

中国性学会青少年性健康教育信息中心专家组

少年男女



100问

人民教育出版社



期性健康教育丛书

中国性学会青少年性健康教育信息中心专家组

少年男女

100问

G479/38

人民教育出版社



青春期性健康教育丛书

图书在版编目 (CIP) 数据

少男少女 100 问/陈一筠编著. —北京: 人民教育出版社, 2001

(青春期性健康教育丛书)

ISBN 7-107-14772-2

I. 少…

II. 陈…

III. 青春期—健康教育—问答

IV. G479-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 056476 号

人民教育出版社出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京市联华印刷厂印装 全国新华书店经销

2001 年 8 月第 1 版 2002 年 1 月第 2 次印刷

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 6.75

字数: 140 千字 印数: 5 201~20 200 册

定价: 15.00 元

顾 问 吴阶平 徐天明 陈胜利 张 健

主 编 陈静秋

编 委 陈静秋 胡佩诚 王建宗

龙 迪 陈一筠 黄 薇

王 洵 夏 菁

中国性学会青少年性健康教育信息中心专家组审订

审 读 王存志

审 稿 朱明光 扈文华

责任编辑 宋景堂

装帧设计 李宏庆

插图绘制 徐宝信

插图制作 郑文娟

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

(联系地址：北京市方庄小区芳城园三区13号楼 邮编：100078)

目录

前言 1

一、了解你身体和心中的秘密

——青春期性生理与性心理

1. 怎样才算一个健康的现代人? 6
2. 什么叫青春期? 青春期阶段身体发生了哪些变化? 7
3. 怎样才是健美的体形? 10
4. 女孩为什么来月经? 月经是怎样形成的? 11
5. 痛经是怎么引起的? 12
6. 经期应注意哪些卫生保健? 14
7. 女孩来月经后是否会“变笨”? 15
8. 青春期少女常见哪些妇科病?
少女可以去医院妇科看病吗? 17
9. 男性的精液是怎样产生的? 它的作用是什么? 18
10. 男性生殖器为什么也需要卫生与保健? 19
11. 少男做梦遗精是怎么回事? 它影响健康吗? 21
12. 什么是“早熟”或“晚熟”? 22
13. 男孩的阴茎勃起是怎么回事? 25
14. 阴囊皮肤又黑又皱正常吗?
阴茎勃起时为什么偏向一侧? 26
15. 什么是“自慰”行为? 手淫会影响健康吗? 27

16. 如何正确对待性好奇心理? 29
17. 青春期有什么样的性心理特点? 31
18. 为长得不漂亮而烦恼, 怎么办? 33
19. 如何才能使身体长高些? 34
20. 因过胖而自卑, 怎么办? 36
21. 什么叫神经性厌食症? 37
22. 青春期如何保证发育所需的营养? 39
23. 少女束胸束腰能否使身材变美? 41
24. 有些少女的乳房为什么发育不良? 42
25. 处女膜是什么? 它对于女孩很重要吗? 43
26. 女孩智力天生比男孩低下吗? 44
27. 少男少女为什么会长“青春痘”? 长了该怎么办? 47
28. 女孩体毛较多是怎么回事? 49
29. 狐臭是如何产生的? 有什么办法减轻? 50
30. 生命是如何孕育和诞生的? 51
31. 男女性别是怎样形成的? 53

二、五彩缤纷的青春世界

——少男少女的交往

32. 与异性接触时, 为什么会有“触电”般的感觉? 56
33. 为什么有的人怕见异性? 如何克服? 58
34. 收到“情人卡”或“我喜欢你”之类的字条怎么办? 60
35. 少女可否接受异性的约会? 62
36. 在异性面前总有情不自禁的表现欲, 正常吗? 64
37. 如何克服自卑感? 65
38. 如何摆脱青春期孤独和寂寞的阴影? 67

39. 友谊和爱情之间有界限吗? 70
40. 什么是早恋? 早恋有害吗? 72
41. 少男少女为什么容易堕入爱河?
 如何对待“早恋”情结? 74
42. 中学生结交异性朋友有什么意义? 77
43. 与异性交往应注意些什么? 79
44. 少女如何避免和摆脱性骚扰? 80
45. 什么是“性自由”? 这个口号对吗? 83
46. 为证明爱对方, 就应当“献身”吗? 85
47. 婚前性交关系会带来什么样的后果? 86
48. 怎样识别异性交往中的危险信号? 88
49. 为什么要慎重作出性关系的决定? 89
50. 如何控制性冲动? 91
51. 怎样摆脱“单相思”之苦? 93
52. 什么是“失恋”? 为什么失恋会引起情绪异常? 95
53. 什么是“性偏离”? 97
54. 为什么会产生“老少恋”? 98
55. “师生恋”正常吗? 如何处理? 100
56. “同性恋”是怎么回事? 102
57. 为什么色情刊物及淫秽的影视制品
 对少男少女特别有害? 103
58. 为什么要劝青少年节制“网聊”? 105
59. 为朋友提供“早恋”场所符合朋友的利益吗? 107
60. 男孩在女孩面前要花钱大方才显出男子气吗? 109
61. 抽烟喝酒是不是有风度的表现? 110
62. 什么是“性别角色”? 它是怎样形成的? 112
63. 以什么方式与异性交往为宜? 114

64. 同学中形成帮派、团伙现象是怎么回事? 116
65. 怎样才能与同学融洽相处? 118
66. 我交什么样的朋友别人管得着吗? 119
67. 性格不同、志趣各异能交朋友吗? 121
68. 怎样才能交上知心朋友? 122
69. 为什么会猜疑朋友? 如何克服猜疑心? 124
70. 怎样才能克服嫉妒心理? 126
71. 对同学怀有报复心怎么办? 128
72. 同学之间为什么需要同情和理解? 130
73. 怎样才能保持心理平衡? 132
74. 什么样的女孩容易上当受骗? 134
75. 身处逆境怎么办? 136
76. 为什么难于和别人沟通? 138
77. 怎样应付社交场合的尴尬? 140
78. 同学向老师打“小报告”对吗? 142
79. 中学生的消费怎样才合理? 143
80. 怎样看待中学生追求时髦的现象? 146
81. 怎样看待中学生的“追星”现象? 148
82. 怎样才能做到“气质美”? 150

三、代沟的烦恼

——学会代际交流

83. 老师对学生“有亲有疏”正常吗? 154
84. 遇上严厉刻板的老师怎么办? 156
85. 老师错怪了学生怎么办? 157
86. 师生间的“顶牛”现象为什么时有发生? 159
87. 父母偷看孩子的日记或信件对吗? 161

88. 如何对待父母的啰嗦唠叨? 163
89. 父母不接受我的观点怎么办? 164
90. 怎样对待父母的过度保护和包办代替? 166
91. 如何控制自己易怒的情绪? 167
92. 生日聚会怎样才能得到父母的支持? 169
93. 怎样使父母理解我与异性的正常交往? 171
94. 怎样摆脱丧失父(母)的悲痛? 173
95. 父母离婚在即, 我该怎么办? 174
96. 父母离婚使我失去生活保障怎么办? 176
97. 怎样面对父母的粗暴斥责? 178
98. 为什么孩子常常得不到父母的理解? 180
99. 遇到心理困扰时, 应当向谁求助? 182
100. 中学生为什么离家出走? 184

四、珍惜你的健康

——关于预防性传播疾病

101. 什么叫性病? 有哪些类型? 188
102. 艾滋病是怎么回事? 它是如何染上的? 190
103. 我周围出现了艾滋病感染者该怎么办? 192
104. 青少年怎样才能有效地预防性传播疾病? 193
105. 什么是毒品? 毒品之“毒”表现在什么地方? 194
106. 吸毒对身体会造成怎样的危害? 196
107. 为什么说青少年容易沾染毒品? 198
108. 怎样才能拒绝毒品的诱惑从而远离毒品? 199

参考书目 201

前言

最近几年里,“青春期教育”这句话,人们听起来很是耳熟。市场上,各种书报杂志,电台、电视台的教育节目,都在为中学生过好青春期竞相提供帮助。老师、家长、青少年工作者这些“过来人”,怎能不对生活在现代社会的青少年由衷地羡慕,深深地祝福?

日益优越的物质生活,高速发展的科学技术,瞬息万变的社会现象,汹涌澎湃的信息潮流,强烈地冲击着少男少女们那本已躁动着的心。如此多姿多彩的世界,如此充满诱惑的生活,又怎能让今天的中学生仍如他们的祖辈、父辈那样“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”?当我们听说有的学生“追星”、早恋、抽烟喝酒、赌博、逃学甚至团伙犯罪、离家出走时,总不免为之叹息和担忧。

然而,生活不能静止,时代不会停滞。羡慕祝福也好,叹息担忧也罢,如今的青少年,毕竟要走自己这一代人的路。作为“过来人”的老师、父母和青少年工作者,只能扮演良师益友的角色,只能本着真诚的爱与关怀,用自己刚刚学得的科学知识和确实还有用的那些人生经验,去做青少年成长道路上的顾问参谋。

《少男少女100问》这本小册子，正是在上述背景和心愿下编辑而成的。在这里，还应当提起前些年曾出版的《少女课堂》一书。

那是1993年夏天，中国社会工作协会京伦家庭科学中心成立不久，“中心”理事、今中国妇女报的副总编谢丽华女士就提议开设“少女课堂”，作为家庭科学的早期教育。“中心”的专家们立即接受了她的意见，就在那年暑期，首次在北京市第25中学开了“少女课堂”。200多名初二的女孩和几十位家长冒着酷暑天气来听了整整三天课。接着是北京的陈经纶中学、109中学、师大二附中……消息在报刊、电台和电视台传开去，很快就有北京、广西、深圳、陕西、河南、江苏、浙江的中学纷纷约请京伦家庭科学中心的专家去讲课。这着实令“中心”的专家们兴奋、鼓舞。然而，“中心”的专家人数有限，给几十、几百个少男少女上课仍是“杯水车薪”啊！“还是借助书来传播科学吧。”为了满足青少年朋友和老师、家长的急切要求，《少女课堂》这本小册子就应运而生了。

“你们为什么只给女孩上课，我的儿子也处在青春期，能不能给男孩子讲点什么？”一些家长来电话询问。于是，“中心”又尝试在北京开了“少男课堂”，进而又发展了“家长课堂”、“老师研讨班”，形成了一整套“青春期人生教育”方案。实践证明，这套方案是行之有效的。

最令授课专家们感动的，是每次课堂上那些踊跃的提问和热烈的讨论。专家们把千百张字条收集起来，作了分析归类，动议编写一本小册子，作为赠送给少男少女的礼物。因为中国有几千万中学生，遍及东西南北，京伦家庭科学中心的专家和全国各地的教育工作者，都不可能把少

男少女课堂开到每个学校，也不可能把青春期孩子们的许多疑问，向每个中学生回答清楚。我们想，通过这本小册子，是否可以向广大中学生简要解释他们最关心的、也是常常感到困惑的那些问题呢？

在编写这本小册子的同时，我们也为老师和家长编写了《读懂孩子青春期》，两本书的内容相对应，只是读者对象和写作形式不同。这样，或许使两代人在“青春期”问题上能够获得彼此理解、交流和沟通的科学基础。

这本小册子的资料，绝大部分来自于京伦家庭科学中心的专家们对少男少女问题的分析解答和他们的研究著作，其中包括龙迪主编的《少女课堂》，胡佩诚等主编的《青春与性》，王建宗等主编的《当代中学生热门话题丛书》、陈一筠编写的《婚前漫步》等。我们邀请从事中学生教育和咨询工作二十多年的陈静秋老师执笔编写，把专家们提供的问题答案汇集在一起，加以内容上的归纳和增删，委托人民教育出版社出版。

这本小册子是京伦家庭科学中心的专家和老师们与中学生书面对话交流的首次尝试。它肯定未能囊括中学生提出的所有问题，对某些问题的解答，也还很粗浅，可能不完全令提问者满意。但我们有决心，以此书为开端，以“少女课堂”、“少男课堂”、“家长学校”和“教师研讨班”为媒介，把老师、家长、青少年工作者与中学生之间的对话继续下去。我们衷心希望，广大中学生和他们的老师、父母，对这本小册子提出宝贵的批评意见，以供我们修改再版。再版时，也许不是“100问”，而是“200问”、“300问”或者更多的问答了。

我们期待，青春期性健康教育的课堂在广大少男少

女、家长和老师中间越办越兴旺，通过它们去促进中学生的健康成长，指导他们的人际交往、代际沟通，帮助他们把握异性之间的友情并为成熟的爱情做准备，使他们成功地过渡到幸福的、富于创造性的、能够很好承担家庭与社会双重职责的成年时代。

陈一筠

2001 年 6 月

青春期中心发育与教育



一、了解你身体和心中的秘密

青春期性生理与性心理



1 怎样才算一个健康的现代人?

“健康”是与每个人切身相关的字眼,是青少年必须具备和保持的人生基本状态。进入青春期的少男少女,谁不希望自己成为一个身心健康、人格完善的现代人呢?然而,怎样才算“健康”?是不是只要能吃能睡、身体结实、器官没有毛病就是健康呢?不尽然,那只是传统的理解。现代人的健康新概念应包含以下三个方面:身体健康,心理健康,社会适应能力良好。联合国世界卫生组织提出了健康人的十条标准。

(1)有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,对日常生活中的小事不计较。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,善于适应环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般感冒和传染病。

- (6) 体重适当，身材匀称，站立端正，臂、臀部位协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，无痛感，齿龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

一个健康人的精神状态，使他(她)拥有一种特殊的潜能，在处理日常事务上既敏捷又有条不紊，对突然增加的压力适应自如；看起来总是乐观、积极，精神焕发；做事兴致很高，对人热情，不会时常被不良情绪困扰。他(她)在器质上很健康，整个身体各部分都很舒畅；神经系统、呼吸与循环系统以及其他器官，都安然无恙，不发生障碍。而这些条件，正是搞好学习和工作的物质保障。有人说，健康是人的“本钱”，的确如此。因为失去健康，就难以达到人生的一切目标了。

步入“花季”的青少年朋友，你们正处在人生最美好的春天。为了使生命之树苗壮地成长，请以上述十条标准为目标而训练自己吧。如果你能从锻炼身体、培养良好的心理素质、增强社会的适应能力这三方面去努力，那么你将来一定能成为一个享有全面健康的现代人。

2 什么叫青春期？

青春期阶段身体发生了哪些变化？

人生的成长阶段可分为婴孩期、儿童期、青春期、成年期和中年期、老年期。青春期就是从儿童期向成年期过

渡的时期，年龄大约在10岁至20岁之间。

当你挥手告别天真烂漫的孩提时代，青春的花朵就会在你的生命之树上逐渐绽开。在人生的这一特殊时期，朝气与活力伴随着躁动与困惑，会成为你人生之旅中一道道独特的风景，给你留下永生难忘的记忆。然而最先来向你报告青春信息的，还是“荷尔蒙”（即性激素）这一使者，它使你的身体进入一个“急风暴雨”式的生理发育期。性机能开始发育直至发育成熟是这个时期的主要特征，生殖系统是全身各系统中最后发育的一个系统，在10岁以前发育缓慢，进入青春期后开始急速发育，并逐渐趋向成熟。下面让我们来分别谈谈少男少女这一时期的身体变化吧。

女孩

9~10岁：骨盆逐渐增宽，臀部增厚长圆，皮脂腺分泌增加，乳头像花苞一样慢慢隆起；

10~11岁：乳房开始突出，摸上去有稍硬的块状物；

11~12岁：短而细的阴毛开始长出，乳头突起，乳晕出现；

12~13岁：乳房迅速膨胀，乳头色素沉着；

13~14岁：月经初潮（有的少女早一两年，有的晚一两年），双侧腋下长出腋毛，骨骼发育，身材长高；

14~15岁：骨盆明显增宽，内生殖器卵巢每月有一颗卵子排出，初步形成了月经周期；

16~20岁：骨骺即将闭合，增高的速度减慢；脸上长出“青春痘”。

应该说明，每个女孩的发育时间和程度都不完全一样。上述时间表仅是一般情况，你的发育如果提前或推后一两年，不必担心，仍属正常范围。