



Ming Shi Xin Jiao An Qing Chun Qi Jiao Yu Quan Shu

名师新教案·青春期教育全书

Qing Chun Qi Xin Li Jian Kang  
Jiao Yu

青春期心理

健康教育 上



吉林文史出版社  
吉林音像出版社

名师新教案①

# 青春期教育全书

青春期心理健康教育·上

黄朝椿 福建 主编

吉林文史出版社  
吉林音像出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

名师新教案—青春期教育全书/黄朝椿主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-112-8

I.名... II.黄... III.青春期教育—教案 IV.G.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080132 号

**名师新教案—青春期教育全书**

黄朝椿 福建 主编

---

吉林文史出版社  
出版发行  
吉林音像出版社

北京潮运印刷厂印刷

---

开本:850×1168mm 1/32 印张:120  
字数:2000千字 2006年3月第1次印刷

ISBN 7-80702-112-8/G·205

定价(全16卷):428.00元

## 前 言

站在人生道路的起点，凝视漫漫来路征程，一路阳光一路风雨！步入人生迷宫的青少年朋友，正值青春豆蔻年华，少年壮志，谁不想做一个玫瑰美梦，谁不想自己的人生熠熠发光，谁不想对个人的未来描绘一幅蓝图美景！

子在川上曰：逝者如斯乎！古往今来，多少人感叹人生苦短，抱怨青春难留！

的确，青春梦幻，告别孩童时代的天真无邪，审视现实环境的无赖，成人感的困惑，高亢强烈的激情，活泼敏捷的思维，对未来理想的憧憬，诸多矛盾的交织把青少年推向了人生的十字路口！而当前青少年青春普遍提前，青春期身心发展不平衡的客观规律，东方文明与西方文化在改革开放时代的正面碰撞为青春期教育提出了前所未有的挑战！现实中，青少年对生理变幻的迷幻，心理发展的疑团，人生理想的憧憬，智力思维的关注，情感交往的渴求，道德法制的无知，文化素养的追求往往是他们烦恼、徘徊、孤独的根源。毋庸置疑，没有正确的引导，青少年将很难走出青春期的迷宫。

“少年强则中国强”，梁启超先生的呐喊激励着一代又一代的中国人关注着青少年的成长。一个民族的希望在青少年一代，一个国家的繁荣归根结蒂要靠青少年。而纵观我国青春期教育的现状，比较中外青春期教育的发展，当奔腾的时代召唤我们放眼未来时，一个不争的事实是，到目前为止，我国青少年的青春期教育仍然是那样的苍白无力。我们深知，没有科学正确的青春期教育，

“四有”人才的培养定会大打折扣,不进行及时的青春期教育,青少年的健康成长就是一句空话。正是背负这种责任感,对照现实状况,努力思考未来,我们组织了在京多所名校资深教师、专家、学者,以他们多年教学经验、研究成果为基础,以社会、学校、家庭对青春期教育的独特作用为背景,以青春期青少年身心发展的特点为出发点,借鉴国外最新成功青春期教育的研究成果和实践经验,结合时代特征的发展潮流,几经易稿,终成此书。我们相信,及时科学的青春期教育可以让青少年了解自己的生理、心理知识和社会的道德伦理知识,可以防止他们试图用无知去解开这个谜团,从道听途说和黄色书刊中寻找错误答案;及时科学的青春期教育,也给予青少年判别是非真伪、善恶美丑的标准,使他们既不会像温室里的花朵那样经不起风吹雨打,也不至迷茫失措,甚至走上犯罪道路;及时的青春期教育更有利于培养青少年健康的人生态度和健全的心理,有利于提高青少年乃至整个民族素质。

特别指出的是,本书冠以“名师新教案”是缘于本书系统总结了在京名校教师、专家、学者的青春期教育研究成果和教学实践,而且许多在教学中取得了良好效果。尽管如此,成书在即,我们仍深感力不从心,纷繁的成长环境,成长的个体差异,不同的文化背景注定青春期教育科学的发展和完善是一项艰难繁杂的工作。本书并不完美,它只是一个开端。我们最大的希望是,本书的出版能引起社会、学校,家庭对青少年青春期教育的广泛关注和高度重视。

**本书编委会**

# 总 目 录

## 导 言

第一章 青春期教育概论

第二章 如何进行青春期教育

### 第一篇 青春期心理健康教育·上

第一章 青春期心理发展的基本理论

第二章 青春期心理发展的一般特征

第三章 青春期的自我意识

第四章 青春期的情绪、情感和意志

第五章 青春期的个性

第六章 青春期的性心理

第七章 青春期心理发展的差异

第八章 青春期的心态调节

### 第一篇 青春期心理健康教育·下

第九章 当前青少年心理与行为透视

## 第二篇 青春期生理卫生健康教育·上

- 第一章 青春期变化——人生的黄金时期
- 第二章 青春期第二性征
- 第三章 青春期生殖器官发育
- 第四章 青春期的性发育
- 第五章 受孕与避孕——生殖科学的乐章
- 第六章 青春期的性冲动
- 第七章 青春期的性教育

## 第二篇 青春期生理卫生健康教育·下

- 第八章 性的社会问题
- 第九章 性犯罪问题
- 第十章 性疾病及预防
- 第十一章 青春期卫生及自我保健

## 第三篇 青春期道德与法制教育·上

- 第一章 青春期的道德发展
- 第二章 青春期的性道德
- 第三章 青少年犯罪的历史与现状
- 第四章 我国有关青少年法规综述
- 第五章 青少年犯罪的主要类型
- 第六章 社会化过程中导致青少年犯罪的原因

第三篇 青春期道德与法制教育·下

- 第七章 青少年犯罪的预防
- 第八章 青少年犯罪案件的侦查、审理与处罚
- 第九章 对青少年犯罪的教育改造
- 第十章 青少年安全自我防范

第四篇 青春期人生与理想教育·上

- 第一章 青春的疑惑
- 第二章 人生观
- 第三章 价值观
- 第四章 爱情观
- 第五章 劳动观
- 第六章 名利观
- 第七章 幸福观
- 第八章 命运观
- 第九章 善恶观
- 第十章 生死观
- 第十一章 荣辱观
- 第十二章 公私观
- 第十三章 理想观

第四篇 青春期人生与理想教育·下

- 第十四章 名人名篇论理想



## 第五篇 青春期情感与社会交往教育·上

- 第一章 自我情感世界
- 第二章 亲情世界
- 第三章 友情世界
- 第四章 爱情世界
- 第五章 情感教育方法
- 第六章 正确处理青春期早恋实例
- 第七章 青春期的交往与友谊
- 第八章 社会交往心理纵横

## 第五篇 青春期情感与社会交往教育·下

- 第九章 交往中的口才操练
- 第十章 青少年如何进行社会交往
- 附一 节日礼俗与社交禁忌
- 附二 社交文书写作

## 第六篇 青春期美育和文化艺术教育·上

- 第一章 美育对青少年健康成长的积极作用
- 第二章 当代青少年审美发展的结构分析
- 第三章 中学校园审美文化
- 第四章 闲暇美育与青少年
- 第五章 文化多层分析与美育的新问题
- 第六章 青少年文艺的创作与评论

## 总 目 录

---

第七章 青春期文化艺术教育——通俗文学

第八章 青春期文化艺术教育——绘画艺术

第九章 青春期文化艺术教育——通俗音乐

### 第六篇 青春期美育和文化艺术教育·下

第十章 青春期文化艺术教育——通俗舞蹈

第十一章 青春期文化艺术教育——影视文化

第十二章 青春期文化艺术教育——服饰文化

第十三章 青春期文化艺术教育——旅游文化

第十四章 青春期文化艺术教育——摄影艺术

### 第七篇 青春期智力发展与思维培养·上

第一章 青春期智力发展概述

第二章 青春期的思维发展

第三章 青春期的记忆发展

第四章 青春期的创造力发展

第五章 青春期智商测试

第六章 思维力培养趣味智力测试

第七章 记忆力趣味智力测试

### 第七篇 青春期智力发展与思维培养·下

第八章 自然科学趣味智力题

附一 数学趣味智力题答案

附二 物理趣味智力题答案

附三 化学生物趣味智力题答案

第九章 世界经典趣味智力题精选

附：世界经典趣味智力题精选答案

第八篇 青春期自我咨询与疑难解答·上

第一章 记忆的自我咨询

第二章 注意力的自我咨询

第三章 情绪的自我咨询

第四章 性格的自我咨询

第五章 意志的自我咨询

第六章 交往的自我咨询

第七章 能力的自我咨询

第八章 职业爱好的自我咨询

第九章 疑难问题解答(上)

第八篇 青春期自我咨询与疑难解答·下

第九章 疑难问题解答(下)

后 记

# 目 录

## 导 言

第一章 青春期教育概论 .....	( 2 )
1.1 青春期教育的概念 .....	( 3 )
青春期 .....	( 3 )
青春期在人生中的重要性 .....	( 6 )
对青春期的孩子进行相关教育 .....	( 9 )
1.2 青春期教育具有必要性和紧迫性 .....	( 11 )
青春期生理发育与青少年社会化的冲突 .....	( 11 )
传统道德观念与国外文化矛盾 .....	( 13 )
青少年身心健康成长的需要 .....	( 14 )
1.3 关于青春期教育的几种认识偏差 .....	( 16 )
“自我理论”教育 .....	( 16 )
“诱导论” .....	( 17 )
“亡羊补牢”论 .....	( 17 )
1.4 青春期教育的内容和方法 .....	( 19 )
什么是青春期教育 .....	( 19 )
如何进行青春期教育 .....	( 19 )
1.5 青春期教育的教师素质 .....	( 21 )
对青春期教育事业的热爱 .....	( 22 )
具有良好的性道德品质 .....	( 23 )
具有全面的性知识 .....	( 24 )

<b>第二章 如何进行青春期教育</b> .....	(27)
2.1 青春期教育方法的地位 .....	(28)
青春期教育方法十分重要 .....	(28)
青春期教育方法十分特殊 .....	(30)
2.2 教育方法的基本原则 .....	(32)
知识、态度、行为教育需要一致 .....	(33)
坚持启发、诱导、尊重、交流 .....	(34)
注意适时、适度、适当 .....	(37)
忌讳粗暴、压制、禁锢 .....	(41)
2.3 教育方式 .....	(43)
课堂讲解 .....	(43)
提问回答 .....	(43)
阅读指导法 .....	(43)
场景教育 .....	(44)
心理咨询 .....	(44)
心理咨询的原则 .....	(46)

## 第一篇 青春期心理健康教育·上

<b>第一章 青春期心理发展的基本理论</b> .....	(48)
1.1 青春期心理发展的影响因素 .....	(49)
遗传素质和生理成熟是青春期心理发展的生物前提 ..	(49)
环境和教育是青春期心理发展的决定性因素 .....	(51)
1.2 青春期心理发展的动力 .....	(53)
新的需要是青春期心理发展的活跃的因素 .....	(53)
原有的心理水平是青春期心理发展的平稳的因素 .....	(55)
新的需要和原有心理水平的对立统一， 就是青春期心理发展的动力 .....	(55)

## 目 录

1.3 青春期心理发展的年龄特征 .....	(57)
青春期心理发展年龄特征的一般概念 .....	(57)
青春期心理发展年龄特征的稳定性和可变性 .....	(58)
1.4 活动在青春期心理发展中的作用 .....	(59)
活动是青春期心理发生与发展的基础 .....	(59)
活动影响青春期心理发展的方向和内容 .....	(60)
活动不是机械地影响青春期心理的发展 .....	(60)
<b>第二章 青春期心理发展的一般特征 .....</b>	<b>(62)</b>
2.1 概述 .....	(62)
2.2 青春期智力活动特征 .....	(68)
高度发展的概括化的观察力 .....	(68)
成熟的记忆力 .....	(69)
形成理论型的抽象逻辑思维能力 .....	(71)
2.3 青春期个性特征 .....	(72)
自我意识基本成熟 .....	(72)
世界观初步形成 .....	(72)
能力的成熟 .....	(73)
2.4 青春期情感特征 .....	(74)
热情、易激动 .....	(74)
情感的持续时间长 .....	(74)
从外倾型情感向内隐型情感过渡 .....	(75)
2.5 青春期意志特征 .....	(75)
克服困难的主动性积极性强 .....	(75)
自制力强 .....	(76)
富于坚持精神 .....	(76)
意志活动中的动机斗争复杂、内隐 .....	(76)
2.6 青春期言行特征 .....	(77)

语言特征 .....	(77)
行为特征 .....	(78)
<b>第三章 青春期的自我意识 .....</b>	<b>(79)</b>
3.1 青春期自我意识发展概述 .....	(79)
自我意识的涵义 .....	(80)
自我意识的形成和发展 .....	(81)
3.2 青春期自我意识的特点 .....	(83)
独立意识的发展 .....	(83)
自我意识的分化 .....	(84)
强烈地关心着自己的个性成长 .....	(84)
自我评价成熟 .....	(86)
有较强自尊心 .....	(87)
3.3 青春期的自我概念 .....	(90)
影响青春期自我概念的因素 .....	(90)
青春期的自我认可 .....	(92)
自我拒绝 .....	(93)
<b>第四章 青春期的情绪、情感和意志 .....</b>	<b>(95)</b>
4.1 青春期的情绪和情感 .....	(95)
青春期情绪和情感的一般特性 .....	(95)
青春期几种最基本的情绪和情感表现特点 .....	(102)
青春期情绪的调节和情感的培养 .....	(106)
4.2 青春期的意志 .....	(115)
青春期意志的一般特征 .....	(115)
青春期意志的培养 .....	(119)
<b>第五章 青春期的个性 .....</b>	<b>(124)</b>
5.1 青春期的个性倾向性 .....	(124)
需要 .....	(125)

## 目 录

动机·····	(126)
兴趣·····	(128)
5.2 青春期的性格特征·····	(132)
青春期性格的特征·····	(132)
青少年性格的形成·····	(136)
第六章 青春期的性心理·····	(139)
6.1 青春期的性心理·····	(139)
青春期性心理是其自我意识的重要组成部分·····	(139)
青春期性行为的社会制约性·····	(141)
6.2 早恋与教育·····	(146)
早恋的特征·····	(147)
早恋的成因·····	(149)
早恋现象的正确对待·····	(154)
第七章 青春期心理发展的差异·····	(160)
7.1 青春期心理发展的性别差异·····	(160)
性别差异形成的理论·····	(161)
青春期生理发育的性别差异·····	(162)
青春期心理发展的性别差异·····	(163)
青春期行为发展的性别差异·····	(167)
7.2 青春期心理发展的类型差异·····	(167)
第八章 青春期的心态调节·····	(170)
8.1 自爱心理导向·····	(171)
接受自己·····	(171)
开放自己·····	(173)
装饰自己·····	(175)
表达自己·····	(178)
发现自己·····	(181)



8.2 成人感的困惑 .....	(188)
依赖心理疏导 .....	(192)
受困心理疏导 .....	(195)
“代膜”心理疏导 .....	(197)
受罚心理疏导 .....	(202)
失重心理疏导 .....	(206)
逆反心理疏导 .....	(209)
冒险心理疏导 .....	(212)
从众心理疏导 .....	(217)