

中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材配套教学用书
中职生长手册系列丛书

 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

中职生 | ZHONGZHISHENG
QINGCHUNQI
XINLI JIANKANG ZIZHU SHOUCHE

● 青春期
心理健康自助手册

主编 颜苏勤



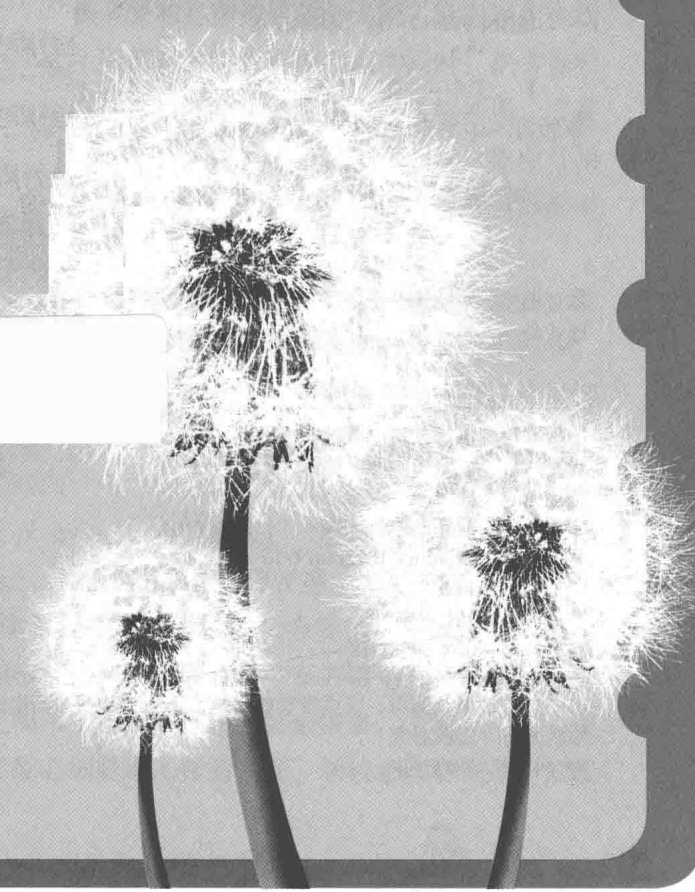
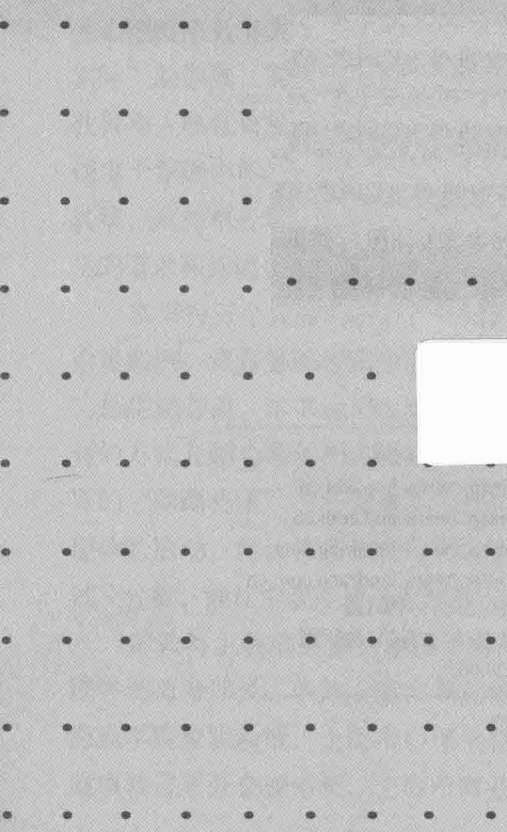
中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材配套教学用书
中职生成长手册系列丛书

高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

中职生 | ZHONGZHISHENG
QINGCHUNQI
XINLI JIANKANG ZIZHU SHOUCHE

● 青春期
心理健康自助手册

主编 颜苏勤
主审 张大成



内容简介

本书是中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材配套教学用书,根据教育部颁布的中等职业学校《心理健康教育大纲》编写而成。

本书包括六个单元的内容:青春的觉醒、性别的悦纳、花季的交往、爱的能量棒、青春保护伞、爱的心港湾。本书以中职生青春期心理健康自助为主题,向中职生介绍了关于青春期心理健康的知识与自助技能,帮助他们建立正确的性价值观,积极、正面地去理解和解决自己的青春问题,从而形成完整的人格。

本书可供中等职业学校德育课教学或学校开展青春期健康教育活动使用,也适合于中职生自我学习使用,同时也是家长对孩子进行青春期心理健康教育的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中职生青春期心理健康自助手册/颜苏勤主编.——
北京:高等教育出版社,2013.10(2016.2重印)

ISBN 978-7-04-038545-8

I. ①中… II. ①颜… III. ①青春期—心理健康—健康教育—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第233568号

策划编辑 邢燕波 责任编辑 邢燕波 封面设计 赵阳
版式设计 赵阳 责任校对 张小镝 责任印制 尤静

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京四季青印刷厂
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 11.5
字数 291千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版次 2013年11月第1版
印次 2016年2月第5次印刷
定价 28.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 38545-00



目 录

001 > 第一单元 青春的觉醒

001 > 活动一 我的生理成长

012 > 活动二 我的心理变化

023 > 第二单元 性别的悦纳

023 > 活动一 生理性别与社会性别

034 > 活动二 男性特质与女性特质

046 > 活动三 性别认同与悦纳自我

059 > 第三单元 花季的交往

059 > 活动一 异性交往的意义和技巧

070 > 活动二 萌动青春情

081 > 活动三 友情、爱情与迷恋



091 > **第四单元 爱的能量棒**

091 > 活动一 我的理想爱情

102 > 活动二 真爱需要等待

113 > 活动三 恋爱挫折应对

123 > **第五单元 青春保护伞**

123 > 活动一 花开应有时

132 > 活动二 性的自我保护

145 > 活动三 防“艾”关“艾”与远离毒品

155 > **第六单元 爱的心港湾**

155 > 活动一 我爱我家

164 > 活动二 我塑我家

第一单元 青春的觉醒

活动一 我的生理成长

【学习目标】

1. 了解青春期生殖系统的发育与成熟，正确看待进入青春期后身体发生的变化和青春期的生理发育，解除青春期困惑。
2. 掌握正确的青春期生理知识，学会欣赏自己，在欣赏中成长变化，培养健康的人格。

青春期，是从儿童期向成年期过渡的重要时期，是人生中绚烂多彩的时期。然而，这也是让许多同学倍感困惑与苦恼的时期，因为在生理和心理上都发生了很大的变化，也面临着许多挑战。那么，亲爱的同学们，步入青春期，你们做好准备了吗？有没有觉得自己陷入青春期的烦恼呢？

进入青春期，男孩女孩们的身体都会发生很多变化，男孩更健壮更阳刚、女孩更婀娜更靓丽，同时，伴随着自我意识的发展，对“性”会有更多的好奇和困惑。就让我们一起来系统地了解青春期生理知识，为自己的成长而自豪，为自己的成熟而骄傲，更加热爱生命、更加热爱生活吧！



一、青春足迹



案例故事



小林的独白：青春的困惑

进入青春期后，我发现我的身体发生了很多变化，声音变得好难听，长了好多小胡子，还长了好多痘痘，真是很难看！生理上的变化让我觉得既神秘又好奇，但又无人可问。有时，我会偷偷地看一些杂志或书籍，也有一些黄色书刊，想从中了解一些有关性的知识，弄懂其中的奥秘，可还是有些一知半解。我身上的变化都正常吗？和同龄人比有什么不同吗？更重要的是，我对女生越来越关注了，甚至有时候我在夜里会做一些梦，晨起时发现内裤上有白色黏糊糊的液体，这些东西是什么？我是不是有什么问题呀？会不会影响健康呢？

小雨的独白：成长的烦恼



不知道从什么时候开始，我的脸上开始出现星星点点的小痘痘，我试着把它们挤掉，没想到越挤越严重，还留下一个个疤痕，我真是无脸见人了。我的好友小美是班上身材最好的女生，很多男生都会偷偷地看她，再看看我自己，到现在还是“飞机场”，唉！真是让我羡慕嫉妒恨啊！

每个月的那几天都让我又紧张又害怕，不但会肚子疼，运动也不方便，还影响情绪，真是太讨厌了！我怎么会那么多的烦心事呀？为什么我越来越丑呢？有时候我真想躲起来不见人！



思考园地

1. 你是不是也和小林、小雨一样有着这样那样的烦恼与困惑呢？你的烦恼是什么呢？



2. 你了解自己身体上发生了哪些变化吗？你是如何看待这些变化的呢？

二、师路花语



核心知识理论

1. 性生理的发育与成熟

进入青春期，在性激素的作用下，生殖器官开始发育成熟。但是，由于我们无法看到自己生殖系统的结构，对其生理功能和发育变化又知之甚少，如果再受到各种不科学宣传的影响，成长中正常的生理变化就变得神秘莫测。科学系统地了解生殖系统的发育和生理功能，有助于我们平稳度过青春期，健康成长。

青春期是指个体发育过程中，从第二性征出现到生殖系统成熟的阶段。一般从体格形态第二次加速成长开始到体格发育停止、性发育成熟而结束。青春期是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。

003

(1) 男生青春期内生理发育

生殖系统的发育：在性激素的作用下，睾丸开始增大、发育，逐渐发育成熟，产生精子，同时睾丸间质细胞分泌雄性激素——睾酮。在睾酮的作用下，阴囊颜色加深，阴茎逐渐增大。阴茎是男性最重要的性器官，发育成熟的阴茎有松弛和勃起两种状态，松弛时长约4~12cm，勃起时可达10~18cm。

第二性征的发育：进入青春期，由于雄性激素的作用，阴毛、腋毛、胡须开始生长；喉结突出，声音变得低沉；身高迅速增长，肩部、胸部肌肉变得发达；皮肤变粗变厚，面部开始出现“痤疮”。

性生理现象出现：遗精。进入青春期，性器官发育加快，基本具备了性能力。遗精标志着男孩开始进入性成熟期。首次遗精年龄在不同国家和不同地区都有差异，平均年龄在14~15岁。

(2) 女生青春期内生理发育

生殖系统的发育：在性激素的作用下，女性内生殖器官开始由幼稚型转变为成熟型。卵巢开始发育成熟，分泌雌激素和孕激素，并出现周期性的排卵。子宫体是孕育胎儿的器官，富有弹性，呈倒置的梨形。

第二性征的发育：进入青春期，在雌激素的作用下，女生的第二性征逐渐显露，如音调变高；骨盆增宽，臀部变得丰满；乳晕突起、颜色加深，乳房逐渐丰满而隆起；阴毛、腋毛生长；皮肤变得光滑细嫩，面部开始出现“痤疮”。

性生理现象出现：月经。月经是女孩开始走向性成熟期的标志。子宫内膜在雌激素的作用



下，会发生周期性的、有规律的剥脱、出血，初潮年龄与种族、遗传、营养、经济、运动等有关，平均年龄为10~13岁。经期一般在3~5天，周期为25~35天。

2. 性生理心理的变化

由于受到历史、社会文化等多方面因素的影响，许多同学对于性发育缺乏正确的认识，对于第二性征、遗精或月经等青春期生理现象存在神秘、害羞、疑惑甚至恐惧等心理，背上沉重的心理包袱，这不仅影响到自身的身心健康，也给学习、生活带来许多负面影响。主要有以下几点：

一是性体像带来的心理困扰。有的男生会困惑自己的外生殖器到底该有多大，有的女生会担心自己的乳房太大或太小等。这些问题常常使许多学生倍感困扰，甚至产生自卑感。其实就像人有高矮胖瘦，生殖器官的大小自然也存在个体差异，这主要与种族、遗传有关，并不会影响人的健康。对于处于青春期的少男少女来说，加强营养、注意锻炼是很重要的。但是，有的同学并没有意识到这一点，比如，有些女生为了追求“骨感”而刻意节食，反而会导致乳房发育不全。

二是性生理成熟带来的心理困扰。有些学生对遗精现象不了解，误以为会影响健康，产生了焦虑、担忧、恐惧的情绪，其实是完全不必要的。所谓“精满则溢”，对于男性来说这是正常生理现象。精液的成分以水为主，含少量蛋白质、脂肪、酶等，其唯一的生理功能就是使卵子受孕，对个体生命并不起什么作用，遗精也不会对个体健康产生影响。遗精会发生在睡梦中，梦的内容可能和性有关系，也可能与性毫无关系；也可能发生在清醒状态下。因此，不必为此产生紧张、焦虑等不良情绪，造成心理压力。

三是性行为带来的心理困扰。青少年在进入青春期后，由于性生理的成熟和性意识的觉醒，产生性欲望，出现性冲动，从而有可能产生自慰行为，即用手或其他物品刺激外生殖器官，从而引起快感的性活动。自慰问题，常使青少年感到困惑莫解，甚至有些同学感到懊悔、焦虑与恐惧，背上沉重的心理负担。实际上，自慰在男女不同年龄皆有，甚至有些动物也有自慰的行为。人在青春期时，由于性生理的发育和成熟，出现自慰是很正常的现象。偶尔自慰，不会影响身体健康，但是如果过度沉溺于自慰之中，不能自控，则会引起心理矛盾和障碍，分散学习精力，影响正常生活，严重的还会影响身体和健康。所以，我们要正确看待这一现象，并适当做好心理调适，放松心情。



建议方法

青春期生理的发育，往往还伴随着心理和行为的变化，最突出的表现是渴望从性的角度来了解自己和异性，渴望得到一些生理变化方面的解释，渴望消除自己内心的困惑。这些都是人在成长过程中必经的阶段，这些需求和渴望也都是自然和合理的，所以不必感到害羞，也不必觉得内疚甚至有犯罪感，关键是要通过正确的途径来解除自己的困惑。

走过了无忧无虑的童年，我们最终要学会像一个成年人一样来生活，来面对一切的烦恼与困惑，所以不要迷茫、不要迟疑，去感受自己的变化，这才是青春发育的真正意义之所在！

三、心海徜徉



心理体验活动



我的成长历程

在我们的成长过程中，有许许多多的第一次让我们难以忘怀，如第一次上学、第一次考100分、第一次得奖、第一次打架、第一次与父母争执……这些点点滴滴构成了我们每个人的生活。但是，你知道吗？我们的身体发育也有许许多多的第一次，只是在不经意间它们悄悄溜走了。让我们来一起梳理一下我们成长过程中的那些“第一次”，想一想它们都发生在什么时候？那时你多大？如果有些时间你不太清楚，可以咨询一下你的父母，相信他们一定愿意和你一起分享成长的快乐与烦恼。

1. 男生

哭：_____ 微笑：_____ 抬头：_____ 坐：_____ 出牙：_____ 爬：_____
 叫爸妈：_____ 走路：_____ 跑：_____ 换牙：_____ 身高增长加速：_____
 喉结突出：_____ 声音变粗：_____ 体毛增多：_____ 长胡子：_____
 遗精：_____

2. 女生

哭：_____ 微笑：_____ 抬头：_____ 坐：_____ 出牙：_____ 爬：_____
 叫爸妈：_____ 走路：_____ 跑：_____ 换牙：_____ 身高增长加速：_____
 声音变尖：_____ 乳房发育：_____ 月经来潮：_____

填写完后，如果愿意的话可以与你的好友交流一下，分享你们的成长经历。你们会发现在时间上会有所差异。要知道，生理发育原本就受到许多因素的影响，所以，不必过分担忧与烦恼，觉得自己和别人不一样，是不是有什么问题，甚至很自卑、羞于见人。其实，绝大多数只是生理差异而已。



心理探秘



青少年的体像烦恼

“体像烦恼”是处在青春期的青少年的主要心理问题之一。

所谓体像烦恼，是一种由于个体自我审美观或审美能力偏差导致对自己体像失

望而引起的心理烦恼。其主要表现为：过分关注自己的体像，有强烈的改变自己某方面体像的欲望，同时伴随着一些消极情绪。进入青春期的青少年，随着性的发育成熟、自我意识的增强，更喜欢在异性面前展现自己的风姿，因而青少年比其他年龄阶段的人更关注自己的容貌、形体、姿态、语言，对自身的体像缺陷和弱点都十分敏感，容易产生体像烦恼。青少年学生的体像烦恼主要包括以下四种类型：容貌烦恼、形体烦恼、性器官烦恼和性别烦恼。

相关分析认为，青少年学生体像烦恼产生的原因主要包括内部主观因素和外部客观因素两个方面。



从内部主观因素讲，一方面，由于青少年随着青春期的身体发育，自己感觉身体渐渐变得陌生了，渐渐被不太熟悉的成人形体所替代，于是产生对身体的自我不满意感，从而引起烦恼和焦虑；另一方面，由于对自己的体像有过高的自我期望，从而出现自我丑陋感或者过分夸大自我缺陷，最终产生烦恼和焦虑。

生烦恼和焦虑。

从外部客观因素讲，媒体及影视作品对减肥和骨感美的狂轰滥炸、过分渲染，在青少年学生体像烦恼的产生过程中起了十分关键的作用。青少年学生由于本身认知发展水平的限制，对各类事物的判断能力相对较弱，容易受外部因素的误导，再加上攀比心理作怪，容易对自己的体像产生认识上的偏差，难以接纳自己的体像，从而诱发体像烦恼。

006

四、心理魔方

心理测试

请你根据自己的实际情况回答以下题目，选项1表示“不符合”，2表示“说不清”，3表示“符合”。请在每个题目后相应的数字上打“√”。请注意，不要仔细思考，在看清每句话的意思后将脑海中出现的第一个答案填写在相应位置即可。

题目	选项
1. 我认为我的体重偏重	1 2 3
2. 我对我的体形比较关注	1 2 3
3. 我经常因为自己的体形而烦恼	1 2 3
4. 我经常询问周围人对我的体形的看法	1 2 3

续表

题目	选项
5. 我对周围人的体形比较关注	1 2 3
6. 我对自己的身高不满意	1 2 3
7. 我很想采取措施改变我的身高	1 2 3
8. 平时我十分注意各种有关改变身高方法的信息	1 2 3
9. 我不喜欢我的性别	1 2 3
10. 如果能选择性别我愿意选择异性	1 2 3
11. 我认为如果能由自己决定自己的性别就好了	1 2 3
12. 我认为男女两性各有自己的优势	1 2 3
13. 我对我的性器官不满意	1 2 3
14. 我经常认为我的性器官与其他人的不一样	1 2 3
15. 我经常向周围的人询问其性器官的形状	1 2 3
16. 同性别的同学(同伴)之间的性器官是否有差异,这是我们之间经常谈论的话题	1 2 3
17. 我对自己的形象感到不满意	1 2 3
18. 我认为自己的容貌不出众	1 2 3
19. 我经常想:如果我能再漂亮一点那多好	1 2 3
20. 我经常因为自己的容貌不太好而烦恼	1 2 3
21. 我经常向周围人询问他们对我的容貌的评价	1 2 3
22. 我经常与同学(同伴)谈论相互间的容貌问题	1 2 3
23. 为了使自己更加漂亮一些,我很想采取措施	1 2 3
24. 就我个人而言,最好的科学发明是科学家发明一种能使人变得更加漂亮的东西	1 2 3
25. 平时我很关心有关能使人变得更加漂亮的方法和信	1 2 3

1. 计分

总量表得分:将所有题目的得分相加后除以25,得分为:.....。

分量表得分:

(1) 形体:将1~8题的得分相加后除以8,得分为:.....。

(2) 性别与性器官:将9~16题的得分相加后除以8,得分为:.....。

(3) 容貌:将17~25题的得分相加后除以9,得分为:.....。

2. 分数解释

如果你的总得分超过2分,则说明你存在体像烦恼。

分量表中得分超过2分的,则说明你在此方面存在困扰。

(注:本测试参考:高亚兵,彭文波.青少年学生体像烦恼问卷的编制及信效度研究.中国学校卫生,2005,26(12))



心理分析

你的测试结果如何？你对自己的体像满意吗？你对自己青春期的身体变化能正确看待并欣然接受吗？

身体自我是个体自我意识中最早萌发的部分，西方心理学研究者甚至称“身体是自我的源泉”。爱美之心，人皆有之。那么，到底什么才是“美”？美应该是形体美与健康美的统一。有些学生对自己的身体形象不满意，比如嫌自己鼻梁不够高、眼睛不够大、单眼皮、脸庞太大、太矮、太胖等，有的甚至选择去手术整容。追求美本无可非议，但若迷恋到了为美所累的程度，无疑就是一种病态心理。

据调查，体像烦恼者一般具有以下心理特征：首先，追求体像的完美。该类人群有极强的追求完美的欲望，对自己要求苛刻。其次，是代偿心理。由于在现实生活中屡屡遇到挫折，如人际关系不良、学习失败等，对现实感到失望，于是把注意力集中到自己身上，把失败的原因归结于自己的身体和外貌，希望以自己身体的完美来弥补生活中的不完美。对自己的不足哪怕是极其微小的也极力夸大并特别予以关注，为此苦恼不堪。

发展心理学的研究表明，青少年时期是个体认识自我并急于肯定自我的阶段，而自己的外部形象更是青少年个体进行自我评价的重要方面。那么，如果存在这方面的困扰，该怎么去调适呢？



(1) 确立良好的“自我意识”。这是拥有健康心理和快乐生活的关键。体貌不由人，喜欢也是它不喜欢也是它。与其愁眉不展，不如顺其自然，快快乐乐地接受它。只有在心理上承认和接受了自己的“自然条件”，才能进一步地美化自己、喜欢自己，让自己展现出生机勃勃的青春美来。即使不一定喜欢或欣赏从镜子里看到的一切，我们仍然可以说：“看，那就是我，我不否认这个事实，我接受它。”

这种坦然和自信会使你有一种别样的美。

(2) 要学会自我悦纳，以积极、赞赏的态度来接受自己的外在形象。“相由心生”，只要你对自己充满自信，诚实善良，谦虚热情，乐于助人，乐观向上，那么，你就是美丽的，就会得到大家的喜欢和尊重。

五、拓展阅读



相关知识



青春期身心保健

青春期是生长发育的最后时期，也是决定人的体格、

智力水平等的关键时期，因此，注意青春期卫生，保证身心健康发展，养成健康的体魄，培养健全的人格，能为一生的发展打下良好的基础。

1. 身高的秘密

对于男生来说，身高是男性美的重要组成部分之一，受到关注也是很正常的。进入青春期，身高的增长非常快，男生平均每年可增高7~9cm，最多可达10~12cm。身高的增长主要是由于骨骼的发育。影响身高有遗传因素，也有后天的因素，如营养、体育锻炼、生活习惯等。研究还发现，身高与精神因素也相关，这是因为不良情绪会影响大脑和内分泌系统的功能。

从某种意义上来说，身高是营养物质（尤其是蛋白质）堆砌起来的。骨骼在青春发育期新陈代谢最为旺盛，这就需要丰富的营养供给。饮食中的高蛋白，尤其是动物蛋白和钙、磷、维生素等，如瘦肉、禽蛋、牛奶、鱼虾、豆类、杂粮及新鲜水果蔬菜等，都有助于骨骼系统的充分发育。

身高的增长，取决于骨骼的增长；而骨骼的增长，又取决于内分泌激素的控制，主要是生长激素和雄性激素。生长激素的主要功能是使四肢骨骼生长，雄性激素则是使骨骼增粗、更结实。这两种激素的分泌在睡眠时尤为旺盛，所以想要长得高，一定要保证充分的睡眠，每晚至少要睡足8小时。

当然，如果真的身材较矮，也不用自卑，要学会接纳和欣赏自己，还可以通过其他方面来展示属于我们自己的魅力！

2. 包皮过长与包茎

包皮过长是指包皮盖住尿道口，但包皮上翻时仍能露出龟头和尿道口。包茎是指包皮口狭窄，紧包住阴茎，不能向后翻开露出龟头。包皮过长的危害在于影响包皮和阴茎之间的局部清洁，产生包皮垢，容易导致炎症。包茎口狭窄会产生排尿困难，包皮内也容易产生积垢且不易清洗并导致炎症。因此，两者都会影响生殖健康，可到医院检查并治疗，必要时可进行包皮环切术，术后对身体没有任何影响，还有利于阴茎发育。即使不存在以上情况，男生也要注意保持外阴的清洁。包皮内会滋长一种白色豆腐渣一样的物质，称为“包皮垢”，最容易滋生细菌。清洗时，要将包皮翻起，将污垢彻底洗干净，不让污垢在里面堆积。

3. 惹人厌的青春痘

青春痘是青少年这个年龄常见的，医学上称为“痤疮”。其发生首先与内分泌系统密切相关，还与一些病原菌的感染有关。青春期时内分泌大量增加，过多的皮脂堵塞在毛囊口不能排出，就形成了痤疮，多见于脸上、胸背部，绝大多数人都讨厌它。那我们该怎么办呢？

首先，要注意饮食调理。不可暴饮暴食，不喝浓咖啡和浓茶，少吃甜食和高脂食物，如巧克力、冰淇淋、奶油蛋糕、肥肉等，少食辛辣刺激食物，不抽烟、不喝酒，多喝水、多吃蔬菜水果，保持大便通畅。

其次，要保证充足的睡眠。夜间10点到凌晨2点，皮肤的新陈代谢加快，如不按时睡觉，

会影响皮肤的代谢功能和自我修复能力。

再次，要加强局部护理。每天用温水和硫黄皂洗脸，减少皮脂的堆积，保持毛囊口的通畅。洗脸时不要用力过猛，尤其要注意不能挤压痘痘。同时，还要注意不能滥用药物或化妆品，以免加重痤疮。

最后，要保持愉悦的心情。因为不良情绪如过度紧张、焦虑，都会导致内分泌失调而加重痤疮。

4. 月经期的自我保健

女生月经期，由于子宫内膜脱落，形成一个创面，加上子宫口微张，微生物特别容易侵入，所以尤其要注意个人卫生。每晚最好用温水擦洗外阴，不宜盆浴或坐浴，以淋浴为好。选用干爽网面且透气性好的卫生巾，以免局部皮肤受刺激后产生瘙痒、灼痛等不适感觉。

经期时人体抵抗力下降，要注意气候变化，要注意保暖，避免淋雨、游泳，夏天避免多吃冷饮，避免用冷水洗脚或久坐冷地。

要注意适当休息，睡眠充足，劳逸结合，多吃蔬菜、水果，多饮白开水，不吃辛辣刺激食物，保持大便通畅。

保持精神愉悦，情绪乐观、稳定，可以多听听音乐或做一些自己喜欢的事情。

要适当参加体育活动，比如一些比较缓和、运动量不大的活动，但时间不宜过长。适当的体育活动可以促进新陈代谢，减轻经期盆腔充血和下腹坠胀感，缓解情绪波动和烦躁感。



相关链接

1. 雷雳，张雷. 青少年心理发展. 北京：北京大学出版社，2003.
2. 王育敏. 青春期生理卫生常识问答. 北京：北京师范大学出版社，1986.
3. 高亚兵，骆伯巍. 论青少年学生的体像烦恼. 浙江教育学院学报，2007（6）：28-30.
4. 肖峰. 请接受你的自我体像. 心理与健康，2007（2）：11.
5. 郭龙，赵修，王逢鹏. 人体知识手册. 天津：天津古籍出版社，2010.
6. 青少年心理·生理网站(www.youth.cn).
7. 中国心理网(www.pchian.cn).



六、青春告白

亲爱的同学，通过以上活动，你有什么感受呢？请在下表中填上一句话，作为你的青春告白吧！



A decorative writing area with a scalloped top edge, surrounded by grapevines and leaves. It contains four horizontal dashed lines for writing.

活动二 我的心理变化

【学习目标】

1. 了解青春期性意识的发展以及性心理特征，认识到有性心理活动是正常现象。

2. 掌握正确的性心理知识，能够正确应对性心理困惑，有效调节性心理活动，摆脱心理困扰。

青春是一场大雨。即使感冒了，还盼望回头再淋它一次。青春更是一本



书，读一遍就让人印象深刻，回味无穷。电影《那些年，我们一起追过的女孩》中，柯景腾，班上一个调皮捣蛋的学生，因为一次恶作剧被老师安排坐到班上的好学生沈佳宜前面。他和沈佳宜从国中就一直

是同学，但好坏学生的差别使他们始终保持着距离。后来因柯景腾的一次出手相助，两人交集渐渐增多，又因一系列事件，柯景腾喜欢上了这个成绩优异、气质绝佳的女生，开始了两人青春年代的爱恋故事。

青春的时候，男孩总喜欢直白表露自己的喜好，电影中以逗趣的方式呈现男孩们对性的渴望，毫无遮掩的对白，一如柯景腾率真至极的性格。女孩则恰好相反，总是比同龄男孩更显成熟，总是对男孩的幼稚行径不以为然，总是习惯隐藏自己真正的感受。电影故事很普通，普通到像是我们每个人青春的投影。

青春期的到来，标志着性成熟的开始。心理学家霍尔称青春期为“暴风骤雨”的时期。他指出，青春期的到来，青少年的身心发展与以前相比不大相同，而发展的趋势是跳跃式的，即忽高忽低，因此，他将青春期又称为“危险时期”。

青春期真的是我们的“危险时期”吗？