

少年心事

青少年性健康教育读本

主编 徐晓虹 张多国

副主编 陈 钊



宁波出版社
Ningbo Publishing House

岳 序

我诚恳向大家推荐本套图书，因为它是青少年性健康与教育领域的一套难得少有的好书。具体地说，它有以下几个特点：

一、可读性强

本套图书甚具可读性，从青少年性事的烦恼到革命导师的婚姻，从性意识的觉醒到友谊爱情的把握，从恋父恋母情结到同性恋现象，本书均有十分生动、有趣的描述，令人读后深有茅塞顿开之感，乃至爱不释手之地步。

二、实用性高

实用性高是本套图书的另一大特点。青少年性成长与性健康涵盖面很广，要讲的东西也很多，但本套图书择取其中最基本也是最重要的知识要领，向广大的青少年介绍，可使大家立即找到自己急需知道的答案。

三、图文并茂

本套图书作为一本写给广大青少年的书，充分做到了图文并茂，版面活泼，这非常适应青少年读者的阅读需要，是其另一大特点。特别是其中的插图，让人备感亲切，使其内容很容易吸引并打动青少年的心。

四、学生参与

本套图书中的每一辅导内容都有学生与老师的意见参与。具体地说，每一话题的选择都是事先经过学生的调查、评分、筛选，这样师生共同参与编排的书目，理所当然会受到师生的共同欢迎。本套图书





还将师生有关性教育的调查问卷及结果列入附录中，这给性教育工作者、相关研究者提供了很好的借鉴，毕竟“从学生中来到学生中去”，是本套书的出发点。

五、使用灵活

难能可贵的是，本套书分学生读本和教学参考，使得师生可以各得其所，自取所好。其中学生读本的内容超前但不前卫，教学参考的设计具体但不拘泥。由此，学生上课可以全情投入，教师讲课可以挥洒自如，师生水乳交融，使得性健康教育这一本来难以启齿的话题变得轻松自然。

本套图书研究实验班从小学四年级开始使用，一直到初三年级，其实同样适用于高中生。具体做法是根据学情需要灵活机动安排教学内容和课时，每一课其实是一个教学内容，比如《穿上健康的隔离衣——谈谈性病的种类、传播途径以及防治》供参考的教学设计有两种，《天涯何处无芳草——谈谈学生时期的友谊与爱情》可以安排两个课时等等。这也体现了灵活性。

所以，本套书可谓青少年性成长、健康与教育这一花圃中的一朵奇葩。它不仅对青少年读者很具亲和力，也对青少年性教育工作者深具指导意义。

一套好书的诞生，一定要源自生活，并忠实于生活。本套书的写作就是这样诞生的。相信青少年的生活，一定会因本书的出版而变得更加轻松，也相信本套图书的出版会为性教育者的工作带来更多的便利。

是为序。

哈佛大学心理学博士

周 序

非常欣慰地看到由宁波市段塘学校编写的《少年心事——青少年性健康教育读本》和《解读少年心事——青少年性健康教育教学参考》两本书能正式出版,因为这两本书的出版有着很多重要的意义。

首先,这是一所普通学校的教师们在自己边教学、边科研的实践探索过程中编写出来的。它与很多教育教学用书不一样,它不是编好了再去教,而是教好了再编好的。整整三年,段塘学校的领导和教师们不断地探索、不断地实践、不断地修改、不断地完善,所以这是一本来自实践探索和深刻思考的书,是一本来自基层教师自己边教边写的书,因而它更有科学性、实践性、可操作性和可读性。这样类型的教育教学用书,我想在中国的中小学教育界是不会很多的。

其次,这两本书的出版是在教育科研课题研究的基础上产生的,它既是段塘学校承担浙江省教育科研规划课题的研究成果,其本身也是科学研究的成果。应该说,在中小学开展青春期性健康教育的研究并不是什么新鲜事,尤其在教育飞速发展的今天。但真正在基层学校,面对男男女女的学生、面对一个个具体的性知识、面对一个个学生提出的活生生的性问题,该如何以科学的精神、科学的态度、科学的方法、科学的手段向青少年学生准确、鲜明、生动地表达,这才是真正需要进行科学研究的。段塘学校编写的这两本书在这些方面做了很好的探索,我相信使用这两本书进行具体教育的教师们一定会有亲切感和认同感的。





再次,这两本书中出版的意义还在于,书中不仅将青春期性健康教育的内容具体化、课程化了,而且还提出了青春期性健康教育的课堂教学基本原则、基本方法和基本手段。我们都知道“教无定法”,但作为为教师进行性健康教育提供参考的指导用书能提出一些实际的、可操作的途径和方法是非常可贵的,而这些途径和方法又是该学校在三年实践中证明是行之有效的。我希望使用本书的教师们能在今后的实践过程中更多地探索和总结出适合中小学青春期性健康教育的途径和方法,让我国的中小学青春期性健康教育获得更多的实效,让我们的孩子们能更健康地成长。

还有很多意义,我相信广大教师在使用中会不断地发现。

总之,我衷心地祝贺这两本书的出版,我衷心地祝愿我国的中小学青春期性健康教育能健康地发展,衷心地祝福我们的子孙后代能在性生理、性心理、性道德和性保健等各个方面健康成长和发展。

浙江省教育科学研究院

2004年9月10日

自序：致青春期少男少女

是金子就会闪光
是花朵就要开放
是种子就要发芽

生命的春天
迈着轻盈的脚步
降临到一个个可爱而朝气的
少男少女身上

情窦初开
却被成长的烦恼搅扰得
情绪不安思绪不宁

不愿做长不大的孩子
可是
成人世界未必给一席之地

对异性产生特殊的心情或喜欢
可是
又不能和对方过深交往

自序：致青春期少男少女





时时产生青春的冲动
可是
又无法随心所欲地释放

对生理心理的变化疑虑不安
可是
又无处得到科学的解答

于是
就有了这个
那个
父母看不见的困惑烦恼
还有
人们看得见的青春躁动
……

这就是少男的心事
那就是少女的心事
或许就是《少年心事》

这是一本专门写给少年少女的性健康教育读本。

2001年3月,宁波市海曙区计生协会在段塘学校开展了青少年性与生殖健康教育项目试点工作。2002年初,段塘学校申报的《青春初期性健康教育的理论与实践》课题被列为浙江省规划立项课题。在项目运作和课题研究过程中,我们感到,学校开展性教育仅仅通过开设讲座、班会活动、办报纸等形式,已经远远不能满足一个个鲜活学生的实际需要,于是我们将在实践中积累的教学资料汇编成一本个性化的学生读本,学生可以根据自己的需要,在读本中寻找答案,然

后自己阅读,自己领悟,自己解决自己的问题。

这是一本属于学生自己的书。

《心事与烦恼》直接来源于学生的生活案例,如果有类似的情况,不必害怕,更不必惊慌;请你仔细阅读《博士论坛》,有医学博士介绍生理知识,更有心理学博士解答心理问题,还有社会学博士阐述伦理;等你明白了道理,但是眼睛有些累了,我们就来活动活动,《活动桌面》安排了卫生保健、自我训练、自我测试等内容,你可以寻找适合自己的方法——或是非判断、闯关游戏,或是测一测、想一想、填一填、写一写、悟一悟;《拓展与链接》让还想深入的同学继续学习、研究。

这是一本讲究互动的书,一本自己创作的书。

现在就可以翻阅,不过,别着急,看累了,放一边;看不懂了,放一边,以后还可以看。等到有兴趣的时候,再看;等到有需要的时候,再看。

这是一本并不要求你一下子全部看完的书。

这本书的内容已经试用过,在听取了学生的意见和建议后,我们做了较大的修改。包括封面也是同学自己挑选,提出建议最后定下的。课题研究中对本的一些意见调查放在最后的附录里,比如对内容需要性的调查等等。这本书的内容适合从小学四年级开始阅读,一直到初中毕业,当然,许多高中生可能没有机会接触到部分内容,也可以阅读部分单元。由于本书还存在着一些不足,书后附有《读者意见反馈表》,欢迎少男少女提宝贵意见和建议,帮助我们再版时改进。

最后,愿《少年心事》能够解决一些少年心事,祝青春少年顺利度过多事又多彩的青春!

主编 徐晓虹

2004年8月于天涯芳草庐

自序：致青春期少男少女



目 录

岳 序	岳晓东/1
周 序	周红五/3
自 序:致青春期少男少女	徐晓虹/5

引 子

第一课	哪个少男不钟情 哪个少女不怀春/1
	——怎样保持青春期健康的性心理

第一单元

第二课	正当鲜花盛开时/10
	——认识女性外生殖器官
第三课	女性的神秘花园/18
	——认识女性内生殖器官
第四课	黄毛丫头十八变/24
	——认识女性的第二性征
第五课	菜青虫变成花蝴蝶了/35
	——谈谈女生的初潮

第二单元

第六课	少年心事当拿云/44
	——走进男性内、外生殖器世界





- 第七课 曾经年少有过梦/53
——谈谈男性的第二性征
- 第八课 我被青春撞了一下腰/59
——正确认识青春期的自慰行为

第三单元

- 第九课 女生爱潇洒,男生爱漂亮/65
——我所喜欢的少男少女形象
- 第十课 告别嫉妒,悦纳自我/75
——谈谈学生中的嫉妒现象
- 第十一课 笑在青春年少,妙在岁月迢遥/83
——谈谈青春期的异性交往

第四单元

- 第十二课 天涯何处无芳草/90
——谈谈学生时期的友谊与爱情
- 第十三课 情窦初开,切莫匆匆下爱河/103
——学生时期切莫尝试性行为
- 第十四课 红灯停,绿灯行/113
——谈谈学生应遵循的性道德

第五单元

- 第十五课 解开心头“牛犊恋”情结/119
——谈谈恋父、恋母与恋师情结
- 第十六课 是是非非同性恋/128
——谈谈同性恋等性偏常
- 第十七课 昂起头,大胆往前走/136
——如何正确防卫性侵犯

第六单元

- 第十八课 穿上健康的隔离衣/143
——谈谈性病的种类、传播途径以及防治
- 第十九课 还我青春的快乐/150
——避孕知识早知道
- 第二十课 艾滋病,究竟离我们有多远/159
——谈谈艾滋病的传播途径及预防方法
- 第二十一课 阳光下,我们共享生命/166
——正确看待艾滋病病人

第七单元

- 第二十二课 温馨的港湾,甜蜜的家/176
——正确处理个人成长与家庭责任的关系
- 第二十三课 男大当婚,女大当嫁/184
——怎样才能走入婚姻的殿堂
- 第二十四课 我国人口太多了/195
——计划生育是我国一项基本国策

附录 1:关于进一步加强全省中学人口与青春期教育的若干意见

附录 2:关于印发《浙江省中小学人口与青春期内健康教育指导纲要》的通知

附录 3:浙江省中小学人口与青春期内健康教育指导纲要

附录 4:学生意见调查表

附录 5:课程意见统计表(摘要)

附录 6:读者意见反馈表

后 记

目
录



○引子

第一课 哪个少男不钟情 哪个少女不怀春

——怎样保持青春期健康的性心理



→ 小刚的困惑

男生小刚晚上做了一个梦,早上醒来发现自己的下身湿漉漉的。自从这个具有纪念意义的“某天晚上”遗精以后,经常感觉自己真肮脏、齜齜!小刚不断地谴责自己,想极力控制自己,但是越是控制越是在晚上做类似的梦。小刚认为自己邪恶下流,很不道德。于是他困惑着,烦恼着,整日忧心忡忡。

→ 影儿的自白

“我忽然来了月经,心里很乱,心情很复杂。既感到很害羞,还感到有点恐惧,又不敢对别人说,很想买一些性知识方面的书看看。有一天,我终于鼓起勇气来到书店,看见柜台上放着一本本性方面的书,躲躲闪闪拿着书看起来,感觉脸不知不觉涨得通红通红。远远看到收银台那边收钱的倒是女的,但是帮忙装书的却是年轻男性,生怕被笑话,始终没敢去付钱,不知哪个人无意碰了我一下,还盯了我一眼,我就仓皇丢下书跑回家了。”

“自从那事后,我觉得自己对性的问题越来越感兴趣,但是又感到这是齜齜的、肮脏的,我对自己说,正常的少女不应该这样,我应该把心思花在学习上。可是越是这样想越是克制不了。我这种心理正常吗?怎样才能保持性心理的健康正常呢?”





进入青春期,由于性生理的发育成熟和性功能迅速增强,引起心理上重大变化,出现对性知识的关心,甚至产生性幻想、冲动,这是正常的。性梦仅仅是一种梦,是一种正常的性心理和性生理行为,并不是一种邪恶下流的不道德的东西。

正常的性心理还包括:

1. 性感知。性机能的成熟,使少男少女对性刺激的反应特别敏感,对于来自异性的刺激,如英俊、美丽的容貌;柔和、磁性的声音;温情的动作、温馨的肌香等,可能产生一定的冲动。少男少女对这些由视觉、听觉、触觉等所引起的性兴奋和快感,叫性感知。

2. 性意识。随着性机能的逐步成熟和性感知的不断积累,少男少女会自觉不自觉地经常思考一些与性相关的问题。而种种性思维往往是埋藏在内心深处的隐秘,比方性幻想、遐想等,如看了一部电影,对里面的男、女主角十分倾心,“要是与这样的主角结婚就好了……”这种短暂的性幻想,可能人人都有。

3. 性情感。到了青春期,逐渐认识了两性的差异及关系,对异性开始抱有一定的态度和好感,如一见倾心、朝思暮想、性嫉妒等等,这些都是性情感。

4. 性意志。人区别于动物的一个重要标志是,人有自我意识的调节能力,性意志强的人善于控制自己的行为,把性意识约束在正常的合法的范围内,当然,性意志弱的人,易受性冲动的支配,以至触犯性道德和法律。

小结

青春期,出现对性知识的关心,产生性幻想和冲动,这是正常的,并不是一种不道德的东西。



一、自我控制

1. 暗示法:用一些名人名言进行自我心理暗示,或者自己想一句名人名言,注意要使用积极的正向的词语与句子。比如:“加油!加油!”“腾飞吧!”“我是强者!”

请你写一句激励自己的话:

2. 认知法:好好学习本书,积极参与本课程,学习正确的性知识,了解人类性发展的规律,就能消除对性的神秘感和好奇心,从而减少在好奇心的冲动下所产生的青春期性幻想,有效控制青春期性冲动。

3. 避免法:避免色情刊物、图画、电影、录像、舞蹈等的刺激,严格要求自己坚持不看这类具有挑逗性的东西,拒绝与此类人员接触。

4. 转移法:如采用掐指法、握手法、揉穴法、做眼保健操法。

你发明的方法有:_____

5. 升华法:青春期精力旺盛,能量特别大,选择你喜欢的体育锻炼、艺术活动,或者与人交流、合作的活动,共同耕耘,共同创造,体验运动、艺术、沟通合作的乐趣。

平时,你喜欢的体育活动_____

你喜欢的艺术活动_____

你喜欢的休闲活动_____

你愿意采用何种方法_____

你发现哪些方法对你有效_____





二、自我测试

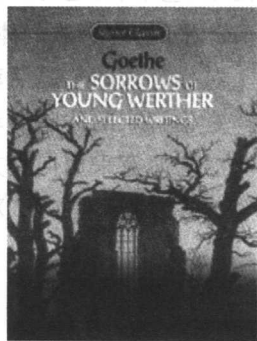
1. 如果很想了解性的知识,了解性的心理变化,那人肯定很“色”!(是 非)
2. 性幻想是见不得人的事,是变态的心理,要马上改掉。(是 非)
3. 既然要学会用本课中的“避免法”,从此还是少跟异性同学交往。(是 非)
4. 小时候曾玩过性游戏,就是有过性行为,真是惨了。这个人要是女的现在就不是处女。(是 非)
5. 如果梦见自己和异性拥抱、欢爱,醒来后我马上会有罪恶感和恐惧感。(是 非)
6. 喜欢跟很多的男女同学一起玩,文明交往有何不可?(是 非)
7. 能够识别并拒绝周围一些人,这些人可能让我接受那种关于性方面的不良影响。(是 非)



❖ 链接一:歌德与《少年维特之烦恼》

一部《少年维特之烦恼》,使世人认识了歌德的文学天才,也使一些感情丰富的男女掉落了眼泪。

1772年,歌德毕业于斯特拉斯堡法学院,次年去威刺勒作例行见习,常与一群感情热烈的年轻人聚在一起。在这些人中,他结交了一位使馆秘书克斯特纳和一位当书记员的沉默寡言的青年耶鲁撒冷。后者因为恋上了同



事的妻子而陷于苦恼之中。

一个夏夜,歌德去参加乡间舞会。他的朋友叫他同去邀请一位女伴。她就是夏绿蒂,一位老法官的女儿。夏绿蒂才19岁,在家里担负着照顾亡母遗下的一群弟妹的责任。

据说夏绿蒂并不怎样美丽,但是她温婉的仪态和贤淑的德性却抓住了歌德的心。从那次舞会后,歌德的脑海里已摆脱不了她的影子。虽然事后知道她就是克斯特纳的未婚妻,这并不能遏制他的情焰。他常去夏绿蒂家,和这对未婚夫妻消度一些时辰。他成了这一对未婚夫妻的密友,这对歌德是痛苦的。这对未婚夫妇也了解到这一点,但是没有办法,豁达的克斯特纳和贞洁的夏绿蒂不愿有所表示而伤歌德的心,因为他们敬重他的才华。自然,三人间存在着微妙的心理芥蒂。据说克斯特纳私下有过放弃夏绿蒂的念头,可是夏绿蒂却坦然表示,她只愿忠于未婚夫。

苦恼之下,歌德觉得最聪明的做法是自己离开。在回法兰克福途中,歌德顺访一位女作家。这个女作家有个女儿叫玛克茜美玲,才16岁,有一张美丽的脸和一双迷人的眼睛。于是歌德的心又给打动了。但是最后,他仍然是带着失恋的悲哀回家。

在家里的日子很沉闷,对夏绿蒂的忆念成了生活中心。歌德没有其他方法排遣痛苦心情,觉得需要写点什么来发泄一下才舒服。小说这个形式很好,只是一个青年爱上一个已有所属的女人而最后失望离去,这个题材太平凡!

但是不久后意外事件发生了:耶鲁撒冷终于因恋上同事妻子而绝望自杀了。他是托词去旅行,向克斯特纳借了手枪而自杀的。这个消息大大震动了歌德,他抓到小说情节了。他去信克斯特纳了解耶鲁撒冷自杀前后情况,还实地调查了一次。但是下笔时又来难题了,以克斯特纳的宽宏大量,怎么会形成小说主人公的自杀理由?





正在这困惑时期，一个新事件又来了。玛克茜美玲嫁给法兰克福一个商人。这个商人上了年纪，是个鳏夫，前妻遗下许多孩子。玛克茜美玲得照料这些孩子。商人有的是钱，却无柔情。这个结合对玛克茜美玲是痛苦的。因而歌德的拜访便很受欢迎。他的英俊仪表和潇洒态度不仅博得了玛克茜美玲的好感，也赢得孩子们的欢心。

他成了这个家庭的常客。可是富商妒忌歌德，在他忍耐不下去时，竟拒绝和歌德继续来往。这个新刺激使歌德很难受，但却触动了他的灵感，写作中悬而未决的难题——人物性格和故事情节都有了。

他把自己对夏绿蒂之恋和对玛克茜美玲之恋，与耶鲁撒冷事件混合在一起，便构成了整个故事的轮廓。维特是自己，具有耶鲁撒冷的命运和感情，却缺乏歌德自己的理智。夏绿蒂还是夏绿蒂，兼有玛克茜美玲和夏绿蒂的优点；未婚夫阿尔伯特是克斯特纳的化身，但不如克斯特纳那样宽宏大度，却具有那富商的自私和狭隘胸怀。人物的思想和性格都塑好了模型，歌德便把自己在威刺勒的恋爱经历作为故事主干。几个人物的思想和性格安排在故事中，沿着情节发展，主人公维特便有理由自然走上了自杀的道路。

从《少年维特之烦恼》一书的诞生可见，处于青春期的少男少女敏感而多情，对异性抱有好奇，产生美好的幻想，因爱而苦恼和困惑都是正常的。

(作者：吕伦)

→ 链接二：青春期性心理的特点

1. 对性知识的追求方式

随着性的发育，青少年对性产生了兴趣，开始关注有关性方面的事，如渴望得到性知识等。性兴趣一般产生于9~14岁之间，此时女性正值乳房、卵巢、子宫开始发育和月经初潮，男性正值睾丸、阴茎开始