

——成长教育丛书

生存与爱

北泽杏子 著

今井弓子 绘

李 京 编译



陕西人民教育出版社

出版部送书

陕西人民教育出版社

生存与爱

● 北泽杏子 著

● 井上正治 绘

● 李京 编译

(陕)新登字 004 号

版权合同登记:图字 25—1999—026

成长教育丛书

生存与爱

北泽杏子 著

井上正治 绘

李 京 编译

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段 376 号)

各地新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

880×1230 毫米 32 开本 2 印张 40 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—10,000

ISBN 7—5419—7683—0/R·26

定价:7.50 元

读者如发现印、装质量问题,请与印厂联系调换

厂址:西安市西北三路 28 号 邮编:710003 电话:7322707

教育评论家。自 1965 年起从事以性教育为中心的实践活动，主要是开展以幼儿、小学生、中学生及大学生为对象的性教育实践及针对教师的讲座。同时在报纸、杂志和电视上积极开展从世界各国采访到的有关性教育、妇女问题、少年犯罪等内容的评论。

自制教材、专用录像带、幻灯片九十余种，曾荣获教育电影节最优秀奖、文部省特选图书奖、文部大臣奖等。

著有《启蒙性教育》系列及《心灵·身体·生命》系列等图书。

现任“谈性会”会长、“日本妇女学会”干事、禁烟教育促进会顾问等社会职务。

目 录

心中的困惑(一).....	(2)
女孩子的感受.....	(2)
男孩子的感受.....	(4)
为什么会出现女孩子喜欢男孩儿， 男孩子喜欢女孩儿的现象呢？	(6)
为什么会产生上述这些心理变化呢？	(7)
到大脑里去探索一番吧！	(8)
心中的困惑(二).....	(11)
发生了各种变化的内心世界.....	(11)
身体的困惑.....	(14)
对胎儿的困惑.....	(18)
对生命的困惑.....	(27)
为什么生命只有一次？人为什么会死呢？	(27)
相爱的动物们.....	(30)

心中的困惑(一)

女孩子的感受

喜欢上某个异性后会有什么样的感受呢?异性对女孩子来说就是男孩子,就男孩子而言则是女孩子。假如你现在喜欢上了一个人,心中有什么样的感受呢?

- 想只为那个人做点儿什么。

- 不好意思,不敢面对面地说话,目光相遇时就会脸红……假如遇到他和别的女孩子说笑,心里很难过,不愿再到学校去。

- 每当与他相遇时,心跳得很厉害,感到特别紧张。

- 假如喜欢上某个人,心里总持续一种紧张不安的奇怪感觉。

- 原来我和我所喜欢的人同座位,可当座位被调换后,觉得特别失望。因为他是一个惹人喜欢的男孩儿,所以另一个喜欢他的女孩子在卫生值日时,好像跟我竞争似地把座位给换了。

- 他因患感冒没有来上课,我非常为他担心,总在想:“病得厉害吗?要不要紧呀?”

- 因为还没喜欢上什么人,所以不知道那时会有什么感受。

- 我只是单相思,却没有与他说话的机会。一到放学时,就目送他离开学校,一直到看不见为止。仅仅如此心里也非常高兴。

- 为了那个人想变得漂亮和聪明。

- 与那个男孩儿擦肩而过时,故意拿着架子,好像不喜欢他似的,这是为什么呢?

- 非常想见到他,能遇见他或是能和他说话时,心里就特别高兴。

- 目光相遇时就不好意思,可是座位一换到一起时,就特别高兴。

·没有一个是我喜欢的,除了父亲以外所有的男性我都讨厌!

·在那男孩儿面前,我特别注重自己的外表。看到他和别的女孩儿说笑时,就会吃醋。

·他要是讨厌我可怎么办?一想到不知对方如何看待自己,内心就感到不安。

·我喜欢的人快走近我时,就感到心慌气促。



男孩子的感受

喜欢上某个异性会有什么样的感受呢?假如现在有了你喜欢的人,你有什么样的感受?

- 心脏咚咚地跳,两颊通红。为什么?不好意思呗!

- 和自己喜欢的人相遇时,就变得很正经。碰到她从旁边路过时,决不会和伙伴们瞎打胡闹。

- 想找碴儿和人吵架,心里总静不下来,这是为什么?

- 见到自己不喜欢的女孩子时,心里没有咚咚跳的感觉,可是一见到自己喜欢的女孩儿就心跳得厉害。为什么人会喜欢上别人呢?

- 想和他说说话。看到她和别的男孩儿有说有笑,马上会醋意大发。

- 当自己所喜欢的女孩儿就要走近身边时,突然会感到胸闷,而且肯定非常紧张。

- 意识和行为都受那个人的影响。例如:爱用管闲事来出气;偶尔也为自己的所为而烦恼,有时晚上睡不着觉。

- 没有喜欢上谁,也不想和什么人交往。

- 心里咚咚直跳,心情也特别愉快,只是希望进入中学后还能在同一个班里,那就更好了。

- 心里非常地高兴,只想见到她。

- 在她面前不想干任何一点坏事情。

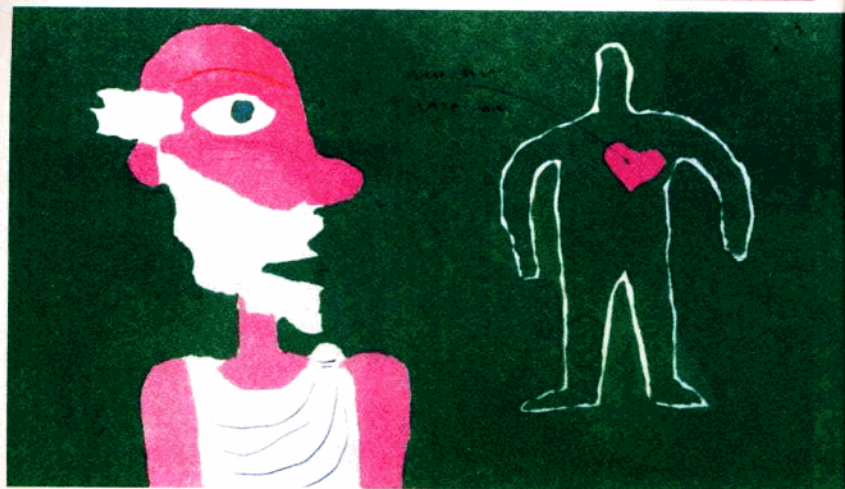
- 其实心里是想和她成为好朋友,可表面上却故意惹人讨厌,故意为难和捉弄人。一看到她很难过的样子,我心里也特别难受。

- 喜欢上她后就总也放不下似地想她,而且想知道对方的感受。

- 有烦恼时,只要一想到她就会产生各种各样的联想,而把烦恼忘得一干二净。每天一到学校就变得很愉快。

- 开始一见她就想马上溜掉,现在已不再不好意思了。

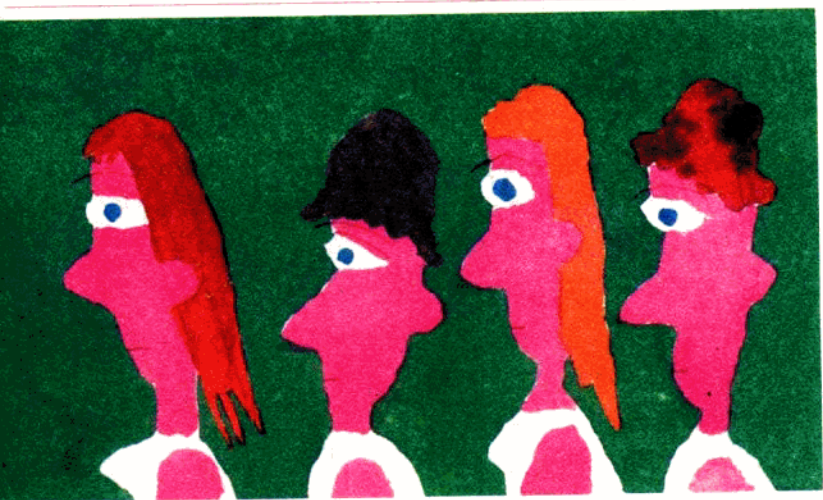




为什么会出现女孩子喜欢男孩儿,男孩子喜欢女孩儿的现象呢?

刚才讲了许多因喜欢上异性而引起的各种现象,像“一喜欢上某人后,见到她(他)就心慌心跳、不好意思;要是座位换在一起就特别高兴;还有的人爱和自己所喜欢的人搞恶作剧,故意刁难或是找碴儿吵架”等等。

喜欢上异性后还担心自己叫人讨厌;想和她(他)交谈;想成为好朋友;看到自己所喜欢的人与别人说笑时,会产生强烈的嫉妒心。



为什么会产生上述这些心理变化呢？

“心”到底是怎么回事？你认为“心”在你身体中的哪个部位呢？

一喜欢上某人，心脏就咚咚地跳，那“心”是心脏吗？

在距今2300年以前的古希腊，有一位叫亚利斯特·泰莱斯的著名学者。自从他认为“心就是心脏”以来的很长一段时间里，人们也都一直这么认为着。

迄今为止，人们在表达对异性的爱慕之情时，一直沿用 heart 一词来表达自己的感情。你知道 heart 是代表美丽的心脏形状吗？

但是，随着科学的不断发展，“心是大脑”的认识，已得到世界上众多的科学家们的不断证实。

现在，不论是谁都知道“心”就是大脑。

到大脑里去探索一番吧！

你现在因为喜欢上了异性而产生各种各样的感情——这是由于被称为大脑额叶的地方已经开始发达的缘故。

这个部分是用来感觉喜悦、悲伤、嫉妒等被称为情感的地方。

你能想像一个带馅的包子吗？包子中间的馅是刚出生时就具有的本能部分，这部分叫做旧皮质。外面包着的皮是通过学习或积累经验逐渐发育起来的部分，这部分叫做新皮质。

额叶位于新皮质的前端。

现在你明白你的大脑哪个部位开始发达了吧？见到喜欢的人就高兴；见不到就难过；看到与别人说笑时就嫉妒等等感受，就是因为额叶发达了才产生出这些情感来的。从此以后，你还要不断地学习各种事物，体验人生中的甜酸苦辣、喜怒哀乐，这样一来，你的额叶会越来越发达。

例如，一看到自己所喜欢的人和别人说笑时，立刻就会产生嫉妒之心。这是把自己所喜欢的人当成了自己的所有物，就好像是自己的收音机或娃娃一样。不让别人碰自己的收音机或娃娃是能够做到的，但是不让自己所喜欢的人与别人说笑是不可能的呀！因为她(他)们也是人，而不是自己的所有物。

你的额叶已是越来越发达，因此应该明白这样的道理了，人们谁不想被人爱呢？可是如果你不去爱别人，而只想让别人来爱你，是不是太自私了呢？从心里爱别人的人是能够获得最多的爱的。





心中的困惑(二)

发生了各种变化的内心世界

除此之外，就没有其他事情引起你内心的变化吗？对父母、朋友，对自己本身的感受又如何呢？到自己的内心世界去探察一番吧！

“想干坏事”、“那么讨厌”等等，为什么心里对同一件事情会有两种截然不同的想法呢？有时想出“把她的东西藏起来，让她哭”的坏主意；有时又想“还是不要那么干啦”这两种截然不同的内心活动真叫人不可思议呀！

·为什么每长大一些，心中的痛苦也随之多一些呢？例如，听到或是看到照片上介绍有关地球上还有许多国家的儿童在挨饿时，心里就特别难过。过去听老师讲这些内容时，自己很不以为然地认为“这算什么呀！”

·为什么现在变得想多看点儿书了？

·以前经常和朋友们在一起扎堆儿玩儿，可近来总想一个人独处，思考点儿什么问题。

·现在所想的问题与以前逐渐不一样了。

·为什么变得想和父母顶嘴？为什么无来由地想反抗？

·当我粗野地将自己的房门“嘭”地一下关上时，妈妈会生气地批评我。于是自己马上反击道：“唠叨什么，烦死人了”。自己明明知道这样不好，可为什么不能听话一点儿呢？

问道：“为什么会有两种截然不同的心态呢？”坏的心态正如前面讲过的那样，是由于大脑中间的那部分旧皮质在起作用；而好的心态则是由于周围的那部分新皮质、特别是额叶在起作用。

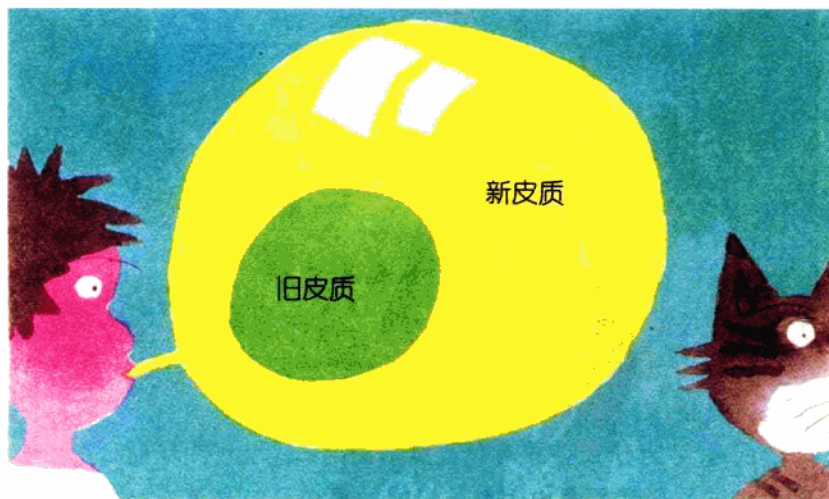
诸如“不要干坏事”、“停止恶作剧吧！”等等是在两种心态激

烈斗争后，好的心态取得了胜利的结果。有时坏的心态取得了，你就会去故意捉弄别人。其实，大家都是在能探索到自己内心活动的过程中逐渐成长起来的。

了解到地球上还有挨饿的儿童时，心里就难过，这也是额叶在起作用。只有人类才把地球上还有许多人在受苦当做自己的事情来考虑，并想为此做些什么。青蛙、蜥蜴、猫与人类比赛吹气球。大脑就好像吹起来的气球，你看，与动物比起来，只有人类的新皮质最大吧！

额叶是产生喜悦、悲伤、嫉妒等情感的地方，也是培养“更好地生存下去”这一人类情感的关键所在。

变得“想多看点儿书”、“想一个人独处，思考问题”、“现在的想法与以前渐渐不一样”等等都是由于额叶不断地发达，使你开始思考“作为人类，要有更好的生存方式”了。



谁都有过想与父母反抗的经验。这是由于自己开始认为“我已经不再是小孩儿了”，可父母仍然把自己当成小孩儿看待，所以想顶嘴、想反抗。再有，你们这个年龄是正义感很强的时候，看到大人们的世界里肮脏的东西时，就想远离他们。可是自己还不能出去工作挣钱，却又缺乏在家里生活的自信心。为此不知如何是好，便以反抗、顶嘴的方式来排解。

其实，不光你们每天生活在繁忙的学习中，大人们也是每天生活在繁忙的工作中。不光是你们有不顺心、不如意，大人们也有郁闷、悲伤的时候。我们应该想想在大人们不顺心时自己该做些什么。比如说如何对待因悲伤而闷闷不乐的母亲呢？

额叶的发达，使你们变得能够体谅大人，而且应该逐渐改正和大人顶嘴、反抗的毛病。

