

# 青春期

「教」 「育」

祁乃成 王重力 颜悦 著



知識出版社

# 青春期教育

祁乃成 王重力 颜悦

知識出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青春期教育/祁乃成著. - 北京:知识出版社,1999.7

ISBN 7-5015-2204-9

I. 青… II. 祁… III. 青春期卫生-基本知识

IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29413 号

## 青春期教育

祁乃成 王重力 颜悦 著

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号)

人民教育出版社 印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.875 字数 8.5 千字

1999 年 8 月第一版 1999 年 8 月第一次印刷

1~10000 册

ISBN 7-5015-2204-9/G·1049

定价:5.00 元

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 绪论 .....               | 1  |
| 一、什么是青春发育期 .....       | 1  |
| 二、为什么要学习青春期知识 .....    | 2  |
| 三、怎样学好青春期知识 .....      | 3  |
| 第一章 身体发生的变化 .....      | 9  |
| 一、身体形态的变化 .....        | 9  |
| 二、器官功能的健全 .....        | 11 |
| 三、身体素质的提高 .....        | 19 |
| 四、身体变化的非等比现象 .....     | 23 |
| 五、影响身体变化的几种因素 .....    | 24 |
| 第二章 性生理 .....          | 29 |
| 第一节 男性生殖系统的结构与功能 ..... | 29 |
| 一、外生殖器 .....           | 30 |
| 二、内生殖器 .....           | 31 |
| 三、附属腺 .....            | 35 |
| 第二节 女性生殖系统的结构与功能 ..... | 38 |
| 一、外生殖器 .....           | 38 |
| 二、内生殖器 .....           | 40 |
| 第三章 学会自我保健 .....       | 46 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>第一节 良好生活习惯的养成 .....</b>  | <b>46</b> |
| 一、生活作息 .....                | 46        |
| 二、体育锻炼 .....                | 47        |
| 三、清洁卫生 .....                | 47        |
| 四、注意饮食 .....                | 47        |
| 五、注意保护牙齿 .....              | 50        |
| 六、防治痤疮 .....                | 51        |
| 七、行正坐直 .....                | 52        |
| 八、保护嗓子 .....                | 53        |
| <b>第二节 不良生活习惯的防范 .....</b>  | <b>58</b> |
| 一、不吸烟 .....                 | 58        |
| 二、不酗酒 .....                 | 60        |
| 三、不吸毒 .....                 | 61        |
| 四、不手淫 .....                 | 61        |
| <b>第三节 男生的保健 .....</b>      | <b>65</b> |
| 一、防止频繁遗精 .....              | 65        |
| 二、不要拔胡须 .....               | 66        |
| 三、不穿紧身裤 .....               | 68        |
| <b>第四节 女生的保健 .....</b>      | <b>71</b> |
| 一、经期卫生 .....                | 71        |
| 二、不束胸、不丰乳 .....             | 75        |
| <b>第四章 心理发生的变化 .....</b>    | <b>80</b> |
| <b>第一节 青春期心理形成的因素 .....</b> | <b>80</b> |
| 一、遗传因素 .....                | 80        |
| 二、家庭因素 .....                | 81        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 三、学校因素·····           | 82  |
| 四、社会因素·····           | 82  |
| 第二节 青春期心理发展的一般特征····· | 87  |
| 一、自尊心理·····           | 88  |
| 二、逆反心理·····           | 88  |
| 三、竞争心理·····           | 89  |
| 四、憧憬心理·····           | 89  |
| 第三节 青春期健康心理的培养·····   | 92  |
| 一、培养自我调节的能力·····      | 92  |
| 二、培养稳定的情绪和愉快的心境·····  | 93  |
| 三、培养勤奋的优良品质·····      | 94  |
| 四、培养创新精神·····         | 94  |
| 第五章 性心理·····          | 98  |
| 第一节 两性心理上的差异·····     | 98  |
| 一、两性心理差异的种种表现·····    | 98  |
| 二、两性心理上的互补·····       | 101 |
| 第二节 性心理的特征·····       | 105 |
| 一、性求知心理·····          | 105 |
| 二、性模仿心理·····          | 107 |
| 第三节 性心理的发展·····       | 110 |
| 一、异性疏远期·····          | 110 |
| 二、异性接近期·····          | 111 |
| 三、异性爱慕期·····          | 112 |
| 第四节 健康性心理的培养·····     | 115 |
| 一、希望了解性知识怎么办·····     | 115 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 二、如何对待有关性和爱情描写的作品 ..... | 116 |
| 三、不回避与异性的正当交往 .....     | 117 |
| <b>第六章 性道德</b> .....    | 120 |
| 第一节 性道德的基本内容 .....      | 120 |
| 一、自尊自爱 .....            | 121 |
| 二、互尊互爱 .....            | 122 |
| 三、文明礼貌 .....            | 122 |
| 第二节 性道德的培养 .....        | 123 |
| 一、学会理智处事 .....          | 123 |
| 二、学会与异性交往 .....         | 124 |
| 第三节 严格区分友情与爱情 .....     | 130 |
| 一、不早恋 .....             | 130 |
| 二、珍惜友情 .....            | 131 |
| <b>第七章 完善自我</b> .....   | 135 |
| 第一节 善与人交 .....          | 135 |
| 一、家庭交往 .....            | 135 |
| 二、学校交往 .....            | 137 |
| 第二节 追求美 .....           | 139 |
| 一、美的基本内容 .....          | 140 |
| 二、如何培养审美能力 .....        | 142 |
| 第三节 良好性格的养成 .....       | 144 |
| 一、培养坚韧不拔的性格特色 .....     | 144 |
| 二、培养果断的性格特色 .....       | 145 |
| 三、培养细致与谨慎的性格特色 .....    | 145 |
| 四、培养适应性强的性格特色 .....     | 146 |

# 绪 论

## 一、什么是青春发育期

从儿童向成年人过渡的时期,称为青春发育期,简称青春期。

对青春发育期的界定,目前,国际上还没有一个统一规定,多数国家,包括我们中国在内,将其定为10岁~20岁。这样一个划分方法,是针对大多数人的发育状况而定的。青春期的发育,除受体质、健康状况等生理因素影响外,个人的心理状况,以及家庭、学校、社会等环境的影响也是一种决定因素。因此,进入青春发育期的起始年龄,可能早些,也可能晚些;青春发育期的持续时间,可能长些,也可能短些。总之,对青春发育期年龄段的划分,不是绝对的,存在着个体的差异。

## 二、为什么要学习青春期知识

### (一)认识生理发育和心理发育的差距

青春发育期是人的第二生长高峰,不仅身高、体重明显地增长,各个器官系统也相应地发育起来。在发育中的特点是:生理上的发育速度超过了心理上的发育速度,这种发育上的差距是正常的。如果我们能够清楚地认识并且正确地把握好这一特点,对于我们健康地向成年人过渡是非常必要的。例如,到青春发育期,脑的结构基本上已经发育成熟,此时的好奇心特别强,对什么都会产生兴趣,都想寻求个明白,这是可贵的一面;但由于经历少,辩证思维较差,遇事则容易产生认识上的偏激,行为上的固执。假如我们清楚这一特点,有意识地扬长避短,加强自我锻炼,努力自我完善,那么,也就能够较好地找到待人接物的正确途径了。

### (二)抵制社会不良风气的影响

我们中学生除接受家庭和学校的教育之外,还有来自社会的影响。我国是社会主义国家,社会风气总的来说是好的。但也不能否认,由于近年来从国外流传进来的和国内沉渣泛起的淫秽思想和败坏行为已

日趋显现。例如,在少数青年男女,甚至在一些中学生男女生的交往当中,有伤风化的轻浮举止,已经达到了为所欲为的地步。为防止这种不良风气的腐蚀和侵袭,青春期知识就显得尤为必要了。它能让你懂得什么是美的,什么是丑的,让你自觉地规范个人的思想与行为。

### **(三)促进德、智、体的全面发展**

青春期知识,既包括一般的生理知识和卫生知识,也包括性生理知识与性卫生知识;既包括一般的心理知识,也包括性心理知识;既包括一般的道德修养知识,也包括性道德与修养知识。因而,学好它,对我们全面素质的提高是有益的、必要的。

## **三、怎样学好青春期知识**

### **(一)破除传统观念**

我国几千年来的封建传统观念,至今在一些人的心目中依然是根深蒂固的,在“男女授受不亲”的思想影响下,对男女青年的正当接触也非常敏感。至于谈性知识,就更甚一层,认为那是“低级下流”、“见不得人”的事。由目前初中开设的“人体生理卫生”课中即可见一斑,对“生殖系统”一章那么一点点有关的性知

识,多是跳过不讲,即便讲,好多同学也是趴在课桌上假装不听。

性知识是一门新兴学科。如果把性科学知识的传授与西方提倡的“性解放、性自由”等同看待,那是极大的误解。事实表明,由于缺乏性生理、性心理和性道德的知识,往往会给人的一生造成本不该有的不幸与痛苦。因此,我们要有一个科学的态度和正确的观念,以消除对“性”的神秘感、压抑感,使我们健康地向成年人过渡。

## (二)重视在校学习

处于青春期的中学生正是长知识、长身体的大好时光,学好每一门课则是我们应该做到的。对很多学科的学习,可以通过多种渠道,接触更多的内容,以作为在校学习的补充,拓展我们的知识面。学习青春期知识则不然,要注意其渠道来源,因为社会上还有一些丑恶现象存在,还有一些黄色录像和书刊流行,虽然是个别现象,但也要警觉,一旦遇到、看到,千万不要好奇,要拒绝,以免中毒而贻误终生。学校传授的青春期知识则是健康的、有益的、有利于我们自身发展的。为此,我们要重视青春期知识的在校学习,并将其学好。



## 思考与练习

- 对青春期的界定应该是( )。
  - A. 青年期即青春期
  - B. 从儿童到成年人为青春期
  - C. 只有中学生时期才是青春期
  - D. 青春期是人特定的一个发育时期
- 学习青春期知识的目的是( )。
  - A. 满足好奇心
  - B. 自我完善
  - C. 完成学习任务
  - D. 学会辨别是非



## 阅读资料

### 周总理关心性教育

叶恭绍

记得1963年,在人民大会堂召开全国卫生科技规划会议期间,一天,我们有十来位同志突然接到通知,周总理要来同我们见面、座谈。大家真是高兴极了。稍许,总理来了,很亲切地招呼大家坐下,然后就侃侃而谈起来。

在这次座谈中,我们始料未及的是:周总理指示我们医务工作者,一定要把青春期的性卫生知识教给男女青少年,让他们能用科学的知识来保护自己的健康,促进正常发育。在我国,由于复杂的原因,这个问题一直被视为禁区,然而,我们的好总理却高瞻远瞩,把普及性卫生知识的重要性及时地提了出来,而且谈得是那样恳切,竟比我们多年来从事专门研究的人看得还要透彻,还要深刻,不禁使我们当时在座的人都十分感动。虽然时间已经过去了整整20年,我们的心中却总是不曾忘记这次幸福的会见。

记得总理在强调对青少年进行性教育的必要性时,曾颇有感触地回忆了他老人家当年在南开中学读书时的一件事。那时,学校曾组织过几次卫生讲演,他感到终身获益不浅。总理嘱咐我们要在女孩子来月经以前,男孩子发生首次遗精以前,把科学的性卫生知识告诉他们。有些人有顾虑,怕孩子们懂得了性卫生知识会变坏。总理指出:这可能会有,但毕竟是少数,我们要相信大多数的青少年是好的。他老人家还说:女孩子把月经叫“倒霉”,一提怀孕就脸红。因此,要普及性卫生知识,就不单是讲讲科学的问题,要想收到良好的效果,就一定要把它当作一件破除封建

思想和移风易俗的大事来抓。首先要求我们讲的人就要破除封建思想。在向青少年传授性卫生知识时，男女学生要一道听讲，不要分开。要很自然地做好这件事，不要试图回避，更不要搞得神秘化。

总理对青少年的关切就是这样细致入微，这些指示又是多么中肯啊！他老人家的一席话，给我们进行性教育指明了正确的方向。本来嘛，人体九大解剖系统，其他八大系统的功能、卫生都可以教，为什么单单性的功能、性的卫生就不能教呢？难道不讲或者设法遮盖这些科学知识，就对青少年身心的健康有益吗？就能导致高尚的文明和进步的道德吗？答案显然是否定的……

周总理关心性教育，可以说是一贯的，而且是一抓到底的。1973年，总理又向有关部门的同志询问实施性卫生教育的情况，再次谈到这个问题，并且要求不仅在教材上要有这一章，而且在讲课时应有大幅彩色男、女性器官的挂图，便于形象地说明。直到1975年，他老人家病危时，还一再嘱咐我们：一定要把青少年性卫生教育搞好。

（节选自《父母必读》1983年，第4期）

## 关于在中学开展青春期教育的文件

一. 中学生正处于从少年向青年过渡的青春期。这个时期是中学生生理发育和心理发展急剧变化的时期,也是人生观和世界观逐步形成的关键时期。由于生活水平的提高和现代化信息传播手段的普及等原因,中学生的身心发展普遍提前。适时地对他们进行青春期教育、正确引导,既是促进和保护青少年健康成长的需要,也是加强社会主义精神文明建设,保证国家和民族兴旺发达的需要。

二. 青春期教育包括性生理、性心理、性道德教育等三个方面,以社会主义道德教育为核心。通过教育,使学生正确认识自身的发展变化,注意保护健康,养成卫生习惯;培养学生具有良好的心理素质和道德修养,懂得自尊、自爱、自重、自强,具有自我控制能力,能正确对待男女同学之间的友谊;珍惜青春年华。

(节选自 1988 年 8 月 24 日《国家教育委员会、国家计划生育委员会的联合通知》)

# 第一章 身体发生的变化

进入青春期的青少年,在激素调节控制下身体的生长发育异常迅猛,即人的第二生长高峰(第一生长高峰是在胎儿出生前后)。

## 一、身体形态的变化

### (一)身高的增长

进入青春期的中学生,身高增长很快,男孩每年可增长 7 厘米~9 厘米,最多可达 10 厘米~12 厘米;女孩一般可增长 5 厘米~7 厘米,最多可达 9 厘米~10 厘米(图 1-1)。人的身高是由先天和后天因素决定的,先天因素(遗传因素)比较固定,后天因素比较灵活。后天因素对身高起决定作用的主要是运动、精神、营养三要素。由于青春期的发育有早有晚,因此出现个子高矮参差不齐,这是正常现象。身高的定型,一般情况下,男性在 20 岁~25 岁,女性在 18 岁~22 岁。

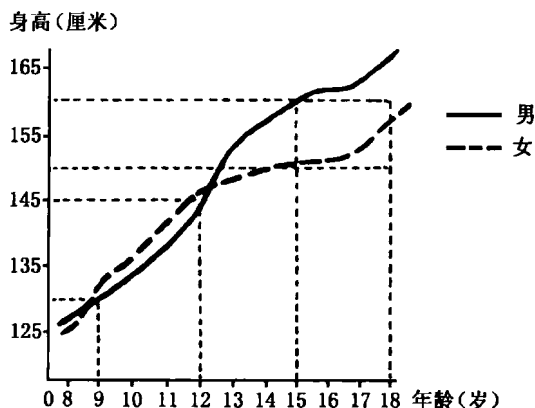


图 1-1 青春期身高增长曲线

## (二)体重的增加

青春期体重增加不如身高增长显著,但体重增加的时间较长,幅度较大(成年人的体重仍可增加)。青春期体重的增加除与生活、营养有关外,还与骨骼、肌肉、脂肪、内脏器官的增长有关。青春期的体重,一般每年可增长5公斤~6公斤。突出的可增长到8公斤~10公斤(图1-2)。

## (三)第二性征的出现

所谓性征,就是能区分性别的特征。我们把胎儿一出生就能区分开是男孩还是女孩叫做第一性征,也就是指两性生殖器官的差异。第二性征,也叫副性