



男孩女孩青春期教育系列

陶倩 主编



揭开青春期的奥秘

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩
青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY & GIRL

远方出版社

男孩女孩青春期教育系列

揭开青春期的奥秘

陶 倩 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

揭开青春期的奥秘/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社,2006. 12
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

I. 揭... II. 陶... III. 青春期—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151970 号

男孩女孩青春期教育系列

揭开青春期的奥秘

主 编	陶 倩
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2008 年 4 月第 2 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
总 印 张	115.75
字 数	2370 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-145-5
总 定 价	473.00 元(共 20 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前 言

CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期,而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习,在学习中不断克服挫折,从而有效地提高学习成绩。因此,对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》,旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律,揭示青春期心理健康教育的重要性,使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识,从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容:青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法;青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性;青少年性器官和第二性征发育的特点,以及在此期间应注意的卫生问题;青少年如何正确地对待学习,净化生长环境;如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂,事例针对性强,操练设计切实可行,是青少年进行青春期自我教育的首选书籍,也是家长送给孩子的首选礼物,同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。



目 录

CONTENTS

第一章 “男女有别”——青春期的生理特点	1
身体形态的变化	3
体内机能的增强	6
性发育成熟	11
(事例) 上海市初中学生青春期发育 三年追踪观察	16
(操练) 你的身体发育正常吗	21
第二章 “变幻多端”——青春期的心理特点	22
青春期心理一般特征	22
青春期性心理的发展与表现	32
(事例) 倩倩的心事	42
(操练) 女孩的心理有问题吗	45
第三章 “情窦初开”——青春期的爱恋	47
青春期的爱恋观	47

青春期爱恋的困惑	50
(事例) 一个女孩的烦恼	63
(操练) 早恋的危害	66
第四章 “致命诱惑”——青春期的性误区	68
青春期的性误区	68
走出青春期的性误区	77
(事例) 手淫有害吗	84
(操练) 我的调查分析	87
第五章 “关注身体”——青春期的卫生保健	88
青春期生理卫生保健	88
青春期心理保健	108
(事例) 见人就害怕是一种病吗	120
(操练) 这些你都做到了吗	123
第六章 “势在必行”——青春期的教育	124
青春期教育的必要性	124
青春期教育的内容	134
青春期的教育方法	139
(事例) 农村青少年性教育调查	151
(操练) 你周围的人是怎样看待青春期教育的	153



“男女有别”

——青春期的生理特点

中学生阶段,在生理的发展上,正是青春发育期。

青春发育期这个阶段,既不同于儿童,也不同于成年人。它的最大特点是生理上蓬勃的成长,急骤的变化。

人体从出生到成熟,其生理发育有快有慢,有两个阶段处于增长速度的“高峰”期,一个是出生后的第一年,另一个就是青春发育期。在科学上叫它们为“人生的两次生长高峰”。除此之外,生理发育的速度比较缓慢。

揭开青春期的
奥秘





青春发育期在生理上的变化是多种多样的，又十分显著。

在形态方面，身高、体重、胸围、头围、肩宽、骨盆等都加速增长；机能方面，如神经系统、肌肉力量、肺活量、血压、脉搏、血红蛋白、红细胞等均有加强；身体素质方面，如速度、耐力、感受性、灵活性等变化很大；内分泌方面，各种激素相继增量，生殖器官及性功能也迅速成长……上述生理机能的变化虽然涉及方面很多，但归结起来，主要有三类，总称为“三大变化”。一大变化，身体外形改变了；二大变化，体内的机能增强了；三大变化，性发育成熟了，这是人体内部发育最晚的部分，它的发育成熟，标志着人体全部器官接近成熟。



身体形态的变化

青春期是人体生长发育的第二次突增时期,主要表现在身高、体重、肩宽及骨盆等形态指标明显改变。

身高年增长至最大值是青春期突增过程中的重要标志。初中阶段男、女生的身高在显著地增长,平均每年增长6~8cm。他们的骨骼在迅猛生长,脊柱、胸廓、骨盆和四肢的骨骼发展尤为显著,但骨化过程尚未完成,容易弯曲和损伤。例如,椎骨的生长速度快,肌肉力量相对较弱,容易出现脊柱异常现象。根据这些特点,注意补充营养和身体锻炼,加速造骨过程,促进骨骼和肌肉的生长,同时,防止过重负荷的劳动和锻炼,特别注意培养学生坐、立、走的正确姿势,加强胸、腰、腹部肌肉的锻炼,促使骨骼和肌肉的正常发育,使之向健美方向发展。

青春期体重发育与身高有类似之处。进入青春期后,体重迅速增长至突增高峰,平均每年增长2~4kg。体重突增幅度男生高于女生,而体重突增高峰年龄女生早于男生1.5年左右。体重的突增不仅与骨骼的增长有关,也与脂肪、肌肉的增长有关;体重较身高的稳定性小,易受外界因素的影响而增加或下降。这阶段更需要增加营养,参加适量体育活动,合理安排学习及作息时间,保

揭开青春期的奥秘





证身高、体重的正常增长。



高中阶段学生身体增长的速度逐渐减慢,身高平均每年增加的幅度将逐渐降低,体重平均每年也逐渐降低到增加1~2kg。到青春后期,他们的身高、体重,肌肉、骨骼都接近成年人的标准。肩宽、骨盆宽及围度是反映中学男、女学生身体横向生长发育的重要指标。宽度和围度的各项指标突增高峰出现时间较晚,一般在身高突增高峰期后,青春期初,男、女生的肩宽逐渐出现差别,至青春期末,男、女生差别显著,突增幅度男生大于女生。而骨盆宽与肩宽相反,突增幅度女生大于男生,大腿围与骨盆宽相似,其绝对值是女生大于男生。胸围在青春前期的增长幅度男生显著地高于女生,平均每年增加2~

4cm。青春后期,形成男生肩、胸宽粗,髋部窄细的体型,而女生正好相反,两性的发育曲线无交叉现象。男、女生身体的宽度和围度的差异随着年龄的增长越来越明显,但这个时期仍然是他们成长的关键时期。

一般来说,即使到18岁,身体的发育仍未完全成熟,特别是一些发育较晚的青年,更需要营养、休息、青春期知识教育等多方面的照顾和关怀。学校与家长要合理安排他们的作息时间和必要的文娱、体育活动,防止学习和工作出现负担过重的现象,保证青少年学生身体的健康成长。



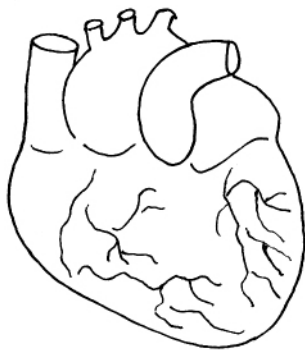


体内机能的增强

体内的器官和组织,各有各的机能。到青春发育期,体内各种机能迅速地增强,并逐步趋向成熟。

一、心脏的成长

心脏所产生的压力,称为“血压”,医学上叫它为“动脉血压”。血压说明整个循环系统的工作情况。成人正常的血压高压为 120 毫米汞柱,低压为 80 毫米汞柱。而青春发育期开始的十一二岁中学生,一般高压为 90 ~ 110 毫米汞柱,低压为 60 ~ 75 毫米汞柱。脉搏,刚出生时为 140 次/分钟,十一二岁为 80 次/分钟,20 岁左右为 62 次/分钟,年龄小为什么心跳得快呢? 一是由于脑的兴奋性大,二是由于排出血量少,供血不足,要满足机体对血液的需要,心脏就要加快跳动。



心脏的发育,从心脏形体、恒定性、血压、脉搏等指标变化来看,大致在 20 岁以后趋向稳定。男女发育有所差



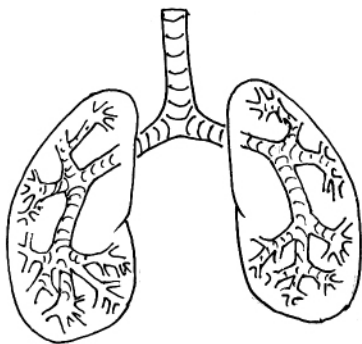
异,一般女生要比男生早两年,抓好中学阶段,即青春发育期心脏的保健和锻炼十分重要,这是血液循环系统发育的重要基础。

二、肺的发育

肺的结构,六岁时就已发育完成。肺的发育经过两次“飞跃”,第一次在出生后第三个月,第二次在十岁前后。12岁的肺是出生时的肺的九倍,12岁前后开始,肺发育得又快又好。

肺活量的增长是肺发育的重要指标。

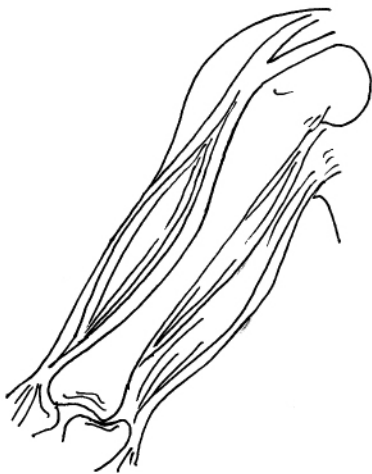
男、女中学生的肺活量的差距是明显的。男生到十七八岁,女生到十六七岁就可以达到或接近成年人的肺活量。中学阶段,在肺的发育中是一个十分重要的阶段,教师和家长要对男、女生采取不同方法进行教育与引导,例如对男生,要教育他们不要过高估计自己的能力,更不要冒险;对女生,要鼓励她们加强体育锻炼和户外活动,不要束胸和束腰。





三、肌肉力量的变化

肌肉力量是身体素质的一个方面,它是通过人体在运动、活动和劳动中所表现出来的机能力量。体重的增加,表明肌肉和骨骼起了变化。尤其是肌肉在青春期发育得特别快,肌肉发达了,力量也增大了,以手的握力为代表,可以看出中学生在14岁以前,男生的握力略高,14岁以后,男、女生之间握力的差距,就越来越明显了。



肌肉力量的增长,为中学生体力的增强提供了可能性。中学生意识到这一点,对于他们心理发展具有很大的意义。因为他们体会到有力量,会加速他们的“成人感”,促进他们意志行为的发展,但是,中学生的肌肉力量比起成年人来要疲劳得快些,还不能适应长期的紧张状态。这一点在参加体育活动和体力劳动的时候是必须考虑的,运动器官的改造伴随着运动的不协调,表现为不善于控制自己的身体。例如,运动过多,动作不协调,不灵活,动作生硬等,这可能会使他们产生消极情绪体验或



失去信心。对此,要引起教师与家长的重视。

在青春发育期,肌肉力量发展水平,男生要高于女生,13至16岁,这种差别迅速加大,例如,女生的臂肌静止耐力只是男生的 $1/3$,腰腹肌力量为男生的 $2/3$ 。下肢爆发力为男生的 $3/4$,速度和速度耐力相当男生的 $4/5$ 。因而在体育活动时,男、女生应该分开,锻炼的内容和要求的标准也要有所不同。

四、脑和神经系统的发育

如前所述,心理是脑的机能,是高级神经活动的机能。脑的发育,神经系统的发育,是心理发展的直接前提和物质基础。

脑和神经系统是怎样发展的,青春期的脑和神经系统发展又有什么特点呢?

(一) 脑的重量的发展

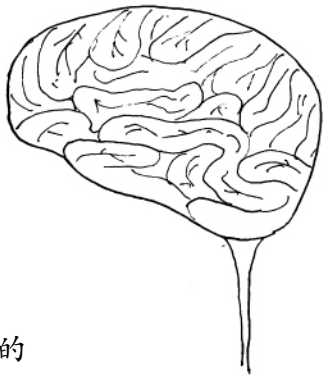
研究表明,人脑平均重量的发展趋势:新生儿为390克;八九个月的乳儿为660克;两三岁的婴儿为990~1011克;六七岁的幼儿为1280克;九十岁的小儿为1350克;12岁的少年达到1400克。成年人脑重量平均为1400克,可见到青春发育前期,脑的平均重量已经和成年人差不多了。





(二) 脑的容积的变化

研究表明,人脑平均容积也有一个发展的过程。新生儿占成年人的 63%,周岁儿童占成年人的 82%,十岁儿童占成年人的 95%,12 岁接近成年人的容积,可见到青春发育前期,脑的平均容积就几乎达到成年人的水平了。



(三) 神经系统的 结构

和机能

到青春发育初期,神经系统的结构,基本上和成年人没有什么差异了。此时,大脑发育成熟,大脑皮质的沟回组织已经完善、分明,神经元细胞也完善化和复杂化,传递信息的神经纤维的髓鞘化已经完成,好像裸体导线外边包上一层绝缘体,保证信息传递畅通,不互相干扰。

青春期,在新的更加复杂的生活条件影响下,大脑机能显著地发展并逐步趋于成熟。兴奋与抑制过程逐步平衡,特别是内抑制机能逐步发育成熟,到了十六七岁后,使兴奋和抑制能够协调一致。到青春发育期,第二信号系统不仅逐步占据优势地位,并且在概括和调节作用上,也有显著的发展。