



青春健康系列丛书

青春健康人生技能培训指南

Training Manual for Youth Reproductive Health Life Planning Skills

# 成长之道

**Path to Growing-up**



中国计划生育协会 编著

中国人口出版社

China Population Publishing House

全国百佳出版单位

青春健康人生技能培训指南

Training Manual for Youth Reproductive Health Life Planning Skills

# 成长之道

Path to Growing-up



中国计划生育协会 编著

主 编：杨玉学

副 主 编：姚 瑛 王景水 洪 苹

执行主编：洪 苹

责任编辑：苗世荣 李立鹤

编 委：苗世荣 齐玉玲 刘 莹 陈 萱

杨 光 王 澍 吴梦皎 高山俊健

路问天 张尹霏 洪 苹 李立鹤 梁 潇

中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

成长之道：青春健康人生技能培训指南 / 中国计划生育协会编著. —北京：中国人口出版社，2012.7

ISBN 978-7-5101-1289-8

I. ①成... II. ①中... III. ①青春期-健康教育-技能培训-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 145466 号

成长之道——青春健康人生技能培训指南

中国计划生育协会 编著

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京顶佳世纪印刷有限公司
开本	880 毫米 × 1230 毫米 1/16
印张	10.125
字数	200 千字
版次	2012 年 9 月第 1 版
印次	2012 年 9 月第 1 次印刷
印数	1 ~ 10 000 册
书号	ISBN 978-7-5101-1289-8
定价	45.00 元

---

社长	陶庆军
网址	www.rkpbs.net
电子信箱	rkpbs@126.com
电话	(010) 83519390
传真	(010) 83519401
地址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 再 版 说 明

《成长之道—青春健康人生技能培训指南》（以下简称“成长之道”）是一本专门为开展青春健康人生技能培训的教材。2002年中国计划生育协会与美国帕期适宜卫生组织参考国外资料，并基于中国开展青少年性与生殖健康教育培训的经验，共同开发出版了《成长之道》试用版，之后在试用版的基础上，作了适当的修订和充实，去掉“试用”二字，于2005年3月再版。此教材在过去10年中，被数以万计的来自计划生育、教育、卫生及其他系统作为培训教材。本指南受到广大青少年、主持人的好评，成为开展青少年性与生殖健康教育的经典教材，并被国内不同机构开发的性健康教材和培训资料所引用，在全国产生了广泛而深刻的影响。

随着时代的发展和变化，青少年在性与生殖健康方面也呈现出与以往不同的特点和需求。因此，中国计划生育协会邀请相关专家和富有经验的教育实践者对《成长之道》进行了深入地研讨，根据教材实际应用情况及青少年人群的需求对本书进行了第三次修订，以使培训内容和方法更切合当今的青少年的实际需求。

本教材的修订由北京华夏女子中学教师苗世荣，中国计划生育协会前研究员齐玉玲，北京景山学校教师刘莹，北京东直门中学教师陈萱，北京首钢计划生育办公室职员杨光，中国人民大学学生吴梦皎、王澍、高山俊健，北京中医药大学学生路问天，香港大学学生张尹霁，以及中国计生协工作人员洪萃、李立鹤和梁潇共同完成。

借本教材正式出版之际，我们谨向参加修订和支持青春健康工作的师资、同伴教育者、项目管理者表示衷心的感谢！正是因为他们无怨无悔的投入和孜孜以求的精神，使本书得以顺利出版。

最后，我们希望使用者在实践中对本书加以修改和完善，并对我们提出建议和意见，让我们共同为推进中国青少年性与生殖健康教育的健康发展做出贡献。

中国计划生育协会  
2012年6月

# 序

中国拥有 3 亿多 10-24 岁的青少年人群，他们的成长直接关系到中国未来的发展。

社会快速发展的今天，青少年面临诸多社会问题：性成熟期提前、婚育年龄推后、婚前性行为增加、首次性行为年龄下降等，导致少女意外怀孕增多；不安全流产增多；吸毒人群低龄化；性病、艾滋病呈高发态势。在价值取向多元，道德自律欠缺的背景下，青少年在性与生殖健康方面的认知、态度、行为能力令人担忧。

中国目前一方面，社会对青少年性与生殖健康的需求和权利认识不足，缺乏为青少年提供完备的生殖健康服务体系。另一方面，大多数青少年不能从正规渠道获得正确的性与生殖健康知识，常常受到不科学的、不健康的信息误导。

中国计划生育协会作为中国计划生育 / 生殖健康领域最大的全国性、非赢利的群众团体，多年来一直致力于促进青少年的性与生殖健康，并将其作为重点工作目标之一。《中国计划生育协会 1996 ~ 2010 年发展战略》明确提出：“以未婚青少年为目标人群，了解他们的需求，向他们提供生殖生理、妇幼保健、青春期保健和计划生育的知识和信息。”

20 世纪 80 年代，中国计划生育协会在副会长吴阶平的领导下，开始探索青少年性与生殖健康教育的方法和途径。20 世纪 90 年代以来，在国际计划生育联合会和福特基金会等组织的帮助下，开展了一系列面向广大群众，包括青少年的性生理、性心理、性卫生、性道德、性伦理教育。自 1998 年开始，先后与联合国人口基金、美国帕斯适宜卫生技术组织、福特基金会等国外组织合作，在全国 30 个省、市、自治区广泛开展了促进青少年生殖健康的项目（简称“青春健康”项目）。目标人群确定为三个方面：第一目标人群为青少年；第二目标人群为家长、教师以及做青少年工作的群体；第三目标人群为政策的制定者。2008 年，中国计划生育协会制定了《青春健康工作五年发展规划（2008 ~ 2013 年）》，将青春健康工作纳入协会的日常管理，进一步推动了青春健康工作在全国的开展。中国计划生育协会经过 20 多年的实践和探索，总结出一套符合中国国情的青少年性与生殖健康的宣传教育服务工作的内容、形式和方法。其中，以促进青少年行为改变，利用同伴教育开展参与式人生技能培训的方式，尤其受到了广大青少年的欢迎。“青春健康”成为促进青少年健康成长、促进家庭幸福和谐

的知名社会公益品牌。

多年来，中国计划生育协会引进和吸收国外先进的教育理念和教育方法，根据中国的实际情况开发了一系列与青少年性与生殖健康教育相关的培训教材和参考资料。其中，生活技能培训手册《成长之道》已成为青年人性与生殖健康教育的典范之作。此外，还开发了《青春健康教育工作指导手册》、《同伴教育手册》、《同伴教育师资培训班手册》等培训教材，2011年翻译了国际上普遍应用的青少年性与生殖健康培训教材《青春健康教育指南》（One Curriculum）。

为了帮助有志于从事青少年性与生殖健康教育的人员了解并掌握青春健康工作的理念和方法，中国计生协根据二十多年的工作实践，编纂了《青春健康系列丛书》，希望该套丛书能帮助青少年坦然面对成长中的烦恼，提高应对各种挑战的能力，并在性与生殖健康方面做出健康的、安全的、负责任的决定，为今后的生活做好充分准备。也希望该丛书能帮助从事青少年工作的教师、家长和相关人员了解青少年性与生殖健康的教育方法和理念，更好地理解青少年，帮助青少年健康成长。

青春健康工作是一项对青少年健康成长大有益处的公益事业，是一项长期的事业，衷心希望更多仁人志士关心青少年的健康成长，关注青春健康工作，让我们共同携手，造福未来。

中国计划生育协会常务副会长

杨玉学

# 目 录

---

---

致主持人 .....	1
第一单元 迎接青春期 .....	7
第二单元 社会性别 .....	22
第三单元 人际交往 .....	31
第四单元 性行为与决定 .....	47
第五单元 预防意外怀孕 .....	67
第六单元 预防性传播疾病 .....	76
第七单元 预防艾滋病病毒感染 .....	84
第八单元 远离毒品 .....	109
第九单元 计划未来 .....	133



# 致 主 持 人

欢迎使用《成长之道》——为中国青少年设计的人生技能培训指南。希望本套培训课程能够帮助青少年坦然面对成长过程中的各种挑战，在性与生殖健康方面秉承尊重、平等的理念，做出健康的、安全的、负责任的决定，为今后的生活做好充分的准备。

对于青年男女来说，青春期是一个充满变化和机会的阶段。这一时期，青少年在与家人保持密切关系的同时，需要不断增强独立性，与同性及异性伙伴建立联系，开始对将来在生活和工作中的角色做出选择，获取承担社会角色所必需的知识和技能。同时，年轻人还必须学会处理好自己在生理和心理方面日益增长的性需求，为今后的婚育生活奠定良好基础。

人生技能培训正是这样的一项课程，它将帮助青少年掌握必要的知识、态度和技能，使他们成功地迎接成长过程中所面临的性与生殖健康方面的挑战；促进他们的性与生殖健康，对他们生理、情感和行为诸方面产生影响；帮助青年人为未来要承担的社会角色做准备，使他们更深入地了解自己现在是什么人，将来要成为什么人，走向何方，路在何方。具体表述为：

- 获得关于认识自身、性、避孕和预防性传播疾病以及为未来生活做好准备等方面的信息和知识；
- 探寻和澄清关于在成长、性别角色、冒险行为、表达感情与友谊方面的态度和观念；
- 练习做决定、交流、拒绝、应对压力以及计划未来的技能。

《成长之道》设计了九个单元：

第一单元：迎接青春期

第二单元：社会性别

第三单元：人际交往

第四单元：性行为与决定

第五单元：预防意外怀孕

第六单元：预防性传播疾病

第七单元：预防艾滋病病毒感染



第八单元：远离毒品

第九单元：计划未来

这些课程的设置建立在以下前提之下：

■ 当具备充分的信息、正确的态度和观念以及必要的技能之时，年轻人是能够做出恰当的选择和决定的；

■ 年轻人有获取适宜的信息和技能的需求；

■ 成年人能够信任年轻人，并乐于为他们提供这些经验；

■ 人生技能互动练习是一种比较有效的学习方法；

■ 适合年轻人的课程设置，可以创造性地将人生技能培训纳入日常活动之中。

在《成长之道》教育活动中，我们将主讲人称为“主持人”，强调《成长之道》的教育活动是“人生技能培训”而不是单纯的性知识传播，强调学员的主动参与而不是靠书本或讲座“灌输”。所以，主持人应该牢牢把握青春健康教育的基本方式是参与式、互动式，基本方法是案例讨论法、价值澄清法、头脑风暴法、角色扮演法、互动游戏法等（详见《青春健康教育指导手册》）。

作为青春健康教育的主持人，使用《成长之道》时应该注意：

第一，人生技能培训活动成功的最重要的前提和关键是主持人。鉴于所讨论的一些问题，如性、价值观念等的敏感性，主持人需要具备下列特点：

■ 乐于与年轻人交往、共事；

■ 有幽默感和亲和力；

■ 热心于主持这些活动；

■ 具有良好的交流、沟通和主持技能；

■ 尊重不同意见，善于倾听，不加评判；

■ 具备有关性、健康和生涯规划方面的知识；

■ 能够坦然地、自然地谈论性；

■ 善于运用多种多样的参与式的教学手段；

■ 能够根据当地的实际情况和不同青少年的需求，灵活地对培训内容、活动进行必要的增减和修改，以帮助青少年积极思考、理解、掌握有关知识和技能。

第二，《成长之道》活动常常涉及到青少年许多敏感和私密话题，为此，在活动之前要



确定大家都认可和遵循的一些原则，以使互动活动顺畅、有序、有实效。这些原则包括：

- **保密**：在小组讨论的私人问题，只保留在本小组之内；
- **尊重**：每个人的观点和经验都应得到尊重，虽然尊重并不等于同意；
- **开放**：每个人都敞开胸襟虚心倾听多方观点，但不探究他人隐私；
- **平等参与**：每个人都应最大限度地参与每项活动；
- **团结合作**：参与者与组织者平等地营造一个舒适和自由发表意见的环境；
- **陈述自己观点**：鼓励用自己的观点来阐述自己的价值观和喜好；
- **分享**：在活动结束后，向其他同龄人传递所学到的信息；
- **放弃的权利**：尽管我们鼓励每个人参与各项活动，但也允许有人说：“我不想参加这个活动”或“我不想回答这个问题”；
- **匿名**：必要时可以匿名提问并保证对所有问题均有答复；
- **接受**：感到不自在是可以接受的，即使成年人在讨论类似“性”这样敏感话题时也会感到不自在。

第三，《成长之道》参与式的活动方式对主持人的要求很高，所以主持活动之前做好必要的准备工作非常重要，包括：

- 预习要开展的单元和活动内容，直至你完全熟悉和感到能够运用自如；
- 确定你的时间安排，包括每个单元、每个活动的时间长度；
- 根据每项活动的学习内容，事先准备好引导讨论的问题。教案中的每项活动都列出了讨论要点，但有可能还需要加上你自己准备的内容；
- 事先做好活动准备，如游戏卡片、书写用的大白纸、角色扮演用的道具等；
- 根据参加人数事先布置好场地，不要让悬挂标志、张贴白纸或移动桌椅这些事情浪费你的活动时间。桌椅摆布应面对黑板或挂图等，围成圆圈或半圆型。如果条件允许，应给大家留出做笔记、完成练习的场地。在墙角放一两个桌椅，以便你放置材料或教学用具；
- 注意能看到钟表，以便掌握讨论与练习的时间；
- 在正式开始之前进行一次试讲；
- 开展参与式活动总是充满乐趣，但要牢记练习的目的是让学员之间通过学习分享知识和经验，使他们有所收获，因此，每个活动后的主持人小结很重要；
- 每次完成一个授课活动后，要及时总结反思自己的主持活动。这对提高主持能力非常重要；
- 尽管《成长之道》提供了比较好的教案，但是主持人仍要根据当地社会文化、学员认知水平以及授课条件，制定更符合实际的培训方案。



第四，此次修订《成长之道》，在体例上进行了一些调整。每个单元的基本结构如下：

	第 x 单元 xxxxxx
单元目标：	
单元总揽：	
	一、xxxxxx
目标：xxx	
	活动 1 xxx
活动时间：	
活动准备：	
活动流程：	
	第一步，
	第二步，
	……
	第 x 步，主持人小结：
单元总结：	
活动资料：	
参考资料：	

需要说明的是：

1. 每个单元都增加了“单元总揽”。单元总揽由该主题教育的有关背景资料、本单元活动内容、教育活动中应该注意的问题三个部分组成。主持人在准备授课时应认真领会这部分内容。
2. 在每一个主题活动中都列出了活动“目标”。这样可以使教育目标更清晰，主持人也能更好把握活动方向。
3. “活动资料”是授课或做活动时要用的材料。“参考资料”是为主持人提供的课前阅读材料，其目的是帮助主持人了解更多的相关知识，更自如地主持活动。

第五，本书内容涵盖了青少年成长过程中在性与生殖健康方面所需要了解和掌握的知识 and 技能，主持人在为不同年龄人群提供培训时，可参考下表选取适合不同目标人群的培训内容，以使培训更有针对性。



## 不同目标人群适合活动列表

活动单元	活动内容	适合人群		
		12~14岁	15~18岁	18岁以上
第一单元： 迎接青春期	活动 1. 快速联想：青春期	√	√	
	活动 2. 问题澄清：青春期生理发育、心理变化	√	√	
	活动 3. 小组讨论：了解自己	√	√	
	活动 4. 看图贴字：认识男性女性生殖系统及其功能	√	√	
	活动 5. 观看视频：《爱的奇迹》	√	√	
	活动 6. 知识问答：生理健康知识	√	√	
第二单元： 社会性别	活动 7. 快速联想：男人、女人	√	√	√
	活动 8. 站队游戏：性别视角下的男女	√	√	√
	活动 9. 案例分析：小芳和小刚的故事		√	√
	活动 10. 神秘信封：理解与我们不同的人			√
第三单元： 人际交往	活动 11. 快速联想：朋友	√	√	√
	活动 12. 案例分析：悦悦的故事	√	√	√
	活动 13. 小组讨论：应对同伴压力	√	√	√
	活动 14. 小组讨论：这是爱吗		√	√
	活动 15. 角色扮演：恋爱麻烦		√	√
	活动 16. 剧本创作：走出失恋阴影			√
第四单元： 性行为与决定	活动 17. 快速联想：性		√	√
	活动 18. 知识竞赛：关于欲望的真相			√
	活动 19. 你问我答：性行为——谬误和事实			√
	活动 20. 各抒己见：爱情与性		√	√
	活动 21. 问题讨论：婚前性行为		√	√
	活动 22. 案例分析：夏佳的决定		√	√
	活动 23. 角色扮演：做决定		√	√
	活动 24. 角色扮演：应对性骚扰	√	√	√



续表

活动单元	活动内容	适合人群		
		12~14岁	15~18岁	18岁以上
第五单元： 预防意外怀孕	活动 25. 快速联想：避孕方法		√	√
	活动 26. 问题讨论：紧急避孕		√	√
	活动 27. 问题讨论：人工流产		√	√
	活动 28. 技能学习：安全套使用方法		√	√
第六单元： 预防性传播 疾病	活动 29. 旋转木马：性病的传播		√	√
	活动 30. 小组讨论：性病诊治中的困惑		√	√
第七单元： 预防艾滋病病 毒感染	活动 31. 快速联想：什么是艾滋病	√	√	√
	活动 32. 签名游戏：认识艾滋病的流行趋势	√	√	√
	活动 33. 小组讨论：艾滋病的危害	√	√	√
	活动 34. 问题澄清：艾滋病的传播途径	√	√	√
	活动 35. 危险分级：跨越“危险地带”	√	√	√
	活动 36. 小组讨论：“如果……？”	√	√	√
	补充活动 37. 危险人群与危险行为	√	√	√
第八单元： 远离毒品	补充活动 38. 野火游戏	√	√	√
	活动 39. 快速联想：毒品	√	√	√
	活动 40. 问题澄清：事实真相	√	√	√
第九单元： 计划未来	活动 41. 角色扮演：学会说“不”	√	√	√
	活动 42. 快速联想：目标	√	√	√
	活动 43. 案例分析：选择	√	√	√
	活动 44. 规划练习：我的十年规划	√	√	√
	活动 45. 人生畅想：写给十年后的自己	√	√	√



## 第一单元 迎接青春期

- 单元目标：**
- 了解青春期及其在人生发展中的重要意义。
  - 科学地认识青春期生理发育和心理变化，感悟成长，悦纳自己。
  - 了解男女生殖系统和生殖过程，形成健康的性观念。
  - 掌握青春期卫生保健常识，养成良好的卫生习惯。

**单元总揽：** 本单元是《成长之道》的开篇，也是非常重要的一个单元。本单元学习效果，直接影响后面几个单元，诸如“社会性别”、“人际交往”、“性行为与决定”、“计划未来”等的学习。

这个单元设计了关于青春期联想、青春期生理发育、青春期心理变化、生殖过程、卫生保健等知识的学习。这些知识，青年人似乎都知道，但常常存在认识误区。所以，本单元的知识学习是非常重要的，通过本单元知识学习，帮助青少年形成正确的性观念。

本单元的学习内容涉及到青春健康教育中不易把握的问题，如男性女性生殖系统、怀孕、分娩等。所以，主持人在教学中，一定要根据授课对象认知水平设计活动。

如何通过本单元的教育活动，让青少年了解生殖系统，消除神秘感，形成尊重自己、尊重他人的意识？如何让青少年理解生命的孕育与诞生过程，懂得珍爱生命，尊重父母？如何在本单元的教育活动中，激发青少年的尊重、平等、责任意识？这些是主持人要精心把握的。



## 一、青春期及其变化

- 目标：**
- 了解青春期，认识青春期生理发育和心理变化。
  - 以良好的心态迎接青春期的到来。

### 活动 1 快速联想：青春期

**活动时间：** 30 分钟

**活动准备：** 大白纸，白板笔

**活动流程：**

**第一步，** 主持人提问学员：当说到“青春期”时你会想到什么？然后让学员把答案写在白纸上。

**第二步，** 主持人带领学员分析大家快速联想的答案。

**第三步，** 主持人归纳总结：

**青春期：**

- 女孩有了月经，男孩有了遗精，是进入青春期的重要标志；
- 从儿童到成年人过渡的发育时期；
- 是以性成熟为核心的身心全面发展阶段；
- 决定一生的体质、心理和智力发展的关键期；
- 生理和心理经历很多变化；
- 半幼稚、半成熟的阶段；
- 不断探索与尝试的阶段；
- 既让人困惑又让人兴奋；
- 到来时间的早晚因人而异；
- 对男孩、女孩不同的社会性别期待使他们感受到不同的压力；
- 家庭和社会期待青年人承担更大的责任，也会给予更多的自由。



## 活动2 问题澄清：青春期生理发育、心理变化

**活动时间：** 90 分钟

**活动准备：** 大白纸，白板笔

**活动流程：**

**第一步，** 分小组讨论问题，并将讨论结果写在大白纸上。

1. 进入青春期后，你感到自己或者观察到同龄人的身体出现什么变化？
2. 你感到自己或者观察到同龄人的心理活动出现什么变化？
3. 你对自己的身体发育遇到了哪些特别关心或者困惑的问题？
4. 你对自己的心理发展遇到了哪些特别关心或者困惑的问题？

（主持人注意：进行小组讨论时，可以按性别分组，男生组列出男生关心的问题，女生组列出女生关心的问题。也可以不按性别分组讨论。讨论记录方式可参照下列格式）

	男 孩	女 孩
生理变化		
心理变化		
关心或困惑的问题		



**第二步**，各小组选出代表汇报小组讨论结果。

**第三步**，主持人参考下列内容进行归纳：

青春期女孩所经历的生理变化	青春期男孩所经历的生理变化
体重增加 长高 汗腺变得活跃 皮下脂肪逐渐蓄积 皮肤变化，可能出现痤疮 声音变化，童音消失，嗓音变细 乳房发育 臀部发育 阴毛、腋毛出现 性器官的发育 卵巢开始排卵 月经（强调具备生育能力）	体重增加 长高 汗腺变得活跃 肌肉变得强壮有力，肌纤维变粗长 皮肤变化，可能出现痤疮 声音变化，童音消失，嗓音变粗 喉结发育，部分男生乳头下可出现硬结 肩膀变宽 阴毛、腋毛、胡须出现 性器官的发育 睾丸开始产生精子 遗精（强调具备生育能力）

青春期心理变化
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 充满自信，富于幻想，憧憬未来</li> <li>■ 勇于探索和创新，求知欲强，冒险精神剧增</li> <li>■ 要求独立，觉得自己已经成人，希望自己做决定，想尝试成年人的所作所为</li> <li>■ 渴望完美，希望得到父母和他人的认可和赏识</li> <li>■ 渴望广交朋友和参加社会活动</li> <li>■ 自己的许多行为受同伴的影响比较大</li> <li>■ 情绪不稳定，感到困惑，容易冲动，对行为后果考虑不周</li> <li>■ 性意识增强，对性的关注、吸引、探知和尝试</li> <li>■ 开始对异性有好感，也希望自己对异性有吸引力</li> <li>■ 对相貌及身材开始格外重视</li> <li>■ 开始具备抽象思维能力，能够将自己的行为与可能导致的后果联系起来</li> </ul>