

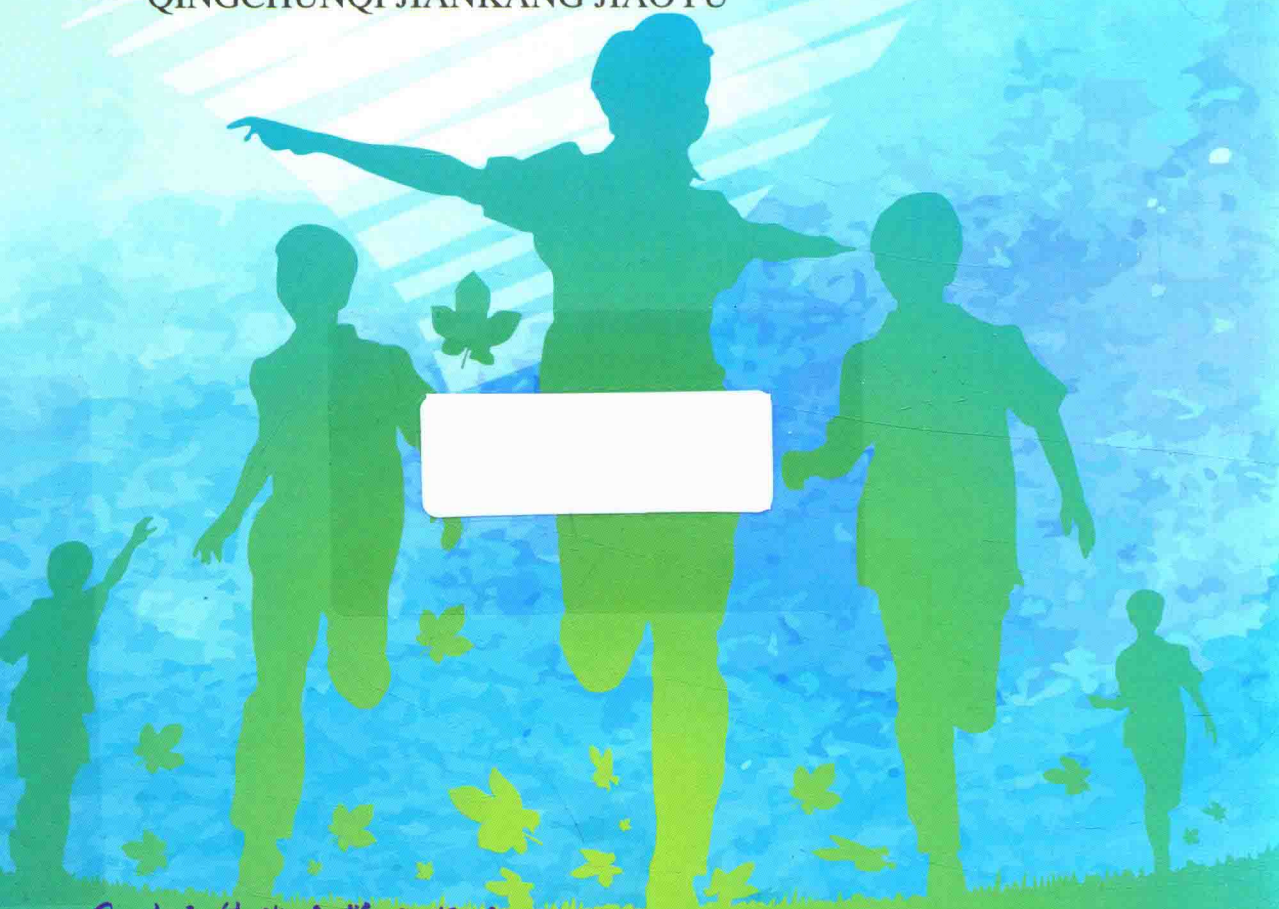
心灵之约

——青春期健康教育

主编◎付 波

XINLING ZHIYUE

——QINGCHUNQI JIANKANG JIAOYU

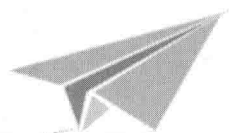


心灵之约

——青春期健康教育

主编◎付 波

XINLING ZHIYUE
——QINGCHUNQI JIANKANG JIAOYU



电子科技大学出版社

University of Electronic Science and Technology of China Press

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

心灵之约：青春期健康教育 / 付波主编. — 成都：
电子科技大学出版社，2018.2

ISBN 978-7-5647-5799-1

I. ①心… II. ①付… III. ①青春期 - 健康教育 - 教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第030431号

心灵之约：青春期健康教育

付 波 主编

策划编辑 岳慧

责任编辑 岳慧

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 成都市火炬印务有限公司

成品尺寸 185mm×260mm

印 张 9

字 数 193千字

版 次 2018年2月第一版

印 次 2018年2月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-5799-1

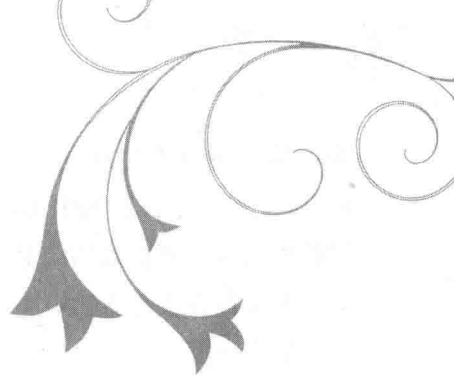
定 价 35.00元

版权所有 侵权必究

编 委 会

顾 问:	郭 成	刘沪生			
主 编:	付 波				
副主编:	李 翔	朱洪斌			
编 委:	阳 希	伊 倩	覃 颖	蔡 欣	宋 盼
	蔡镕璘	田 雨	胡 玥	郭慧清碧	吴 娟
	李 靖	张 敏	付 林	赵秀梅	吴 珊
	黄 玮	刘帮国	刘晓红	罗心瑜	薛凤琴
主 审:	付 波	阳 希	吴 珊		
校 稿:	吴 珊	刘 燕			
课 件:	伊 倩	覃 颖	邹思仪	宋亚美	傅文婷
	向波涛	何雨晴	高海倚	刁 乙	李 珊
	袁孟哲	周彰健	段意锋	翟俊富	欧阳清鸿

呵护青春（序）



一眨眼，我们就进入了青春的时光：青春的身体充满活力，青春的心理充满希望。当青春期扑面而来之时，我们的身体和心理也开始“蠢蠢欲动”，悄然变化，我们会突然发现，自己已从儿童成长为青少年了，走进了人生最绚丽的时光！

青春的生命中蕴含着改变和创造的力量，这种力量表现在对身体的改变和创造。当我们的身体开始发育，我们就会对身体产生好奇和期望。第二性征的变化让我们对自己的身体有了不愿意告诉别人的小秘密；有了探索生命、身体相关知识的渴求；有了“力比多”催生出的无穷力量——不知疲倦、阳光向上、勇于挑战……从男孩、女孩走向男人、女人，身体自我的觉知和心理自我的唤醒不停地说：“我长大了！”青春，因为身体的活力而美丽无比！

青春的生命中掩藏着无力和迷茫的时刻，这种时刻体现着对心理的冲击和淬炼。当身体的成长达不到我们的期望，我们就会有失落和困惑。不能成长为我们期望的样子、不能正确认识自己、不能抵制不良诱惑……看起来我们拥有男人、女人的身体，但成长中有太多我们不能控制的部分，我们的心理不得不说，“我还很小！”青春，因为身体的快速生长而充满迷惘！

青春的生命中存在着影响与期盼的美好，这种美好存在于人际的交往和互动。我们的成长总是在社会生活中完成的，总有许多的人和事充斥我们的生活，与同伴交往、与异性交往、与家人交往，想牵她/他的手，渴望浪漫的爱情、幸福的婚姻……然而成长却难一帆风顺，我们所经历的亲情、友情、爱情都是对生命的考验。青春，因为身体的热情和生活的热爱而激情飞扬！

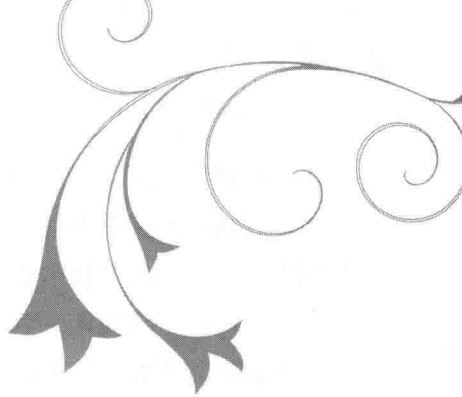
青春期身体和心理的这些快速改变和发展带来的热情与希望、烦恼与迷惘，是学校教育不能回避也回避不了的教育话题，青春期的健康成长需要我们精心呵护、细心培育、耐心指导。蜀兴职业中学以“蜀风雅兴，创意生活”为教育追求，秉承“尽心尽力，创造奇迹”的学校精神，建设了呵护青春生命与美丽心灵的“生命绿岛-心灵港湾”平台，就是为了让每一个生命都生长向善、向上、向美的力量。这个读本里教师们面对“疾风狂涛”的青春力量开展的这些教育活动，为这些少男少女的生命发展给予了一种春风化雨的诗意引

导，为绚丽青春构筑了一道润物无声的安全防线，为的就是驱走那些“少年维特之烦恼”，让每一个青春的生命都能实现“鸢飞鱼跃，道无不在”的境界。它既是蜀兴职业中学教师团队教育智慧的结晶，更是他们精心呵护学生美丽身体、健康心灵的见证。我相信这本关注青春教育话题的读本，必将产生教育影响力。

是为序。

郭 成

西南大学心理学部教授，博士生导师



前 言

中学是个体身心发展过程中的一个重要时期，是形成世界观、人生观和价值观的关键阶段。中学生到了青春期，开始割断与父母之间的心理联结，形成所谓的“心理断乳期”，并且自主性、独立性和闭锁性增强，自己的事情不愿意给父母诉说，比如青春期性成熟的到来。

随着性生理成熟的到来，青少年的性意识开始觉醒和萌发，产生好奇、紧张、羞愧、困惑、惊慌失措等各种反应，加上家长和社会的闭锁，增强了性的神秘感，他们想通过各种渠道获得答案。心理上急于独立，同时心理还不够成熟，对是非的辨别能力还欠缺。如果孩子们不能从正确的途径获得性知识，他们就会从不正规的途径获得以讹传讹的错误信息，产生对性的错误认知，甚至做出违背道德的事情，伤害自己 and 他人。

当前，我国青少年的性生理、性心理和性行为总体上呈现以下特征：性生理发育前移、性心理发展提前、性行为低龄化、性观点开放化、性犯罪上升与低龄化。这已经成为社会关注的重要话题，对青少年进行性教育的呼声日益强烈。因此，通过正规渠道对中学生进行性心理健康教育的引导是非常有必要的。

目前，国内有关性健康方面研究文章不少，但是系统的性健康教育，特别是体系化的性健康教育在国内尤为缺失，可以说，国内中学生性健康教育几乎是一片空白。虽然从1988年开始，政府有关部门在全国推行性教育，但多数学校的性健康教育由于缺乏科学性、系统性，有关工作未能做到真正落实。

在近几年工作实践中，成都市蜀兴职业中学尝试编写了一些性健康教育的校本教材，并结合艺术心理疗法的特色化教学实践，在中职生性健康教育和有关心理健康教育上有了一定的探索，取得了可喜的成绩。学校在2013年被评为“成都市心理健康教育实验学校”，在2016年6月被评为“成都市首批中小学心理健康教育特色学校”。

我们本着服务于社会、社区、家庭、中学生的目的，与成华区精神文明建设办公室、成华区卫生和计划生育局、成华区教育局、成都市华迪信息技术有限公司、西南大学心理健康教育研究中心等单位共同建立了政、企、产、学、研多维一体合作关系，依托西南大学引领指导，借助有关兄弟学校的实践平台，以及华迪公司在国内教育网络平台领域的产业化渠道，进一步拓展提升我校在心理健康教育方面的研究和实践视野，对现有中职生性健康教育工作进行体系化梳理，开发、构建出一套可以指导中学生性健康教育的有关教材

范本，按照“互联网+”的理念，研制配套多媒体课件以及移动互联网平台，以期填补四川乃至国内性健康教育体系空白，提供性健康教育的实施范例、资源库及具体方法指导，挖掘发挥艺术疗法等技术在青春期的性健康教育领域的价值，促进中学生性健康教育取得实效，服务民生、惠及青少年，为构建健康人生、和谐社会尽好学校的职能职责。

性教育能使青少年用科学的知识武装自己，防范不健康的思想和行为的侵蚀。性教育并不单纯是对身体的认知，它还包括许多内容：教会他们什么是爱，如何去爱，如何做，如何处理与异性的人际关系，如何保护自己，如何爱护和尊重他人等。将性道德教育寄予性知识教育之中，有了科学的性知识，青少年才能更好地用性道德准则来约束自己。

因此，本教材根据青春期的生理和心理特点，从学生的角度出发，用学生身边的案例，配上生动的卡通插画、科学的知识讲解，以及随堂巩固等板块，消除性健康教育的神秘感，疏解学生的困惑，引导学生树立正确的性健康意识，快乐地度过自己美好的青春期。

本书是我们对中学生性心理健康教育的一个尝试，尽管我们力图做一些积极的探索，但由于编者水平有限，不妥之处在所难免，欢迎读者批评指正。

编者

2017年6月16日

目 录

第1课	男生女生不一样——认识我们的身体	1
第2课	我们究竟从哪儿来——生命的孕育与诞生	7
第3课	男孩的小秘密——青春期男孩保健	12
第4课	女孩的小秘密——青春期女孩保健	19
第5课	走出烦恼有窍门——摆脱生理困惑	31
第6课	我的青春我做主——让我们的青春更美	43
第7课	欲说还休的青春——中学生的性心理健康	49
第8课	他们怎么了——性心理偏离	62
第9课	独一无二的我——认识自我	71
第10课	青春期的友谊——中学生的同伴交往	88
第11课	迈向幸福之路——爱情与婚姻	105
第12课	偷食禁果的危害——性道德与性法律	113
第13课	异性的接触——性侵害的自我防护	118
第14课	保持理智——对不良诱惑说“不”	123
第15课	洁身自好很重要——可怕的性病	125

第1课

男生女生不一样

——认识我们的身体



导入语

亲爱的同学们，欢迎来到“青春世界”！这是一个美丽而奇妙的世界，你会发现不经意间，我们发生了许多变化……青春期是人生的关键时期，伴随着性器官成熟、第二性征出现和生殖能力具备的一系列身心突变，进入青春期的我们，各方面都显示出与儿童期大不相同的特点。你真正了解自己吗？让我们开启探索之旅吧！



案例分享

小丽日记：令人苦恼的体育课

不知从什么时候起，我们班的一些同学开始对别人的生理发育特点说三道四，有时候还拿来开玩笑。我是属于那种发育要早一些的女孩，上体育课时会有一些剧烈运动，因此招来一些同学对我生理发育的嘲笑。我很生气，同时也有些羞愧。现在我特别害怕上体育课，上体育课对我来说，就是一种煎熬。

张超日记：我是不是生病了

张超同学在十三岁时出现第一次遗精，他感到非常害怕和羞怯，他甚至还怀疑自己是不是生病了，他不敢告诉爸妈，也羞于问同学，因此就到学校图书馆去查看相关书籍。一次，张超在图书馆发现一本关于青春期生理卫生知识的读物，他立刻借了这本书去阅读。然而，一次张超正读这本书时被班里一名男同学发现了，顿时，张超看“黄色书籍”的消息在班里传开了。有的同学甚至说张超是性变态，专门对人体的私密部位感兴趣。张超对同学们对他的嘲讽中伤感到难过，学习也受到影响，为此他不得不转学。



问题与思考

- (1) 如果你被别人取笑，你会有什么感受？
- (2) 该不该谈论青春期的生理变化呢？为什么？

专家视点

我国是一个传统国家，多少年来“性问题”一直被视为难以启齿的敏感话题，以至于许多家长和学校都不敢当着孩子的面捅破这层窗户纸。传统文化对性的一种偏见潜移默化地影响孩子成长和自我探索，同伴交流就成为孩子了解性知识的主要途径。因此，不少孩子到了十二三岁情窦初开，却依然生活在对“性”讳莫如深的家庭和社会环境中，对自己的身体仍然了解不多。



瑞典：走在世界性教育的前列

瑞典是世界上第一个推行青春期性教育的国家。早在1942年，在义务制学校中就开展了性教育，之后逐步将性教育扩大到所有学校。1966年起，瑞典就开始尝试通过电视实施性教育，打破家长难以启齿的局面。他们的教育有三个特点很突出：非常实用；从幼儿开始；性科学教育一步到位不兜圈子。瑞典性教育很有成效，性病患 rates 和少女怀孕率显著下降。

荷兰：孩子在餐桌上和父母讨论

荷兰有着著名的性文化博物馆，性观念的开放举世闻名。然而，荷兰青少年怀孕率在全欧洲却是最低的，这与荷兰孩子从小就能接受到开放、系统的性教育密不可分。父母是孩子的第一任老师，荷兰父母对待青少年性行为的态度比较开放但有约束，用一句话来概括：允许它、远离它、控制它。一方面，孩子们甚至会在餐桌上和父母讨论这方面的话题；另一方面，荷兰父母通常允许孩子与异性交往，但会监督他们避免因性生活受到伤害。

法国：漫画、媒体的影响力

在法国，风靡10年的漫画狄得夫小子就为儿童打开了性教育启蒙的大门。漫画从8岁半的狄得夫的视角，帮助孩子解除性的困惑。近年推出针对儿童性教育的特别读本《小鸡鸡性向导》，解答了青少年提出的各种关于自身、爱及性的疑问。家长们都说：“漫画信息量大，小朋友的各种问题都能找到答案。”此外，法国电视台每周凌晨固定时间放成人电影和电视剧，家里大人都允许孩子看，这也是法国家庭教育的特例。

日本：设置保健室，老师引导学生理解男女关系

亚洲传统文化对性的含蓄给性教育出了难题，于是日本校园的保健室就成了性教育的第二阵地。日本小学、中学每年有1~2个小时的特别讲座，内容是男女之间身体的区别、月经和怀孕的原理等，老师会讲解性知识，引导学生接受自己的身体发育和心理变化，呼吁学生不要进行危险的性行为，学生还可以学到避孕和预防性病知识。日本《学校保健安全法》规定，学校必须设置保健室，让学生放松地谈论隐私，缓解烦恼与困惑。

英国：“同伴教育”培训

因为许多孩子不愿意与成年人分享自己的隐私，觉得同龄人更容易开口，所以“同龄教育”在英国非常流行。简单说就是利用同辈间交流的影响力，培养良好的性观念。很多学校会定期组织10岁以上的孩子参加培训，由一些接受过性教育培训的高年级学生将知识交给低年级同学，通过小组讨论、游戏、角色扮演等互动性强的方式，跨越传统性教育中家长、教师对孩子的沟通障碍。

德国：小学开始进行性教育和避孕教育

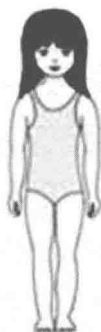
六年级起，德国学校就会给家长一封信，内容是一个性教育课程的提纲，包括教孩子性生活和怎样避孕，还制作了专门的电影短片，直观、童趣地给孩子讲解性知识。而在国内，避孕套教育至今还被拒之门外。



知识与策略

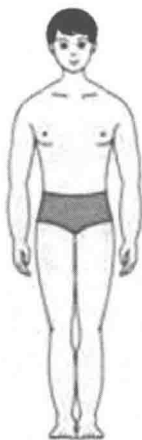
一、身体大变化

青春期体内激素含量迅速增长，随着血液在体内流动，被带到身体的各个部位，使得我们的身体相关部位发生巨大的变化。进入青春期，你的身体发生了哪些变化？



女孩

身高、体重迅速增长
声音变尖
青春痘出现
乳房发育
性器官逐渐发育
月经来潮



男孩

身高、体重迅速增长
声音变粗
青春痘出现
喉结出现
性器官逐渐发育
遗精现象出现



问题与思考

同学们，除了上述生理的变化，心理是否有变化呢？

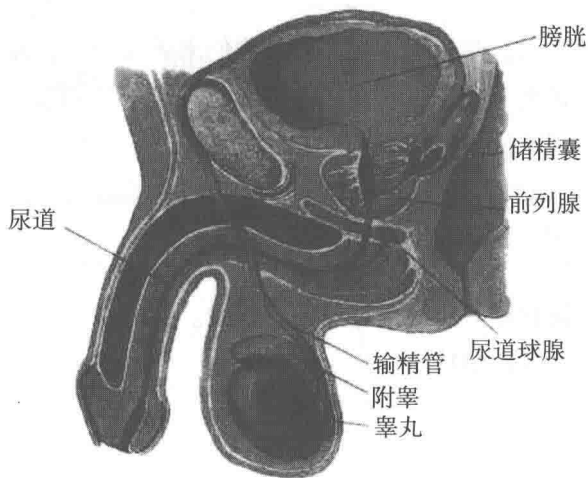
例如：对异性的关注增加、烦恼增多……

二、男生 VS 女生，各不同

(一) 男孩儿们，你们到了青春期最明显的变化如下图

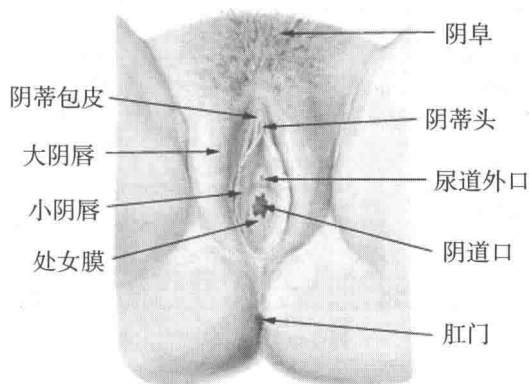
男孩们，我们的生殖系统包括外生殖器官与内生殖器官。外生殖器官主要由阴茎和阴囊两部分组成。内生殖器由生殖腺（睾丸）、输送管道（附睾、输精管、射精管、男性尿道）和附属腺体（精囊腺、前列腺、尿道球腺）组成。

大家知道“睾丸”的重要性吗？睾丸是产生精子和分泌男性激素的器官，供给精子营养并增加精子的活力。阴茎是性交器官，兼有排尿和射精的功能。阴囊除保护睾丸及精子外，并使阴囊内保持较低的温度，是精子正常发育不可缺少的条件。



(二) 女孩们，我们的身体也会发生如下变化

女性生殖器，包括女性内生殖器和女性外生殖器。女性外生殖器指生殖器官的外露部分，又称外阴。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、前庭球、尿道口，阴道口和处女膜。女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管、卵巢等。子宫是孕育胎儿的场所，受精卵在这里着床，逐渐生长发育成成熟的胎儿，足月后，子宫收缩，娩出胎儿。卵巢是女性的性腺器官，内有许多卵泡，能产生并排出卵子，分泌性激素，维持女性特有的生理功能及第二性征。至绝经后，卵巢逐渐萎缩。



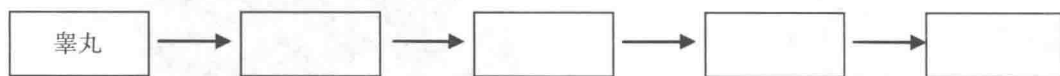


课堂练习

考考你

同学们，学习了这一课，让我们来巩固一下新知识。

1. 请大家按照精子由睾丸排出体外路径，将输精管、附睾、尿道、输精管等性器官名称填入相应的空格内。



2. 请将相对应的描述与器官连线。

胎儿孕育的场所

子宫

精子与卵子结合的部位

卵巢

产生卵子的器官

输卵管



感悟与反思

学习了这节课，我们都有哪些感受和思考呢？



知识链接

推荐读物：《青少年生理卫生知识》

作者：左国庆 廖 于

出版社：西南师范大学出版社

出版时间：2013-01-01

ISBN：9787562161349

第2课

我们究竟从哪儿来

——生命的孕育与诞生

导入语

人类孕育新生命的过程总让人感到神奇而美妙，新生命的孕育和诞生给我们带来希望与延续。然而，怀孕是一个周期较长且辛苦的过程，而且是一个连续而复杂的过程。可以把它分成三个阶段：第一阶段“受精”；第二阶段“孕育”；第三阶段“分娩”。受精卵的形成标志着一个新生命的开始。生命的孕育到诞生经历了怎样一个过程呢？青少年要了解生命孕育的过程，珍惜生命的来之不易；同时，要懂得意外怀孕对自身的危害及应急处理，了解避孕的有关知识。

案例分享

案例一：婷婷的意外与伤害

一家医院妇科诊室内医生正询问一位女中学生婷婷（化名）月经什么时候开始不来的，月经停了多久这样一些问题。上初三的她却无法给出准确的回答。这时，她已怀孕了两个月，男朋友是她的同班的同学。医生问她有关方面的问题，她都支支吾吾半天答不上来。她最关心的是做人流痛不痛。被医生连问了几句后，婷婷害怕地往门外跑，守在门口的男友安慰了几句才稍显冷静地接受了手术。



案例二：芳芳偷食禁果

近日，一位母亲带着自己15岁的女儿芳芳（化名）来医院检查。医生发现，芳芳怀孕已3个月了。对于自己怀孕一事，芳芳说她压根儿就不知道，是妈妈无意中发现的。看上去，芳芳身体显得十分瘦削，脸上却写满了稚气。据芳芳母亲讲，芳芳学习成绩一直都不错，平常很听话，是个乖孩子。她告诉记者，芳芳是和同班一位男同学“那样了”，到底是哪位男同学，芳芳却不肯说。芳芳说自己根本就不知道什么叫怀孕，是母亲发现的。芳芳母亲说：“孩子那么小，我真的不好意思给她说那事。”医生为芳芳实施了手术。医院妇产科主任说，每次她做这样手术时，心里都在滴血。她说，她永远也忘不了像芳芳那样惊恐无助的少女的脸。



问题与思考

我们在读到这样的案例时，大家的心里可能会为故事里的当事人感到可惜与痛心。那么，男孩女孩交往中发生什么样的行为可能导致女生怀孕？少女接受人流手术会给自己造成怎样的不良后果或危害？我们与异性交往中应该把握怎样的尺度呢？

如果你了解到身边的人有过类似经历，可以分享给同学们，大家开展讨论吧。



专家视点

研究显示，我国15~19岁青少年中，8%的女孩有过性经历。这一调查涉及1.65亿15岁至24岁未婚女青年。

联合国秘书长潘基文就“关注少女怀孕问题”发表致辞时说，在每年大约有1600万名少女分娩。妊娠和分娩并发症可能导致诸如产科痙等严重残疾，也是造成这些少女死亡的主要原因。少女还因不安全堕胎而面临更多的疾病、伤痛和死亡。

根据联合国最新统计，全球每年约有1600万不满18岁的少女分娩，另有320万少女经历不安全的堕胎，其中90%的青春期怀孕少女生活在发展中国家并已结婚。