

经全国中小学教材审定委员会 2001 年审查通过

九年义务教育三年制初级中学教科书

一年级

# 体育与健康

中学体育与健康教材编写组 编著



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

经全国中小学教材审定委员会 2001 年审查通过

九年义务教育三年制初级中学教科书

一年级

# 体育与健康

中学体育与健康教材编写组 编著

初中学生身心发展特点和体育锻炼	11
身体长高的要素	16
★观察和模仿	18
★勇敢和自信	20

—— 一 件 得 益 中 学 二 件 得 益 中 学 一 件 得 益 中 学 一 件 得 益 中 学 健 康 教 育 三 年 制 初 级 中 学 义 务 教 育 中 学 体 育 与 健 康 教 材 编 写 组 编 著

1034282 110001 010-82038820 110001 010-82038820

北京市西城区德胜门内大街 28 号 100001 北京 100001

www.ahs.com www.ped.com.cn

发行所 发行所 发行所 发行所

1 月第 1 版 8 月第 10 次印刷

169 × 119 32 130 000

高等教育出版社

教育部审定 2001 年 10 月 1 日 全国中小学教材审定委员会

九年义务教育三年制初级中学教科书一年级体育与健康

第一册

# 体育与健康

主编 北京新丰印刷厂

九年义务教育三年制初级中学教科书一年级体育与健康  
中学体育与健康教材编写组 编著

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

邮政编码 100011

总 机 010-82028899

购书热线 010-64054588

免费咨询 800-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 5.75

字 数 130 000

版 次 2000 年 7 月第 1 版

印 次 2003 年 8 月第 10 次印刷

定 价 5.70 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

高等教育出版社



# 目录

## 知识篇

### 知识篇

什么是健康	2
影响健康的因素	4
体育运动的乐趣	6
青春期的自我保健	8
初中学生身心发展的特点和体育锻炼	11
身体长高的要素	16
* 观察和模仿	18
* 勇敢和自信	20

### 实践篇

跑	24
跳	29
基本体操	32
技巧	40
简易健身练习	45
形体训练和集体舞	48
武术	54
篮球	57
排球	65
足球	73
* 乒乓球	77
* 飞盘运动	84
* 放风筝	87

(\* 为拓展内容)



# 知识篇

亲爱的同学们，当你们刚刚步入初中校门，开始一个新的学习阶段时，你们的身体也到了生长发育的关键时期。在这一时期，加强对身体的自我保健和进行科学的体育锻炼是非常重要的。

了解最基本的卫生保健常识，掌握一些体育的理论和原则，是进行科学体育锻炼、提高生活质量的基础。

本书根据同学们的生长发育特点和身体锻炼的实际需要，安排了“什么是健康”、“影响健康的因素”、“体育运动的乐趣”、“青春期的自我保健”、“初中学生身心发展的特点和体育锻炼”、“身体长高的要素”、“观察和模仿”、“勇敢和自信”等有关体育与健康的知识。

让我们通过对这些知识的学习，来应答日常生活中的某些疑问和困惑，来指导自己进行更加科学的体育锻炼，来丰富我们的体育文化知识，从而更深刻地理解体育。

体育文化博大精深，体育与健康的知识更是浩如烟海。即便是沧海一粟，只要我们细细品味，慢慢地也会领略到“海水”的万般滋味和身在其中的无尽乐趣。

# 什么是健康

## 学习提示与要点

一个健康的人不仅没有疾病和身体不虚弱，而且在身体、心理和社会适应方面都能保持良好的状态。通过本章的学习，你会了解一些有关健康方面的知识。

## 一、健康的定义与标志

一个人怎样才算健康呢？你可能认为只要身体无病、不虚弱，就是健康，但这种看法不全面。实际上，一个人只有在身体、心理和社会适应等方面都保持良好的状态，才称得上是一个健康的人。你可能曾经有这样的体会：当你心情不好时，会感到身体无力，什么事情也不想做；当你与同学发生矛盾后，可能会情绪压抑、心情烦躁。这些情况说明了这样一个问题：身体、心理和社会适应是相互联系、相互影响的，无论哪一方面出现问题，都会影响一个人的整体健康状况。因此，在关注自己身体健康的同时，应努力保持良好的心理状态，并与他人友好相处，精力充沛、乐观开朗，健康地学习和生活。

健康是否有具体的标志呢？你可以从以下10个方面来对照自己的健康状况：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和学习所产生的压力。
2. 乐观开朗，态度积极，勇于承担责任。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应外界的各种变化。
5. 抗病能力强，能抵抗普通感冒和传染病等。
6. 体重适宜，身体匀称而挺拔。
7. 眼睛明亮，反应敏锐。
8. 头发具有光泽，头屑少。
9. 牙齿清洁、无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象。
10. 肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。





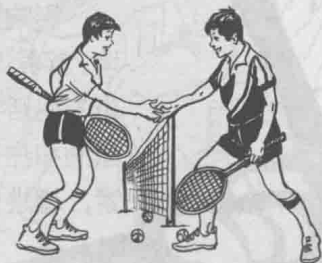
## 四、生活方式

### 二、健康三要素

#### 身体健康

身体健康是指人体不但机能正常、没有疾病、躯体无残缺，而且体能良好。体能是一种能满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。良好的体能有助于预防疾病，保持旺盛的精力。

体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。如果参与运动的目的是提高健康水平，就应该侧重发展心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力等体能；倘若参与运动的目的是提高运动技术水平，就应该侧重发展速度、力量、灵敏性、协调性、平衡、反应等体能。



#### 心理健康

心理健康是指一个人处于自我感觉良好，并与他人和社会保持和谐的状态。一个心理健康的人应该情绪稳定、性格开朗、意志坚强、智力正常、自尊自信、人际关系良好。体育锻炼是增进心理健康的重要手段，可以锻炼勇敢顽强的意志品质，降低心理紧张程度和焦虑水平，克服孤僻离群的生活习性，提高自信心和自制力，培养开朗活泼的性格。例如，当你碰到烦恼或感到学习压力增大时，运动可以使你忘却烦恼、心理放松。

#### 社会适应

社会适应是指个体在与他人及社会环境相互作用过程中保持良好的人际关系和实现社会角色的能力。社会适应良好的人在交往中有自信感和安全感，能与朋友友好相处，心情舒畅，少生烦恼。体育锻炼对于提高人的社会适应能力具有重要的作用，这与体育活动的社会特性有关。经常参与体育活动，可以增加你与他人的交往机会，可以增强合作和竞争意识，可以培养团队精神。

#### 作业与思考

1. 什么是健康？它包括哪些内容？
2. 请把自己的情况与健康标准进行对照，检查一下自己的健康状况。



# 影响健康的因素

## 学习提示与要点

影响健康的因素有很多,本章将告诉你有关遗传、环境、营养、医疗保健和生活方式等与健康有关的因素。健康的生活方式包括坚持体育锻炼、合理休息、不吸烟、不酗酒和注意心理调节等方面内容。愿你充分利用这些因素,增进自己的身心健康。

21世纪的中学生将面临着时代的挑战,你们应努力成为具有渊博的知识、敏捷的思维和非凡的能力的人去适应时代的需求。而身心健康则是你们现在学习和生活、将来工作和竞争的重要前提。因为没有健康的身体,你们将无法实现美好的理想。影响健康的因素包括遗传、环境、营养、医疗保健和生活方式等。

### 一、遗传因素

遗传因素是影响健康的一个重要因素,有许多危及人体健康和生命的疾病的发生,除环境因素影响外,遗传因素起重要作用,如各种先天性代谢疾病。良好的遗传因素是子女身心健康成长的基础。因此,你们的健康水平不仅关系到你们成年后的健康状况,也和中华民族体质健康水平有关。

### 二、环境因素

影响健康的环境因素可以分为自然环境因素和社会环境因素,前者包括空气、阳光、水、动植物等。良好的自然环境对促进人的身心健康有重要作用,如新鲜的空气、和煦的阳光、浩瀚的大海、洁净的溪流、茂密的树林、如茵的草地等,不仅有益于身体健康,还能令人精神振奋、情绪愉悦,有益于心理健康。社会环境因素如家庭经济状况、居住条件、父母及教师的关爱程度、国家的卫生保健制度是否健全等对青少年身心健康的影响也不容忽视。

### 三、医疗保健

疾病(特别是有些传染病和慢性疾病)对学生的生长发育有直接影响,如一些贫困国家或地区的儿童常因多病而导致体质虚弱和明显的发育障碍。所以,社会医疗保健制度的建立和实施将直接关系到人们的健康水平。另外,同学们还应注意卫生,养成良好的个人卫生习惯,积极增强体质,预防疾病。



## 四、生活方式

生活方式是现代生活中影响健康的重要因素之一。许多疾病如高血压、心脏病等与不良的生活方式有很大关系，良好的生活方式是保持健康的必要条件。中学生正处在生活方式逐渐形成的重要时期，养成良好的生活习惯将对自己终生健康有益。健康的生活方式包括坚持体育锻炼、饮食有度、起居有常、不吸烟、不酗酒和注意心理调节等方面内容。

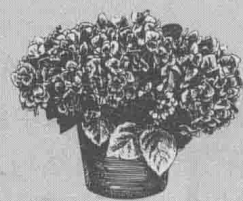


体育锻炼对中学生尤为重要，是影响健康的重要因素。从小培养自己爱活动、爱锻炼的兴趣，养成锻炼身体的习惯，不仅能促进身体各器官、系统的生长发育，还能锻炼意志，培养自信心和提高抗挫折能力。

饮食营养是生命活动的物质基础。中学时代是青少年生长发育的旺盛时期，必须不断地从外界摄取丰富的营养素。短时的营养不良可能造成体重下降、身体消瘦；而长期的营养不良则可能影响到生长发育的速度与程度。尤其是青春期的营养不良，对成年后的体质和身高等有重要影响。但是，营养摄入也不是越多越好，脂肪和热量摄入过多容易引起肥胖，成年后可诱发高血压、冠心病等。因此，同学们要养成良好的饮食习惯，不偏食、不挑食、不暴饮暴食，做到饮食定时、适量、卫生，营养搭配合理。

### 作业与思考

健康的生活方式包括哪些内容？



# 体育运动的乐趣

大学语文·四

## 学习提示与要点

体育运动具有无穷的乐趣,当你通过运动提高了技能,强健了身体,再无疾病缠身时;当你和同学们愉快地进行合作,取得比赛胜利时;当你通过观赏比赛,愉悦了身心时,你都会体验到体育运动的乐趣。在这里,我们来谈一谈运动之乐、健康之乐和观赏之乐。

## 一、运动之乐

在从事体育运动过程中,人体的生理过程会发生变化,如肾上腺素分泌增加,有助于激起“兴奋”,产生积极愉快的情绪。另一方面,人们往往是根据兴趣、爱好、专长去选择运动项目,这种参与是个人意愿的充分体现,本身就带有一种愉悦的心情,有利于获得参与体育活动的成功体验。比如,当你在运动场上自然轻松地完成各种动作,克服各种困难,达到运动和学习的目标时,一种成功感就会油然而生,“乐趣之泉”就会汩汩而来。

很多体育运动都是在自然环境中进行的。如登山、滑雪、滑冰或在江河湖海中游泳等,清新的空气,美丽的风景,和煦的阳光,加上自然与人的身心的高度融合,都会使人产生心旷神怡、其乐无穷的感觉。



## 二、健康之乐

“健康是人生的第一财富”,这是一个颠扑不破的真理。对于失去健康的人,就更能深刻体会到这一点。

体育运动是增进健康的重要手段,能给人带来愉悦之感。一个经常参加体育锻炼的人会感到精力充沛,乐观开朗,整个身体充满活力。体育锻炼可使健康的人更加朝气蓬勃;可使失去健康的人重新找回信心,勇敢地面对生活的挑战。体育运动是欢娱的活动,能培养乐观、开朗的性格。健康的精神寓于健康的身体之中,会给人带来无穷的快乐,使人尽情享受生活的乐趣。



### 三、观赏之乐

观赏竞技体育比赛，尤其是高水平的竞技体育比赛，已成为当今社会最普及、最有吸引力的文化娱乐活动之一。

随着竞技体育的职业化和运动训练的科学化，运动员的体能、技能、智能都已达到相当高的水平。如体操名将李宁、李小双，跳水名将熊倪，在比赛中所显示的强健的体魄、超人的体能、尽善尽美的身体控制能力、高超的技艺、美妙的造型；田径名将王军霞表现出的自我超越、拼搏进取的奋斗精神；中国女排在激烈的对抗与竞争中表现出的默契配合、精湛的技战术等，都令人赞叹、兴奋，使人们在观赏体育比赛时，情绪得到了调节，精神得到了升华。



现代奥林匹克运动创始人皮埃尔·德·顾拜旦曾发出这样的赞叹：“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”

#### 作业与思考

体育运动的乐趣表现在哪些方面？



# 青春期的自我保健

## 学习提示与要点

青春期是由儿童发育到成人的过渡时期,是为整个人生的身心健康发展奠定良好基础的重要时期。本章将介绍青春期的自我保健知识,希望同学们能做好青春期的自我保健。

进入青春期,生殖系统发育迅速,身体出现一系列生理变化,如男生开始长胡须,出现遗精等;女生月经来潮,乳房隆起等。我们应正确对待并做好青春期自我保健,促进身体健康发展。

## 一、男生青春期的自我保健

### 正确对待遗精和手淫

男孩子进入青春期后,会出现“遗精”现象,即尿道排出含有精子的粘液(精液)。少年男子首次遗精一般在14~16岁,是男性青春期内发育的重要标志,所以遗精是正常的生理现象。遗精常发生在睡梦中,一般每月可出现1~3次,因为遗精量很少,并不会影响健康。但是如果遗精过于频繁,如1~2天发生一次,或一天数次,就不正常了,需到医院去检查。值得指出的是,少年手淫虽不能认为是道德败坏,但频繁手淫对身心健康有一定危害,所以有手淫习惯的青少年,要学会用意志克制自己的冲动,把精力集中在学习上。

为了防止频繁遗精和手淫,要建立合理的生活制度,积极参加文娱、体育活动,不要看不健康的书刊和录像,裤子不要过紧,被子不宜过厚,早上醒来后要尽快起床,不要睡懒觉,不要用手玩弄外生殖器。

### 保护嗓音

青春期变声一般开始于13~14岁。男孩因喉结突出,声带变得长、宽、厚,嗓音变得粗而低沉;而女孩变化不明显。这时期要注意保护嗓子,不要大声喊叫,不尖声唱歌。注意加强营养,讲究饮食卫生,少吃刺激性食物,如辣椒、大蒜、油炸食物等,更不能吸烟;在唱歌或讲话后不要马上喝冷水或吃冷食;生活要有规律,睡眠充足,避免上呼吸道感染。

### 不乱拔胡须

胡须是男子第二性征发育的正常生理现象,一般在腋毛生长(13岁左右)一年后出现。长胡须后应常用干净的剃须刀刮干净,切勿用手、镊子、铁夹硬拔,以免引发毛囊炎。



## 二、女生青春期的自我保健

### 经期保健

女性第一次月经来潮大多在12~14岁,称为初潮。初潮以后,大多数女孩月经不那么规则,常常间歇几个月,甚至半年才来一次。一般初潮后半年至一年转为正常,即每月来一次月经。月经周期的时间长短因人而异,一般20~40天来一次均属正常,每次行经持续流血约4~5天。经期保健是女生青春期保健的重点,应注意以下几点:

1. 保持外阴清洁。月经期间,洗澡要淋浴而不要盆浴,以免脏水进入阴道而引起感染;大小便后用手纸擦拭时应由前往后,避免将肛门处细菌带至外阴。月经带要保持干净,勤洗勤换,洗净后要在阳光下晾晒,切不可放在阴暗潮湿的角落里阴干。要选用柔软、清洁、有良好质量信誉的卫生巾,并要勤换。

2. 注意保暖和饮食卫生。月经期间身体抵抗力下降,盆腔充血。因此,要注意保暖,避免淋雨、涉水、游泳或用冷水洗头、洗澡、洗脚,不要坐凉地,夏天不喝过多冷饮料;要少吃生、冷或刺激性食物,如辣椒、酒、醋等;要多喝开水,以使大便畅通。

3. 适当减少运动负荷。经期要注意休息,保证充足的睡眠,避免重体力劳动或剧烈的体育运动。遇到月经期上体育课时,可向老师说明,做一些轻度的运动,避免做大幅度或震动的跑、跳动作,如疾跑、跳高和跳远等。避免做使腹压增大的力量性动作,如推铅球、仰卧起坐等。

4. 保持乐观开朗的情绪。月经期间,多数女孩会出现一些不舒服的感觉,如乳胀、腰酸、小腹胀痛、疲倦、嗜睡、头痛等,情绪低落且不稳定,这些都是正常生理现象,月经过后就会消失。因此,经期要尽量保持心情舒畅、精神乐观。



### 保护乳房

隆起的乳房体现了成熟女性的健美。女生乳房开始发育在11岁左右。青春期要经常注意乳房保健,使乳房正常发育,为日后哺育儿女做好准备。保护乳房要注意以下几点:

1. 端正姿势。走路时保持背部平直;坐、立时应挺胸、抬头;睡觉时取侧卧、仰卧位,不要俯卧睡,以免挤压乳房,影响乳房发育。

2. 经常清洗乳头、乳晕。乳房上有许多腺体,分泌出的油脂样物质可以保护乳晕皮肤,但容易沾染污物。因此,要注意保持清洁;不要随便挤弄乳房,以免引起破口和感染。



3. 不束胸，不穿紧身内衣束缚乳房。由于乳房后面是胸肌和肋骨，束胸会阻碍乳房和心肺的发育，对身体健康不利。

4. 选用合适的乳罩。乳房发育基本定型后，就应及时佩戴合适的乳罩，以保护、支托乳房，但睡觉时要松解乳罩，以改善乳房的血液循环。

### 三、预防青春痘

进入中学后不久，有些同学脸上常会长出一粒粒小疙瘩。因为这种“小豆豆”常见于青春期的男女青年，故得名“青春痘”。医学上称为“痤疮”，亦叫“粉刺”。青春痘的发生主要是因为青春期体内激素分泌增高，油脂分泌过多，油腻的皮脂堵塞毛孔所致。因此，预防青春痘要经常用温水洗脸来帮助毛孔扩张，以保持皮肤清洁；少吃高脂肪和刺激性强的食物，多吃蔬菜、水果。切忌用手挤、掐粉刺，以免感染。

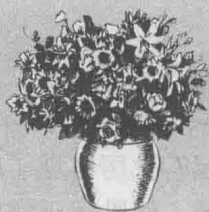
#### 小知识

#### 大豆的营养价值

你喜欢吃大豆制食品吗？大豆富含蛋白质和人体所必需的氨基酸，营养价值可与动物蛋白相媲美。尤其是大豆中还富含一种氨基酸(赖氨酸)，在与谷类食物混合食用时，能大大提高谷类食物中蛋白质的吸收和利用，这对以谷类食物为主食的我国人民具有更高的营养价值。大豆中含有植物油，富含矿物质和维生素，这些都是人体生长发育不可缺少的营养素。特别使现代人感兴趣的是大豆中还含有抗癌物质。因此，大豆不愧为营养丰富、价廉物美的食品。

#### 作业与思考

1. 男生应如何正确对待遗精？
2. 女生在月经期间应进行哪些卫生保健？



# 初中学生身心发展的特点和体育锻炼

## 学习提示与要点

你知道自己的身体和心理特点吗？只有了解自己，才能有目的地、科学地进行体育锻炼，增进自己的身心健康。

初中生正处于青春期前期，身体形态、机能都会发生显著变化。本章将向你介绍这一时期的身心发展特点，并指导你进行科学的体育锻炼。

## 一、初中生身体形态发育的特点

### 身高的增长

初中生的身高处于快速增长期，男生一般每年可增长5~8厘米，尤其是13~14岁增长幅度最大。女生一般每年可增长3~6厘米，尤其是11~12岁增长幅度最大。由于女生早发育两年，因此，11~12岁女生的身高普遍高于男生，但13岁以后，男生的身高普遍高于女生。

### 体重的增长

初中生的体重处于快速增长期，男生一般每年可增加4~6千克，尤其是13~14岁增加幅度最大。女生一般每年可增加3~5千克，尤其是11~12岁增加幅度最大。由于女生早发育两年，因此11~12岁女生的体重普遍大于男生，但13岁以后，男生体重开始超过女生。

表1 全国12~15岁学生身高、体重、胸围均值

指标	男生				女生			
	12岁	13岁	14岁	15岁	12岁	13岁	14岁	15岁
身高(厘米)	148.22	156.26	161.94	165.66	149.61	154.11	155.91	156.98
体重(千克)	37.61	43.76	48.50	52.21	38.46	43.18	45.81	47.95
胸围(厘米)	69.06	73.22	76.51	79.34	69.67	73.23	75.34	76.87

(引自1995年全国学生体质、健康调研资料)



### 胸围的增长

初中生的胸围处于快速增长期,男生一般每年可增长3~4厘米,尤其是13~15岁增长幅度最大。女生一般每年可增长2~4厘米,在11~13岁增长幅度最大。由于女生较男生早发育两年,因而,12~13岁女生的胸围普遍大于男生。但14岁以后,男生胸围大于女生。

## 二、初中生生理变化的特点

### 心肺功能的发育

随着青春期的到来,初中生的心肺功能日趋提高,心率和呼吸频率随着年龄的递增而逐渐减少,如初中生心率一般为80次/分钟左右,呼吸频率为18~22次/分钟;肺活量和动脉血压是随着年龄的递增而逐渐增大,尤其在13~14岁肺活量显著提高。男生肺活量一般在2 500~3 000毫升,女生为2 000~2 500毫升。动脉血压一般为14~15千帕(收缩压)及8.5~8.8千帕(舒张压)(1毫米汞柱=0.133千帕)。

表2 全国12~15岁学生肺活量、收缩压、舒张压均值

指标	男 生				女 生			
	12岁	13岁	14岁	15岁	12岁	13岁	14岁	15岁
肺活量(毫升)	2 247.40	2 639.10	2 983.70	3 279.00	2 078.80	2 273.80	2 373.80	2 461.30
收缩压(千帕)	14.01	14.24	14.66	15.04	14.13	14.14	14.33	14.44
舒张压(千帕)	8.42	8.30	8.58	8.82	8.56	8.47	8.61	8.74

(引自1995年全国学生体质、健康调研资料)

### 神经系统的发育

进入青春期以后,神经系统进一步发育,12岁时的脑重量已接近成人水平,大脑皮层的沟回增多,联络神经纤维数量剧增。兴奋和抑制过程逐渐趋向平衡,分析、判断、理解、记忆和反应能力提高;尤其是在13~14岁,大脑皮层分析与综合能力显著提高。

### 性的发育

在青春期前,生殖系统发育极其缓慢;进入青春期后,生殖系统迅速发育,其速度远远超过其他系统。这时,男、女生均出现第二性征。第一性征是指男、女生殖系统的差异。第二性征是指除生殖系统以外的其他方面的性别差异。如男生开始长胡须、喉结突出、变声、肩部变宽;女生乳房开始隆起增大、皮下脂肪增多、骨盆变宽、臀部丰满等。





### 三、初中生心理发展特点

当进入初中阶段的学习后，你的心理处于一个半幼稚、半成熟的发展时期，这一时期是从儿童的行为模式向成人的行为模式过渡的关键期，即“心理断乳期”。了解以下一些心理发展特征，对于你的成长和发展是有益处的。

#### 既有独立性，又有依赖性

这一时期你既有独立自主的倾向，又有依赖他人的思想。主要表现为力求摆脱大人的束缚，厌烦大人的管教，故这一时期有“第二反抗期”之称。但你又离不开他人的帮助，如生活方面需要父母的关心和照顾，许多事情需要向老师请教等。因此，你既要注意培养自我独立的能力，减少依赖他人的行为；又要虚心听取和采纳大人的意见，接受大人善意的指导和帮助。

#### 情感丰富易变，自控能力较差

这一时期你的情感丰富，但不稳定，主要表现为易冲动和感情用事，心情好时兴高采烈，心情不佳时闷闷不乐；另外，控制自己情绪的能力较差，行为偏激、考虑片面。因此，你要加强自己的品德修养，注意规范自己的行为，提高自己对行为后果的预见能力，学会用理智来控制自己的情绪和行为。

#### 求知欲望强，识别能力差

这一时期你善于追求新奇性、趣味性和刺激性强的事物，接受新知识的能力强并希望在各个方面取得好成绩。但与此同时，由于识别能力较差，难免会受到不良因素的影响。因此，你要加强学习，多思多问，不盲从，不断提高自己的识别能力。

#### 性生理逐渐成熟，性心理变化很大

随着性生理的逐渐成熟，你的性心理会发生很大的变化。最初表现为对异性的排斥，后来转化为对异性的关注和爱慕，同时也希望引起异性的注意。男生力求像个男子汉，女生则力求文雅恬静，双方开始出现朦胧的恋爱意识。但这一时期，你不宜谈恋爱，这是因为你的身体发育尚未成熟，经济上也未独立，心理尚处于不稳定阶段，而且你的主要任务是学习。因此，你要学会用理智控制感情，集中精力努力学习，并掌握一些简便有效的心理调节方法。