

高级中学用书



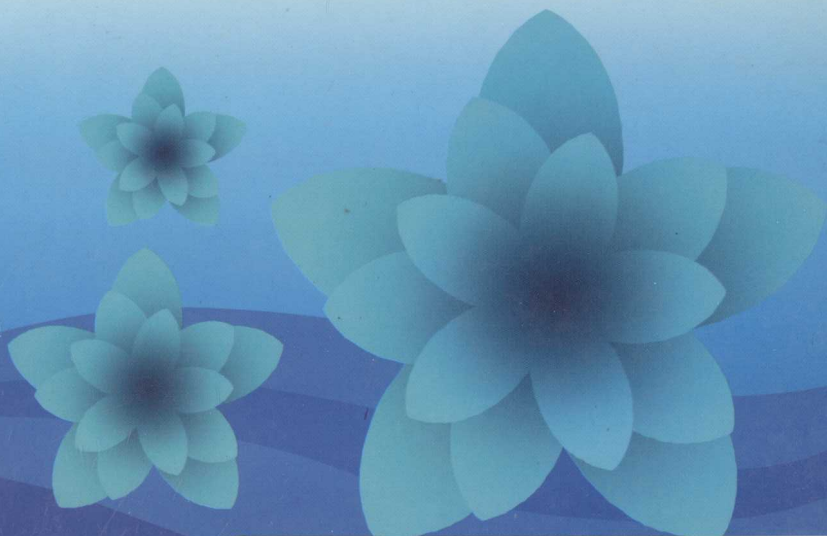
青春期

QINGCHUNQI

指导

广东省教育厅教学教材研究室编

ZHIDAO



广东高等教育出版社

高级中学用书



QINGCHUNQI

指导

广东省教育厅教学教材研究室编

ZHIDAO

广东高等教育出版社

• 广州 •

粤新登字 09 号

青春期指导

广东省教育厅教学教材研究室编

广东高等教育出版社出版

广东高发公司电脑照排中心排版

广东新华发行集团股份有限公司发行

新会市棠下中学印刷厂印刷

890毫米×1240毫米 32 开本 5.375 印张 100 千字

2002 年7 月第3 版

2002 年7 月第9 次印刷

ISBN 7-5361-1363-3/G·444

定价: 5.50 元

前 言

根据青少年的生理发育特点,对广大青少年开展青春期教育,引导他们正确认识和对待青春期阶段所遇到的各种实际问题,促进他们健康成长,是我国面临的一个十分重要而又紧迫的任务。早在1988年8月24日,原国家教育委员会、国家计划生育委员会联合向全国各省市发出《关于在中学开展青春期教育的通知》,要求各地根据情况逐步普及青春期教育。为了贯彻落实教育部和国家计划生育委员会的通知精神,满足广大中学生对青春期教育教材的需要,我们组织编写了这套青春期教育教材,取名为《青春期指导》。本套教材分为初、高中两册,分别供初、高中学生学习。

本教材是根据多年研究的成果和参考了国内外大量有关资料的基础上编写而成的。初中册的主要内容有:青春期性生理、性心理、性道德、青春期交往、青少年与家庭、性法制与性失误的预防等。高中册的主要内容有:新生命的形成与诞生、青少年社会化和心理成熟、爱情与婚姻、美满家庭的创造、节育与优生、性疾病的传播和预防等。这些知识的介绍,旨在帮助青少年正确认识自己的生理心理特点,掌握保健的方法,提高生理心理素质;正确认识个人与他人及社会的关系,高兴地接受自己的性身份,培养良好的性别角色和健全的人格,增强道德与法制观念,正确处理在生活中遇到的各种实际问题,使自己与他人和社会协调统一;提高对爱情、婚姻、家庭与节制生育等方面的认识,避免早恋和偏差行为的发生,并为将来处理好爱情、婚姻与家庭生活等方面问题,提高生活质量,打下良好

基础;提高预防疾病的能力,培养健康的体格。简而言之,就是为了指导和帮助青少年顺利地度过青春期,更好地成长为社会主义的建设者和接班人。

教材内容丰富,可读性强,除了适合中学生学习以外,也适合教师、家长和青少年工作者阅读。

本册教材由陈业好、姚钦英、郭志坚、黄斌编写;第一章插图由邝章绘制,各章题图由陈广辉设计和绘制;陈业好主编和统稿。

本教材经华南师范大学生物学系许世彤教授、心理学系沈家鲜教授、教育学系吴奇程教授、陈慕韞副教授、中山医科大学黄铎香教授审阅,最后由广东省教育厅教学教材研究室审查定稿。

本书在编写和修改的过程中,还得到梁雪征等许多中学老师的支持和帮助,在此一并表示衷心感谢。

由于青春期教育在我国尚处于探索试验阶段,我们的经验还不多,加上时间仓促,本书不足之处在所难免,欢迎广大中学老师、学生、家长和专家学者提出宝贵意见,以便我们进一步修改、完善。

编 者

目 录

第一章 新生命的形成与诞生	(1)
第一节 精子和卵子的产生与成熟	(1)
一、精子的发育和成熟	(1)
二、卵子的发育和成熟	(5)
第二节 性别的决定	(8)
一、人类体细胞的染色体	(9)
二、人类生殖细胞中的染色体	(9)
三、人性别的决定	(12)
第三节 性激素与其功能	(14)
一、性腺分泌的激素及其功能	(14)
二、脑垂体、下丘脑分泌的激素及其对性腺 的调节	(15)
第四节 新生命的诞生	(18)
一、受精和着床	(18)
二、胚胎和胎儿的发育	(20)
三、新生命的诞生	(22)
阅读材料:	
一、性成熟的标志是什么	(24)
二、男性在夜间熟睡时阴茎勃起是否正常	(25)

第二章 青少年的社会化和心理成熟	(26)
第一节 青少年的社会化	(27)
一、人的社会化及其重要意义	(27)
二、社会化的内容	(28)
三、社会化的途径	(30)
第二节 性别角色与其培养	(35)
一、性别角色的产生及其特点	(35)
二、良好性别角色的塑造	(38)
第三节 人格的结构和特征	(41)
一、人格的结构	(41)
二、人格的基本特征	(45)
第四节 健全人格与培养	(48)
一、什么是健全人格	(48)
二、健全人格的培养	(50)
第五节 人生的价值与其实现	(57)
一、人生价值及其特点	(57)
二、人生价值的实现	(62)
阅读材料:	
一、中国人的价值取向看重什么	(66)
二、为什么说青春期是人生的黄金时刻	(68)
第三章 爱情与婚姻	(70)
第一节 爱情是什么	(71)
第二节 终身伴侣的选择	(77)
一、理想终身伴侣的选择	(77)
二、择偶的基本过程	(81)

三、择偶中应注意的问题	(83)
四、正确对待恋爱中的波折	(85)
第三节 婚姻的缔结	(87)
一、婚姻缔结的基本条件	(88)
二、婚姻登记的重要意义及程序	(90)
三、违法婚姻的危害	(92)
阅读材料:	
一、“夏摘秋果”之苦	(93)
二、美国人性生活的现状	(95)
第四章 美满家庭的创造	(97)
第一节 家庭的结构与职能	(98)
一、家庭及其结构类型	(98)
二、家庭的职能	(100)
第二节 家庭中的道德	(101)
一、夫妻平等, 互尊互爱	(102)
二、忠贞专一	(103)
三、热心抚育子女	(104)
四、尊敬与赡养老人	(106)
第三节 美满家庭的创造	(107)
一、建立恩爱和谐的夫妻关系	(107)
二、建立良好的婆媳关系	(111)
三、创造民主平等的亲子关系	(112)
四、处理好事业与家庭的关系	(113)
五、以诚实的劳动致富兴家	(114)
六、开展健康、多彩的娱乐活动	(115)

阅读材料:	
一、为了孩子,必须建立高质量的婚姻	(115)
二、是否男女都要珍惜自己的贞操	(118)
第五章 节育与优生	(118)
第一节 世界和中国人口的发展与现状	(121)
一、世界人口的发展和现状	(121)
二、中国人口的发展和现状	(123)
第二节 我国人口目标和节育政策	(125)
一、计划生育工作的发展和人口目标	(125)
二、计划生育的政策和措施	(128)
第三节 优生优育	(130)
一、优生	(130)
二、优生	(133)
阅读材料:	
一、近亲结婚,危害无穷	(137)
二、人口爆炸仍是 21 世纪的大难题	(139)
第六章 性传播疾病和预防	(141)
第一节 性传播疾病	(141)
一、性传播疾病的概念	(141)
二、性传播疾病的危害	(142)
三、性传播疾病的传播方式	(143)
四、性传播疾病的预防	(144)
第二节 梅毒、淋病及其预防	(145)
一、梅毒及其危害	(145)
二、淋病及其危害	(148)

三、梅毒与淋病的预防	(150)
第三节 艾滋病及其预防	(151)
一、艾滋病及其流行情况	(151)
二、艾滋病的临床症状	(153)
三、艾滋病的传播途径	(155)
四、艾滋病的预防	(156)
阅读材料:	
一、一次贪欢毁一生	(157)
二、艾滋病在广东的流行正快速增长	(159)



第一章 新生命的形成与诞生

不知道自己的无知，是无知者的可悲之处。

——奥尔科特

没有知识，就不可能对生活作出正确的解释。

——高尔基

在《青春期指导》初中册教材中已经讲过，青少年进入青春期以后，男性生殖器官开始迅速发育和成熟，并逐步具备生育的能力。男性有遗精现象，能释放出成熟的精子。女性有月经来潮，可排出成熟的卵子。如若精子和卵子相结合，就会产生新的生命。那么，精子和卵子是如何形成、发育和成熟的？新生命是如何诞生的？性别怎样决定？性激素又怎么发挥调节作用？通过本章教材的学习，你就能获得这些似乎是很神秘的知识。



第一节 精子和卵子的产生与成熟

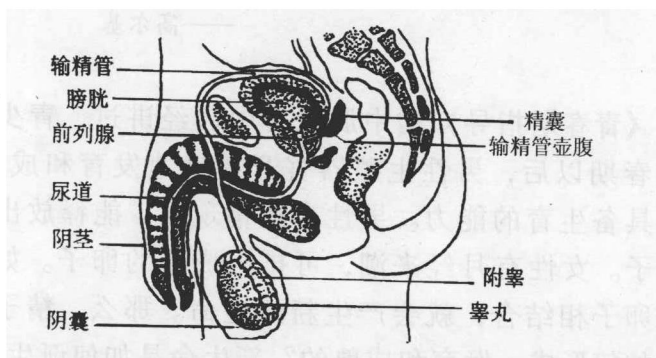
一、精子的发育和成熟

在《青春期指导》初中册教材中我们已经学习过，男性的生殖器官分为外生殖器和内生殖器。外生殖器由阴茎和阴囊组成，内生殖器由睾丸、附睾、输精管、精囊和前列腺等组成（图一）。睾丸呈卵形，位于阴囊之



内，左右各一个，大小相似，用手可以摸到。睾丸是男性生殖器官最重要的部分，称为性腺，具有产生精子和分泌雄性激素两个重要生理功能。

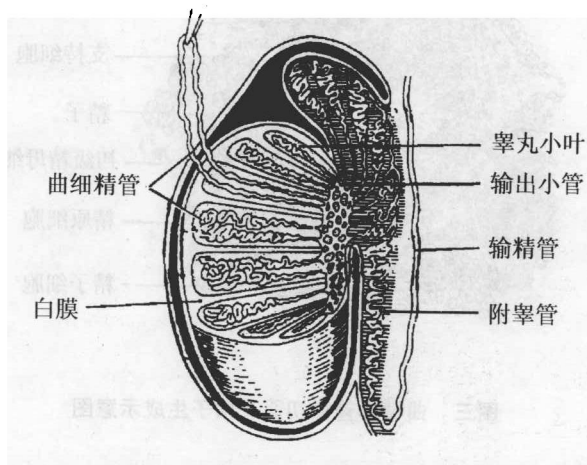
那么，睾丸是怎样产生精子的呢？这要从睾丸的内部结构讲起。



图一 男性生殖器官示意图

将睾丸纵向剖开，可以看到它的内部结构（图二）。睾丸的外表被一层白色的、致密的纤维膜包裹着，这层纤维膜称为睾丸白膜。纤维膜在睾丸后方增厚，并有一部分向内部延伸，将睾丸分隔成许多圆锥形小叶。在每个小叶里，有几根细长而盘曲的小管，称为曲细精管，它们是产生精子的场所。曲细精管往小叶变尖的一端延伸汇合，并进入附睾，形成输出小管。输出小管再继续往前延伸，最后汇总形成一根总管，称为附睾管。输出

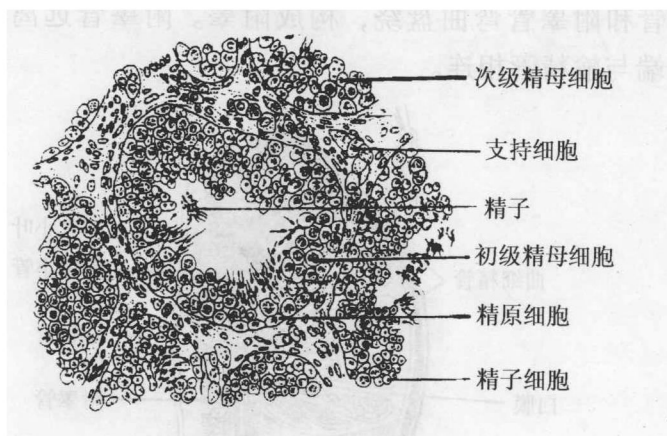
小管和附睾管弯曲盘绕，构成附睾。附睾管远离睾丸的一端与输精管相连。



图二 睾丸内部结构示意图

曲细精管的内壁有两种具有特殊功能的细胞。一种是生精细胞，由它增殖分化，产生精子；另一种是支持细胞，它散布在生精细胞之间，能对生精细胞起到支持和提供营养的作用。生精细胞产生精子的过程可以归纳如下：精原细胞→初级精母细胞→次级精母细胞→精子细胞→精子（图三）。

精原细胞是最幼稚的生精细胞，它处于贴近基膜的位置。它要经过许多次分裂才能成为初级精母细胞。精原细胞在分裂和发育过程中，从基膜向曲细精管的管腔移动。初级精母细胞经过分裂和发育，成为次级精母细胞。次级精母细胞再经过分裂和发育，成为精子细胞。



图三 曲精小管横切面及精子生成示意图



精子细胞不再分裂，只是经过发育和变态而成为精子。精子生成以后，被输送到附睾，在那儿贮存和进一步发育成熟，获得运动能量和具备受精的能力。从精原细胞发育成为成熟的精子，大约需要 64~75 天。

在青春期以前，曲细精管内只有精原细胞，没有成熟的精子。进入青春期以后，生精细胞才开始发育、分裂、分化，不断产生一批批成熟的精子。睾丸具有很强的生精能力，两侧睾丸每天约可产生 3 亿个精子，数量是相当可观的。青年时期，睾丸的生精能力最强；35 岁以后，逐渐下降。健康的人，睾丸终生都可以产生精子。由于精子是可以不断产生的，所以正常的遗精（每周一次到两次）不会对身体产生损害。如果精子长时期没有排出，就会衰老、退化，最后解体和被吸收。



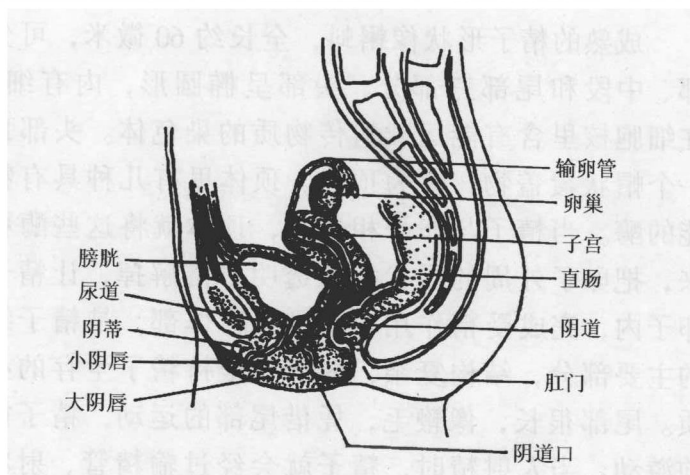
成熟的精子形状像蝌蚪，全长约 60 微米，可分为头部、中段和尾部三部分。头部呈椭圆形，内有细胞核。在细胞核里含有能运载遗传物质的染色体。头部顶端有一个帽状覆盖物，称为顶体。顶体里有几种具有特殊功能的酶。当精子与卵子相遇时，顶体就将这些酶释放出来，把卵子外周的冠状物和透明带溶解掉，让精子进入卵子内，完成受精作用。中段又称体部，是精子细胞质的主要部分，结构复杂，内含有维持精子生存的 necessary 物质。尾部很长，像鞭毛，凭借尾部的运动，精子能够向前游动。当人射精时，精子就会经过输精管、射精管和尿道排出体外。如若精子进入了女性的阴道，它就会依靠尾部的摆动进入子宫，游向输卵管，与在那里的卵子结合，完成受精作用。

二、卵子的发育和成熟

女性的生殖器官也分为外生殖器 and 内生殖器两部分。外生殖器由大阴唇、小阴唇、阴道、阴蒂和阴道口等组成。内生殖器由卵巢、输卵管、子宫等组成（图四）。卵巢是生殖器官中最重要的部分，是卵子发育和成熟的场所，也是分泌性激素的腺体。

卵巢呈扁椭圆形，位于子宫的两旁，输卵管的后下方，左右各一个。卵巢的表面覆盖着一层白色的薄膜，内部分为外周的皮质和中央的髓质两部分。皮质占据卵巢的大部分，其内有许多不同发育阶段的卵泡。髓质范围较小，其中有丰富的血管。



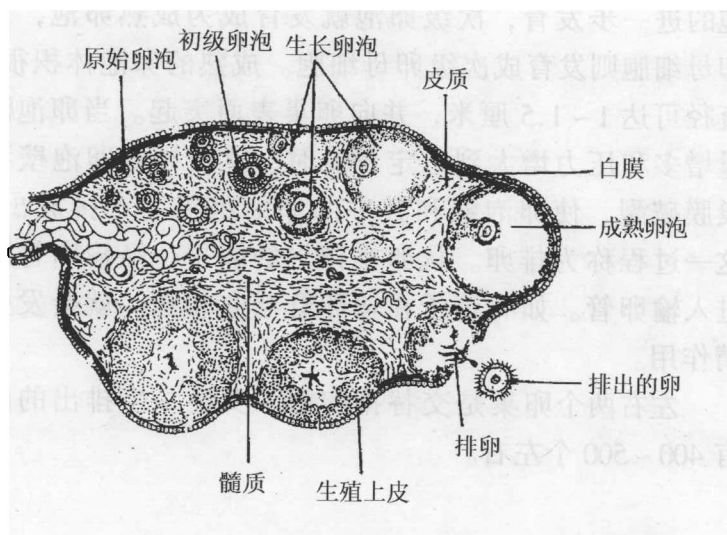


图四 女性生殖器官示意图

卵细胞的发育是在卵泡中进行的。在胚胎早期，卵巢中的原始生殖细胞就已经开始分裂增殖，形成许多细胞团。在每一个细胞团的中央，有一个核比较大，呈圆形的卵原细胞。在卵原细胞的周围，有一层核很小、体积也小并呈椭圆形的卵泡细胞。具有这种结构的细胞团称为原始卵泡。原始卵泡位于皮质浅层，体积很小，数量很多，两侧卵巢有原始卵泡 30 万~40 万个之多。不过大多数的原始卵泡，发育到一定阶段以后则停止发育，只有少数能发育成成熟的卵泡。

卵巢中的卵泡是逐步发育和成熟的，其发育过程可简单归纳如下：原始卵泡→初级卵泡→次级卵泡→成熟卵泡（图五）。

在女婴出生前，所有的卵泡都已发育成初级卵泡。



图五 卵巢剖面和卵泡发育示意图

卵泡中的卵原细胞经过分裂，也已发育成初级卵母细胞。此后，发育则呈休止状态。当女孩进入青春期以后，在性激素的作用下，初级卵泡才继续发育。在初级卵泡发育过程中，初级卵母细胞体积增大，周围的卵泡细胞也由单层变成多层。到这一发育阶段的卵泡称为次级卵泡。初级卵泡和次级卵泡合称为生长卵泡。次级卵泡继续发育，卵泡细胞可增至 10 多层，卵泡体积进一步增大。在卵泡生长发育的过程中，卵泡细胞之间会出现一些充满液体的小腔，称为卵泡腔。随着卵泡的生长，小的卵泡腔就汇集在一起，形成一个较大的卵泡腔，并且将初级卵母细胞及其周围的一些卵泡细胞挤压到一边。随着卵