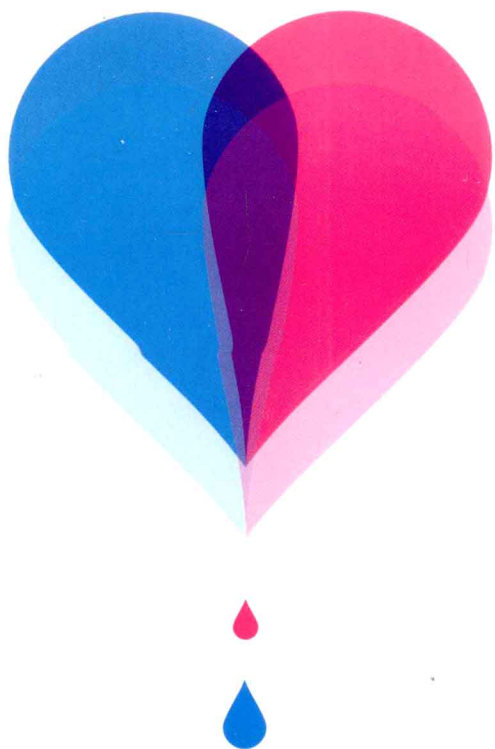


坦坦的性 坦坦的教育

张超 / 著



当代世界出版社

坦坦的性 坦坦的教育

张超 著



当代世界出版社

图书在版编目（CIP）数据

坦坦的性 坦坦的教育 / 张超著. —北京：当代世界出版社，2012. 1
ISBN 978 - 7 - 5090 - 0498 - 2

I. ①坦… II. ①张… III. ①青春期—性教育 IV. ①R479
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 268337 号

书 名	坦坦的性 坦坦的教育
出版发行	当代世界出版社
地 址	北京市复兴路 4 号（100860）
网 址	www. worldpress. com. cn
编务电话	（010）83908403
发行电话	（010）83908410（传真） （010）83908408 （010）83908409 （010）83908423（邮购）
经 销	新华书店
印 刷	北京天正元印务有限公司
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	10
字 数	100 千字
版 次	2012 年 2 月第 1 版
印 次	2012 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5090 - 0498 - 2
定 价	25.00 元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。
版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

前言

每个孩子在成长的过程中，都给家长、学校和社会带来或多或少不同特点、不同程度的“烦恼”，我理解这就是人之所以是人的特性决定的。天真、叛逆、平和等等不同的心理状态和情绪反应，都源于人体生理发育过程所发生的变化。特别是青春期的孩子的所想所作所为，尤其如此。

写作有关青春期教育的作品，一方面是适应现在瞬息万变的社会状态下，孩子和家长的教育需求；另一方面，也是希望把我教学中所遇到的各种问题，以及相应处理办法做个总结，故也有以下这些说明。

第一是关于我，我不认为自己是什么专家，而是一名普通又有些人缘的老师，所写的都是以老师的名义而来的，之所以敢以老师的名义，那是因为我接触孩子比较多，特别是那些有个性的，或者在家长眼中是调皮捣蛋的孩



子。可能很多家长都没有我接触孩子时间长，因为您早上起来把孩子送到学校，晚上可能才见着孩子，孩子要写作业然后就睡觉了，由此说大部分时间他是和老师在一起的，所以对孩子的了解可能我相对会更深入一些。我在本书中谈到的一些问题，实际上是与孩子的现实问题直接相关的。

第二，关于健康教育或者说性教育，并不是像我们想象的内容单一到“性”，或者说牵涉到性就无法延展。实际上青春期教育的内容是非常广泛的，只不过在青春期是性发育到成熟的关键期，那么以性的教育作为基础，是客观合理的，也是不能回避的，而且必须以它作为一个拓展，解释青春期孩子的现实问题，才能切中要害。

第三，关于性教育或者健康教育并不是一个人两个人能够完成的，而是需要社会、家庭、学校共同的努力。青春期的性教育非常重要，对此，人们都有了共识，但如何去实施还是纷乱无章，在这里我也是希望起到抛砖引玉的作用。

有上述之说明，也就有了《坦坦的性 坦坦的教育》一书的立意和写作思路。为了和青春期的孩子生活，以及他们的思维习惯更贴近，



我用“坦坦”一词，它是孩子们很喜欢的网络词汇。

另一个关键词叫性，以性教育作为一个切入点，不是把所有的性知识都呈现，也不是把现有的、西方的、中国的各种性观念分析透彻，只是从专业方面介绍一些与青春期有关的生理知识，包括青春期少男少女的生理特征、成熟男性和女性的生理性征，从而解决家长对生理、性的认识问题，认识准确是解决教育问题的根本。

认识到孩子们的生理变化，进而了解他们的心理变化，心理变化直接影响情绪波动，而情绪波动直接影响孩子的学习、生活行为。认知到此，我们就可以对青春期孩子的教育找到有效而恰当的方法。由于处在青春期的孩子没有完全独立，他们依赖家庭、爸爸妈妈，所以青春期教育对家长而言责任非常重大。为此，我在本书中有三分之一的篇幅是给家长讲解与孩子沟通、相处、有效教育的意义和方法的，以使自己的孩子在青春期健康地成长，最终成为一个“自信强大”的女人、一个“有责任心有尊重”的男人。

教育应该是与孩子一起成长的终生学习的过程，所以教育仅仅靠经验是不行的。我以这

样的理念和孩子、家长共同分享成长的快乐。

由于本书是根据我的讲课和光盘内容改写而成的，因而在文字上没有做过多的修饰，请您海涵。

张超

2011年10月

目 录

前 言 / 1

第一章 青春期的男孩女孩 / 1

第一节 青春期现象 / 1

一、青春期孩子的生理变化 / 2

二、青春期孩子的心理变化 / 6

第二节 拥抱性别塑造自己 / 13

一、认识我是什么 / 13

二、刚柔相济的人格培养 / 17

第三节 感受异性 / 20

一、接触异性，激发卓越的本能 / 21

二、学会与异性交往 / 23

第四节 正视亲密是异性交往的关键 / 27

一、青春期的恋爱不一定是爱情 / 27

二、性行为不表明亲密 / 30



第二章 家长的“爱”与“尊重” / 35

第一节 跨越鸿沟爱的理解 / 35

第二节 沟通——从家长改变开始 / 40

第三节 与孩子沟通的技巧 / 45

一、提升自己不迁就孩子 / 45

二、接受负面感受达到共情 / 48

三、接受孩子的感受 / 51

第四节 鼓励孩子与我们合作 / 55

一、从孩子的角度考虑问题 / 56

二、与孩子合作的技巧 / 60

第五节 孩子需要的是赞赏不是惩罚 / 63

一、惩罚不是办法 / 64

二、让孩子学会承担后果 / 68

三、培养孩子的责任感 / 72

四、孩子需要被赞赏 / 75

第三章 成为健康、快乐、自信的女性 / 81

第一节 认识两性的生理状态 / 81

第二节 青春期女孩生理状态的变化 / 84

一、女孩体态的变化 / 84

二、青春期女性的生理困扰 / 88

第三节 从心理上关注女性 / 93

一、认识自我从心理开始 / 93

二、柔美并不代表懦弱 / 96

三、学会心理释放让自己内心变强大 / 99

第四节 做“强大”的女人 / 103

一、解决压力的技巧 / 103

二、自我保护安全第一 / 109

三、做一个有社会责任感的女人 / 119

第四章 做一个“真正”的男人 / 123

第一节 从生理角度认识男性 / 123

第二节 处理好对异性的追求和欲望 / 127

第三节 在生活上保护自己 / 130

一、生活中要安全 / 130

二、避开性方面的伤害 / 133

第四节 男性性心理变化与保护 / 138

一、正视男性性心理 / 139

二、处理好异性交往过程中的性心理分歧 / 143

三、两性接触时必须重视性安全 / 146

四、男性的社会责任和尊重 / 149



第一章 青春期的男孩女孩

在青春期阶段每个人都会逐步感受性别的差异，而这种差异有助于进一步认识你自己。因为我们这个社会多元化发展越来越明显，那么很多人性别意识或状态可能会向相反的方向发展，也即男性可能就奔女性那个趋势，女性可能奔男性这个趋势，这样的趋势在我们现在这个社会还不能被绝大多数所接受，为此我们主张健康青春、魅力性别。

第一节 青春期现象

青少年在青春期尚不成熟，无论在心理还是生理都有很大的可塑性，不仅是身体上高矮胖瘦的变化，生理上也出现质的变化，同时心理也逐步走向成熟。



一、青春期孩子的生理变化

无论是家长还是学校、社会，理解青春期孩子生理变化是非常必要的。关于青春期的生理发育问题，从专业上讲叫做性征，它体现了三个方面，第一生育，第二性欲，第三性感。

生育发展

青春期生理发育方面的问题，其实就是性器官、性腺的发育过程，在这一点不管是男孩女孩都有自己很重要的特点。家长在这一个过程中需要给予一些指导。男孩从生理上来说是他的性器官发育。12-14岁男孩生殖系统在不断地趋于成熟，现在我们整个社会有生理发育稍微提前的一个趋势，所以有的男孩子在12岁时生殖系统就开始发育，这与我们的饮食习惯和社会环境有一定关系，一般情况下13岁到14岁比较多。那么性器官发育的特点是什么呢？主要就是男孩子的阴茎开始向着成人的发育，包括大小，包括形态；性腺也开始不断地发育，包括他的睾丸、附睾，以及与精液产生有关的一系列腺体，比如说前列腺、尿道球腺、精囊腺。而在这些发育过程中我们必须提醒家长，尤其是男孩子由于性器官的发育，会引起自身的一些情绪上的变化，而造成情绪变化的主要原因就是激素的作用。

性器官的发育是因为激素水平升高了，而激素水

平升高、性器官的发育同时会带来两个非常重要的问题：

第一个问题是孩子开始有一些害怕。这很正常，因为他从小到大家长和社会没给孩子讲过相应的知识，他不知道这个发育和我们的手脚发育是完全一样的，是正常的现象，这个时候家长需要告诉他，祝贺他快成为一个男人了。

第二个问题是在心理上他会狂躁。受激素的影响他在心理方面会很不舒服，这个时候需要家长给以非常明确的指导。对男孩子，他可能更多是在性知识、性欲以及异性方面有一些追求和想法。这个时候家长第一要告诉他很正常，家长不要觉得孩子变坏了、流氓了，这样会增加孩子的心理负担。家长可以从正面给他一些适当的引导和提供相关知识，从侧面让他多做一些其他的事，比如他可以参加更多的体育活动，给他更多的机会去接触其他的伙伴和朋友，实际上这对他来说会是一个心理的疏导过程。

对于女孩，生理上的发育主要体现在两个方面：一个方面是性器官，从她的外阴、阴道、子宫、输卵管到卵巢，整个的性器官都开始向着成年的角度发育了，基本的时间段是在女孩10岁到13岁这个年龄段，一般情况下比原来所认为的12岁到14岁有所提前。另外一个变化实际上就是月经，第一次来月经就是初潮，这是专业名词。这个时候需要家长给以指导，因

为这时孩子会害怕，尤其对于女孩来说从小到大流血都会觉得害怕，那么当初潮时会更害怕，此时最好的做法也是给以正面指导并且给予祝贺。在国外，许多有女孩子的家里，当孩子初潮的时候，妈妈会准备一桌丰盛的晚餐，然后请很多朋友开一个party，祝贺自己的女儿真正成为女人。所以女孩子不会觉得这个再有什么神秘，她会觉得很幸福，我们需要让我们的孩子有这种幸福感。

女孩的心理层面的变化，当然有性欲方面的问题，但是这种欲望和男孩比差得很远。她更多是在感情上的需求，会变得多愁善感，会变得更愿意去探索外界事物，会愿意去拓展自己的空间，交更多的朋友，需要有更多的亲密的朋友关系、感情关系。这个时候女孩的父母就需要注意，需要提供更多的机会让女孩子有这种心理感受，并且在她多愁善感的时候对她加以指导，如果不指导或者说指导得有问题可能会往另外一个方向即更加沉郁的方向上发展。

性欲

性欲也是在青春期生理变化中体现出来的，不管男孩还是女孩都会在青春期发育阶段有性欲，希望有性体验。但男孩女孩性欲的欲望程度不同，这是因为激素造成的，男孩子的欲望比女孩子的欲望更加明显，这是需要注意的。在性欲这个层面，男孩和女孩在发育过程中的时间并不同步，女孩会比男孩相对的

提前一些，男孩会比女孩相对的错后一些，这样在同龄人里边可能又会在某个时间段造成一些差异，也就是说女孩快成熟了而男孩子还没有发育，有这么一个阶段尤其是在同学之间，这个时候需要注意孩子们与异性朋友之间的一些关系，可能有的时候会牵扯到保护性的问题，比如说男孩子还什么都不懂，可能还像原来似的和女孩是朋友，没有这种性别概念，还是打打闹闹的、推推搡搡的，这个时候女孩的家长需要告诉她，你需要有一定的自我保护；这个时候也需要告诉她，男孩的一些基本的行为和你的一些基本的想法，包括性幻想，实际上是不同步的结果。关于这方面虽然学校都会对他们有一系列相应的教育，但是家长对孩子合理的指导可能效果会更好。

性感

在青春期阶段不管男孩女孩都有了第三性征——性感。这种性感实际上就是外部特征，男孩女孩不一样。男孩的外部特征比如说毛发，体毛、腋毛、阴毛、胡须都会有非常旺盛的生长，这个生长过程孩子会有点害怕，需要告诉他这是正常的。肌肉，男孩的会发达，体型会更像成年人，这时他会觉得自己无所不能，那就需要对他有一定的基本的引导，对他要有适当的保护，尤其是他觉得自己能做的一些比较重比较累的事情，有时要制止或者加以引导。再有就是长痘，青春期由于激素、油脂分泌问题，就会长青春



痘。家长要做的是，第一不要让他有这种心理负担，觉得很难看；第二在这个过程中，需要给他一些相应的正确的治疗。

对于女孩子也是这样，青春期时体型改变，乳房、胯部等实际上都会和原来小女孩时不一样了，这个时候可能母亲的任务会比较重，要做一些基本指导。第二也是体毛，包括阴毛、腋毛、体毛加重也会让女孩有一种羞耻感，有这方面的问题家长需要和她沟通，理解她，告诉她不要回避这个问题。青春痘也同样困扰着女孩，希望家长能够安慰她并帮助采取正确的方法治疗。女孩子在青春期发育的时候，还会出现发胖的现象，这是由于我们生物自身发育的结果，脂肪含量会相对增加，这也是一个正常现象。这个时候家长需要给她提供正确的方法，不要让她不当地减肥，影响孩子的发育。

青春期是人生的金色年华，是生活中最有朝气的阶段，同时也是人体发育的重要阶段，这个过程中所表现出来的一些生理特点希望家长和老师用心重视，了解孩子的发育状况，要在各个方面去理解孩子，以身作则并进行正确的指导和教育，引导他们向好的方向发展。

二、青春期孩子的心理变化

青春期是过渡时期，处在这个阶段的孩子需要逐

