

QING CHUN QI JIAOYU DUBEN

经福建省基础教育教材管理领导小组审查通过试用

青春期

教育读本

福建人民出版社

九年义务教育三年制初级中学试用课本 本书编写组

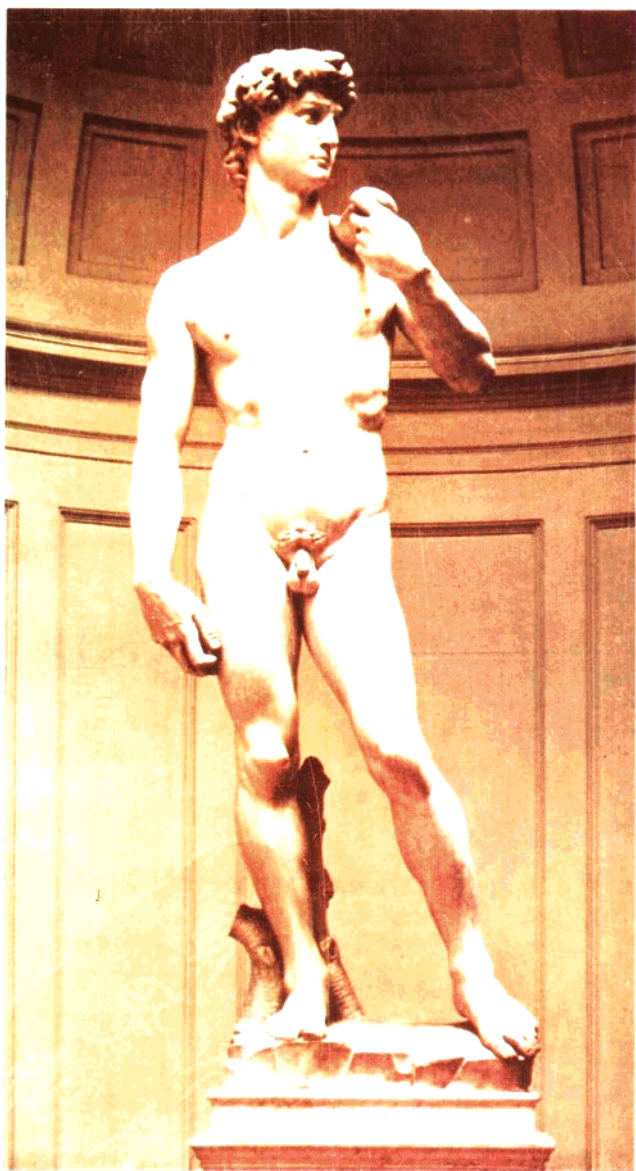




掷铁饼者(古希腊) 米隆



米洛的维纳斯（古希腊）亚历山德罗斯



大卫（意大利）米开朗琪罗



泉（法国）安格尔

编写说明

学校的青春期教育是时代赋予的新课题，也是中学生必须学好的一门人生必修课。由于目前我国初中青春期教育课尚无统编教材，为此，我们根据原国家教委颁发的《普通中学青春期教育提纲》和当前改革开放新形势的需要，结合我省省情，吸取前一阶段的试点经验，编写了这本《青春期教育读本》。

本书以青春期性知识教育为基础，系统地介绍了青春期的性生理、性心理、性伦理道德、性传播疾病、毒品等方面的基本知识，旨在提供适合我省中学开展青春期教育的使用教材，以引导青少年正确认识和对青春可能出现的一系列问题，使他们的身心得到健康发展。

本书由陈敏、郭章铮主编。林积英、程开编写第一至四讲，陈巧编写第五、六讲，郭章铮、陈敏编写

第七至十讲。

本书经福建省中小学教材审查委员会审查通过，作为我省中学初中二年级试用教材。本书于 1995 年初版，1997 年修订，现再次修订并调整部分内容后重新出版。

由于我们水平有限，不当和不足之处在所难免。在此，诚恳希望广大师生在使用过程中继续提出宝贵意见和建议。

本书编写组

2002 年 6 月

目 录



第一讲 打开青春之门

——青春期教育是青少年的必修课

- 一 什么是青春期 3
- 二 青春期教育是人生必修课 7
- 三 青春期教育的基本内容 8
- 四 让青春更美好 10

第二讲 走向成熟

——青春期性生理发育

- 一 你长大了吗 15
- 二 男女有别吗 20
- 三 我从哪里来 27

第三讲 躁动的青春

——青春期心理和性心理发育

35

- 一 我也是大人了 37
- 二 性很神秘吗 39
- 三 对异性讨厌，还是爱慕 40
- 四 脑海中有个他 43

第四讲 健康的青春

- 青春期性生理和性心理保健 47
- 一 你懂得如何爱护自己吗 49
- 二 你的性心理健康吗 58
- 三 我是男性，还是女性 63

第五讲 少男少女交往之轨

- 青春期性道德规范及其培养 67
- 一 什么是青春期性道德规范 70
- 二 如何提高性道德认识水平 79
- 三 如何发展健康的性道德情感 83
- 四 怎样养成良好的性道德行为习惯 89

第六讲 美丽的青春

- 青春期审美能力培养 91
- 一 青春之美 94
- 二 审美能力的培养 99
- 三 欣赏艺术美 102

第七讲 青春期的烦恼

——困扰青少年的几个问题 111

- 一 复杂的人际交往 113
- 二 健康人生真开心 119
- 三 别让你的青春期亮红灯 124

第八讲 心灵的呼唤

——青少年的自我保护和社会保护 131

- 一 握紧自我保护的盾牌 133
- 二 良好环境培育我 140
- 三 学法、知法、守法 142

第九讲 远离性传播疾病

——性传播疾病的防治 147

- 一 敲响性传播疾病的警钟 149
- 二 性传播疾病知多少 155

第十讲 珍爱生命，拒绝毒品

——毒品的危害与禁毒 161

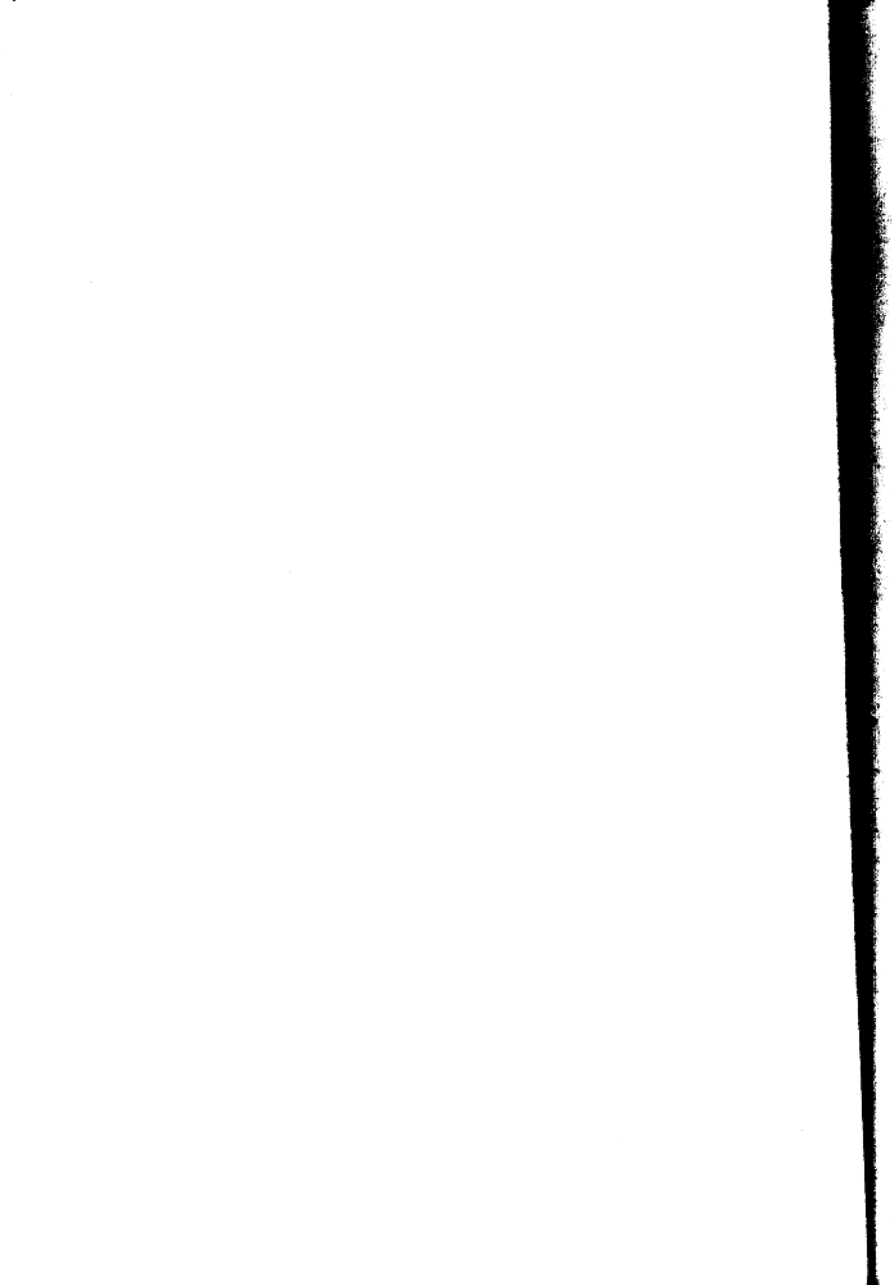
- 一 可怕的毒品 163
- 二 围歼毒品 167

QINGCHUNQI

第一讲

打开青春之门

——青春期教育是青少年的必修课



青春期是青少年走向成熟的必经之路。青春期教育能使同学们明确青春期的含义，认识青春期教育的重要性，了解青春期教育的基本内容，从而能正确对待青春期面临的各种问题，走好青春之路，让青春更美好，更闪亮。

一 什么是青春期

同学们，当你好奇地徘徊在伊甸园外，想窥探其中的奥秘的时候，是否意识到你正在步入青春期？

人的一生个体发育包括两个阶段：一是从一个受

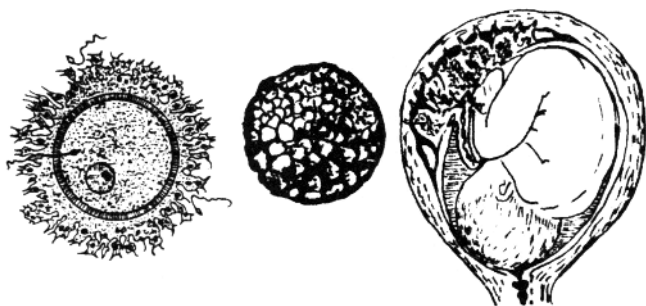


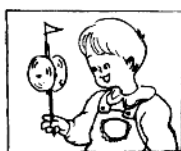
图1 受精卵、胚胎、胎儿

精卵细胞发育成胎儿。二是从胎儿出生，经历婴儿、幼儿、儿童、少年、青年、成年，而后衰老进入老



婴儿期

从出生到1周岁



幼儿前期

(托儿所年龄期)

1~3岁



幼儿期

(幼儿园年龄期或学前期)

3~6、7岁



童年期

(小学年龄期)

6、7~11、12岁



青春期

约10~20岁



青年期

约18~25岁



成年期

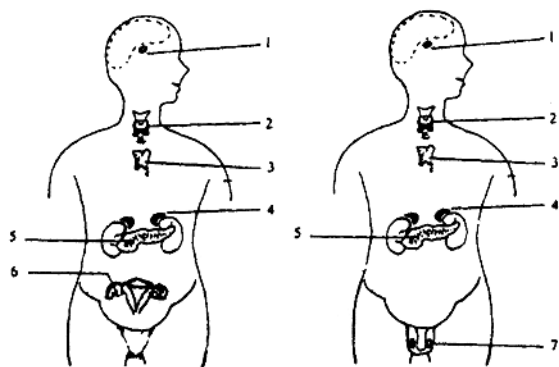
25岁以上

图2 人体发育的分期

年。青春期的指一个人由童年向成年过渡的关键期。

我国青少年的青春期年龄，一般是在 10~20 岁之间。中学生正处于这一时期。青春期不仅身高体重增长快，而且人体各器官特别是生殖器官的发育逐渐趋向成熟，从不具有生育能力的时期发育到具有繁衍后代的有生育能力的时期。所以说，青春期是人的生命曲线的又一个高峰，它以性发育成熟为主要特征，是生理发展突飞猛进的阶段，也是心理发展的关键阶段。

青春期发育是受神经和内分泌系统变化的影响和性激素作用的结果。男女儿童成长到 10 岁以后，丘



1. 脑垂体 2. 甲状腺 3. 胸腺 4. 肾上腺
5. 胰岛 6. 卵巢（女性） 7. 睾丸（男性）

图 3 人体的主要内分泌腺

脑下部的神经内分泌细胞分泌出一种物质，刺激脑垂

体前叶分泌促性腺激素，从而使人体的性腺——卵巢和睾丸的生理活动活跃起来，卵巢分泌雌性激素，睾丸分泌雄性激素，这就是青春期发育的开始，男女性别的差异由此显著起来。

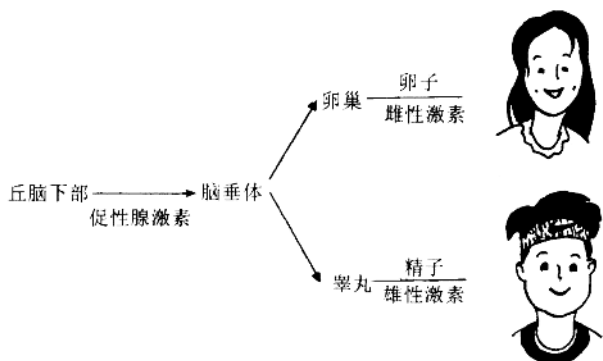


图4 青春期的启动

随着青春期生理的变化，青少年的心理也同时发生了相应变化，如认识到自己不再是小孩了，喜欢独立处事，喜欢交友往来，性意识开始萌发，对异性产生好奇、兴趣。这时的少男少女，往往憧憬着新的生命历程，内心与来自社会的外部环境常常发生矛盾冲突，面临着人生课题的许许多多疑问和困惑。因此，正处在告别童年、开始步入青春期的中学生，怎样顺利度过青春期而健康成长，是青少年本人、父母和教师都必须认真对待的问题。

二 青春期教育是人生必修课

青春期是人的成长和成熟的重要阶段，一个人的身体素质、思想品德、理想情操、知识才能等等都在青春期基本形成。青春期教育对青少年成长有着重要的指导作用。早在1963年，周恩来总理就在全中国卫生科技规划会议上指出：“一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年。”1973年，他又向有关部门询问实施卫生教育的情况，一再嘱咐一定要把青少年性卫生教育搞好。

在我国，由于封建传统观念的长期束缚，造成性知识教育的障碍，使青少年不可能从正面教育中获得全面的科学知识，相反，却可能通过不正当途径去进行神秘地探寻，结果往往受到毒害，甚至走上犯罪的歧途。事实上，每个青少年到了青春期都会遇到性问题，这是不能回避的，如果这时缺乏有关的性知识或受教育不当，就可能导致身心不健康甚至发生行为问题。

性是人类最基本的生物学特征之一，同时人类所有的性行为、性心理无不打上了社会的烙印，具有特定的社会属性。

性的发育是十分自然的生理现象。性意识（广义的）伴随着一个人从初生的婴儿发展到耄耋老人。在