

中学生青春 期指导

■ 李淑玉 著

■ 辽宁教育出版社



中学生青春期指导

李淑玉 著

辽宁教育出版社

1988年·沈阳

PDG

中学生青春期指导

李淑玉 著

辽宁教育出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳市兴军印刷厂印刷

字数: 90,000 开本: $787 \times 1092^{1/32}$ 印张: $4^{1/4}$
印数: 1—50,250

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

责任编辑: 文安平

责任校对: 许振学

封面设计: 谭成荫

插图: 夏兰兰

ISBN 7-5382-0637-X/G·586

定价: 1.30元

写在前面

青春期是生命的黄金时期，对人的一生起着极重要的作用。然而，青春期又是人生旅途上的一道险关。在我从教的20多年中，看到不少非常聪明伶俐的孩子，本来可以成就一番大业，但因青春期的困扰，致使学业荒疏，贻误前程，有的甚至堕入歧途。我觉得，指导和帮助孩子们顺利地度过青春期，使他们的一生放射出灿烂的光华，这是每个教育工作者义不容辞的责任。基于这种想法，我开始进行青春期教育实验，并在实验的基础上编写了《中学生青春期指导》一书，但愿它能成为中学生的良师益友，广大教师和家长的助手。

在青春期教育实验和此书编写过程中，得到了领导和各方同志的大力支持和帮助，在此深表谢忱。

目前，青春期教育研究尚在探索之中，由于本人水平所限，加之时间仓促，本书疏漏之处在所难免，切望广大读者批评指正。

作 者

1987年10月于沈阳

目 录

第一章 青春期教育是人生的必修课 (1)

一、什么是青春期? (1)

二、青春期教育的概念和内涵 (1)

三、青春期教育的意义 (2)

阅读材料

周总理关心性教育 (6)

第二章 青春期的生理发育与卫生保健 (8)

第一节 青春期的生理发育与性成熟 (8)

一、青春期的生理发育 (8)

二、人体的性成熟 (15)

三、新生命的诞生 (16)

第二节 青春期卫生与保健 (18)

一、月经 (18)

二、遗精 (20)

三、青春期常见疾病 (20)

第三节 青春期应该注意的几个问题 (27)

阅读材料

为什么考试会引起月经变化? (32)

$8-1 > 8$? (33)

第三章 青春期的心理发展与调节 (36)

第一节 青春期一般心理特点 (36)

一、青春期的一般心理特点 (36)

二、青春期心理发展的基础和条件 (40)

第二节 青春期的性心理 (41)

一、男女性别差异与性角色 (41)

二、性意识的形成 (43)

三、青春期的性心理的表现 (44)

四、影响性心理的因素 (46)

五、青春期的性心理的异常 (47)

第三节 青春期的性心理的调节 (48)

一、青春期的性心理调节的必要性 (48)

二、青春期的性心理调节的内容 (48)

三、青春期的性心理调节的方法 (50)

四、中学生不宜谈恋爱 (52)

五、青春期的心理疾病及其预防 (53)

第四节 性错的预防与矫正 (55)

一、性错的原因 (55)

二、性错和性失足的危害 (59)

三、性错的预防与矫正 (61)

阅读材料

当你情窦初开的时候 (65)

你是否已适应了人生的转折? (67)

第四章 青春期与审美 (71)

第一节 什么是美, 美在哪里? (71)

一、什么是美？	(71)
二、自然美、社会美、艺术美	(72)
第二节 青春期的审美心理	(74)
一、爱美之心人皆有之	(74)
二、青春期的审美心理	(75)
第三节 审美情趣与审美能力的培养	(77)
一、审美教育	(77)
二、审美需要知识	(77)
三、树立正确的审美观	(79)
四、审美情趣与审美能力的培养	(80)
第四节 中学生的美	(83)
一、中学生的心灵美	(83)
二、中学生的语言美	(84)
三、中学生的行为美	(85)

阅读材料

少女，美在外形与心灵的统一	(87)
她站在心灵美的珠峰上微笑	(89)

第五章 青春期与道德

第一节 青春期道德及其范畴

一、什么是道德？	(93)
二、道德的一般范畴	(94)
三、青春期道德及其范畴	(98)

第二节 青春期道德感的培养与

良好品德的形成	(100)
一、青春期道德感的培养	(100)

二、青春期良好品德的形成	(103)
第三节 青春期性道德规范	(107)
一、什么是青春期性道德?	(107)
二、青春期性道德规范	(107)
三、男女同学之间的交往	(109)
四、树立正确的贞操观	(111)
第四节 性道德与性法制	(112)
一、性道德与性法制的关系	(112)
二、树立性法制观念	(114)

阅读材料

忠贞不渝	(115)
妙计成婚不成家	(116)

第六章 青春期与理想

第一节 青春期理想的特点	(118)
一、什么是理想?	(118)
二、什么是青春期理想?	(119)
三、青春期理想的特点	(119)
第二节 青春期理想与成才	(122)
一、早成才必须早立志	(122)
二、理想是成才的关键	(123)
第三节 让青春插上理想的翅膀, 腾飞!	(124)

阅读材料

“矢志努力于民族解放之事业”	(126)
----------------------	---------

第一章 青春期教育是 人生的必修课

“春天是自然界一年中的新生季节，而人生的新生季节，就是一生只有一度的青春。”

——西赛罗（古罗马哲学家）

一、什么是青春期？

在一个人成长的过程中从童年到青年的过渡时期，称为“青春发育期”，简称为青春期。儿童进入青春期的主要标志是：身体外型的迅速发育，内脏器官功能的健全及性器官的发育。其中性器官的发育是最根本的标志，而第二性征的出现（如男性喉结、胡须的发育；女性乳房、骨盆的发育）是进入青春期的外部表现。

由于各个国家的情况不同，地理位置和生活环境的差异，儿童发育的速度和发育程度也不同。目前各国对于青春期的年龄段的划分并不一致，通常定为10—20岁。中学生的年龄在13—19岁之间，正处在青春期。

二、青春期教育的概念和内涵

青春期教育既不是单纯的性知识教育，也不是一般的思想教育，它是针对青春期的生理和心理特点所进行的综合教

育。性教育的内容主要是进行性的卫生知识、性心理和性道德教育，教育的对象可以是青少年，也可以是成年人，也就是说，凡是对人进行性科学的基本知识教育都是性教育。而本书所谈的青春期教育内容则比较广泛，它包括：青春期的生理发育与卫生保健；青春期的心理特点及性心理调节；如何划分男女之间的友谊与爱情的界限；中学生为什么不宜谈恋爱；怎样培养优良的个性品质，如忠贞、自尊、勇敢、坚毅、锐意进取的精神；怎样帮助青少年树立远大理想和高尚的道德情操；青少年怎样做到体态美与心灵美的统一等等。教育的对象主要是处在青春期的中学生。

三、青春期教育的意义

1. 青春期教育是人生的必修课

人类在一生不断接受教育的长期过程中，有两个特别重要的时期，一个是从出生后至4岁的婴幼儿期，一个是10—15岁的青春期前期。

处在青春期的青少年性器官逐渐发育成熟，出现男性或女性的特征，生理和心理发生急剧的变化，其变化之快，幅度之大，往往是人们难以预测的。有些学者把这个时期称为“暴风骤雨的时期”。在这一时期，他们有许多问题希望得到解答、指导和帮助，他们的好奇心往往促使他们迫切地寻找答案。青春期是人生的起步阶段，也是人一生中最关键的时期。为使青少年迈好青春的步伐，健康茁壮地成长，必须及时地对他们进行青春期教育，使学生懂得青春期的有关知识，掌握青春发育的规律及特点，从朦胧状态转变为理智状态，对青春期的到来有足够的思想准备和驾驭能力，从而使青春更壮丽，人生更美好。青春年华，是人生的黄金时代。

这个时期是体力、精力最旺盛的时期。有人说，青春期是人生的核裂变时期，可以释放出巨大的能量。因此，为了让生命放射出灿烂夺目的光彩，对中学生进行青春期教育是不可缺少的。青春期是人生的必经阶段，青春期教育乃是人生的必修课。

为什么说青春期教育是人生的必修课呢？

第一，青春期是人生的必经时期，也是人生的关键时期。

一个人从出生到衰老都要经过婴儿、幼儿、童年、少年、青年和成年期（如图1）。

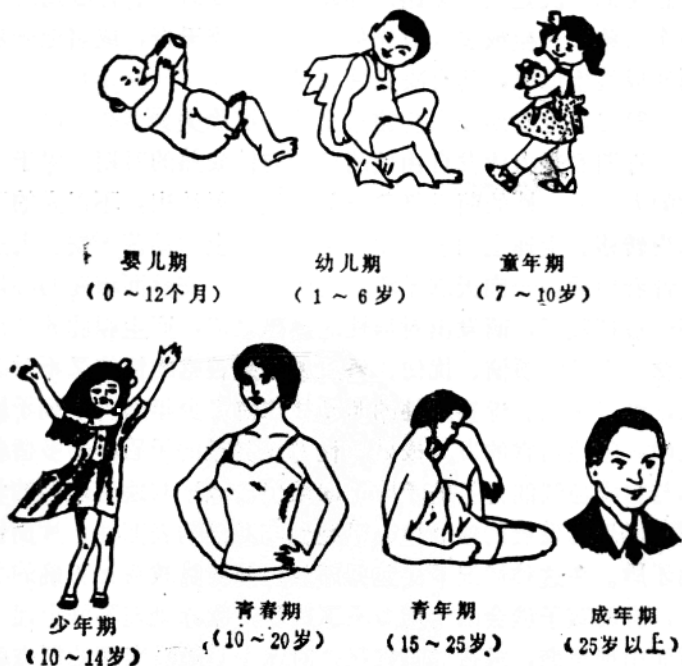


图1

而少年和青年前期，即10—20岁这一阶段被称为青春期，它是每个人毫无例外地必经时期，也是人生的关键时期。常言说，一日之计在于晨，一年之计在于春，那么，一生之计则在于青春。因为每个人在跨入青春期之后便开始探索和思考人生，青春期既是人生观和世界观开始形成的时期，又是长身体长知识，为今后学业、事业和家业打基础的时期。然而，处在青春期的青少年思想意识和个性特点具有极大的可塑性，各种思想都可能对他们发生影响，从这种意义上说，青春期又是入生的十字口路，是青少年确立职业定向和思想定向，决定人生之路怎样起步的重要时期。青春期对于一个人整个一生或者大放光华，或者平淡无奇，或者走一步而造成终生悔恨，具有决定性意义。

第二，青春期是人生旅途上的一道险关。

青春期是人体发育由性萌动走向性成熟的时期。对于正常的人来说，性的萌动好象一般潜流喷射欲出，不以人的意志为转移。生理上的迅速发育引起心理上的动荡不安。人进入青春期后，一向天真无邪、无忧无虑、安然而坦荡的心理平衡被打破了，萌发出对异性的爱慕之情，产生朦胧的性欲之念，无名的烦恼、忧伤、娇羞和多愁善感的情绪又不时袭来，难以平息。青春期性的萌动往往使青少年陷入下列矛盾之中：①性器官的发育成熟与性知识贫乏的矛盾；②多情善感与自我控制能力差的矛盾；③敢想、敢干与缺乏理智的矛盾；④思维发展的独立性、批判性与思维的表面性、片面性的矛盾。在这种情况下，如果不加以及时的教育和正确的引导，有的孩子就会因为适应不了这种变化，处理不好上述矛盾而出现早恋，或造成性失足。对青少年性错案例的调查表明，他们的始犯年龄是11—12岁，高峰年龄是14—15岁，正

是性萌动最剧烈的时期，这个时期，一旦遇到不良环境的刺激和影响，随时有性失足的危险，从这种意义上说，青春期是人生旅途中的一道险关。青春期教育的宗旨就在于指导青少年顺利地通过这道险关。从这个意义上讲，青春期教育是预防性错的免疫教育。

2. 青春期教育是建设社会主义精神文明的需要

社会主义精神文明是具有中国特色的社会主义的重要特征。现阶段精神文明建设的重要任务之一，就是使每个公民具有高度的思想觉悟、美好的理想追求、高尚的道德修养和崇高的精神境界。他们对中学生进行青春期教育就是要在他们长知识、长身体的关键时期，在实行对外开放的条件下，使每个学生增强识别能力和反腐蚀能力。这样，一方面有利于他们自身的健康成长，另一方面有利于社会秩序的稳定和良好道德风气的形成。目前，青少年中的性犯罪其原因之一是缺乏必要的青春期教育，他们对青春期的到来既没有思想准备，又没有适应能力。因此，对中学生进行青春期教育是建设社会主义精神文明的需要。

3. 青春期教育是培养人才和提高民族素质的需要

青少年是未来现代化建设事业的主力军，四化大业将要靠青年一代去完成。我们培养人才必须着眼于未来，未来的事业要求每个人必须具有较高的政治思想素质、道德素质、文化素质和身体素质。青春期对于每一个人的身体素质、心理品质、智力水平及道德情操等的形成和发展起着极其重要的作用。青春期教育不仅可以使青少年懂得有关生理和心理卫生知识，掌握心理调节方法，使他们身心得到健康的发展；提高他们辨别荣辱，区分美丑的能力，明确社会主义道德标准，自觉地把自已培养成为“有理想、有道德、有文

化、有纪律”的一代新人。因此，对中学生进行青春期教育，也是培养人才，提高民族素质的需要。

思考题：

1. 什么是青春期？
2. 为什么说青春期教育是人生的必修课？

· 阅读材料 ·

周总理关心性教育

叶恭铭

1963年，在人民大会堂召开全国卫生科技规划会议期间，周总理同我们见面、座谈，他很亲切地招呼大家坐下，然后就侃侃而谈起来。

周总理指示我们医务工作者，一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年，让他们能用科学知识来保护自己的健康，促进正常发育。在我国，由于复杂的原因，这个问题一直被视为禁区。周总理却高瞻远瞩，把普及性卫生知识的重要性及时地提出来。

周总理在强调对青少年进行性教育的必要性时，曾颇有感触地回忆了他当年在南开中学读书时的一件事。那时，学校曾经组织几次卫生讲演，他自己感到终生获益不浅。周总理嘱咐我们一定要在女孩子来月经之前，男孩子发生首次遗精之前，把科学的性卫生知识告诉他们。

1973年，周总理又向有关部门的同志询问实施性卫生教育的情况，再次谈到这个问题，并要求不仅在教材上要有这

一章，而且在讲课时应有大幅彩色男、女性器官的挂图，便于形象说明。直到1975年，他老人家病危时，还一再嘱咐我们：一定要把青少年性卫生教育搞好。

现在的情况好多了。但是这个关系到青少年一代身心素质健康发展的大问题，还没有受到普遍的重视。因此，很有必要加强和改进。例如，在卫生部门开设一些咨询门诊，让青少年可以随时和医务人员谈心，解决各种卫生知识方面的问题，包括性卫生知识的问题。

再者，从我国青少年生理发育的情况来看，身高已经比过去发育得早了，性发育也有了提前，性卫生知识的教育自然也应该随之提前。以女孩子为例，现在有的在10岁左右就来了月经。因此，提前给孩子讲性卫生知识，无论对生理保健和心理健康的发展都会有好处。

(选自姚佩宽主编《青春期常识读本》上册)

第二章 青春期的生理发育 与卫生保健

人生旅途从呱呱坠地的婴儿开始到鬓发斑白步履蹒跚的老年，是一部绝无仅有的乐章。如果说青春期的到来使它的旋律开始激越起来的话，那么，这激越旋律之根就在于青春期的生理发育。

第一节 青春期的生理发育与性成熟

一、青春期的生理发育

青春期的到来使人体发生一场蓬蓬勃勃的变化。主要有三大变化：（1）身体外形的巨变；（2）身体机能的健全；（3）性器官的发育。

（一）身体外形的巨变

身体外形的变化主要表现在身高、体重迅速增加。这个时期发育速度比青春前期快两倍，是人体发育的第二个高峰期。（如图2）

身高的长速惊人，少则每年6—8厘米，多则10—13厘米，而在进入青春期之前每年只长3—5厘米。有的孩子由于身高增长快造成体形细高而出现暂时的不匀称和不协调，

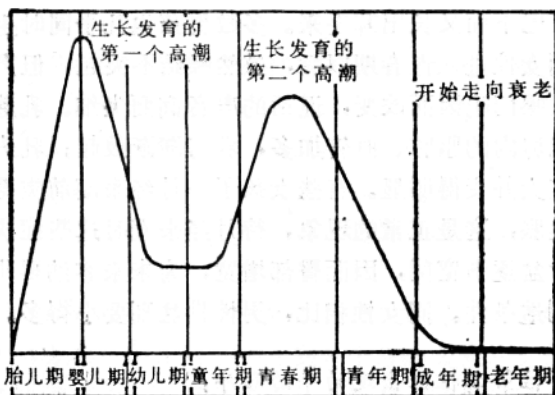


图2 人体的两次“生长高峰”

甚至几个月不见就长得和成年人一样高；此外，由于骨骼、肌肉及内脏器官的迅速发育使体重增长也很快，在发育最迅速的2—3年内，每年增长5—6公斤，突出的可增长8公斤，个别也有在一年内增长10公斤的。一般来说，10岁前男女体重相仿，过了10岁女孩体重猛增，男孩先是长得很慢，二三年后就快速追赶，到14岁左右，男孩的体重与身高就会超过女孩，这种情况要一直延续到青年期。身高的增长、体重的增加在一年四季内并不平均，秋冬比夏季体重增加得多，而身高则是夏天比冬天长得快。

第二性征的出现使人真正意识到身体的迅速发育。在青春期，男性的喉结（甲状软骨和它下面的一个环状软骨）明显突出。喉结一增大，声带加宽，声调就变粗，发音就逐渐显得低沉。不过，出现这一现象已是发育的中期了。这时，脸上孩子气消失了，越来越象成人脸型。嘴上唇萌出密实的胡子，开始是两边长得快，渐渐遍及上唇；之后，下唇正中