

◆入选2005年新闻出版总署向全国青少年推荐百种优秀图书书目

少年心事

青春期健康教育读本

主编 徐晓虹 张多国



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

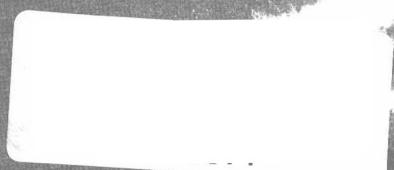
少年心事

青春期健康教育读本

主 编 徐晓虹 张多国

副主编 陈 钊

(4)
269



图书在版编目(CIP)数据

少年心事:青春期健康教育读本 / 徐晓虹,张雪伊
主编. — 修订本. — 宁波:宁波出版社,2015.6
ISBN 978-7-5526-2116-7

I. ①少… II. ①徐… ②张… III. ①青春期-健康教育-性教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 115283 号

少年心事

——青春期健康教育读本

主 编 徐晓虹 张雪伊

出版发行 宁波出版社

地址 宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼

邮编 315040

电话 0574-87259609

责任编辑 陈 静

装帧设计 金字斋

插 图 小 威 何立丹

印 刷 宁波市大港印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 14.25

字 数 200千

版 次 2015年6月第1版

印 次 2015年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-2116-7

定 价 18.00元

如发现印刷质量问题,请与承印厂调换,电话:0574-87582215

岳 序

我诚恳地向大家推荐《少年心事》和《解读少年心事》这套书,因为它是青少年性健康教育领域里一套难得且少有的好书。具体地说,它有以下几个特点:

一、可读性强

本套书甚具可读性,从青少年性事的烦恼到革命导师的婚姻,从性意识的觉醒到对友谊、爱情的把握,从恋母、恋父情结到同性恋现象,本书均有十分生动、有趣的描述,令人读后深有茅塞顿开之感,乃至爱不释手之地步。

二、实用性高

实用性高是本套书的另一大特点。青少年性成长与性健康涵盖面很广,要讲的东西也很多,但本套书选取其中最基本也是最重要的知识要点,向广大的青少年介绍,可使大家立即找到自己急于想知道的答案。

三、图文并茂

作为一本写给广大青少年的书,本套书做到了图文并茂,版面活泼,非常适合青少年读者的阅读需要。特别是其中的插图,让人备感亲切,使其内容很容易吸引并打动青少年的心。

四、学生参与

本套书中的每一辅导内容都有学生与老师的意见参与。具体地说,每一话题的选择事先都是经过学生调查、评分、筛选,这样师生共同参与编排的书目,理所当然会受到师生的共同欢迎。本套书还将师生有关性教育的调查问卷及结果列入附录中,这给性教育工作者、相关研究者提供了很好的借鉴,毕竟“从学生中来,到学生中去”是本套书的出发点。



五、使用灵活

难能可贵的是,本套书分学生读本和教参读本,使师生可以各得其所,自取所好。其中学生读本的内容超前但不前卫,教学参考的设计具体但不拘泥。由此,学生上课可以全情投入,教师讲课可以挥洒自如,使得性健康教育这一本来难以启齿的话题变得轻松自然。

采用本套教材的研究实验班从小学四年级开始使用,一直到初中三年级,其实同样适用于高中生。具体做法是根据学情的需要灵活机动安排教学内容和课时,每一课其实是一个教学内容,比如《穿上健康的隔离衣——谈谈性病的种类、传播途径及防治》供参考的教学设计有两种,《天涯何处无芳草——谈谈学生时期的友谊与爱情》可以安排2课时等。这也体现了灵活性。

所以,本套书可谓青少年性成长、性健康与性教育这一花圃中的一朵奇葩。它不仅对青少年读者很具亲和力,也对青少年性教育工作者深具指导意义。

一套好书的诞生,一定要源自生活,并忠实于生活。本套书就是这样诞生的。相信青少年的生活,一定会因为本套书的出版而变得更加轻松,也相信这套书的出版会为青少年性教育工作者的工作带来更多的便利。

是为序。

哈佛大学心理学博士

周 序

非常欣慰地看到由宁波市段塘学校编写的《少年心事——青春期健康教育读本》和《解读少年心事——青春期健康教育教学参考》两本书能正式出版,因为这两本书的出版有着很多重要的意义。

首先,这是由一所普通学校的教师们在自己边教学、边科研的实践探索过程中编写出来的一套书。它与很多教育教学用书不一样,它不是编好了再去教,而是教好了再编的。整整三年,段塘学校的领导和教师们不断地探索,不断地实践,不断地修改,不断地完善,所以这是一本来自实践探索、结合深刻思考的书,是一本由基层教师自己边教边写的书,因而它更具科学性、实践性、可操作性和可读性。这一类型的教育教学用书,我想在中国的中小学教育界不会有很多的。

其次,这两本书的出版是在教育科研课题研究的指导下产生的,它是段塘学校承担浙江省教育科研规划课题的研究成果,也是科学研究的结果。应该说,在中小学开展青春性健康教育的研究并不是什么新鲜事,尤其在教育飞速发展的今天。但真正在基层学校,面对男男女女的学生、面对一个个具体的性知识、面对学生提出的一个个活生生的性问题,该如何以科学的精神、科学的态度、科学的方法、科学的手段向青少年学生准确、鲜明、生动地表达,这才是真正需要进行科学研究的。段塘学校在这些方面做了很好的研究,我相信使用这两本书进行具体教育的教师们一定会有亲切感和认同感的。

再次,这两本书出版的意义还在于,书中不仅将青春性健康教育的内容具体化、课程化了,而且还提出了青春性健康教育课堂教学的基本原则、基本方法和基本手段。我们都知道“教无定法”,但作为为教师进行性健康教育提供参考的指导



用书能提出一些实际的、可操作的途径和方法是非常可贵的,而这些途径和方法又在三年实践当中被该学校证明是行之有效的。我希望使用这套书的教师们能在今后的实践过程中探索和总结出更多的适合中小学青春性健康教育的途径和方法,让我国中小学青春性健康教育获得更多实效,让我们的孩子们能更健康地成长。

还有很多意义,我相信广大教师在使用中会不断地发现。

总之,我衷心地祝贺这两本书的出版,我衷心地祝愿我国的中小学青春性健康教育能健康地发展,衷心地祝福我们的子孙后代能在性生理、性心理、性道德和性保健等各个方面健康成长和发展。

浙江省教育科学研究院研究员

周红五

致青春期的少男少女

(自序)

是金子就会闪光
是花朵就要开放
是种子就要发芽
生命的春天
迈着轻盈的脚步
降
临
到
一
个
个
可爱而朝气的
少男少女
情窦初开
却被成长的烦恼搅扰得
情绪不安
思绪不宁
不愿做长不大的孩子
可
是
成人世界未必给一席之地



对异性产生特殊的情愫或喜欢

可

是

又不能和对方过深交往

时时产生青春的冲动

可

是

又无法随心所欲地释放

对生理心理的变化疑虑不安

可

是

又无处得到科学的解答。

于是

就有了

这个

那个

父母看不见的困惑烦恼

还

有

人们看得见的青春躁动

.....

这就是少男的心事

那就是少女的心事

或许就是《少年心事》

这是一本专门写给少男少女们的青春期健康教育读本。

时光穿越到2001年10月,宁波市段塘学校的“青春初期性健康教育的理论与实践”课题被列为浙江省规划立项课题。在课题研究过程中,我们认为,性教育仅仅通过讲座、班会活动、办报纸等形式,远远不能满足一个个鲜活学生的实际需要,于是我们想到编一本个性化的学生读本,让学生根据需要自己阅读、自己领悟、自己解决自己的问题。

这是一本属于学生自己的书。

“少年心事”直接来源于学生的生活案例。如果学生有类似的情况,不必害怕,更不必惊慌,请仔细阅读“博士导航”。导航栏目中有医学博士介绍生理知识,更有心理学博士解答心理问题,还有社会学博士阐述伦理。如果你通过阅读明白了道理,有些累了,就来活动活动吧:“活动桌面”通过让你尝试建议的自我保健、自我训练、自我测试的方法,你可以寻找到适合自己的方法。“拓展阅读”能帮助有兴趣的学生继续深入这一主题的学习、研究。

这是一本讲究互动的书,一本自己创作的书。

本书现在就可以翻阅,不过别着急,看累了,甩一边;看不懂了,放一边,以后还可以看。等到有兴趣的时候,再看;等到有需要的时候,再读。书中有画一画、写一写、想一想、说一说内容,所以本书讲究互动,可以自己创作。当然,也别忘了歇一歇,本书适合放在枕头下翻阅。

这是一本并不要求你一下子读完的书。

本书的内容已经由老师们上过课,在听取了许多学生的意见和建议后,我们做了较大的修改。封面也是同学们自己挑选、提出建议后定下的。课题研究中,对读本的意见调查也附在书中。本书的内容适合从小学四年级开始阅读,一直到初中毕业,当然,许多高中生甚至大学生可能都没有机会接触到部分内容,完全可以阅读部分单元。

这是一本能够帮助青春期孩子的书。

本书获得了一系列的荣誉,2005年很荣幸地入选新闻出版总署向全国青少年推荐优秀图书书目。学生性健康教育书籍很多,获此殊荣的十多年来仅此一本。本书也获了很多教育奖项,这些荣誉鞭策着我们使用、修订并且补充前沿的研究结果与青少年热点问题。当然,还有挂一漏万的现象。但是根据二十年学生心理个案咨询与讲学经验,编者欣慰地发现,本书还是非常契合学生的内在需要,能够真正帮助到孩子。由于本书再版时间仓促,欢迎少男少女提出宝贵意见和建议,帮助我们三版时改进。

最后,愿《少年心事》能够解决一些少年心事,祝少男少女们顺利度过多事又多彩的青春!期!



2015年5月 改于天涯芳草庐



再版说明

再版套书由徐晓虹主编,《少年心事》由陈钥任副主编,《解读少年心事》由陈钥和张丹丹任副主编。根据时代变化与现实需要,有三大变动:第一是引子部分增加第2课,内容主题是加强小学低段学生的自我保护意识,预防性侵害,因为2014年2月教育部出台的《小学教师专业标准(试行)》对此提出了明确要求;第二个变化是去掉了原来最后一课计划生育的内容,增加了第22课禁毒教育的内容;第三个变化是书中的很多节课由不同的教师进行了修订,所以作者有所变动,这里不一一罗列,请见教参。

徐晓虹

2015年5月22日

目 录

岳 序	岳晓东	1
周 序	周红五	3
自 序:致青春期的少男少女	徐晓虹	5
再版说明	徐晓虹	8

◎引 子

第1课 哪个少男不钟情 哪个少女不怀春 ——怎样保持青春期健康的性心理	1
第2课 我的身体我做主 ——面对身体侵犯说“不”	9

◎第一单元

第3课 正当鲜花盛开时 ——认识女性外生殖器官	14
第4课 菜青虫的神秘蜕变 ——认识女性内生殖器官与初潮	22
第5课 黄毛丫头十八变 ——认识女性第二性征	33

◎第二单元

第6课 少年心事当拿云 ——认识男性内、外生殖器官	43
------------------------------------	----



- 第7课 曾经年少有过梦
——认识男性第二性征 51
- 第8课 我被青春撞了一下腰
——认识青春期的自慰行为 57

◎第三单元

- 第9课 女生爱潇洒,男生爱漂亮
——我所喜欢的少男少女形象 62
- 第10课 告别嫉妒,悦纳自我
——谈谈青春期学生的嫉妒现象 71
- 第11课 笑在青春年少,妙在岁月迢遥
——谈谈青春期的异性交往 78

◎第四单元

- 第12课 天涯何处无芳草
——谈谈学生时期的友谊与爱情 84
- 第13课 情窦初开,切莫匆匆下爱河
——学生时期切莫尝试性行为 96
- 第14课 红灯停,绿灯行
——谈谈青少年应遵循的性道德 105

◎第五单元

- 第15课 解开心头“牛犊恋”情结
——谈谈恋父、恋母与恋师情结 111
- 第16课 是是非非同性恋
——谈谈同性恋等性偏常 118
- 第17课 昂起头,大胆往前走
——如何正确防卫性侵犯 126

◎第六单元

第18课 穿上健康的隔离衣	
——谈谈性病的种类、传播途径及防治	131
第19课 还我青春的快乐	
——避孕知识早知道	138
第20课 艾滋病究竟离我们有多远	
——谈谈艾滋病的传播途径及预防方法	147
第21课 阳光下,我们共享生命	
——正确看待艾滋病病人	153

◎第七单元

第22课 白色恶魔,生命的禁区	
——认识毒品的真面目,对毒品say no	161
第23课 温馨的港湾,甜蜜的家	
——谈谈青春期的逆反心理	176
第24课 男大当婚,女大当嫁	
——怎样才能走入婚姻的殿堂	184

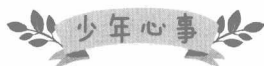
◎附 录

1. 浙江省中小学人口与青春期性健康教育指导纲要	193
2. 学生意见调查表	199
3. 课程意见统计表(摘要)	200
主要参考文献	208
第一版后记	209
再版后记	211

第 1 课

哪个少男不钟情 哪个少女不怀春

——怎样保持青春期健康的性心理



小勇的困惑

男生小勇晚上做了一个梦,早上醒来发现自己的下身湿漉漉的。自从这个具有纪念意义的“某天晚上”遗精以后,小勇经常感觉自己真肮脏!他不断地谴责自己,想极力控制自己,但是越控制越是在晚上做类似的梦。小勇认为自己邪恶下流,很不道德。他困惑着,烦恼着,整日忧心忡忡。

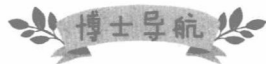
影儿的自白

我忽然来了月经,心里很乱,心情很复杂。我既感到很害羞,又感到有点恐惧,不敢对别人说,很想买一些性知识方面的书看看。有一天,我终于鼓起勇气来到书店,看见柜台上放着一本本性方面的书,躲躲闪闪地拿了一本看起来,感觉脸已涨得通红通红。远远看到收银台那边收钱的倒是女的,但是帮忙装书的却是年轻男性,生怕被笑话,始终没敢去付钱。后来不知哪个人无意碰了我一下,还盯了我一眼,我就仓皇丢下书跑回家了。

自从书店回来后,我觉得自己对性的问题越来越感兴趣,但是又感到这是龌龊



的、肮脏的。我对自己说,正常的少女不应该这样,我应该把心思花在学习上,可越是这样想越是克制不了。我这种心理正常吗?怎样才能保持性心理的健康呢?



祝贺小勇和影儿,你们开始进入青春期了,进入了成长的快车道。

青春期的孩子,由于性生理的发育成熟和性机能迅速增强,引起心理上重大变化,出现对性知识的关心,甚至产生性幻想、性冲动,这是正常的。性梦仅仅是一种梦,是一种正常的性心理和性生理行为,并不是一种邪恶下流的、不道德的东西。

正常的性心理还包括:

1. 性感知。性机能的成熟,使少男少女对性刺激的反应特别敏感,对于来自异性的刺激,如英俊、美丽的容貌,柔和、磁性的声音,温情的动作,温馨的肌香等,都可能令人产生冲动。对这些由视觉、听觉、触觉等所引起的性兴奋和快感,叫“性感知”。

2. 性意识。随着性机能的逐步成熟和性感知的不断积累,少男少女会自觉不自觉地经常思考一些与性相关的问题。而种种性思维往往是埋藏在内心深处的秘密,比如性幻想等,如看了一部电影,对男主角或女主角十分倾心,“要是与这样的主角结婚就好了……”这种短暂的性幻想,可能人人都有。

3. 性情感。到了青春期,逐渐认识了两性的差异及关系,对异性开始抱有一定的态度,如一见倾心、朝思暮想、性嫉妒等,这些都是性情感。

4. 性意志。人区别于其他动物的一个重要标志是,人有自我意识的调节能力。性意志强的人善于控制自己的行为,把性意识约束在正常的合法的范围内,当然,性意志弱的人,易受性冲动的支配,以至于触犯性道德和法律。

◎小结

青春期出现对性知识的关心,产生性幻想和性冲动,这都是正常的心理,并不是一种不道德的东西。



一、自我控制

1. 暗示法:用一些名人名言进行自我心理暗示,注意要使用积极正向的词语与句子。比如:“加油!加油!”“腾飞吧!”“我是强者!”

请你写一句激励自己的话:

2. 认知法:好好学习本手册,积极参与本课程,学习正确的性知识,了解人类性发展的规律,就能消除对性的神秘感和好奇心,从而减少在好奇心的驱动下所产生的青春期性幻想,有效控制青春期的性冲动。

3. 避免法:避免色情刊物、图画、电影、网页等的刺激,严格要求自己坚持不看这类具有挑逗性的东西,拒绝与相关人士接触。

4. 转移法:当情绪波动时,可采用掐指法、握手法、揉穴法、做眼保健操等方法转移注意力。

你发明的方法有:

5. 升华法:青春期的孩子精力旺盛,能量特别大。可选择你喜欢的体育活动、艺术活动或者与人交流、合作的活动,共同耕耘,共同创造,体验运动、艺术、沟通合作的乐趣。

分享你平时喜欢的体育、艺术、休闲活动:
