

心理素质教育实施丛书



# 青春期心理指导

主编：施星农 潘永娟



中国轻工业出版社

ZWKBB

心理素质教育实施丛书之八

# 青春期性心理指导

施建农 蒋长好 主编

中国税务出版社

责任编辑:黄琳

责任校对:刘大刚

版式设计:李慧

## 图书在版编目(CIP)数据

青春期性心理指导/施建农,蒋长好主编. —北京:

中国税务出版社,1997.8

(心理素质教育实施丛书)

ISBN 7-80117-143-8

I. 青…

II. ①施… ②蒋…

III. 青春期—性心理学

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 16391 号

### 心理素质教育实施丛书

施建农 蒋长好 主编

---

**中国税务出版社** 出版发行

(北京市宣武区槐柏树后街 21 号 邮政编码:100053)

各地新华书店经销

北京通县鑫欣印刷厂印刷

---

787×1092 毫米 32 开 69.25 印张 1108 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月北京第 1 次印刷

印数:1~3000 册

---

ISBN 7-80117-143-8/G·012 定价:83 元(共十二册)

如发现有印装错误 可随时退本社更换

# 目 录

|                            |      |
|----------------------------|------|
| <b>第一章 青春期的性发育</b> .....   | (1)  |
| 第一节 青春期的基本发育.....          | (2)  |
| 一、男女有别的青春体貌.....           | (2)  |
| 二、学会接纳和欣赏自己.....           | (6)  |
| 三、两性的生殖器官发育.....           | (7)  |
| 第二节 青春期的性成熟 .....          | (13) |
| 一、男性第二性征的发育与性成熟 .....      | (13) |
| 二、女性第二性征的发育与性成熟 .....      | (15) |
| 三、生命的孕育和诞生 .....           | (16) |
| <b>第二章 青春期的性心理发展</b> ..... | (18) |
| 第一节 青春期性心理发展阶段 .....       | (18) |
| 一、异性疏远期 .....              | (18) |
| 二、异性吸引期 .....              | (18) |
| 三、异性眷恋期 .....              | (19) |
| 四、择偶尝试期 .....              | (20) |
| 第二节 性心理发展的各个层面 .....       | (21) |
| 一、性意识与性感情 .....            | (21) |
| 二、性欲望与性冲动 .....            | (23) |
| 三、性的自慰行为 .....             | (24) |
| 第三节 性偏离 .....              | (27) |
| 一、性偏离概述 .....              | (27) |

|                                          |             |
|------------------------------------------|-------------|
| 二、性偏离的成因 .....                           | (28)        |
| 三、性偏离的分类 .....                           | (28)        |
| 四、性偏离的防治 .....                           | (30)        |
| <b>第三章 青春期性心理卫生教育概述 .....</b>            | <b>(31)</b> |
| 第一节 性心理卫生的意义 .....                       | (31)        |
| 第二节 性心理卫生教育的目标、原则和策略 .....               | (43)        |
| 一、性心理卫生教育的目标 .....                       | (43)        |
| 二、性心理卫生教育的原则 .....                       | (46)        |
| 三、性心理卫生教育的策略 .....                       | (48)        |
| <b>第四章 青春期性心理卫生教育内容 .....</b>            | <b>(54)</b> |
| 第一节 小学生性心理卫生教育内容 .....                   | (54)        |
| 第二节 初中生性心理卫生教育内容 .....                   | (57)        |
| 第三节 高中生性心理卫生教育内容 .....                   | (58)        |
| 第四节 大学生性心理卫生教育内容 .....                   | (60)        |
| <b>第五章 青春期性心理卫生教育方法 .....</b>            | <b>(63)</b> |
| 第一节 青春期教育方法的重要性、特殊性 .....                | (63)        |
| 一、青春期教育方法的重要性 .....                      | (63)        |
| 二、青春期教育方法的特殊性 .....                      | (66)        |
| 第二节 青春期教育方法的原则 .....                     | (68)        |
| 一、知识、态度、行为教育的统一 .....                    | (69)        |
| 二、启发、诱导、尊重、交流、帮助青少年进行正确的选择，做出漂亮的决定 ..... | (70)        |
| 三、适时、适度、适当 .....                         | (74)        |
| 四、粗暴、压制、禁锢只能适得其反 .....                   | (78)        |
| 第三节 青春期教育的具体方法 .....                     | (81)        |
| 一、直观与电化教具的应用 .....                       | (81)        |

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| 二、主题班会的组织 .....                   | (83)        |
| 三、怎样进行心理咨询 .....                  | (85)        |
| 四、其他常用的方法 .....                   | (89)        |
| <b>第六章 青春性心理卫生教育的几个具体问题 .....</b> | <b>(91)</b> |
| 一、正确处理青春期生理发育中的性问题 .....          | (92)        |
| 二、正确处理青春期手淫问题 .....               | (112)       |
| 三、正确处理青春性压抑问题 .....               | (120)       |
| 四、正确处理青春异性交往问题 .....              | (125)       |

## 第一章 青春期的性发育

孩子到了10来岁，突然个头往上窜，接着便出现了一系列身体外表特征变化，使女孩和男孩看起来迥然有别了。

究竟是什么力量促使孩子突然变样了呢？生理学研究的结论认为，激素即荷尔蒙是男女生长发育的源泉。激素是人体中内分泌腺释放出来的化学物质，它主宰着人的生理功能、性别特征和身体发育等自然条件。

人体内，与生长发育有关的内分泌腺主要是松果体、胸腺、性腺、肾上腺、甲状腺及脑下垂体。它们分泌的激素有着各自的生理职责。例如，甲状腺分泌的甲状腺素除控制身体能量的传递以外，还能促进骨骼的发育、牙齿的生长及大脑的发育。

与青春期发育的主题即第一性征和第二性征有关的内分泌腺则是性腺。性腺在儿童期发育缓慢，似乎处于“沉睡”状态，到了青春期则猛然苏醒，它分泌的性激素使男孩变成男子汉，使女孩变成亭亭玉立的少女。

性腺是与生俱来的。男孩的性腺是睾丸，女孩的性腺是卵巢。在男女孩青春期到来之前“沉睡”中的睾丸和卵巢都能同时产生两种性激素，即雄激素和雌激素。雌激素的功能是使人产生女性特征，雄激素的功能是使人产生男性特征。人在儿童期，其体内的雌雄激素分泌量都很少，所以性别特征很不明显。但是进入青春期之后，性腺急剧发育，脑下垂体分泌的激素也迅速增加，它刺激性腺分泌大量的同性激素，即女孩分泌雌激

素和男孩分泌雄激素。于是女孩乳房发育、月经来潮以及身材、皮肤、声音等等都发生变化。男孩则开始遗精、变声，并长出喉结、胡须等等；骨骼的发育使青春期的女孩长高，身材苗条；而男孩除长高外，还变得肩宽背阔，貌似“男子汉”了。

## 第一节 青春期的基本发育

### 一、男女有别的青春体魄

体魄是指身高、体重、胸围、肩宽以及内脏、大脑和神经系统等器官机能的发育状态。

#### 1. 身高

在青春期生长突增中，身高的增长非常快。长高的原因主要是骨骼的发育。男孩平均每年可增高7—9厘米，最多可达10—12厘米。女孩平均每年可增高5—7厘米，最多可达8—10厘米。这主要靠下肢和脊柱的增长。一般女性在19—23岁、男性在23—26岁身高才停止增长。这时因为骨骺闭合，所以不能再生长了。由于女性的骨骺闭合一般比男性早，所以成年女性比男性矮。青春期的少男少女都希望自己有较高的身材，这就要进一步了解可能影响身高的因素。

①身高与性成熟早晚有关。成熟年龄的迟早会影响急速成长的身高。一般是急速成长现象发生较早的人，就较快达到终止点；较晚发生的，也较晚达到其终点。当性早熟的少女不再长高时，性晚熟的少女却还在长高。因此，性晚熟的少女就比较高。身高长得最快的时期是青春前期。女孩在月经初潮的前一年，身高的增加可达7—8厘米；而男孩的身高增长的巅峰期是青春期头一年，约13—14岁，身高增加可达10—12厘米。

②身高与营养有关。骨骼，尤其是下肢和脊柱，在性发育期新陈代谢最旺盛，这就需要丰富的营养供给。饮食中的高蛋白质，尤其是动物蛋白质和钙、磷、维生素等无机盐类，以及各种促进新陈代谢的维生素B族、E族，都有助于骨骼的充分发育。

③身高与睡眠有关。青春期是生长激素和雄激素分泌最旺盛的时期。生长激素的主要功能是使四肢骨骼增长；雄性激素则使骨骼增粗结实。这两种激素的分泌在睡眠中尤其旺盛，所以青少年要保证充足的睡眠，每晚至少要睡足8个小时。

④身高与遗传有关。一般而言，父母的身高与孩子的成人高度是密切相关的，因而孩子长大后身高与父母相近是常见的。但也不是绝对的，有些个子高的人，其父母亲都不高；而父母高的，也可能孩子个子矮。

⑤身高与锻炼有关。青少年应积极参加各种体育锻炼。体操、球类、游泳、爬山、跳高等项目的活动，都能促进四肢发达，体格健壮匀称，体形健美。

## 2. 体重

青春期少男少女的体重迅速增加，主要是由于骨骼、肌肉、内脏、脂肪的综合发育所致，平均每年可增重5—6公斤。女性的体重与青春期发育的关系，比跟年龄的关系更密切。女性的体重增加主要由于骨骼的伸长和脂肪的加厚；而男性此时体重的增加，除因骨骼的伸长外，还有肌肉的增多。成年男性肌肉重量占体重的42%，女性占36%，这是由于激素的差异和一般女孩活动量较男孩小的缘故。因此，女孩体内的脂肪容易积累，平均可占到体重的28%，而男性平均占18%。这使男性显得健壮，女性显得丰满。

青少年通过合理的饮食和适当的锻炼，可控制体重及脂肪的积存量，有助于保持良好的体形和健康的体质。

### 3. 男女体型的差异

骨骼、肌肉和脂肪是构成体型的三要素。因雌雄激素的不同作用，使三者发育程度和分布显示出性别差异，从而形成了男性和女性不同的体型。

男性一般肩宽，身体高大，盆骨较小，胸肌发达，脂肪仅在肩部有少量积累，显出强健、魁梧的阳刚之美。

女性则四肢和髋关节处骨骼发达，脂肪集中分布在乳房、臀部及肩背处，腰细臀厚，盆骨宽大，皮肤细腻，身材苗条，显出体态丰满而柔和的女性美。

### 4. 内脏机能的发育

①大脑和神经系统的发育。青少年大脑的内部结构和功能不断发育和完善。青春期脑皮层细胞的成熟达到相当水平，脑神经纤维变粗、增长、分枝及神经髓鞘形成，为人体内快速而准确的神经信息提供物质基础。此时脑垂体、甲状腺、肾上腺等内分泌腺产生的激素也相应活跃，促使脑神经的兴奋度增强；大脑的智能水平提高，使人的感觉、知觉、思维、记忆等功能扩展，感知能力增加，理解、分析和判断力也大大发展。所以说，青春期是学习与成长的黄金时期，是青少年奠定人生与事业基础的关键时期。

②心脏的发育。进入青春期，心脏的重量是初生儿的10倍。心脏的心肌增长、加厚，使心脏收缩力加强，容积增大，供血量明显增多。12岁时，心室每收缩一次输出的血量为41毫升，到17岁时就接近成人的每搏输出量即每搏一次60—80毫升的输出量了。女性的心脏容积和重量一般比男性小10—15%，所

以在劳动或运动中，女性心脏每搏输出血量（即心室每次收缩射出的血量）比男性少，心跳每分钟比男性快8—10次。因此，在体力劳动和体育锻炼强度方面，应当考虑到男女的这种生理差异。

③肺脏的发育。肺活量表示肺的功能大小。肺脏的重量增加，使呼吸机能增强。17—18岁时肺的重量才接近成人；14—15岁的青少年肺活量可增至2500毫升左右；20岁的成年男子肺活量可达4800毫升。女性由于胸部运动幅度较小，肺活量比男性小1/3左右，呼吸频率比较快。体育锻炼可以增加肺活量和增强呼吸机能。

#### 5. 变声

男性喉部变大，出现喉结，声带加长变厚，嗓音变得雄厚粗沉；女性则保持声音尖细的特点。

#### 6. 体毛

男性开始长出胡须，头皮上的发际渐渐外移及向后，阴毛开始生长，分布呈向上三角形，腋毛、胸毛及肛门毛亦出现。女性阴部开始长毛，分布呈向下三角形，腋毛也长出来。

#### 7. 皮肤

分布于腋下、肛周、腹股沟和眼睑的汗腺代谢趋旺，皮脂腺分泌增加，使青春期少男少女出现特殊的“体味”。如果不注意清洁皮肤，皮脂腺的分泌物在皮肤上堆积，尤其是在面部停留，可能阻塞毛孔，成为突起的小疙瘩，即“粉刺”；若再感染细菌或抓破，就会溃浓而成痤疮。

#### 8. 乳房

女性乳房开始隆起，乳晕颜色逐渐加重，乳头突出。随后，乳晕周围的肌肉发达起来。这是青春期少女最突出的“第二性

征”。

## 二、学会接纳和欣赏自己

前面谈到性别特征是先天的，是由荷尔蒙决定的，自己不能选择，只能平静而欣然地接纳。人有各种体形，矮或高，瘦或胖，苗条或丰满。在某种程度上，可以通过调节饮食和锻炼身体来改变自己的体形。如果太瘦，就可以用增加食量的办法增加体重；如果很胖，节食和其他减肥办法可以减少一些脂肪积累。也可以通过锻炼身体各部分来调节它们的发育。但无论吃得多还是少，也无论进行了哪些锻炼，一个人的基本体形是很难改变的。那些减肥“奇效”的说法，很多是缺乏科学依据的。

每个人要泰然自若地对待自己的体貌，不需要与其他人相比，只需说：“嘿！我喜欢我这个样子。”充分接纳自己的体貌是有知识、有理性、有自信心和自知之明的表现。在现实生活中，少数人对自己的体形不满甚至不能接纳或埋怨父母，有的还做出不科学、反自然的改变，招致有害后果。其中一个很重要的原因，在于大众媒介总在示范某种“理想体形”。青少年在杂志和广告牌上看到的男女形象，在电视和电影屏幕上所见的模特儿，似乎都完美无缺。然而，这些模特儿，并不是普遍存在的，在人口中所占比例微乎其微。况且，不同的时代人们对形体美的欣赏标准也是不同的。例如我国唐朝时女性形体偏胖才算美；而今，人们却欣赏女性苗条。又如，东方选美多半以女性的樱桃小嘴和鹅蛋形脸为标准，而现今的西方却选出大嘴方脸的女性为美人儿。可见“理想体形”有特定文化、特定时代的背景。合乎“时尚”的某种体形未必比另一种更“美”。

学会接纳和欣赏自己的身体，而不以时尚为标准，这是从

青春期走向成熟的进步。须知，每个人都是一个独特的她或他，找不到第二个同样的人。独特就是美。如果能够努力去发现自己身体的独特之处，就能为此而自豪。如果人人都成为某广告模特儿或电影中的某演员的样子，这个世界就失去了多姿多采的丰富性，也就谈不上美了。

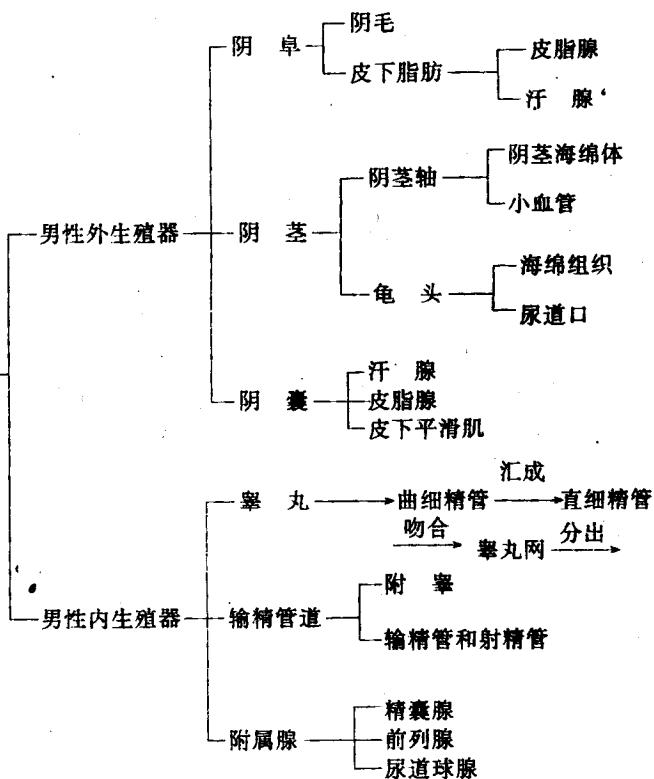
俄国大文豪托尔斯泰说过，人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。这里所说的美丽，就是内在美、品行美了。它不是天生的，而是修养得来的。这就是说，青春期的男女应加强自我修养，通过提高和完善内在素质而使自己真正美丽。有的人虽有美的容颜却修养差；有的人“其貌不扬”却道德高尚。这种外美内丑、内美外丑的人物，在生活中都不罕见。那么，前者和后者究竟谁更美，谁更能被人接受和赞赏呢？青少年要懂得什么是美和怎样鉴赏美。心灵美以及由它产生的一切行为美才是最高尚的美。外表美的不足可以通过内在美来弥补，而心灵的卑污却不是外表美可以清除的。心灵美才是美丽的核心和灵魂，它具有深远而不可取代的价值。

### **三、两性的生殖器官发育**

#### **1. 男性生殖器官的结构与功能**

(1) 结构。男性生殖器官分为内、外生殖器官两部分。外生殖器官包括阴囊和阴茎。内生殖器官主要有睾丸、附睾、输精管和精囊腺、前列腺（见图1）。

男性生殖系统结构



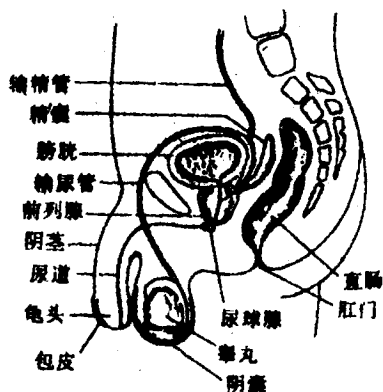
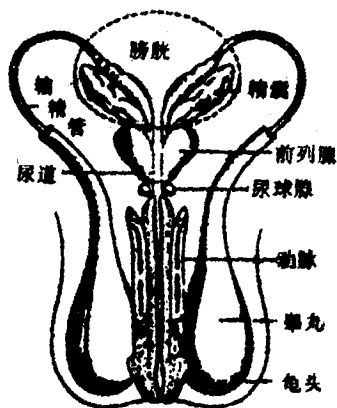


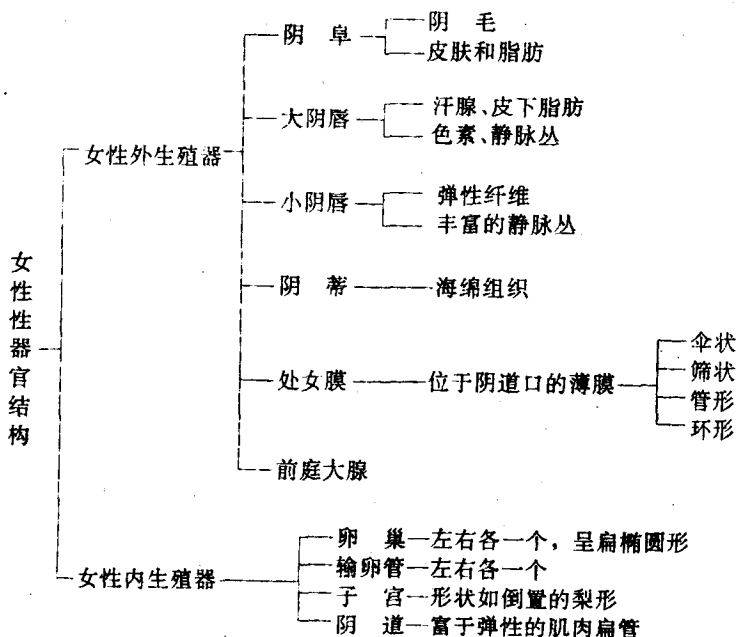
图 1 (A) 男性生殖系统正面图 图 1 (B) 男性生殖系统侧面图

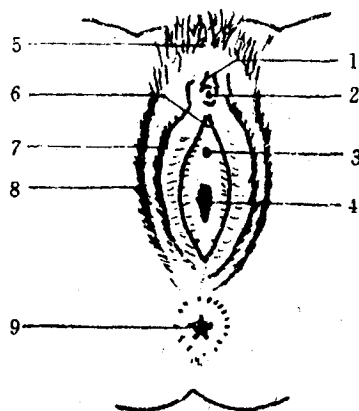
(2) 功能。①阴茎：阴茎是男性的性交器官，有排尿和射精的功能。②阴囊：一是保护睾丸和精囊，二是调节阴囊内温度，使精子能在适宜温度下产生。③睾丸：一是制造精子，二是分泌雄性激素，促使男性第二性征的发育。睾丸在阴茎根部，左右各一个。④附睾：主要功能是储存精子，也是成对的。⑤输精管：储存和输送精子的一系列管道，它们都是成对的，依顺序为附睾管、输精管、射精管，这些管道由睾丸通到腹腔，再与尿道相连接，因此尿道具有排尿和射精的双重功能。⑥精囊：左右各一个，如食指大小，其功能是产生精液输送精子。⑦前列腺：其功能是可以分泌一种液体到尿道，使精子生活在更合适的环境中。这种液体由腺体细胞不停地制造和分泌，在性兴

奋时可以大量产生，但平时则有部分可渗入润滑尿道，使男性有近似性高潮的感觉。⑧尿道腺：能分泌一种白色粘液，性兴奋时尿道腺分泌的粘液起一定的润滑作用。

## 2. 女性生殖器官的结构与功能

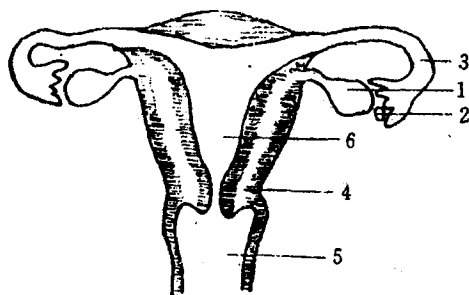
(1) 结构。女性生殖器官包括外生殖器和内生殖器。外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺和处女膜。内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫和阴道（见图2）。





1. 随蒂 2. 阴蒂头 3. 尿道口 4. 阴道口 5. 阴阜 6. 前庭 7. 小阴唇  
8. 大阴唇 9. 肛门

图 2 (A) 女性外生殖器官



1. 卵巢 2. 卵子 3. 输卵管 4. 宫颈 5. 阴道 6. 子宫

图 2 (B) 女性内生殖器官