

The background features a stylized illustration. In the upper left, a woman's face is shown in profile, looking towards the right. She has short, wavy brown hair and is wearing a bright yellow top. In the upper right, a man in a green jacket and dark pants is walking away from the viewer. The lower portion of the image shows a blue and white checkered pattern, possibly representing a skirt or a piece of fabric.

我们的青春

我们的身体

“青春热线”丛书（五）

龙迪 著

我们的青春 我们的青春

龙迪 著

我们的身体 我们的身体



(京) 新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

我们的青春, 我们的身体/龙迪著. —北京: 中国青年出版社, 2001

(青春热线丛书)

ISBN 7-5006-4593-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 070690 号

责任编辑: 王斌俊

装帧设计: 小马哥

封面插图: 小马哥

*

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64010053 发行部电话: (010) 64010813

河北遵化市胶印厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 10.5 印张 2 插页 226 千字

2001 年 11 月北京第 1 版 2001 年 11 月河北第 1 次印刷

印数: 1—8,000 册 定价: 18.00 元

本书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010) 64033570



尊重生命，追求成长

□ 主编献辞 □

没有人不想活下去，没有人不想活得好一点。除非，他有特别的理由。

但我们所有的人，又是注定要死的。活着，只是一个转瞬即逝的过程。

于是，人们追问：人生的意义是什么？

于是，人们渴望：创造一个幸福的人生。

今天，当越来越多的人获得了温饱，获得了小康，甚至获得了前所未有的财富之后，人们是否感到了满足？感到了幸福？感到了内心的安宁与和谐？人们是否可以自豪地说：我们拥有了美好的人生？

遗憾的是，我们看到了：

有多少人的心灵仍像一块荒漠，无法长出生命的果实；

有多少人的心灵仍像一个战场，血与火的冲突扼杀着一切生机；

有多少人的心灵仍像一片墓地，里面埋葬了热情和理想

.....

没有生活目标的人，迷失在五光十色的诱惑里；

神经脆弱的人，承受不住激烈的竞争和不期而至的失败与挫折；

自我封闭的人，有点像鸵鸟，企图躲开生活的挑战；

○

○

—

缺乏自信的人，面对社会的急剧变革忧心忡忡，茫然无措

.....

有些生命过早地萎缩了，有些生命根本就不曾灿烂过，有些生命主动选择了死亡，有些生命戕害了其他生命。

并不是每个来世上走一遭的人，都能活出意义来；

并不是每个存在过的生命，都能找到自身的价值。

但是，没有意义的生活是难以忍受的，没有价值感的生命是苍白的。因此，不管是贫穷还是富裕，不管是强健还是羸弱，不管是卑微还是显赫，人们总要一再追问：我为什么要活着？我怎样才能活得更好？

作为一群普普通通的人，我们同样无法回避这些问题。我们投身于中国青年报的“青春热线”，从事电话心理咨询，就是要在这种心与心的交流、生命与生命的互动中，寻求这些问题的答案。

“青春热线”还很年轻，它不想担当青年导师的角色，也不同于心理诊疗部门。在我们的旗帜上写着八个大字：“尊重生命，追求成长。”我们相信，只要通过切实可行的努力，每一个生命都能发掘出自身的潜能，每一个人都能在精神上不断成长，因此我们把工作的重心放在发展性咨询上。我们竭尽所能地去帮助那些处在心理危机状态中的朋友，我们在电话中耐心地和遇到困境的朋友讨论交流，我们认真地学习心理学等社会科学的理论以及咨询的技巧，无不是为了这个目的。

这套“青春热线”丛书，便是五年多来我们工作的结晶。在书中，你将看到“青春热线”是怎样工作的，它与社会生活中的诸多角色，如思想政治工作者、教师、医生、牧师等有什么不同；你

NA384/07



还将看到,在社会急剧变革的今天,人们产生了哪些困扰,我们是怎样帮助求助者面对这些问题的;你还会看到,作为一个机构,作为投身于热线咨询的一批年轻人,我们自己是怎样追求成长的……

我们深信,生命不仅有长度,还有高度和宽度。只要我们不懈地追求成长,就一定能开拓出新的高度和宽度,让生命变得更加丰满和充实!

陆小娅

1996年5月

○

○

三



当我拿到龙迪书稿的时候,有一种特殊的振奋。坦诚地讲,作为医学教授和科普作家,我对医学科普作品,常常带着挑剔的眼光,或者从医学知识本身,或者从科普创作的角度。但对龙迪的书,我只能说是鉴赏。

这是给青少年写的医学科学普及的书,或称为青春期卫生教育的书。这本来就是敬爱的周恩来总理几十年前就提出来的问题,这么多年来,应该说大家已经重视起来了,包括教师、医学及社会学工作者,甚至一些家长。出了不少书,办展览会、专家咨询,还有其他媒体传播等等。有时搞得很是红火,甚至有点眼花缭乱。但静下来想一想,也觉得难免泥沙俱下,鱼龙混杂。

这时候来读龙迪的书,犹如春风扑面,阵阵清新。作者以性教育作为主题,包括正确地认识、理解、对待、处理性发育、性生理、性心理以及相关的问题,很全面、很细腻。因为作者是研究医学心理学的,所以很侧重心理的调适,这对青少年尤为重要。作者作为中国青年报的“青春热线”的督导,对青春期的问题掌握了大量的第一手材料,因此问题的“解读”,“话题”的展开和“关系”的处理,都有的放矢,恰到好处。而且,字里行间体现一种难得的关心、体贴和周到,像朋友相会,知己谈心,全无居高临下的说教之感。

所以,青少年朋友一定要读这本书,教师、家长、医生、社会工作者,以及一切关心并有志于促进青少年健康成长的人士,都要读一读这本书,其裨益自不待言。

0

0

1

十多年前，龙迪曾通过《父母必读》向我询问一些问题，我们未曾谋面，听说她又去香港攻读社会工作学博士了。是中国青年报陆小娅女士转来书稿，嘱为序。我当然愿意，但拖延久矣。所幸，陆小娅那封信没有注明日期，难以准确地计算我拖延的时间，聊以自慰。不论怎样，她们为青年男女做了一桩善事，很应击节赞赏的。

中国医学科学院
中国协和医科大学
北京协和医院
郎景和
2001年8月



现在的书实在太多,而我们每个人的钱袋都非常有限。在决定买一本书之前,我们常常需要知道这本书究竟是否值得我们花钱。

你可能会问,眼前这本书值得一读吗?我可以肯定地告诉你:尽管可能会有很多不足,但它所谈论的,绝对是你所关心的、对你的人生有重要影响的话题。如果你不能在学校或家里找到合适的人谈论这些重要的话题,我愿意在这本书里以认真负责的态度与你讨论。我希望并相信,这样的讨论对你的生活和成长是有帮助的,有价值的!

我的一位中年朋友对本书的名字大惑不解,把“青春”和“身体”联系在一起是不是亵渎了“青春”的含义?

或许,在人们的心目中,“青春”是精神层面的象征,是高层次的,值得所有教育者和被教育者倾注全部心血;而“身体”则是“生理问题”,是当你生病的时候需要医生关心的事情。即使需要教育,充其量学校里几节生理卫生课就足够了。青春期的少男少女性欲比较强,不要让他们对自己的身体了解太多,而要让他们把更多的精力用在学习上……

我不赞同这样的观点!

记得我读中学的时候,我的父母和老师也是这么说、这么做的。尽管我一直是好学校里的“好学生”,可是,他们不知道,我对自己身体发育、对如何与异性相处、对自己无法控制的坏情绪、对自己与父母及老师的关系有着多么大的困惑!这些困

0

0

3

惑使我无法专心向学，并在以后相当长的日子里负面地影响我的社会适应能力和生活质量。我孤独，我痛苦，甚至常常怀疑自己生命的价值和意义。那时，我是多么希望有人能够听听我的苦闷，给我一些有益的信息，而不是老对我说，你在哪个哪个方面是不好(对)的，你应该如何如何。

可是，没有！

不知你是否注意到，你对青春的感觉，甚至你开始注意到“青春”这个字眼是由于你的身体开始经历青春期发育。身体的变化改变了我们对自己的看法，也改变了我们与别人的关系，包括异性。我们需要了解自己的身体，了解自己的情绪，了解自己与他人的关系，了解帮助自己及他人的有效办法，因为我们对整个世界的理解始于我们对他人的理解，我们对他人的理解始于我们对自己的理解，我们对自己的理解始于我们对自己身体的理解。

1993年起，我开始参与由京伦家庭中心主办的“少女课堂”，到国内许多中学为女中学生作有关青春期身心发育的讲座。1994年9月，我和京伦家庭中心主任陈一筠老师在联合国人口与发展大会(埃及开罗)向来自全世界不同国家和地区的同行介绍我们在北京的工作。两年后，那个项目中的几位老师合作出版了《少女课堂》一书。我收到了许多青春期少女的来信，她们在信中讲述了自己更多的苦恼。同时，我也收到了很多男孩的来信，他们在叙述自己苦恼的同时，也询问为什么没有他们的“少男课堂”。

1997年，我应邀在《辽宁青年》杂志开设了“少男少女课堂”专栏。我和杂志社的编辑都没有料到，这样一个性教育的、“生



理性”的专栏竟然成为那个杂志那一年最受欢迎的专栏。因此，1998年，杂志社又为这个栏目提供了整整一年的版面。

在那两年里，我收到了两千多封读者来信。他们的声音给了我非常大的震撼。我第一次意识到，和青少年谈身体、谈性，就是谈青春、谈人生。不信，请你听听青少年自己的声音吧！

“前几年，我的身体发生了前所未有的变化，我为此感到心神不安。后来才知道其他同龄人也经历着这些变化，可是这是为什么，我始终百思不得其解。有关身体发育的变化我们一般都羞于向老师和家长讲，只能与同性别的同学说。可是由于缺乏必要的知识，我们都无法解释这些现象，有时还怀疑自己得了病，整天惶惶不可终日。‘少男少女课堂’栏目为我们提供了有关身体发育的知识和信息，帮助我们理解自己，减轻了我们不少的思想负担。不胜感谢！”一位初三男生如是说。

“你们在杂志里说出了我最难以启齿的问题，我感到了被人理解，因为这些问题我是不能向老师、家长请教的，他们会以为我是一个坏小孩。”

“我仔细读了‘少男少女课堂’中的每一篇文章，感到那里说的正是我特别想知道、可又无处知道的有关自己身体的知识。我不仅从中得到了有关性方面的知识，也懂得了，有关性的话题不是不能登大雅之堂的，这也是科学……”

“这个专栏真是太好了，为我们办了一件实事。真的！”

来信者绝大多数是在校的中学生或中专生。如果不是亲身听到当今中国青少年自己的声音，作为成人，我怎么会相信，对手淫的恐惧使一个三好学生想到了死？我怎么会相信，一个男孩竟会被正常的遗精吓得半死，以为自己得了绝症或性病？我

0

0

5

怎么会相信,青春期正常的性幻想会使一个少年痛不欲生,以为自己是一个道德败坏的禽兽?我怎么会相信,3岁时与同伴相互触摸外阴的经历,竟会使一位14岁少女误以为自己不再是处女了?……

只需要懂得一些有关性发育的基本知识就可以解除这些困扰!

可是,在媒介非常发达的今天,孩子们仍无从得到这些知识,令我感到非常惊讶!

许多青少年朋友在信中说,尽管学校增加了生理卫生课,可是还是不能帮助他们解除身体发育带来的困扰。因为大多数内容老师是不讲的,即使讲也是走马观花,老师自己似乎也很难为情。

更多的学校没有开设有关的课程。许多人在信中告诉我,他们无论如何不敢向父母请教,因为父母不懂!他们只能把希望寄托在报刊杂志,幸运者还可以请教比自己年长的朋友。可是,不幸的是,他们从中得到的性知识和性态度并不总是正确的,有时,这些不正确的知识和态度会给他们带来新的困扰。

0 由于身边几乎没有人愿意并能够帮助青少年处理性发育带来的困扰,于是,像手淫和外生殖器带来的烦恼,这些在成年人的眼里没什么大不了的事,却使来信中半数以上的男孩为此承受着巨大的心理压力,这压力甚至影响到他们对自己作为一个人的评价,使他们对自己生命意义产生怀疑。

6 二十几岁的时候,我曾读过许多性教育的书(中文),希望能从中找到一些可以解决自己困惑的办法。可是,我失望了。我在那些书里闻到的是福尔马林的味道,听到的是18世纪机械还原



论的声音。或许那些书是医生们写的，我在崇敬他们博学的同时，却对自己更加困惑。我看不懂许多术语（尽管我毕业于医科大学），常常会被一大堆症状吓得够呛……更可怕的是，我仍然觉得性是一件非常羞耻的事情，而且感到我自己是一个浑身上下都是缺陷的人。

在写这本书时，我对自己提出的一个要求是，不让你有上述我的遭遇。我希望这本书在给你必要信息的同时，也让你感受到，自己其实是一个有力量的人，是一个美好的人！希望你能从中感受到被尊重、被关心。

我知道，达到这样的目标是非常难的，但是，我们的社会总要有人做这样的事。我愿意做这样的尝试。你的批评将会帮助我在未来更好地改进。

或许，有的父母和老师一看到本书的书名和目录，就担心孩子会因读这样的书而“变坏”。如果你的父母和老师有这样的想法，建议你不妨让他们也读读这本书。如果你们读后能够相互谈谈自己的看法，这样的交流对你们双方是非常有帮助的。

有时，成年人所懂的东西并不像自己想像的那么多，特别是有关性和心理。我自己常常被许多人誉为“专家”，因为我曾受过医学和心理学的训练，又一直从事心理咨询和性教育的工作。可是，我在写这本书的时候，我在读每一位读者来信的时候，我发现，自己以前以为懂的地方其实并不很懂。

另外，有时成年人以为孩子不知道的事情，其实孩子早就知道了。在一个被马格丽特·米德（Margaret Mead）称为“同喻文化”的社会里，成年人其实很难根据自己的意愿让孩子知道什么或不知道什么。我们能够给孩子提供的帮助不是逼迫他们将已

0

0

7

经知道的、“不该知道”的事情从头脑中抹去,(谁能做到呢?)不是强硬地禁止他们不做什么,而是帮助他们更多地了解发生在自己身上的事情的来龙去脉,知道不同的做法可能产生的后果是什么。帮助他们了解他们自己想要做什么,以及为什么。只有这样,我们的孩子才会成长为负责任的、自律的成年人。

在此不能不提的是,本书能够面世得益于很多人的帮助。

首先,我要感谢京伦家庭中心主任陈一筠女士,感谢中国妇女报副主编、农家女百事通主编谢丽华女士。如果没有当年与她们一起工作的经历,我或许不会涉足这个领域。

其次,我要感谢我的朋友、同事和上司陆小娅女士。正是她的建议、督促、鼓励和等待,使我克服写作过程中的孤独和厌倦,最终完成本书的写作。而且她还帮我为本书起了这样质朴,但却意味深长的书名。

我要感谢我所供职的中国青年报青春热线多年来给我“尊重生命,追求成长”的影响,使我逐渐具备人文关怀的精神和能力。

我要感谢每一位来信者。正是他们有勇气呈现自己的困惑和感受,帮助我了解当代青少年所需要的帮助究竟是什么,使本书少了许多无聊的文字,多了很多有用的信息和真诚的理解。

我要感谢美国加利福尼亚大学社会医学系的 Jane Zoos 教授(女士)。2000年7月,我在美国参加家庭相互咨询研讨班时住在她家(旧金山)。临别时,我对她谈到写本书的动议,我觉得我需要关于男孩的性教育资料。她立即从书架上拿出并送给我“Changing Bodies, Changing Lives”一书。这本书不仅给我很多重要的信息,而且为本书的写作风格提供了榜样。



我要感谢协和医院妇产科主任郎景和教授。他欣然允诺拨冗审阅书稿并为本书作序,对我是极大的鼓舞。有他把关,我对本书关于身体那一部分内容的准确性少了一分担心。

我还要特别感谢我的父母、公婆、丈夫和女儿。为了支持我的写作,他们承担了很多家务。在我想要放弃的时候给我很多鼓励。

最后,我要感谢本书责任编辑对于本书出版所作的努力。

有时,我们会觉得,成长的道路是那么漫长,成长的感觉是那么孤独。可是,当我们坐下来在心中静静盘点的时候,我们可能会欣喜地发现,其实,我们一直被周围的人所关心。

我希望,当你读完本书掩卷沉思的时候,你会有温暖的感受。

龙 迪

2001年2月27日

于香港中文大学郑栋材楼

0

0

9



目 录

| | |
|----|-----|
| 序 | 郎景和 |
| 前言 | 003 |

第一部 身体解读——改变的身体

| | |
|-----------|-----|
| 青春素描 | 002 |
| 你的身体为什么变? | 003 |
| 更详细的信息 | 004 |

| | |
|---------------|-----|
| 给女孩子的话 | 006 |
| 身体变化清单 | 007 |
| 成长的感觉 | 008 |
| 发育中的性器官 | 010 |
| 外生殖器 | 010 |
| 皮肤 | 012 |
| 阴茎勃起 | 012 |
| 什么时候阴茎勃起? | 013 |
| 对勃起的担心 | 014 |
| 有关阴茎的疑问(专家访谈) | 014 |
| 有关包皮(专家解答) | 020 |
| 遗精——男孩发育的里程碑 | 023 |

○

○

五

| | |
|------------|-----|
| 对遗精的感受 | 026 |
| 专家访谈 | 028 |
| 从阴毛和体毛说起 | 032 |
| 阴毛 | 032 |
| 体毛 | 033 |
| 胡须 | 034 |
| 变声 | 034 |
| 乳房 | 035 |
| 保护你的生殖器 | 036 |
| 阴茎中的分泌物 | 037 |
| 外生殖器疼痛 | 037 |
| 睾丸不下降 | 037 |
| 睾丸癌 | 038 |
| 阴部湿疹 | 038 |
| 怎样给睾丸做自我检查 | 039 |

| | |
|---------|-----|
| 给男孩子的话 | 040 |
| 身体变化清单 | 041 |
| 成长的感觉 | 042 |
| 发育中的乳房 | 044 |
| 来自乳房的疑惑 | 045 |
| 疼痛的肿块 | 045 |
| 不对称 | 045 |

○

○

六