

◆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

解读

JIEDU

SHAONIAN

XINSHI

少年心事

主编 徐晓虹 张雪伊

青春期健康教育参考



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

青春期健康教育参考

解读

JIEDU
SHAONIAN
XINSHI

少年心事

主 编 徐晓虹 张雪伊
副主编 陈 钊 张丹丹



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

解读少年心事:青春期健康教育参考 / 徐晓虹, 张雪伊

主编. — 修订本. — 宁波: 宁波出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5526-2115-0

I. ①解… 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 126890 号

解读少年心事

——青春期健康教育参考

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 徐欢欢 陈 静

装帧设计 金字斋

插 图 小 戚

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 20.75

字 数 285 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 978-7-5526-2115-0

定 价 25.00 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,在中小学开展青春期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,书中不仅将青春期性健康教育的内容具体化、课程化了,而且还提出了青春期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

青春期性教育的瓶颈究竟在哪里

(自序)

在中国,青春期性教育从来就不是一个轻松的话题。

是的,严峻的现实问题时刻困扰着我们的大脑,媒体触目惊心的报道不断地刺激着我们的神经:少女怀孕率增长明显、青春期性行为愈演愈烈、性卫生现状堪忧……

那么,青春初期性教育的瓶颈到底在哪里?

是社会观念的过于传统?家庭教育的流于保守?还是学校教育的滞后?抑或是教育行政的迟疑?或者仅仅缘于媒体的推波助澜?

众所周知,我国学校青春期性教育基础薄弱、方法落后、机制单一、效果不明显,是不争的事实。学校开展性教育的程度、能力和水平不仅受到整个社会的文明程度的制约,还受到部分家长的落后观念的钳制,而教育系统现行的性教育还停留在生理常识、生殖解剖的阶段,远远不能适应复杂现实的需要。而从家长这一方面看,由于家长们自身缺乏良好的性教育,他们往往羞于和孩子们谈论性问题,即使他们具备了性教育的动机,也苦于找不到正确的教育方法。教育行政部门也有自己的苦衷,要协调学生、家庭、社会的多种观念、各种要求,实在很困难,与其被多方冲击,不如按兵不动。

然而,现代传媒却早早地把这一话题推到了学生面前。但在性教育问题上,家



长、学校和社会普遍存在“踢皮球”现象。比如,我们的调查结果显示,中小学生对学校的性教育感到不满意的为100%。他们认为,和家长谈论性问题“既老土又尴尬”;当某些学校尝试普及避孕知识的时候,家长们立即表现出激烈的反对情绪,大量的投诉随即涌向教育主管部门;而当社会机构开设少女怀孕“绿色救助通道”的时候,家长和学校马上就感到不安,认为这是对未成年人发出的错误信号,会误导学生。其实,大多数学生还是期望从学校课程和长辈那里了解性知识。

目前,学生希望从成人那里获得怎样的性教育呢?在调查问卷上,我们的学生写道:

- 要有更多的解决办法,最根本的还是了解我们,真正走入学生心田。
- 与其让学生认为“禁果格外甜”,自己去瞎摸索走弯路,不如大大方方将之搬上课堂。
- 形式开放些,大家应以平和的心态对待,希望和上语文、数学课一样。
- 老师希望讲的都是些“什么季节开什么花”或者“男生女生如何正常交往”的空泛话题,老套、无聊。
- 尽量解决和我们实际生活有关的问题,如自慰、同性恋、性骚扰防范等。

.....

他山之石,可以攻玉。借鉴瑞典、日本等国家的早期性教育经验,利用学校、家庭之外的民间力量进行青春期性教育,经常能收到更好的效果。瑞典是世界上最早开展性教育的国家,也是世界上第一个成立全国性教育组织的国家,该国非政府性质的“全国性教育协会”在普及性知识、打破旧观念、提倡妇女保护等方面起到了积极的作用,性教育由此深入到社区与社会生活的各个层面。如果我们也能借助志愿力量,组织各方面的专家和专业人士深入到社区中去,开设免费的青年门诊或心理咨询,甚至开展广泛而组织严密的性教育课程,一定会对未成年人的性道德、性伦理、性文明的养成起到良好的作用,对他们的性约束力的培养也会大有裨益。遗憾的是,这方面的工作我们目前还做得太少,许多城市里依然接近空白。等这个方法成熟,还需要很漫长的路要走。

然而,严峻的现状不能等这么久了!

针对现状,无论如何,学校的性教育总归还是一条捷径。在青春期应该开展早期性教育已基本成为共识,在这个前提下,作为一所九年一贯制的学校,宁波市海曙区段塘学校紧紧抓住社会发展趋势和学生迫切的需要,在宁波市海曙区计生协会指导下开展了青少年性与生殖健康教育项目试点工作。2002年初,段塘学校申报的“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。学校前任校长任均棠、张多国,都非常支持课题的各项研究活动。当时,课题组在组长张雪伊副校长的带领下,全面开展性健康教育,并取得了很大的成效。尤其是课题中后期,在海曙区教育局教科室的支持下,针对小学高段到初中性健康教育课程的开发,更是有突破性的成果。

首先,性教育课程的开发是严格遵照浙江省教育厅《关于进一步加强全省中学人口与青春期教育的若干意见》以及浙江省教育厅和浙江省计划生育委员会于2003年2月25日印发的《浙江省中小学人口与青春性健康教育指导纲要》两个文件的精神进行的。

青春性健康教育的内容大体包括性生理和性保健、性心理和性道德四个方面。教育内容是以学生性心理问题为起点,以性生理知识、卫生保健为重点,性心理辅导为特点,性伦理与性道德教育为目标而进行安排和选择的。根据对学生的调查,在内容编排和篇幅上,以性心理辅导为侧重。教材开发的宗旨是通过系统的性心理健康教育,使学生正确认识青春期身心发展与变化,注意保护身体,养成健康的卫生习惯,培养他们具有良好的心理素质和道德修养,懂得自尊、自爱、自重、自强,具有一定的自我控制能力,能正确对待男女之间的友谊,珍惜青春年华。

其次,性教育课程的开发紧紧围绕并努力实践新课程的理念。如运用奥苏贝尔的内化理论,强调课前调查,针对不同年级学生的性心理特点,设计了许多调查问卷。丰富多彩的教学活动设计,强调学生体验、感悟,突出学生的主体性和学习的过程性。另外,还聘请8名“学生小编辑”,在课程设计之前、上课之后,请他们提出意见,这些同学积极参与,发挥自己的聪明才智,让教师深受启发。值得一提的是,本



书附上了每节课初次试教时学生的反馈意见,在“辅导实录”栏目中记录了任课老师对讲课内容的理解和一些精彩片断,以及学生的反应。当然,综合这些意见、建议和反馈,主编对课程进行了最后的修改工作,包括教参和读本的整体性的修改和细节性的修改。这些痕迹还可以在教参的辅导建议等栏目中看到。

开发性健康教育课程的过程中,我们的指导思想并不是“知识中心论”,也不是“儿童中心论”或者“情景中心论”,而是更接近“构建学习主题”,围绕七个单元构建了24个学习主题(详见本书目录)。除了婚姻法教育之外,我们还借鉴韩国和我国台湾省等地教材的一些做法,加入了家庭责任教育的内容等。本课题开发了《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,教师教学时需要相互结合对照使用。

性健康教育课程的出发点是为了学生,最终受益的是学生,最有发言权的也是学生。读着调查中学生们的心声,我们课程开发编写人员再苦再累,也感觉一个字:值!

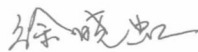
青春是多彩的,青春是美丽的,然而,青春所面临的挑战也是严峻的。大家都希望青少年性健康教育能够得到更快的发展,否则,不知道会有多少青少年会因为性无知而在生理和心理上留下或多或少的伤痕,甚至误入歧途。所以尽管时间仓促、水平有限,本书还是如期出版了。希望整整三年的课题探索,能够筚路蓝缕,以启山林,竭诚希望得到各位专家、教师的指正。

国家二级心理咨询师
宁波大学应用心理学兼职硕导

2004年5月17日

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。



2015年5月22日

目 录

岳 序	岳晓东	1
周 序	周红五	3
自 序:青春期性教育的瓶颈究竟在哪里	徐晓虹	5
再版说明	徐晓虹	9

◎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”	16

◎第一单元

第3课 正当鲜花盛开时 ——认识女性外生殖器官	33
第4课 菜青虫的神秘蜕变 ——认识女性内生殖器官与初潮	40
第5课 黄毛丫头十八变 ——认识女性第二性征	53

◎第二单元

第6课 少年心事当拿云 ——认识男性内、外生殖器世界	67
第7课 曾经年少有过梦 ——认识男性第二性征	77

第8课 我被青春撞了一下腰	
——认识青春期的自慰行为	84

◎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	92
第10课 告别嫉妒,悦纳自我	
——谈谈青春期学生的嫉妒现象	100
第11课 笑在青春年少,妙在岁月迢迢	
——谈谈青春期的异性交往	109

◎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	124
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	135
第14课 红灯停,绿灯行	
——谈谈青少年应遵循的性道德	144

◎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	151
第16课 是是非非同性恋	
——谈谈同性恋等性偏常	158
第17课 昂起头,大胆往前走	
——如何正确防卫性侵犯	166

◎第六单元

第18课 穿上健康的隔离衣	
——谈谈性病的种类、传播途径以及防治	177

第19课	还我青春的快乐	
	——避孕知识早知道	190
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	204
第21课	阳光下,我们共享生命	
	——正确看待艾滋病人	212

◎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	222
第23课	温馨的港湾,甜蜜的家	
	——谈谈青春期的逆反心理	238
第24课	男大当婚,女大当嫁	
	——怎样才能走入婚姻的殿堂	246
	青春期性健康教育案例精选	254

◎附 录

1. 关于进一步加强全省中学人口与青春期教育的若干意见	262
2. 关于印发《浙江省中小学人口与青春期性健康教育指导纲要》的通知 ...	266
3. 浙江省中小学人口与青春期性健康教育指导纲要	267
4. 青春初期性健康教育的实践与思考	273
5. 学生意见调查表	288
6. 课程意见统计表(摘要)	289
7. 性健康教育名词解释	297
主要参考文献	309
第一版后记	310
再版后记	312

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

辅导主题

保持青春期健康的性心理。

辅导目标

1. 认知辅导目标:认识到青春初期关心性知识,甚至产生性梦、性幻想、性冲动等心理现象都是正常的。了解青春初期健康性心理的主要内容。
2. 情感辅导目标:通过了解青春初期出现的生理现象,克服害怕、恐惧等心理,接受自己的生理、心理变化,享受成长的喜悦。
3. 能力辅导目标:能够选择适合自己的克服性幻想的方法,并能有效运用它。

辅导对象

四年级以上学生

辅导课时

1课时

辅导准备

1. 自由就座,5~6人一小组。
2. 心理学博士知识介绍的录音或视频。



3. 小品表演。

4. 辩论牌子、彩纸、心情瓶、轻柔的背景音乐等。



辅导过程

辅导环节一：了解学生需要

教师导入，说明本课程的独特之处，并宣布上课规则。

教师板书“性”（稍慢），引发同学们联想。

了解同学们希望解决的问题，可以直接问，也可以写纸条放入教师准备的心情瓶。

辅导环节二：观看小品

内容介绍：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。

辅导环节三：小组互动讨论

问题：小勇的情况正常吗？

辅导环节四：正反方辩论

按照自由组合分坐两边，放好正反方的辩论牌子，展开辩论。

正方：小勇的情况正常。

反方：小勇的情况不正常。

听了心理学博士的介绍后，同学们达成共识：小勇出现的情况正常，上课不能集中注意力也正常。主要问题在于，如果小勇经常想入非非，怎么办？

辅导环节五：自控能力训练

读一读“自我控制”，选择对自己有效的方法，填在读本中。

教师重点指导使用各种方法的注意点。

辅导环节六：少年心事交流

调查心事：在上网的时候，你最不喜欢什么事？