

走出青春期的烦恼

——生活技能教育读本

Life Skill Education Textbook

广西壮族自治区凭祥市教育局
救助儿童会昆明办公室跨境反拐项目

编写

走出青春期的烦恼

—— 生活技能教育读本

Life Skill Education Textbook

广西壮族自治区凭祥市教育局
救助儿童会昆明办公室跨境反拐项目 编写

DFID Department for
International
Development

云南出版集团公司
云南美术出版社

 **Save the Children**
救助儿童会

图书在版编目(CIP)数据

走出青春期的烦恼:生活技能教育读本/广西壮族自
治区凭祥市教育局救助儿童会编. —昆明:云南美术出版
社, 2008. 12

ISBN 978-7-80695-791-2

I. 走… II. 广… III. 青春期—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第198005号

教材开发领导小组

组 长:李浩基

成 员:梁家林 蓝文辉 黄耀忠 李旭状 李铖 陆文忠

编写委员会

主 编:梁家林 蓝文辉

副主编:黄耀忠 李旭状 何 叶

委 员:农利德 马海兵 黎群亮 黄 洋 李桂兰 刘日宝 覃秋波 周达亲
黄石慧 李 森 赵丽菁 张庆忠 何海马 零莞尊 何 青 李春艳
黄艳梅 李欣业 陆慧琼 冯乾霞 韦幼城

顾 问:秦鹏亮 陆焯平 师振黎

走出青春期的烦恼

——生活技能教育读本

广西壮族自治区凭祥市教育局
救助儿童会昆明办公室跨境反拐项目

编写

责任编辑 张文璞

特约编辑 刘春华

出版发行 云南出版集团公司

云南美术出版社

装帧设计 昆明雅格威企业形象策划咨询有限公司

印 刷 昆明亚太彩印有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 7.16

版 次 2008年12月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80695-791-2

定 价 16.00元

序

救助儿童会“湄公河次区域跨境反对拐卖和剥削流动儿童及弱势儿童项目”在中国云南、广西、新疆等城市与当地政府合作开展，项目的主要目标人群是容易遭受拐卖和剥削的弱势儿童。

弱势儿童主要指那些由于社会、家庭或个人的因素导致其基本权利难以得到切实维护，其生存和发展遇到障碍，需要给予支持的儿童。例如：残障儿童、贫困儿童、流动儿童、留守儿童、辍学儿童、离异家庭儿童、服刑人员家庭儿童、孤儿及有过被拐卖或被剥削经历的儿童等。这些儿童由于自身条件所限或环境的影响，在获得社会生活、安全行为和自我保护等知识的机会相对会少于一般儿童，加上可能缺乏必要的照顾和引导，使得这部分儿童在成长过程中面临更多的问题和风险，其中就包括了流动过程中被拐卖和被剥削的风险。

拐卖的发生有很多因素。救助儿童会云南反对拐卖项目在开展预防拐卖儿童的同时，积极探索并提出了“安全流动”的理念，从补偿教育的角度出发，为弱势儿童提供基本生活技能和相关知识，让这些儿童在面对拐卖、毒品和艾滋病等问题时，在遭遇青春期困惑时，或在处理与同学、老师的关系问题及在与父母沟通交流出现障碍时，能够作出积极选择，提高自我保护能力和适应社会的能力，降低盲目流动的风险，提高识别和解决因流动可能面临的各种问题的能力。

《走出青春期的烦恼——生活技能教育读本》是广西壮族自治区凭祥市教育局与救助儿童会合作开展项目的实践成果。参与项目的老师和同学们通过对项目提供的《十大生活技能》（美教版）读本进行积极的教学实践和探索，结合教学需求及生活实际，编写出了这本更适合当地情况和更为学生乐于接受的生活技能教育读本。同时，该读本也是我们在多年的项目活动开展中，在解决儿童保护问题上的一些经验总结和提炼，希望能给在相关领域工作的同仁提供一些借鉴和帮助，为中国境内各个层面开展的反对儿童拐卖工作提供参考。

刘丽茜

救助儿童会中国项目西南区域项目经理

2008年10月

救助儿童会简介

救助儿童会是一个为儿童权利奋斗的独立的国际慈善组织，以持久而及时地改善儿童的生活状况为己任，为受到贫困、疾病、不公和暴力威胁的儿童寻找解决问题的根本方法。目前全世界有27个国家建立了救助儿童会，在110多个国家开展工作。

在中国，救助儿童会国际联盟的代表是英国救助儿童会。作为中国最大的以儿童权利为中心的组织，我们关注所有儿童，尤其是弱势儿童，如残障儿童、流浪儿童、被拐卖的儿童、触法儿童、流动儿童、留守儿童、失学儿童、贫困儿童及受艾滋病影响的儿童等，并为他们创造更光明的未来。

我们的工作范围广泛，主要工作领域为儿童教育、儿童保护和儿童健康，从与地方政府和公民社会合作，帮助最边远、最贫困的社区，直至为中央政府提供决策支持。我们也为灾害中的儿童提供直接援助，并在灾后重建工作中发挥作用。

目前，救助儿童会的项目遍及中国的20多个省、市、自治区，并在安徽、云南、西藏、新疆、吉林、重庆和上海等地设有项目办公室，员工已达150名左右。

我们的目标：

救助儿童会致力于建立：

一个尊重儿童、认可儿童价值的世界

一个倾听儿童的声音、向儿童学习的世界

一个所有儿童都享有机会、充满希望的世界

我们的宗旨：

救助儿童会为实现儿童权利而奋斗，并以及时而持久地改善全世界儿童生活状况为己任。

我们的价值：

我们不能容忍对儿童的剥削、忽视及让儿童遭受苦难的行为。我们为世界上最贫困和最弱势的儿童寻求公正；

我们有雄心和决心为儿童的生活带来巨大的改变。我们从不放弃人们认为不可能做到的事；

我们富有创造力，我们不懈努力，寻求创新和最根本的方法来帮助儿童，解决他们面临的困难；我们汲取世界上不同的观点和经验，特别是来自于儿童的观点。

我们遵守对儿童、对我们的支持者、合作伙伴及我们相互之间许下的诺言。通过我们努力的工作，来获得他们的信任；我们对所说和所做的每一件事负责。

前言

2003年，凭祥市教育局首次和英国救助儿童会进行跨境防拐项目合作，在凭祥市部分中小学校开展了以美国出版的《生活十大技能》为教材的预防拐卖安全教育工作，通过教授学生应对生活中出现的情绪波动，辨别安全与不安全行为，应对影响健康的风险及规避这些风险的技能，学习掌握处理同学关系、与父母的关系、师生关系等能力，增强儿童的反拐卖意识，提高他们识别犯罪和自我保护能力。项目的开展让学生获得了健康知识，不仅安全隐患风险意识得到增强，而且心理自我调节能力和适应社会能力也获得了提升。他们开朗自信，容易与人和谐相处，以积极的心态对待学习与生活。同时，通过开展预防拐卖安全教育工作，让一批教师掌握了以学习者为中心的参与式培训方法，这与国家新课程改革的目标相一致，有力地促进了教师更新教育理念，提高了教师的教育教学水平。

在此基础上，凭祥市教育局和救助儿童会中国项目于2007年再次进行合作，决定收集项目开展四年来教师参与美教版的《生活十大技能》讲授过程中的教学心得，调查发现的本土案例，本地青少年成长过程中遇到的问题，以及学生在项目活动中的参与成果和发现，编写出版更能体现地方特色和需求的本土安全教育读本。为此，凭祥市教育局聘请有关专家学者进行指导，并组织参与防拐安全教育实验的教师进行编写，开发出以提高中小学生的生活技能为基础的安全教育校本教材——《走出青春期的烦恼》。该书融入了预防拐卖、预防毒品、预防艾滋病等安全教育知识，旨在帮助中小学生增强应对各种安全隐患风险的意识和能力，促进学生心理和生理的健康成长，是一本可读性强、教育价值较高的安全教育读本。希望此书能够推广到更大的范围，让更多的青少年学生读到这本书，这对他们的成长将是一件幸事。同时恳请广大读者提出宝贵的修改意见，使这本乡土教材日臻完善。

秦鹏亮（广西崇左市教育局副局长）

广西凭祥市教育局

广西区凭祥市北大路63号

邮编:532600

电话:0771-8520372

传真:0771-8536593

邮箱:pxjiaoyuju@163.com

救助儿童会昆明办事处

云南省昆明市吴井路139号云南邮政大厦19楼

邮编:650011

电话:0871-8022621

传真:0871-8022620

救助儿童会北京代表处

北京市朝阳区建外外交公寓2号楼2单元051、052室

邮编:100600

电话:010-65004408

传真:010-65006554

欢迎访问救助儿童会网站: <http://www.savethechildren.org.cn>

第一章 了解自己 健康成长

第一节	男生·女生	01
第二节	成长快乐	03
第三节	相逢是首歌——青春期两性交往	07
第四节	校园文明从我做起	10

第二章 掌握技能 快乐成长

第一节	建立支持星座	13
第二节	识别警告信号	15
第三节	智慧脑战胜爬虫脑	18
第四节	驾驭情绪, 消除烦恼	20
第五节	分清事实与主观臆想	23
第六节	理性思考 合理提问	26
第七节	确定可能的选择	29
第八节	考虑后果——拥有一个会思考的脑袋	31
第九节	设立目标并采取行动——射箭的启示	33
第十节	有效交流	35

第三章 预防拐卖 远离危险

第一节	防拐, 我能行	39
第二节	如何做好外出打工的准备	44
第三节	了解城市	50

第四章 预防艾滋 任重道远

第一节	艾滋病的基本知识	53
第二节	艾滋病的传播途径	56
第三节	生活中如何预防艾滋病	59

第五章 拒绝毒品 珍爱生命

第一节	毒品的基本知识	62
第二节	青少年为什么会吸毒	64
第三节	远离毒品, 从拒绝吸烟开始	68

参考答案



第一章 了解自己 健康成长

第一节 男生·女生

思维导航

当我们出生时，护士会对妈妈说：恭喜你生了个大胖小子；或是说：恭喜你添了个“千金”^①。

护士是根据什么判断妈妈生的是男孩还是女孩？原来是通过婴儿的外生殖器官分辨出是男孩子还是女孩子的。

男女两性在外生殖器官结构方面的差异是各自性别最根本的标志，我们称之为第一性征。而除了外生殖器官的不同以外，内生殖器官也有很大的差异。接下来让我们一起怀着对科学知识的尊重态度来认识我们身体的一个重要组成部分——生殖系统。

♂ 男性的身体

男性外生殖器官

男性暴露在体外的生殖器官称为外生殖器官，主要包括阴阜、阴茎、阴囊。

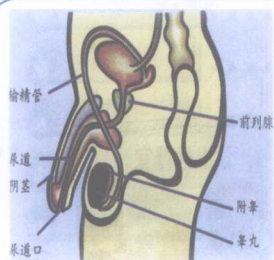
1. 阴阜。阴阜为耻骨前方的皮肤及丰富的皮下脂肪组织。青春期开始长出阴毛。

2. 阴茎。男性的尿液和

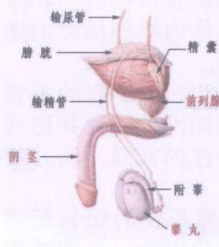
精液都由其内的管道排出。因此许多人经常清晨起床时发现阴茎硬挺，这是由于睡眠时尿液充盈膀胱的压迫刺激神经的结果。

3. 阴囊。阴囊是一个松弛的囊袋，里面包含2个椭圆形的睾丸。阴囊的主要功能除了保护睾丸，还有调节温度的作用，以利于精子的产生和生长发育。

① “千金”在中国的风俗中特指女孩。



男性外生殖器官



男性生殖系统

男性内生殖器官

睾丸、输精管、前列腺是男性主要的内生殖器官。

1. 睾丸。睾丸是男性重要的内生殖器官，它悬于阴囊之中，左右各一，呈卵圆形。能分泌雄性激素和产生精子。精子是男性的生殖细胞。

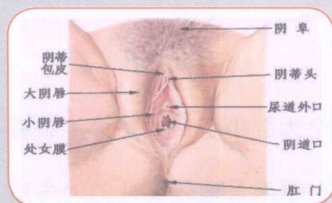
2. 输精管。是把精子从睾丸输送出去的通道。输精管好似一个水泵，有节奏地收缩和扩张，将精子从附睾内吸进输精管。在输精管的壶腹腔中还保留着相当量的睾丸分泌物，使其发挥良好的传送作用。

3. 前列腺。前列腺是不成对的实质性器官，它的分泌物是精液的一部分。

♀女性的身体

女性外生殖器官

女性外生殖器官指生殖器官的外露部分，主要包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口和处女膜。



1. 阴阜。青春期阴阜皮肤开始长阴毛，阴毛的疏密、粗细和色泽因种族或各人而异。

2. 大阴唇和小阴唇。为遮盖阴道口及尿道口皮肤的皱襞，对阴道口及尿道口起保护作用。

3. 阴道口和处女膜。

阴道口位于尿道口后方，阴道口覆有一层较薄的粘膜，称为处女膜，对阴道起保护作用。

女性内生殖器官

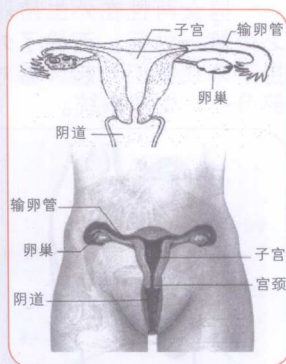
女性内生殖器官位于盆腔内，主要包括阴道、子宫、卵巢和输卵管。

1. 阴道。阴道是一条有弹性的管道，有极强的伸长性，它的上端与子宫相连，下端开口在肛门和尿道之间。阴道是青春女性经血从体内排到体外的通道，也是婴儿降临人间的必经之路。

2. 子宫。子宫连接在阴道的上方。子宫的主要功能是内膜受性激素的影响发生周期性的变化并形成月经。子宫，顾名思义就是孩子居住的宫殿，胎儿就是在此生长发育的。

3. 输卵管。输卵管是子宫底部两侧的细长而弯曲的管道，左右各一，内侧与子宫角相通，外端游离散开像一把伞，与卵巢接近。当成熟的卵子从卵巢中排出来时，这把“伞”会把它抓住，送入输卵管，然后再把它送到子宫。

4. 卵巢。卵巢是女性重要的内生殖器官，左右各一，位于子宫两侧、输卵管的后下方，扁椭圆形。卵巢的主要功能是产生和排出卵子，以及分泌女性激素。





思考与练习

请同学们自己做一张感谢卡送给父母，感谢他们给了我们生命。



第二节 成长快乐

思维导航

从小无忧无虑的小芬最近有心事了，她想不明白：我和小刚从小就是住在两隔壁，天天在一起玩。小时候除了身上的花衣服、裙子和头上的小辫以外，我没觉得自己和小刚有什么不同，甚至还一起上厕所。上小学后，我们就不再像小时候那样不分你我了。六年级时，我比小刚还高一个头。进了中学后，我发现自己和对方都发生了一些变化，但又说不清是什么。最让我吃惊的是，原来比我矮的小刚突然后来居上，比我高过一个头。我们这是怎么了？

你有和小芬一样的困惑吗？

合着青春的节拍歌唱青春的快乐与忧伤时，不觉间我们已经走进了青春期的门槛。仿佛一夜之间，我们开始意识到自己的成长。我们步入了人生的春天。春天里每个女孩都像一朵悄悄绽放的花；春天里的每个男孩都像一棵茁壮成长的树。在这个激情与奔放、色彩变幻丰富的季节里，我们了解自己的变化吗？我们能从容应对自己的这些变化吗？

活动园地

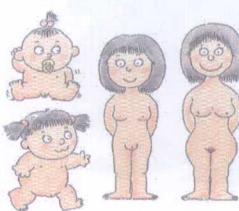


1. 请同学们拿出事先准备好的自己不同年龄时期的照片，并在4人小组中与同学们交换观察。
2. 请同学谈谈他们（她们）所传看的照片上，随着年龄的增长，大家有哪些变化？

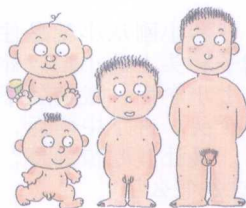
我们每个人在妈妈的子宫中渡过的时期称为胚胎期，呱呱坠地后都要经过婴儿期、幼儿期、儿童期和青春期各个阶段，才能成人。大家一定发现，和小婴儿相比，我们可是长高多了。这期间我们的身高和体重在不断增高，体形也在变化，就像我们在照片上看到的一样。现在的我们已进入了人生一个重要的时期——青春期。如果用自然界的四季来分的话，我们是进入了人生的春天。总的来说，进入青春期的我们，显著的特点就是一个字“变”。生理上在变，心理上也在变。

青春期生理发育

看看想想：请同学们仔细观察图片中的男孩、女孩除了身高外还发生了哪些变化？



女性的成长变化



男性的成长变化

正如大家所观察到的那样，男性、女性的身体都发生了很多变化。每个人在11~18岁期间，身体变化最大，这段时间称为青春期。青春期是我们出生后身体生长最快的时间，也是我们长高的最后阶段了。此期间，除了身高体重变化很大外，男孩、女孩的生殖器官会迅速长大，分泌的性激素会增加，伴随着激素的增加，男性、女性都会出现外形上的很大变化，这时我们不需要依据人的外生殖器官，只要看外表就能将人的性别区分开来。男女身体的外形上能让我们将男女区分开来的特征称为第二性征，这些特征在人进入青春期后才显现。

第二性征在男孩发育中表现为：身高、体重增加，出现喉结、长出阴毛和腋毛、胡须，开始遗精。女孩在发育中表现为：身高、体重增加，乳房隆起，长出阴毛、腋毛、皮下脂肪堆积，出现月经。

青春期心理发育

青春期是生长发育的高峰期，也是心理发展的重大转折期。

在这个阶段，生理、心理的发展通常不平衡，表现为生理上加速发育，心理发育明显滞后，所以人们说青春期的我们“心理上是儿童，生理上是青年”。我们自己也意识到自己不再是一个小孩子了。一方面我们热切希望大人把我们当成人看待，有着强烈的独立感。另一方面我们在心理、能力上与成年人确实存在很大的差距，在许多问题上不得不依赖成年人。青春期就是在这种相互矛盾的心理状态中挣扎。

闭锁心理和逆反心理是青春期常见的心理现象。

闭锁心理：进入青春期后，我们的内心世界变得丰富多彩。一方面，我们渴望被人理解和关注；另一方面，我们的独立感增强，又不愿意把自己的内心轻易表露出来。这就是青春期常见的闭锁心理。



闭锁心理是自我认识上的偏差：自尊心强，内心脆弱，怕别人瞧不起自己，把自己禁锢起来。如任其发展，易形成自我封闭，自我孤立的性格，甚至会导致悲观厌世。

逆反心理：青春期时，有些同学逐渐觉得父母亲越来越不理解自己，甚至经常为此与父母争吵。这些现象的背后，除了“代沟”客观存在的原因，还有就是我们的“逆反心理”。而这一时期我们易冲动的心理特征则加剧了这种矛盾。逆反心理是指：人们彼此之间为了维护自尊，而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。

伴随着生理的迅速发育而来的，是性心理的产生和发展。性心理是指人对性生理变化、性别特征及其差别以及两性交往关系的内心体验。青少年的性心理由幼稚向成熟，由波动向稳定发展，从而开始体验到从未有过的复杂情感。这一时期我们比以往任何时候都更加关注异性。

青春期的我们情感丰富多彩，充满热情，也容易产生烦恼、压抑、敏感、脆弱、承受能力差是青春期心理的一个重要特征。

这些心理上的矛盾与冲突，成为我们青春期烦恼与困惑的主要根源，处理不好会对我们的身心发展产生负面影响。



专家提醒

成长不仅意味着长大，还意味着责任。

成长的烦恼

思维导航

赵茉莉：“从小学到初中，我一直很内向，因此朋友也比较少，感觉很寂寞。因为父母忙于边贸生意，我就随他们来到了广西，由于语言差异，交流比较困难，在班上我更加显得不合群。看到同学们成群结队的有说有笑，其实我很想加入他们，融入他们，但我害怕他们会笑话我，因为我有先天性眼疾，所以感觉很压抑。直到前年寒假，我遇到了我最要好的朋友——小学同学小安，我的生活就开始彻底改变了。小安早年随父母来到广西，之后就辍学了，他在这儿认识的朋友很多。我把我的苦恼都倒了出来，他很理解我。于是我们很快就走在一块了，我经常旷课跟着他东走西蹿，老师和父母都很痛心我的转变，我以前一直是个学习成绩不错的学生，现在我很矛盾，到底应该像以前一样好好学习，还是和小安一起旷课、玩儿……”。



真烦！为什么没人理解我？

请你说说赵茉莉的烦恼有哪些？除此之外青春期常见的烦恼还有哪些呢？你认为赵茉莉今后应该怎样做？

正如自然界不可能永远是风和日丽，也有阴霾雨雪，快乐的青春自然也难以有烦恼与困惑相伴随。或因生理的发育，或因心理的变化，或者来自家庭、社会、学习等多方面的原因，青春时期总让我们“少年也识愁滋味”。

成长所带来的烦恼需要我们以积极的态度去面对，以科学的方法去处理。

“千金难买是朋友，朋友多了路好走……”进入初中我认识了更多的同学，但我发觉要找一个称得上知心朋友的却很难，我该怎么做才会收获真正的友情？

随着我国经济、社会的发展，流动人口逐年增多。很多外出务工的家长，或携子女一块背井离乡；或把子女留在家乡。缺乏亲情、疏于监管，已成为我国青少年问题产生的重要社会原因。如果我们的父母长年不在身边，我们更应该学会照顾自己，培养积极的生活态度，尽可能避免不必要的麻烦。

青春期的许多烦恼与问题其实都与青春期心理的变化有直接的关系，了解青春期的心理特征，培养健康的心理，掌握必要的生活技能，保持积极的生活态度，我们一定能够走出青春期的困惑，许多麻烦将因此可以避免，许多悲剧也可以不再发生。



我太胖，也不结实，真烦人！

思考与练习

马克·吐温说：“当我7岁时，我感到父亲是天底下最聪明的人；当我14岁时，我感到父亲是天底下最不通情理的人；当我21岁时，我忽然发现我父亲还是很聪明的。”你是如何理解这句话的？



第三节 相逢是首歌 ——青春期两性交往

思维导航

男生小李和女生蕾蕾就读于市里最好的一所中学，且是同班。两人都来自同一小学，因此，感觉有很多共同语言，他们在生活上相互帮助，学习上相互勉励，相互促进，很快成了最要好的朋友。可最近同学们总在背后交头接耳嘀嘀咕咕地说他们两个“好上了”，还说什么“天生一对，地造一双”。因此两个人都很苦恼：难道男女同学之间就没有纯真的友谊吗？

同声相应，同气相求，高山流水，知音何在？

相逢于美丽的校园，邂逅于如梦的青春，男女同学之间的交往，注定是一首歌，是欢快，是悲伤，很多时候取决于我们交往的态度、方式。

青春期是人生的金色年华，是生理、心理急剧变化和发展的时期。随着性生理和性心理的迅速发育，我们开始意识到男女两性在生理、心理、思维与行为习惯、社会角色等方面存在着差异。男生、女生各有各的特点与长处，也有各自的缺点与不足。也正因为如此，男生、女生之间更应该相互交往，在交往中相互了解，相互帮助，共同成长。

异性间的健康交往好处多



在一次义务劳动中，小刚不小心被荆棘刮伤了手指，鲜血直流，小刚的朋友大山赶紧用纸巾帮忙包扎。可任凭两个男生怎么摆弄，总是包不好伤口。女生小丽赶过来帮忙，三两下就包扎好了伤口，小刚由衷赞叹：“干这活儿，还是女同胞厉害！”

有些同学总喜欢与同性同学在一起，学习上遇到难题，即使同性同学不能解决，也不愿找异性同学请教。心中有烦恼，喜欢向同性倾诉，不习惯与异性同学交流，在异性同学面前总感觉不自然，有的甚至对异性同学抱有抵触情绪。



女:你们男生太粗野,不和你交往。

男:你们女生太小气,不和你交往。

人类社会是由男女两性组成的,人类也才因此而得以延续、繁衍生息。两性交往不仅是很平常的事情,也是应该的、必要的。

男女同学之间健康的交往,对彼此的健康成长具有积极的作用。男女同学之间的健康交往,不仅使我们收获同学之间纯真的友谊,实现优势互补,还有利于我们个性心理的充分发展,有利于我们培养健康的性心理。

如果我们拒绝与异性同学交往,而只与同性同学往来,无异于放弃了我们一生中一半的朋友,失去的不仅是男女同学之间纯真的友谊,还失去与异性同学互相学习、互补互利、共同提高的机会。

我市某中学初一(1)班是学校的文明班级。“尊重、互助、和谐、共赢”是他们班的班训。班上的刘星来自山区农村。“刚来到这所学校时,我不敢问女同学问题,甚至不敢和她们多说一句话。一个学期过后我感觉班上的女生对我帮助挺大的,不仅在学习上,还包括生活上。现在我不再害怕和女生讲话,还敢参加学校的演讲比赛,我自己都感觉变化太大了。”刘星如是说。



知识链接

男女生交往的心理学意义

智力方面:男女生的智力类型是有差异的。男女生经常在一起互相学习、互相影响,就可以取长补短,差异互补,提高各自的智力活动水平和学习效率。

情感方面:人际交往中的情感是丰富而微妙的,在与异性交往中获得的情感交流和感受,往往是在同性朋友身上寻找不到的,这是由于两性情感特点的差异造成的。女生细腻温和,富于同情心,情感中富有使人宁静的力量,男生的苦恼、挫折感可以在女生平和的心绪与同情的目光中找到安慰;而男生情感外露、粗犷、热烈而有力,可以消除女生的愁苦与疑惑。

个性方面:只在同性范围内交往,远不如既与同性又与异性的多项交往更能丰富我们的个性。多项的人际交往,可以使差异较大的个性相互渗透、个性互补,使性格更加豁达开朗,情感体验更为丰富,意志也更坚强。保加利亚的一位心理学家说过:男人真正的力量是带一点女性温柔色彩的刚毅。



异性交往的原则

当然，异性之间的交往毕竟不同于同性之间的交往，如果把握不好，处理不当，就会产生意想不到的烦恼，影响我们的学习与生活。在两性交往当中，我们应该遵循一定的原则。比如：群体交往、自然交往、适度交往、保持独立、尊重对方等原则。

娜娜和军军是我市某中学的同班同学，两人平时很要好。一天，两个人在一起玩耍，军军向娜娜讨要东西，娜娜不给，军军便把娜娜按在课桌上，强行将手伸进娜娜的裤兜索要东西。娜娜反抗时，军军还扯住娜娜的头发，甚至娜娜哭喊也不放手。

娜娜感觉很屈辱，当即电话告知家长。娜娜的父母以娜娜遭到军军非礼为由找到学校，要求学校从严处理……

军军纳闷：“平时娜娜也扯我的头发，也将手伸进我的裤兜，人们怎么不认为那是非礼？”



思考：

除了遵循“群体交往”、“自然交往”原则外，在异性交往当中，我们还应该注意哪些问题？结合上面的例子谈谈你的看法。

步入青春期后，我们对异性逐渐产生了一些特殊的情感体验，开始对异性产生兴趣，并可能产生思慕异性的心理，喜欢与对方在一起学习、玩耍，结伴参加各种活动……男女同学之间这种互相产生好感和爱慕的心理，是非常正常的。当然，在这个过程中，如果只单独与某个异性同学过密地交往，而忽视了别的同伴，无形当中就缩小了我们的交际范围，对我们的交往、成长都不利。如果把握不当，还会给我们带来烦恼。

有一天，倩倩在课本中发现了一位同班男同学写给她的纸条：“倩倩，我已经默默关注你好久了。每天上课时我都会偷偷地看你，晚上一闭上眼睛，全是你的影子，我想和你交朋友。别误会，这只是同学间的友谊……至于我是谁，今晚7:00，到学校实验楼后面我们单独谈谈，你就知道了，好吗？”看完纸条，倩倩心里一阵慌乱。倩倩其实知道这男孩是谁，她觉得自己好像还真的挺喜欢他的，可一想到平时老师和家长关于男、女生交往的三令五申，她更加不知所措了。

思考与练习

请你帮倩倩出出主意，告诉她该怎么办？如果我们对异性同学产生了强烈的好感时，又该如何处理？

