

主编 陶林 张玲

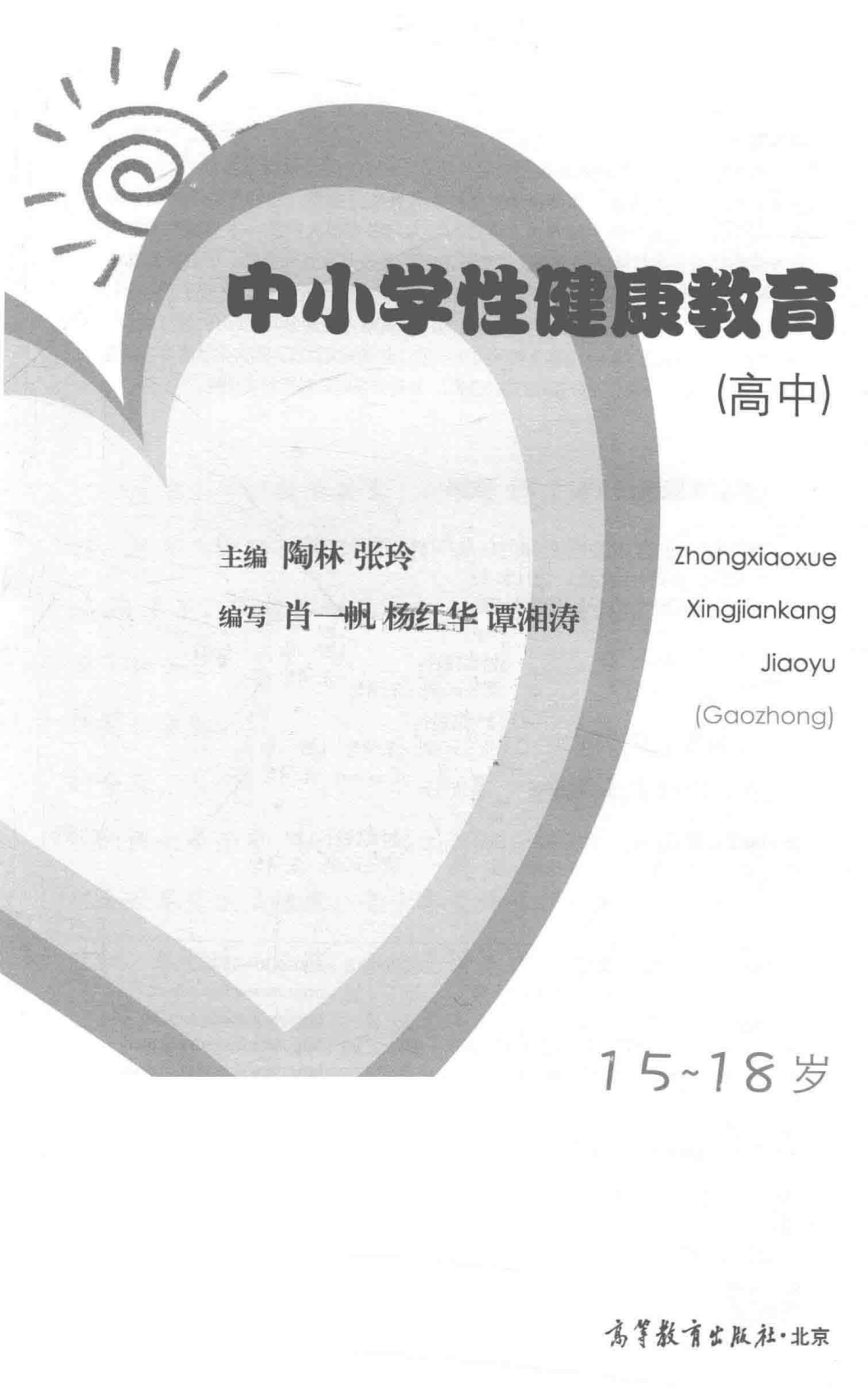
- 中小学馆配推荐图书
- 中小学安全教育推荐图书
- 青少年健康素养提升读物

中小学性健康教育

(高中)



15~18岁

A stylized graphic featuring a sun with spiral rays in the top left corner, partially overlapping a large heart shape. The heart is composed of concentric, slightly offset bands of different shades of gray, creating a layered effect. The background is a light, textured gray.

中小学性健康教育

(高中)

主编 陶林 张玲

编写 肖一帆 杨红华 谭湘涛

Zhongxiaoxue

Xingjiankang

Jiaoyu

(Gaozhong)

15~18岁

高等教育出版社·北京

内容简介

健康教育是素质教育非常重要的组成部分。在中小学开展健康教育,是国家实施义务教育的基本要求。性健康教育是健康教育非常重要、也非常特殊的组成部分,对学生形成健康的生活方式、良好的行为习惯有很大帮助。本书由性健康教育专家和优秀一线教师共同编写,主要针对高中生及其家长和教师,内容涉及性生理、性心理、性卫生保健和侵害预防、交友、家庭、性传播疾病、婚恋等多方面知识,并突出性安全教育和性卫生保健问题的应对策略,对青少年有良好的教育意义,对教师和家长解决孩子的性困惑有实际指导作用。全书图文并茂,语言生动活泼,贴近生活,渗透着道德教育和安全教育的基本知识,具有较强的针对性和实用性。

图书在版编目(CIP)数据

中小学性健康教育. 高中 / 陶林, 张玲主编. — 北京: 高等教育出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-04-043888-8

I. ①中… II. ①陶… ②张… III. ①性教育—高中—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第217370号

策划编辑 姚云云 责任编辑 姚云云 封面设计 钟雨 绘画 郑世伟
版式设计 于婕 责任校对 陈杨 责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社址	北京市西城区德外大街4号	网址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印刷	高教社(天津)印务有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
开本	880 mm × 1230 mm 1/32		http://www.landaco.com.cn
印张	9.5	版次	2015年11月第1版
字数	140千字	印次	2015年11月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定价	20.00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 43888-00

序

《中小学性健康教育》付梓在即，内心感到十分欣慰。从加入中国性学会算起，我从事性教育工作已经整整20年了。回想当初倡导中小学性健康教育的时候，为了名正言顺地开展工作，时常搬出周恩来总理生前强调要在学生中开展性健康教育的话。时光荏苒，20年后的今天，人们的认识水平提高了，对人才素质和教育功能的认识全面了，大家已经不再排斥性健康教育；加之当今世界艾滋病肆虐、青少年意外怀孕多发、恋爱暴力流行、软性毒品泛滥、网络色情蔓延、儿童性侵犯案件增加，让人触目惊心。有识之士疾呼，要全社会携起手来保护少年儿童。公众已清醒地认识到，性健康教育不是要不要开展的问题，而是应该如何开展的问题。开展性健康教育真正是刻不容缓了。



公众的觉悟形成了倡导和促进性健康教育的社会力量，学生家长和社会团体已经成为推动学校性健康教育的中坚力量，学校当然也责无旁贷，学校、家长和社会已经达成共识，共同肩负起性健康教育的重任。性健康教育要侧重性卫生保健和性安全的具体措施，完整的性健康教育能够为青少年保驾护航，为他们的健康成长提供保障。顺利开展性健康教育有三个前提条件：（1）要有学校领导重视和家长支持；（2）要培养一支性健康教育教师队伍；（3）要有一套实用的性健康教育教材。其中性健康教育教材是加速推进性健康教育的关键。非常感谢高等教育出版社的领导，他们具有强烈的社会责任感和远见卓识，通过了《中小学性健康教育》的出版计划，为学校加速开展性健康教育解除了后顾之忧。我们在读本编写的过程中，感受到信任，也感受到压力，决心用最负责任的态度拿出最优秀的作品。

中小学性健康教育一定要严谨和科学，要因势利导，与时俱进，起到帮助、教育和促进学生健康成长的作用。性健康教育要有利于培养学生正确的性态度，使之掌握科学的性知识，学会识别和避免性侵害，形成健康的人



格和婚恋观念，让学生懂得感恩父母、珍爱生命、热爱生活。

秉此诚念，十余位性教育专家和优秀的中小学性健康教育一线教师将多年积累的学识和经验输注于这套图书中，再经过出版社编辑的加工和外审专家的评审，薄薄小书凝聚了我们几十年的努力和愿景。

衷心祝愿青少年朋友们幸福健康地成长！

陶 林

世界华人性学家协会会长

北京大学医学部性学研究中心研究员

中国性学会青少年性教育专业委员会副主任委员

前 言

《中小学性健康教育》按学制分小学、初中、高中3册，结构清晰，学习任务明确，可作为教材，也可作为青少年自学读物。为加快推动中小学性健康教育工作，作者将逐步建设教学资源库，开展多种形式的师资培训，以满足广大教师和学生家长的需要。

主编陶林教授，从事性教育工作20年，参与《中国青少年性健康教育指导纲要》的起草工作，曾带领团队深入研究和学习瑞典、美国、荷兰以及我国香港和台湾地区的性教育模式，深刻认识到各地区的性教育理念和模式与社会发展阶段、文化习俗密切相关，它们不尽相同，各有所长，不能生搬硬套。他积极投身教育实践，参与了我国最具影响力的青少年性健康教育、青春健康项目、青苹果项目、青爱工程等，对我国中小学性健康教育现状有持续



和深入的认识。他带领作者团队在借鉴国内外性教育项目的基础上,参考《中小学生健康教育基本要求》和《中国青少年性健康教育指导纲要》,编写了这套适合我国当代中小学生的性健康教育读本,为促进中小学性健康教育工作快速发展付出了努力。

本套读本主编陶林、张玲。小学分册编者宋翊鹤、朱悦,绘画朱燕微;初中分册编者杨红华、宋翊鹤、席晓慧,绘画朱燕微;高中分册编者肖一帆、杨红华、谭湘涛,绘画郑世伟。



目 录

第一章 性发育的生物学基础 / 1

第一节 性的分化 / 2

第二节 性激素与性发育 / 7

第三节 性激素的调节 / 11

第四节 性发育异常 / 13

第二章 性生理卫生 / 19

第一节 睾丸的保护 / 20

第二节 男性外生殖器的卫生 / 24

第三节 乳房的保护 / 26

第四节 女性外阴的卫生 / 33

第五节 月经异常 / 35



第三章 性心理卫生 / 43

第一节 手淫——自然的自慰行为 / 44

第二节 性幻想——普遍的性心理现象 / 47

第三节 性梦——不受控制的性心理现象 / 50

第四节 体象的困扰 / 51

第四章 高中生的性心理特征 / 61

第一节 性心理的含义 / 62

第二节 对性知识的探究 / 65

第三节 渴望与异性交往 / 67

第四节 性观念多元化 / 68

第五节 高中生性心理的矛盾冲突及缓冲 / 74

第六节 性心理成熟的一般标准 / 77

第五章 男女的性别差异与性别认同 / 83

第一节 生理差异 / 84

第二节 心理差异 / 88

第三节 社会性别 / 93

第四节 性别角色 / 97



第五节 关于同性恋 / 103

第六章 男女生交往的原则 / 111

第一节 正确理解男女生交往 / 112

第二节 男女生交往的益处 / 117

第三节 男女生交往的原则和礼仪 / 122

第四节 异性友情与爱情 / 130

第七章 迷恋与爱情 / 141

第一节 广义的爱与恋爱 / 142

第二节 迷恋与爱情的区别 / 146

第三节 如何看待中学生恋爱 / 148

第四节 中学生发生性行为的不良结果 / 151

第五节 如何看待父母和老师反对学生恋爱 / 155

第八章 性道德与性保护 / 159

第一节 性责任与性冲动 / 160

第二节 学会性保护 / 167

第三节 遵守法律 自我约束 / 173



第四节 正确对待各种性信息 / 177

第五节 上网的自我保护 / 184

第九章 婚姻与家庭 / 193

第一节 婚姻与家庭的意义 / 194

第二节 家庭成员的责任与义务 / 199

第三节 家庭成员之间的沟通 / 206

第四节 了解婚恋生活 / 212

第十章 性传播疾病 / 225

第一节 常见性传播疾病 / 226

第二节 预防性传播疾病 / 230

第三节 艾滋病 / 234

第十一章 优生与避孕 / 249

第一节 优生 / 250

第二节 避孕 / 259

第三节 少女怀孕问题的原因及危害 / 266

第四节 人工流产 / 271

第十二章 青春美的欣赏与追求 / 277

第一节 显露青春的形象美 / 278

第二节 优雅恒久的内秀美 / 280

参考书目 / 286



第一章 性发育的生物学基础

本章导问：

- ◆ 什么是性别与性征？
- ◆ 什么是性分化？
- ◆ 女性与男性有哪些不同？
- ◆ 胎儿的性别由什么因素决定？
- ◆ 性激素包括哪几种？它们在性分化的过程中起什么作用？
- ◆ 人体内性激素的分泌由什么来调控？
- ◆ 性发育过程中有可能出现哪些异常情况？

第一节 性的分化

一、性、性别与性征

什么是性？现代性学者们是这样描述的：性是一个包括生物、心理、社会三个层次的复合体。性的内涵是多层次和复杂的。

性别是在生物界同种个体之间普遍存在的形态和生理上的差异，有雌性与雄性之分，在人类则表现为男性与女性的差异。社会正是有了男人和女人，才显得丰富多彩。

性别概念含有多层内容：包括染色体性别（即性染色体是 XX 或是 XY），性腺性别（即睾丸或卵巢），激素性别（即雄激素和雌、孕激素），生殖器性别（即阴茎或阴道），指定性别，抚养性别，自认性别（即心理性别），社会性别（性角色）等。

根据性发育过程的不同阶段，性别划分方式可分为三种：

（1）染色体性别：由性染色体所决定。女性为两条 X 染色体，而男性为一条 X 染色体与一条 Y 染色体。即女（XX），男（XY）。

(2) 生殖腺性别：是判断人体性别的主要依据。即：女性有卵巢，男性有睾丸。

(3) 表型性别：为生殖管道、性腺功能、个体形态及大小、体表结构及行为等方面的男女差别。男女两性在形态、机能和心理三个方面均存在明显差别。

性别差异对青少年的成长主要有两方面的影响。首先，性别差异直接影响青少年的发育。随着青春期的到来，男孩、女孩会分泌雄性激素和雌性激素，男孩体内主要分泌雄性激素，女孩体内主要分泌雌性激素。两种激素水平的差异，导致了男孩、女孩在青春期发育上的不同。

其次，性别差异通过周围环境产生间接影响。在孩子呱呱坠地后的整个幼年至童年，周围环境开始对他们产生较大的影响。先是家庭，然后是同伴和同学，接着学校、老师和整个社会都在训练他们的性别角色行为，使他们按照社会文化所期望的性别模式成长。

性征是区别男女性别的一般特征，即男女两性在身体形态、生理、行为及心理等个体特征方面存在的明显差异。

二、第一性征与第二性征

第一性征是人出生时在生殖器官结构上的两性差异，

是与生殖腺性别相对应的特征，第一性征是性别的最基本标志。

刚出生的婴儿在外形上没有太明显的性别特征，人们只能根据外生殖器的形状来判断其性别。而这种判断方法有时会出现错误，因为有极少部分婴儿的外生殖器发育不完善，甚至出现畸形，这很可能导致家长对自己孩子的性别认识出现错误。

随着年龄的增长、青春期的到来，男女两性的性别特征越来越明显，人们往往通过身体的形态变化就能判断哪个是男孩，哪个是女孩。

第二性征是显示除第一性征（生殖器官）以外的男女两性差异，包括男女两性身体外形、机能和心理上的差异。第二性征是由男女体内不同性腺（卵巢与睾丸）分泌不同激素造成的。值得注意的是：通常我们所说的第二性征仅为男女外形上的特征，不包括生理机能和心

第一性征

