

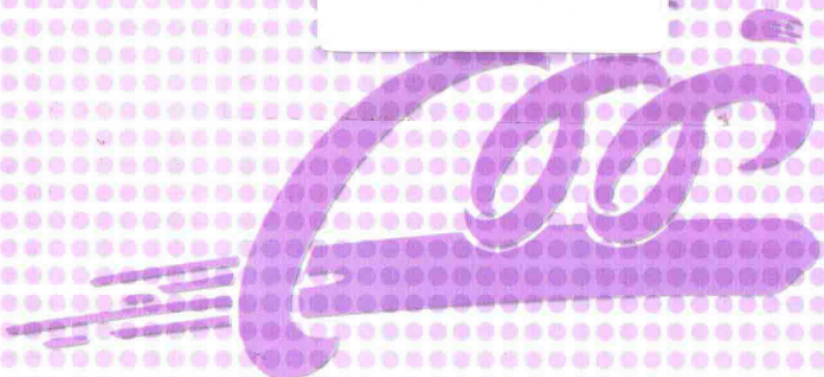
健康素养系列丛书



青少年身心 健康常识

丛书主编·邹志江

本书主编·徐雅金 戴岳华 王丽晶
江西省健康教育与促进中心



江西科学技术出版社

青少年身心健康常识

丛书主编 邹志江

丛书副主编 刘亦文 万德芝 王少臣

丛书编委 (按姓氏笔画顺序)

万 娟 万德芝 王少臣 卢小凡 付 恺

许乐为 刘亦文 邹志江 陈国安 吴寒冰

杨 冰 欧阳宗保 张 莉 徐雅金 龚小平

黄迅前 曾庆勇 熊 丽 戴岳华 瞿 园

本书主编 徐雅金 戴岳华 王丽晶



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年身心健康常识/徐雅金,戴岳华,王丽晶主编.

——南昌:江西科学技术出版社,2015.12

ISBN 978-7-5390-5475-9

I. ①青… II. ①徐… ②戴… ③王… III. ①青少年-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 311907 号

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2015282

图书代码:D15091-101

青少年身心健康常识

主编/徐雅金 戴岳华 王丽晶

责任编辑/范春龙

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)86623491 86639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/江西千叶彩印有限公司

版次/2016年3月第1版

2016年3月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 10印张

字数/100千字

书号/ISBN 978-7-5390-5475-9

定价/28.00元

赣版权登字-03-2015-243

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

目录

CONTENTS

第一章 青少年生理及心理发展问题

- 1 青少年生理发育各阶段及其特点 / 002
- 2 青少年生殖器官的组成及其成熟的表现 / 005
- 3 青春期心理发展的特点 / 006
- 4 青少年性心理发展的阶段 / 008
- 5 青春期孩子性意识的表现 / 009
- 6 青春期性幻想、性梦和手淫的概念 / 011
- 7 青少年健康的心理标准 / 013
- 8 青少年不健康的心理表现 / 015

第二章 青少年学习问题

- 1 正确的学习方法 / 017
- 2 智商的概念 / 019
- 3 厌学症及其产生的原因 / 022
- 4 改变青少年厌学情绪的方法 / 025
- 5 培养青少年独立思考能力的方法 / 026
- 6 选择文理科的方法 / 028
- 7 孩子在课外辅导班学习的必要性 / 031

- 8 家长帮助孩子提高学习成绩的方法 / 033
- 9 偏科产生的原因 / 034
- 10 克服偏科的方法 / 036
- 11 人脑发育的关键时期 / 039

第三章 青少年人际交往问题

- 1 青少年要加入团体的原因 / 042
- 2 青少年常见的社交心理障碍 / 044
- 3 青少年在社交过程中克服害羞心理的方法 / 046
- 4 青少年接纳和塑造自己青春期形象的方法 / 048
- 5 很多青少年喜欢中性打扮的原因 / 050
- 6 青春期克服异性交往障碍的方法 / 052
- 7 克服友谊挫折的方法 / 054
- 8 青少年克服嫉妒心理的方法 / 056
- 9 校园暴力产生的原因及其危害 / 058
- 10 青少年各阶段的友谊模式 / 060

第四章 青少年恋爱问题

- 1 单相思的概念及克服单相思的方法 / 063
- 2 早恋的概念及早恋的特点 / 065
- 3 教育早恋孩子的方法 / 067
- 4 青春期综合征的表现及克服方法 / 069
- 5 青春期性幻想的概念 / 071
- 6 青少年性健康教育的内容 / 073

- 7 建立青春期性别角色的方法 / 075

第五章 青少年家庭关系问题

- 1 父母的教育方式影响孩子性格的表现 / 078
- 2 孩子逆反心理形成的原因 / 080
- 3 孩子逆反心理的表现 / 082
- 4 观察学习的概念 / 084
- 5 单亲家庭教育孩子的方法 / 085
- 6 单身母亲家庭男孩的性别角色教育 / 087
- 7 父母教育方式不当引起孩子患神经症的表现 / 091
- 8 父母培养孩子自信的方法 / 093
- 9 教育孩子的最好时期 / 095
- 10 边缘青少年的概念 / 097

第六章 青少年常见心理疾病

- 1 青少年常见的神经症 / 101
- 2 “网瘾”的概念及防治“网瘾”的方法 / 105
- 3 最容易患上“网瘾”的孩子类型 / 108
- 4 青少年网络双重人格的概念 / 110
- 5 青少年心理问题产生的原因 / 112
- 6 青少年喜爱记日记的心理原因 / 114
- 7 自卑儿童不健康心理的表现 / 116
- 8 儿童孤独症的概念及其治疗方法 / 118
- 9 抑郁症的概念 / 122

- 10 阅读障碍的概念 / 124
- 11 多动症的概念 / 126
- 12 预防孩子患多动症的方法 / 129
- 13 青少年犯罪的原因 / 130
- 14 预防青少年犯罪的方法 / 133

第七章 青少年常见生理疾病

- 1 近视眼的预防与治疗 / 136
- 2 脊柱弯曲异常的预防与治疗 / 140
- 3 龋齿的预防与治疗 / 144
- 4 病毒性肝炎的预防与治疗 / 148

第一章

青少年生理及心理发展问题

1

青少年生理发育各阶段及其特点

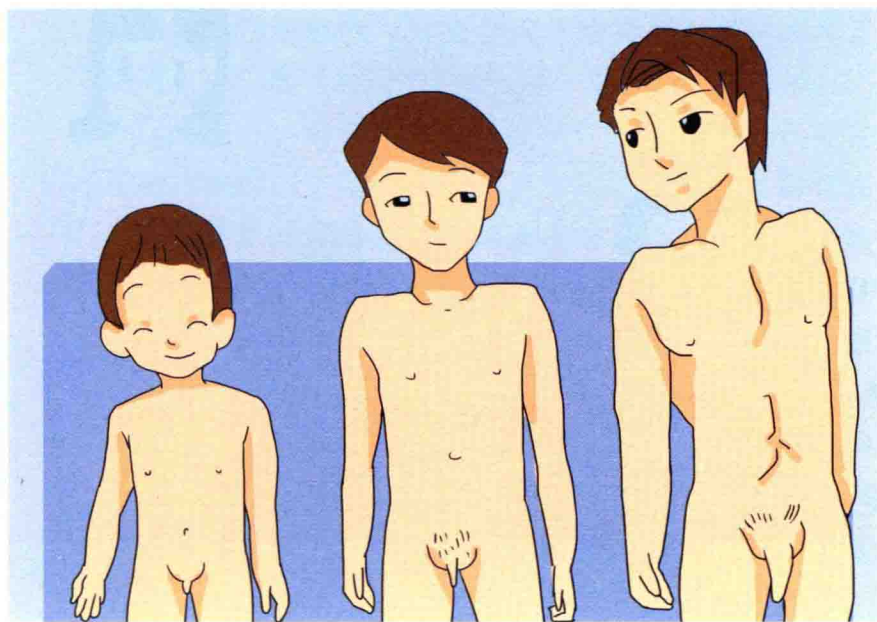
青少年生长期大致包括以下几个阶段：新生儿期、婴儿期、先童年期、童年早期、童年中期、少年期（童年晚期）、青年初期。青少年具有显著的生理特征，一般是从童年早期开始，直到青年初期。

婴儿出生一个月内为新生儿期，是从胎内生活转到胎外生活的关键转变时期。婴儿期则经历着人类个体发育的第一个生长高峰。

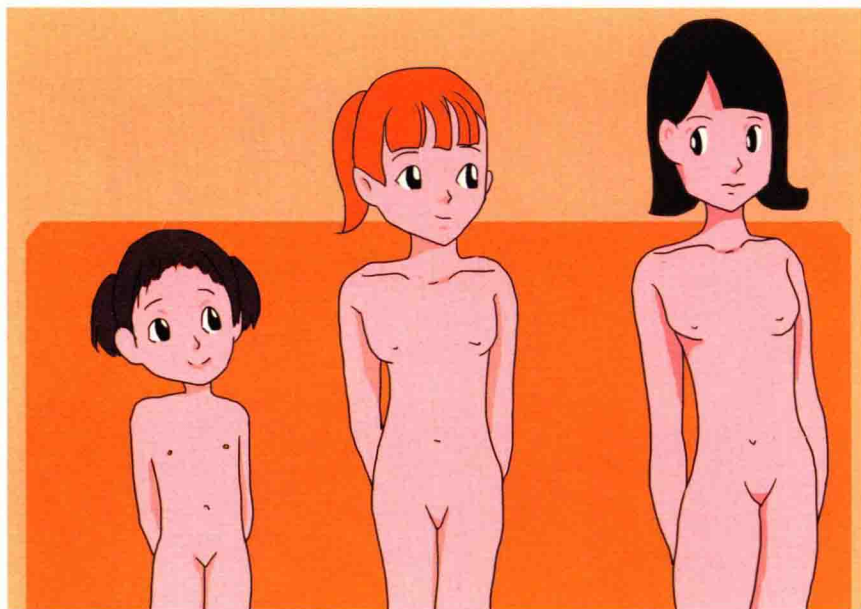
先童年期是指2~3岁，童年早期是指3~7岁。学前儿童的身高到6岁时一般达到115厘米，体重可达19千克左右，身高的增加比体重的变化更加明显，给人一种孩子变瘦的感觉。同时，这一时期孩子的体力、耐力和灵活性都开始有显著提高，脑发育日益成熟，到7岁时，其脑量相当于成人脑量的90%。脑的日益成熟为儿童认知能力的发展准备了条件，为孩子进行正规的学习活动提供了生理准备。

童年中期是指6~7岁到11~12岁。经过了婴儿期到幼儿期的身体高速成长，大多数6~10岁的小学生在身体发育上进入了一个相对平缓的时期。10岁以前，一般男

孩略重且高于女孩，10岁以后，由于女孩青春期来得早些，她们的身高和体重会赶上或超过男孩，直到男孩也进入青春期，身高和体重又会反超。童年中期儿童的骨骼系统仍在迅速生长，肌肉大小及力量逐渐增加，心、肺的重量和容积也继续增大，到9岁时，心脏的重量是出生时的6倍，心跳率下降到每分钟85次，并经历换牙阶段——脱落乳牙、长出恒牙。儿童换牙对家长来说是一件大事，他们会感到孩子又进入到人生的一个新的阶段，这一阶段儿童神经系统发展最重要的特点是：大脑皮层在整个神经活动中已能起到主导作用。11~12岁的儿童几乎和成人一样，已形成了最高级的神经功能，这为儿童完成适度的学习任务提供了生理基础。



少年期和青年初期分别指 13 ~ 16 岁和 17 ~ 18 岁，这一时期的男女通常称为青少年。青少年正处于从儿童向成人过渡的时期，这一过渡时期的生理基础是青春期的发育，即生殖器官的成熟。青春发育期以女性卵巢的逐渐增大和男性前列腺、精囊的发育为开始标志，但因为这时不容易观察到身体内部的变化，所以多数人便以外部现象，即女孩的月经初潮和男孩的夜间首次排精来确定发育期的起点。体内分泌系统发生变化，生殖器官日益成熟，便会刺激各器官各系统的跃进式发育，身高加快增长，体重迅速增加，脑组织无论从量上还是质上都在发育，并日臻成熟。



2

青少年生殖器官的组成
及其成熟的表现

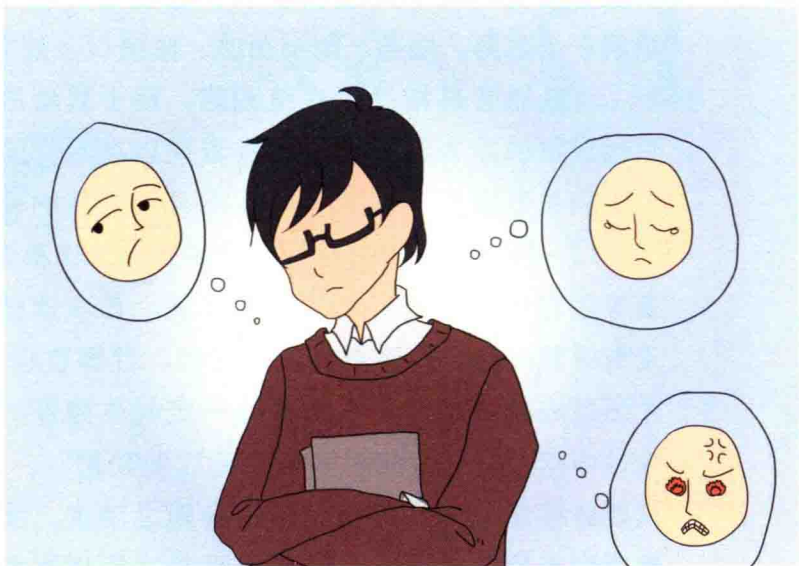
男性生殖系统由男性内生殖器和外生殖器两部分组成。男性内生殖器由生殖腺（睾丸）、输送管道（附睾、输精管、射精管、男性尿道）、附属腺体（精囊腺、前列腺、尿道球腺）组成，外生殖器包括阴茎、尿管和阴囊。

女性生殖系统由女性外生殖器和内生殖器两部分组成。女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管、卵巢，外生殖器是指从体表可以看到的生殖器官，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、尿道口、处女膜。

生殖器官是指产生生殖细胞，用于繁殖后代并完成生殖过程的所有器官。进入青春期以后，生殖器官在性激素和其他激素的作用下迅速发育。男性的睾丸发育最早，12~16岁迅速增大，同时分泌大量雄性激素，促使阴茎等器官发育和男子第二性征显现。首次遗精的精液里没有成熟的精子，随着身体的发育，性器官也发育成熟，才出现成熟的精子，从而具备一定的生殖能力。由于大脑性中枢兴奋而引起阴茎无缘无故地勃起时，不必惊慌，只要转移注意力，阴茎勃起也会随之消失。女孩大概在乳房发育后2年左右，就会出现首次阴道出血现象，即“月经初潮”，现代医学将月经初潮看作是女性进入性成熟的重要标志。

3 青春期心理发展的特点

进入青春期的少男少女，因为生理的发育与成熟，心理必然会发生显著的变化，在青少年的半幼稚、半成熟阶段，更应重视心理健康教育。所谓的心理是感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、性格、意识倾向等心理现象的总称，具体表现在以下几个方面：



①大脑飞速运转，抽象的逻辑思维开始占主导地位，善于独立思考，遇到问题自己解决，不喜欢寻求帮助，对事物开始有独立的见解。

②情绪趋于稳定，可以控制自己的喜怒哀乐，形成人生观、世界观、价值观的同时，也有了可以适应社会需求的道德观。

③意志力增强，对生活有目标，努力坚持，拼搏进取，积极向上，生活上不依赖父母，可以自己独立完成生活起居，并能够克服生活中所遇到的困难。

青少年自我意识的主要发展阶段如下：

第一阶段：自我中心期（1~3岁左右）。婴幼儿期的自我意识从无到有。

第二阶段：客观化时期（4岁~青春期）。从儿童到青少年，自我意识逐渐向客观化发展，能初步地评价和认识自己，学会摆正自己同他人和社会的关系，懂得社会角色的转换，并且最易接受文化的影响，是学习知识的最佳时期。

第三阶段：主观化时期（青春期~成年）。能比较全面地对自己和别人作出评价，属于自我意识的成熟期，也是心理成熟期。该阶段青少年逐渐形成了个性，能以自己的价值观、世界观去看待社会，相对独立的处理问题，实现各自的人生价值，并已经表现出了和成人很相似的特征，心态上出现“成人感”，自以为生理上发育了、知识增加了、生活能力提高了，因此独立意向增强，渴望自主，出现要求独立的心理，称为“心理断奶期”，也称“第二次诞生期”。这是每个人走向心理成熟的必经之路。

4

青少年性心理发展的阶段

著名心理学家弗洛伊德将性心理发展划分为 5 个阶段：第一阶段是口唇期，指刚刚出生至 1 岁半，这个阶段的婴儿从刺激口腔的活动中获得快感，开始认知世界，例如：吮吸、咬，同时，在断奶时会产生冲突。第二阶段是肛门期，指 1 岁半至 3 岁半，这个阶段的儿童以排泄来释放快乐，对孩子进行排便训练时会产生冲突。第三阶段是前生殖器期，指 3 岁半至 6 岁，学前儿童开始对自己的性器官感兴趣，并且从对性器官的刺激中获得乐趣，在与父母的关系上，出现恋母情结。第四阶段是潜伏期，指 6 岁到青春期，在该时期，儿童的性冲动被压抑，很少有性心理的冲突。第五阶段是生殖器期，指从青春期到成年，随着青春期的到来，性冲动再次出现，他们开始从异性（而不是父母）身上寻找性别认同。青春期的性心理教育对其一生的发展都非常重要，健康的性心理教育可以使青少年人格健全，正确客观地评价自己和他人。

5

青春期孩子
性意识的表现

青春期是一个人由童年向成年过渡的时期，也是第二性特征和生殖器官逐渐成熟的特定阶段。青春期一般分为青春初期（从小学五六年级至初一）、青春中期（从初二至高一）、青春后期（高二至大学）。世界卫生组织（WHO）把青春期定为 10 ~ 20 岁。一般女孩初潮年龄平均为 12 岁，男孩首次遗精年龄平均为 13 岁。随着青少年身体的迅速发育，心理也发生很大的变化，所以，过分地禁锢性知识教育，只会增加性的神秘感和青少年对性的好奇心，从而产生性困惑。有效地解决青少年的性困惑是帮助青少年成长的关键。性意识是指青少年对性的了解、体验和态度。性伴随人的一生，性意识在初中阶段就已经开始萌动了。随着社会的发展，青少年可以通过影视、书刊、网络等各种途径了解两性的差异和两性的关系，多数孩子会对自己的性特征变化产生害羞、紧张和恐惧心理；对两性关系好奇，产生性幻想；对性的感觉、爱情与性之间的关系等问题追根究底。

性意识表现在以下几个方面：

①对性知识的追求。青少年进入青春发育期，对性

知识产生兴趣是自然的，但必须通过阅读健康的书刊、向家长和老师求教、心理咨询等各种正当渠道来学习和了解性知识，切忌通过黄色书刊、录像、网站等不健康的途径，走上学习性知识的歧途，否则其后果将不堪设想。

②对异性的爱慕。青春期的爱慕只是一种朦胧的性意识，爱慕是指因喜欢、仰慕、敬重而愿意接近的感情。不同的性格，爱慕的表现方式也不相同，有的将爱慕之心深埋在心底；有的相互爱慕而互不流露；有的同时爱慕着几个异性；有的不免流露出爱慕之情。这些都属于青少年的正常心理变化。

③性欲望和性冲动。随着性器官的成熟和性意识的发展，青少年产生了性欲望和性冲动，这完全符合正常的生理和心理发育的规律。但是，青少年一定要提高自控能力，不能因为性冲动而做出违背道德观念的事，甚至做出越轨行为，最终后悔莫及。

④性的自慰行为。自慰是通过性幻想、性梦、手淫等方式来缓解体内驱动力带来的性冲动和性紧张的行为。

