

生命教育丛书
JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

当青春期来临

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。
让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，
都更加充实，更加精彩！



本书编写组

李吉欣 徐一帆 康雨 杨维杰◎编著



中国出版集团
世界图书出版公司

当青春期来临

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。
让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，
都更加充实，更加精彩！



本书编写组

李吉欣 徐一帆 康雨 杨维杰◎编著



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

当青春期来临/《当青春期来临》编写组编. —广州:
广东世界图书出版公司, 2009. 11
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1258 - 7

I. 当… II. 当… III. 青春期 - 健康教育 - 青少年读物
IV. G479 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204812 号

当青春期来临

责任编辑: 黄晓霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1258 - 7/G · 0495

定 价: 23.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

光辉书房新知文库

“生命教育”丛书编委会

主 编：

梁晓声 著名作家,北京语言大学教授

王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授

编 委：

康海龙 解放军总政部队教育局干部

李德周 解放军西安政治学院哲学教授

张 明 公安部全国公安文联会刊主编

过剑寿 北京市教育考试院

张彦杰 北京市教育考试院

张 娜 北京大学医学博士 北京同仁医院主任医师

付 平 四川大学华西医院肾脏内科主任、教授

龚玉萍 四川大学华西医学院教授

刘 钢 四川大学华西医学院教授

张未平 国防大学副教授

杨树山 中国教师研修网执行总编

张理义 解放军 102 医院副院长

王普杰 解放军 520 医院院长 主任医师

卢旨明 心理学教授、中国性学会性教育与性社会学专业委员

执行编委：

孟微微 于 始

“光辉书房新知文库”

总策划/总主编:石 恢

副总主编:王利群 方 圆

本书作者

李吉欣 徐一帆 康 雨 杨维杰

序：让生命更加精彩

在中国进入经济高速发展，物质财富日渐丰富的同时，新一代年轻人逐渐走向社会，他们中的许多人在升学、就业、情感、人际关系等方面遭遇的困惑，正在成为这个时代的普遍性问题。

有媒体报道，近 30% 的中学生在走进校门的那一刻，感到心情郁闷、紧张、厌烦、焦虑，甚至恐惧。卫生部在“世界预防自杀日”公布的一项调查数据显示，自杀在中国人死亡原因中居第 5 位，15 ~ 35 岁年龄段的青壮年中，自杀列死因首位。由于学校对生命教育的长期缺失，家庭对死亡教育的回避，以及社会上一些流行观念的误导，使年轻一代孩子们生命意识相对淡薄。尽快让孩子们在人格上获得健全发展，养成尊重生命、爱护生命、敬畏生命的意识，已成为全社会急需解决的事情。

生命教育，顾名思义就是有关生命的教育，其目的是通过对中小学生进行生命的孕育、生命的发展等知识的教授，让他们对生命有一定的认识，对自己和他人的生命抱珍惜和尊重的态度，并在受教育的过程中，培养对社会及他人的爱心，在人格上获得全面发展。

生命意识的教育，首先是珍惜生命教育。人最宝贵的是生命，生命对于我们每个人来说，都只有一次。在生命的成长过程中，我们都要经历许许多多的人生第一次，只有我们充分体

验生命的丰富与可贵，深刻地认识到生命到底意味着什么。

生命教育还要解决生存的意义问题。因为人不同于动物，不只是活着，人还要追求人生的价值和意义。它不仅包括自我的幸福、自我的追求、自我人生价值的实现，还表现在对社会、对人类的关怀和贡献。没有任何信仰而只信金钱，法律和道德将因此而受到冲击。生命信仰的重建是中小学生生命教育至关重要的一环。这既是生命存在的前提，也是生命教育的最高追求。

生命教育在最高层次上，就是要教人超越自我，达到与自身、与他人、与社会、与自然的和谐境界。我们不仅要热爱、珍惜自己的生命，对他人的生命、对自然环境和其他生命的尊重和保护也同样重要。世界因多样生命的存在而变得如此生动和精彩，每个生命都有其存在的意义与价值，各种生命息息相关，需要互相尊重，互相关爱。

生命是值得我们欣赏、赞美、骄傲和享受的，但生命发展中并不总是充满阳光和雨露，这其中也有风霜和坎坷。我们要勇敢面对生命的挫折和苦难，绝不能在困苦与挫折面前低头，更不能抛弃生命。

生命是灿烂的是美丽的，生命也是脆弱的是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，使我们能在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

本丛书编委会

CONTENTS

目 录



引 言	1
-----------	---

第一篇 我们身体的变化	4
-------------------	---

从广义上说,青春期是指个体从儿童期迈向成年期的一个过渡时期,或者也可以说是从发身到发育成熟的成长期。这一时期既是个体身体、生理和性发育、发展的高峰期,也是迈向成年的预备期。从狭义上说,青春期是指伴随个体性器官发育成熟、第二性征出现以及具备生殖能力而出现的一系列复杂的心理变化的身心突变期。可以说,青春期是人生发展的第二个转折期,其年龄大致从10岁至18岁。处在青春期的孩子,不论男孩或是女孩,在身体内外都发生着许多巨大而奇妙的变化,特别是性器官与性机能的迅速发育成熟,会给青少年的身心健康带来一系列的问题。因此,了解和适应这一时期身体的变化,对于青春期的孩子来说,无疑是一件十分重要的事情。

第二篇 做个快乐的少年	36
-------------------	----

自卑感是处于青春期发育阶段的孩子所面临的最苦恼的问题之一。他们可能会痛苦地意识到没有人喜欢他、爱他,觉得自己样样不如别人,认为自己是一个失败者、一个不幸的人,甚至认

为自己的人生本身就是个悲剧。

自卑感对于青少年青春期的成长影响非常大，师长必须给予干预，帮助他们克服自卑感，重树自信和自我价值感，确立正确的自我意识。否则，不仅会产生不良的后果，阻碍他们的成长与发展，甚至会使他们风华正茂的生命过早地消逝。

第三篇 我不想与父母较劲..... 73

随着青春期生理的变化，青少年的心理同时也发生了相应的变化，其中逆反心理在孩子中表现得尤为明显。强烈的逆反性、对抗性对孩子的心理发育、日常学习和生活都是有害的，如果任其发展，将有可能造成孩子的心理缺陷，严重的甚至会影响将来的生活、学习和工作。因此，认清逆反心理的实质，帮助孩子克服逆反心理，对大人来讲是非常重要的。

第四篇 男女有别吗..... 94

进入青春期，少男少女们的心理和生理逐步走向成熟，因而在现实生活中，我们可以看到一颗颗怀着春情的心在徘徊、在冲动、在痛苦、在向往中产生出一个又一个问号，困扰在异性的神秘之中。这是青春期给人带来的一种正常的心理和生理反应。如何与异性合理相处，这是处于青春期的青少年必须解决好的问题。

第五篇 成为受欢迎的人..... 116

有调查表明，30%的中学生存在不同程度的人际关系问题，人际交往问题已经成为困扰青春期发育阶段的孩子比较常见的问题。青春期是形成健全人格和培养人际交往能力的关键时期，帮

助孩子学会处理人际交往中的问题、掌握人际交往的技巧、拥有和谐的人际关系，一方面可以让他从与他人的交往中调整自己的言行，另一方面可以让他自己化解孤独感，增强自信心，为将来的成功打下坚实的基础。

第六篇 做好自我保护 146

社会环境的复杂化与学校教育的程式化，造成学生在自卫认识和能力方面的严重欠缺。总体上说，社会制度给青少年提供了一个光明、健康、积极向上的社会环境。但是，毋庸讳言，社会生活中仍然存在阴暗角落、污秽潜流、颓废思想、丑恶的现象。处于青春期的孩子尽管生理上开始成熟，但心理发展相对滞后，社会经验的积累还不够，造成青春期的孩子很容易受到各种伤害，因此必须重视青春期孩子自我保护意识的确立，并培养其自我保护的能力。

附录 趣味小测试 169

- 测试一 青春期的心理转折 169
- 测试二 你的自信感有几分？ 171
- 测试三 你是受欢迎的人吗？ 174
- 测试四 你的自我监控力如何？ 176
- 测试五 你的自我管理能力和如何？ 178

引 言

青春期大致界于 10 岁到 18 岁之间。人类学家玛格丽特·米德早在 20 世纪 50 年代就将青春期界定为“过渡时期”，因为，青春期是一个“可以不必把他看做是一个孩子”，但也不能认为他是一个成年人的特殊时期。我国对青春期的认识有“危险期”“反抗期”“过渡期”“第二次断奶”等。说它是“危险期”，是因为其中蕴藏着巨大的能量，如暴风骤雨充满了许多变数；说它是“反抗期”，是因为在成年人看来他们有强烈的“离心”倾向和逆反心理，失去了往日的温顺；说它是“过渡期”，是因为这个时期的人既不能看做是小孩，也不能看做是成人；说它是“第二次断奶”，主要是从心理上讲的，一方面依赖父母，另一方面又要摆脱对父母的依赖，游离于二者之间，显得无所适从。总之，由于激素的作用，青春期的少年经历了前所未有的身心变化。人自我的建构和确认正是在这个时期进行的。

按美国哈佛大学心理学教授艾瑞克逊的心理社会发展论，人生的每一时期，均可视为一个“危机与转机”的关键，青少年期心理危机与转机表现在自我统合和角色确认上。发展顺利，就自我观念明确，追寻方向肯定；发展遇到障碍，就会表现为生活缺乏目标，常常感觉彷徨迷失。一般都要经历迷茫、困惑的阶段，

只是时间长短不同而已。我们做家长的经常会看不惯孩子的忧郁、叛逆、自我，而很少去体味这种变化给孩子带来的困扰。

青少年期又是个体身心全面发展的时期，如心理学家霍尔所说：“此时的男孩和女孩们处于一个骚动的年龄，一个与情绪冲动、精神混乱有着必然联系的发展阶段。”青春期的“异性效应”突现出来。处于青春期的少男少女对异性好奇、有好感，想接近异性是正常现象，也是性意识发展到一定阶段的必然表现。尤其是少女呈现出一种非常复杂与矛盾的心境：既关注异性的举止神态，希望得到异性的青睐，而又把这种愿望埋在心底，表现出拘谨与淡漠、矜持与羞怯，以单恋或暗恋的形式表现出来，一厢情愿地倾慕和热爱。其实单恋多是一场情感误会，是青少年“爱情错觉”的产物，多是受对方言行举止的迷惑，或者受自身的各种主观体验的影响而错误地主动涉入爱河，还有的是因自以为某个异性对自己有意而产生爱意绵绵的主观感受。单恋或暗恋较多地出现在性格内向、敏感、富于幻想、自卑感较强的人身上。首先是自己觉得爱上了对方，于是也希望得到对方的爱，在这种弥散作用的心理支配下，就会把对方的许多无意识举动理解为有意暗示。他们会体会到一种深刻的快乐，但更多会体会到情感的痛苦。

青春期教育一直是社会上的一个难点，目前学校和家庭教育都存在相当多的误区。

一是我们并不了解这个年龄段孩子的心理，总是以管代导、以防代育。我们做父母和老师的，生怕孩子谈恋爱，因此像防贼

一样，一见男女生走得近些，就如临大敌般进行轮番说教、隔离，而此类举动往往激起孩子的叛逆、好奇，反而使他们不为爱情也要走到一起，甚至做出许多过激的事情以向家长和老师示威，最后搞得两败俱伤。

二是父母、老师特别关注孩子初、高中的学业，对这个时期孩子的身心变化大多不甚了解，时刻警惕着他们“变坏”，于是孩子的叛逆、独立、孤独遭遇父母、老师的盯梢、唠叨、严厉管教，就碰撞出矛盾，有时甚至到孩子堕落、家长绝望的境地。

现在的青少年渴望独立、挣脱羁绊，不满家长、老师的说教，总喜欢个人尝试，通过尝试成长，而不愿因循守旧、循规蹈矩，一切行事的出发点都是自己，“我想怎样”“我要怎样”，对“我能怎样”“我该怎样”考虑得比较少，因此，很多青少年凭借感觉行事，变得敏感、忧郁、孤独，似乎一下子要与过去的自我做感伤的告别。

有一位作家曾描述“青少年都是刚刚升起的太阳”。在这个黄金时期，人生道路该怎样走？生活的真谛是什么？如何正确处理学习工作恋爱婚姻？……这都是青少年应该认真思考的问题。尽管在这一段时间内，个人的思想逐步形成，接受外界的影响也日益增多，自我行为有了相当的独立性，但是由于他们的经验不足，很难一下子找到打开生活迷宫的钥匙，这就要家长、老师和社会一起来理解、帮助他们，让他们顺利走过这人生的最重要关口。

第一篇 我们身体的变化

从广义上说，青春期是指个体从儿童期迈向成年期的一个过渡时期，或者也可以说是从发身到发育成熟的成长期。这一时期既是个体身体、生理和性发育、发展的高峰期，也是迈向成年的预备期。从狭义上说，青春期是指伴随个体性器官发育成熟、第二性征出现以及具备生殖能力而出现的一系列复杂的心理变化的身心突变期。可以说，青春期是人生发展的第二个转折期，其年龄大致从10岁至18岁。处在青春期的孩子，不论男孩或是女孩，在身体内外都发生着许多巨大而奇妙的变化，特别是性器官与性机能的迅速发育成熟，会给青少年的身心健康带来一系列的问题。因此，了解和适应这一时期身体的变化，对于青春期的孩子来说，无疑是一件十分重要的事情。

Frankie：妈妈，开学了，我特别高兴！当中学生实在是太好了，教室变大了，桌椅变高了，课程也变得丰富多彩。最让我高兴的是，我们的班主任老师不再像小学老师那样什么都管，她给了我们更多的自由空间，而且这个老师说话的语气很和蔼，脸上总是带着笑容。在我们做错事的时候，老师不会不分青红皂白地教训我们，常常是问清缘由以后再给我们讲道理。哈哈……太高兴了！

经过一个假期，很多同学都明显地长高、长壮了。不过，有很多事情让我纳闷：许多男同学的嗓音都变得又粗又沉，很多女生也不再苗条了，都变得胖胖的！许多同学脸上还冒出一些红点点。难道这就是传说中的青春期吗？如果是，是人人都要变成这样吗？我可不希望也变成这样！因为这样太丑了，粗粗的嗓音唱歌一定特别难听！妈妈，怎样才能不变成这样呢？

妈妈：你的成长是让妈妈特别高兴的一件事！5年前你甩开妈妈的手，独自背着小书包神气地走进学校的大门，成为一名小学生，想想这一切仿佛还是昨天的事情。转眼间，你小学毕业了，小书包变成了大书包，小男孩长高了、长壮了，不再把老师当做神仙来崇拜，开始从自己的感受来评价老师。你让妈妈看到了变化，这种变化就是成长呀！



我们人类的一生都要经历从婴儿、儿童、少年、青年、成年到衰老这样几个阶段。这种变化就是我们人类的成长，就是我们人类的发展。青春期是人告别少年时代，迈向成人时代必须经历的阶段。

男孩子在12岁左右就开始进入青春期了，女孩子比男孩子要早一些进入青春期。你发现很多同学嗓音变粗了，就说明他们的青春期开始了，小男孩开始变成“男人”了！你发现有些女生开

始变胖了，说明她们的青春期也已经开始了。

青春期不仅是声音有变化，还有其他的变化。我们身体的很多器官，从青春期开始会进入一个发展的新阶段——就是通常说的“迅速发育”阶段。进入青春期后，男孩子的睾丸会明显增大，并开始分泌“男性激素”——雄性激素。在这种神秘激素的作用下，男孩子的身体会发生一系列的变化。这些变化，有些从外表就能看出来：出现喉结、腋毛，长出胡子，开始变声，身高猛地增长很多。还有些变化，不是表面的，是别人从外表看不出来的：你的“小弟弟”——阴茎要开始变大了，在“小弟弟”的附近——阴部还会长出阴毛，出现遗精现象。一般来说，这些变化要持续几年，大约到19~22岁，这一系列的发育才算完成，到那时，小男孩就成为真正的男子汉了！

这些青春期身体发育出现的一系列变化就是人体的“第二性征”。

Frankie：我班的同学都差不多大，为什么有的同学已经进入青春期了，有的同学还没有进入青春期呢？我们这些还没进入青春期的同学是不是有什么问题呀？

妈妈：世界上没有两片相同的树叶，也没有两个完全相同的人。人和人是存在个体差异的，就像同时播下的种子不一定同时发芽一样，每个人的生长发育都有自己的时间表和规律。我们所说的男孩子青春期开始的时间，只是个平均值、参考值，并不是大家“齐步走”的。当然，也有性早熟和性晚熟的现象。

一般来说，如果男孩子在10岁以前就已经开始了性发育，就被认为是性早熟。性早熟的孩子，身体发育的次序常常与正常青春期发育的次序类似，同时伴随着身体的加速生长，从而使得身高增长和肌肉发育加快。因为这些孩子会有骨骺的提前闭合的情况，虽然生长发育早，但生长发育持续的时间短并较早停止。另外，男孩子喉结隆起、变声、肌肉发达等第二性征在10岁前出现，首次遗精出现在十一二岁，即使没有其他特征，也被认为是性早熟。性早熟的孩子，其身体显著高于同龄儿童，但到青春期之后，因为生长持续短、较早停止，反而显得略为矮小。除此之外，性早熟对人也没有什么太大的不利影响。性晚熟，就是指青春期应该出现的发育延缓或滞后。从性发育和身体发育的观点看，如果在14岁时，男孩子的睾丸还不发育，15岁还没长出胡须，就可能是性晚熟。而正常人从第二性征开始出现到具有成人的特征，一般需要经过4年的时间。如果从出现青春期身体发育特征到生殖器官发育完善的时间超过5年，也要考虑有性晚熟的可能。性晚熟本身对人来说并没有多大的不利影响，但是，如果因此而形成心理负担则会对人有不利的影响。

Frankie：我马上就到12岁了，也就是说青春期马上就要来了，这些变化是一下子都出现吗？

妈妈：人的发育有一个过程，青春期的变化也是这样的，身体的发育是有一定顺序的。男孩的发育顺序大致是这样的：11~12岁，男孩子的睾丸开始增大，并大量制造雄激素。之后，喉结