

qingshaonianxingshengliyuxingxinlijiaoyu



董惠娟 著

青少年性生理 与性心理教育

群言出版社

6479
265
qingshaonianxingshengliyuxingxinlijiaoyu

董惠娟 著

青少年性生理 与性心理教育

群言出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年性生理与性心理教育/董惠娟著.

- 北京:群言出版社,2002.7

ISBN 7-80080-310-4

I. 青...

II. 董...

III. 青春期—性教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 045213 号

群言出版社出版发行

(北京东城区东厂胡同北巷 1 号 100006)

电话:65265404 65263345

世界知识印刷厂印刷

全国新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7 印张 150 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月北京第 1 次印刷

*

C·6 定价:12.50 元

序

我国的教育事业在面向 21 世纪的挑战中,更新教育思想和教育观念,改革教学内容和教学方法,是一个重要的课题。青少年性生理与性心理教育是教育观念变革中的重要一环,也是为全面提高学生素质和青少年健康水平,改革人才培养模式而进行的一项探索。

近年来,新闻媒介披露的青少年因性心理障碍造成的社会问题越来越多,因此,重视青少年性生理性心理卫生,积极向他们开展心理健康教育与咨询,关心他们人格的健全成长,已成为青少年的家长和广大教育工作者的普遍共识与迫切要求,这也是心理学工作者义不容辞的职责与义务。性生理性心理教育大起大落的遭遇,说明人类对性问题至今未能找到正确的对待方法,其根源仍是出自对性的无知,无论是性崇拜、回避抑或是放纵的态度,都说明对性本身及其与人类的内在关系所知甚少。正如著名学者唐纳德·A·里德所说:“真正使我们陷于困境的,都是那些我们自己不理解的东西。”因此,我们可以这样认为,对性问题的正视和研究,是社会文明进步到一定程度的产物。不能想象落后的文明会对性有科学的解释,也不能想象一个文明的社会能对如此重大的问题置若罔闻。

性科学的研究是从性无知造成的严重后果开始的。其实在 100 多年前(1886 年),克拉夫特-埃宾(K-ichard Non Krafft-Ebing, 1840—1902)《性心理病》一书的出版,就已奠定了现代性医学的基

础。自美国学者葛理斯(H. Ellis, 1858—1939)开始从心理学角度研究性问题,到1928年洋洋七卷的《性心理研究》陆续问世,标志着现代性医学的研究进入了新的领域。美国行为主义心理学家华生(John Broad Watson, 1878—1958)是最早对人类性反应进行实验研究的先驱者。他为了证明S—R的刺激反应——这类实验只能以身相试——通过亲身的试验,整理出几箱生理心理变化的资料。当时的报界、舆论界把华生称为“坏行为的专家”,使其一时名声狼籍,只好被迫辞职,功败垂成。

历史留下一个个严酷的事实。性研究的发展过程是那样的步履维艰,以至于研究者的殉道精神,只有火焰中的布鲁诺才能与之媲美。性研究者实际上“是用流血的双脚走向基督受难的圣地”。

性研究在我国起步较晚。1941年,潘光旦老师翻译了葛理斯的《性心理学》,当时此书是作为救国救民的学问来宣传的,主要是介绍优生优育的方法。最近,吴阶平教授主持翻译的《性医学》,王建平教授等编写的《性心理学》,这些著作对于性知识的传播和性科学的普及,都起到了积极的作用。

目前,我国正飞速发展走向世界,向现代化的社会转变,由此,性生理性心理研究得到普遍的关注。由董慧娟副教授编著的《青少年性生理与性心理教育》一书,是作者近十年来从事青少年青春期教育、心理卫生健康教育、心理咨询与心理治疗理论研究的结晶,也是她在各大专院校长期从事此类教学的研究成果。可以预想,这部书籍的出版,将在性心理研究的领域产生较大的影响。

该书内容详实、资料丰富。它包括青少年性生理教育、性心理健康教育以及青少年性道德教育等内容。书中阐述了青少年性生理、性心理基础知识;应激与应付理论以及人本主义理论;各个年龄阶段性生理、性心理的发展;常见的心理障碍和人格偏差的预防等等。书中还根据不同的年龄阶段配置了不同的心理咨询与治疗

方法,使心理咨询与治疗学融为一体。

该书结构严谨,内容新颖,语言简洁流畅,通俗易懂。全书着重考虑到性教育必须适合我国社会主义教育教学的特点,贯彻性健康教育教学要适宜、适时和适度的原则,不乏可读性和实用性。该书可作为从事青春期教育工作者的参考书和心理咨询人员的培训教材,也是大、中学生身心健康的良师益友。相信它将对提高我国青少年的健康水平和优良道德素质,作出有意义的贡献。

李建周

2002年4月10日

目 录

第一章 青少年性生理与性心理教育概述	(1)
第一节 青少年性生理与性心理	(1)
第二节 青少年性生理与性心理教育的紧迫性和重要性	(2)
第三节 青少年性生理与性心理教育有什么不同	(9)
第四节 青少年性生理与性心理教育者的素质	(12)
第二章 性生物学基础	(17)
第一节 个体性发育的遗传基因	(17)
第二节 生殖系统	(18)
第三节 青春期的生理发育	(30)
第四节 青春期发育异常	(44)
第三章 青少年期性生理卫生保健	(49)
第一节 青少年期女性性生理卫生保健	(49)
第二节 青少年期男性性生理卫生保健	(59)
第三节 青少年期其他卫生保健	(64)
第四章 性心理的发生与发展	(71)
第一节 人类性心理发生与发展	(71)
第二节 学龄期性心理的发展	(75)
第三节 青少年期性心理的发展	(76)
第五章 青少年期的性心理与性行为	(83)
第一节 青少年心理的一般特征	(83)
第二节 青少年性意识的发展	(89)

第三节	青少年的青春期为性行为	(96)
第四节	青少年性心理卫生与健康指导	(116)
第六章	大学生性心理	(122)
第一节	大学生性心理发展的一般特征	(122)
第二节	大学生性心理卫生与健康调适	(128)
第七章	性道德与性文明	(137)
第一节	性道德范畴	(137)
第二节	性道德原则	(141)
第三节	爱情、婚姻与家庭的性道德	(149)
第四节	青少年性道德规范	(154)
第五节	青少年性道德的培养	(162)
第八章	青少年性生理性心理教育方法和原则	(168)
第一节	青少年性生理性心理教育方法	(168)
第二节	青少年性生理性心理教育方法的原则	(173)
第三节	青少年健康心理的培养	(181)
第九章	身心健康的自我检测	(191)
第一节	身心健康概述	(191)
第二节	青少年身心健康问题	(194)
第三节	心理健康检测	(197)
第四节	身心健康调适方法	(202)
参考文献		(210)
后 记		(212)

第一章 青少年性生理与性心理教育概述

性生理性心理教育是现代素质教育的重要组成部分。它能帮助青少年正确了解自己,认识自己,自觉地要求自己,控制自己;它对提高全民族的素质,促进社会主义精神文明,提高青少年的心理承受能力及对不良外界环境的抗受能力,使青少年具有健壮的体魄,健全的心理,符合社会道德的行为规范,顺利度过青春期的作用。

第一节 青少年性生理与性心理

英国社会学家 S. 德拉梅特则认为,性的含义应该是指男性与女性的生物特征。

现代医学科学的发展为解释性的物质基础奠定了基础,使人们对性的理解、认识更趋向于科学化。

首先一点可以判定的是,性与细胞中的染色体有密切关系。在生殖腺里尚未分化的生殖细胞中,染色体早就有它足以断定性别的组织。其中男女之间有一对染色体是不一样的,女性一方为 XX;男性一方为 XY,Y 比较短小,可以分辨出来,这就是性别的区别所在。

其次,决定性的是内分泌腺,它和性心理学的关系是非常密切的。腺分泌一种有激发功能的化学物质叫“荷尔蒙”,性特征的形成是由于“荷尔蒙的刺激或抑制的作用,而此种特征的变异也与荷

尔蒙分泌的多少有关,就连个体的体格、情绪、兴趣等也受其影响,故此,内分泌腺系统的平衡对维持个体发育、发展平衡所起的作用相当大。

第二节 青少年性生理与性心理教育 的紧迫性和重要性

世界各国的科学工作者共同发现了一个现象,就是现代的青年发育年龄有普遍提前的趋势。

世界卫生组织有资料表明,欧洲女孩子月经初潮的平均年龄,已经从19世纪中叶的16~17岁提前到20世纪中叶的12~13岁。美国女孩子月经初潮的年龄,50年前是15~16岁,现在是12~13岁。日本女孩子月经初潮的平均年龄,1909年是14.1岁,1967年已提前到11~12岁。我国的青少年青春期发育,仅据现有资料表明,同样明显加速,女孩子月经初潮的平均年龄,1964年是14~15岁,现在是12~13岁。最近的调查发现,最早的已提前到9岁。上述这些地区和国家的男孩子首次遗迹的平均年龄,也同样提前,但稍迟于女孩子2~3年。

这种现象告诉我们,现代青少年的性成熟要早于上一代,特别是近一个世纪以来,大约每隔20年男女青少年发育就提前一岁。人们把这一现象称之为性发育的“加速度”现象。对这一现象的产生原因,许多科学家从不同的侧面作了探索。有的人提出是因为经济增长,生活条件改善,食物结构变化——特别是摄入更多的蛋白质的缘故;也有人认为,这是受到都市化和信息传播速度加快等现代文明的影响;还有一种看法,认为这是控制人口增长,降低出生率,使孩子从小得到父母更多的关怀所致。尽管这些看法至今还不统一,但大家都看到并承认青春期发育提前这一事实。青春

期发育是人人都要经历的生理现象,本不足为怪,但是青春期发育加速提前却是一个值得引起重视的信号,这与青春期教育有着密切的关系。

首先,是青少年发育引起生理和性心理发展不平衡的新矛盾。一般来说,青少年生理成熟在先,心理成熟在后,本身是有些不平衡的,但现代青少年的这种不平衡加剧了。一方面,他们身体发育提前,小学毕业或最多初中一二年级时,他们的身高已接近甚至超过了父母,像个大人了;另一方面,他们的心理发展又不像生理发展如此迅速,他们的道德观、人生观和世界观还未形成,社会化过程也刚刚开始。

其次,由以上矛盾所引起的个人性要求与社会要求的矛盾。一个人性机能成熟以后,必然会产生性的要求,有强烈的性冲动,这是人的自然本能。但是人并不完全受这种本能支配。在长期的进化发展过程中,人类社会逐步建立起一整套道德的、法律的规范,将原始人类的性冲动纳入社会制约和道德制约的轨道。这是社会文明的一大进步,能使人的性行为逐步改变成一种非常美好的事情,其中含有各种理智和情感的因素。所以一个性成熟的人就应该懂得如何来正确处理个人性要求和社会要求的矛盾,使性冲动与性抑制处于一个基本平衡的状态。以往青少年的性成熟晚,而结婚又早,中间的时间短,所以,矛盾并不突出。

尽管封建社会设男女之大防,对男女关系的控制十分严格,但“及时的婚姻”作为一项社会政策,保证了青少年性欲的正常宣泄,客观上也有利于社会秩序的安定。但现代青少年则不同,一方面,他们的青春期发育大大提前,另一方面,结婚的年龄却大大推迟,这就使得被国外心理学家称为“性的失业期”的中间时期延长了,使得性冲动与性抑制之间的矛盾更为突出。这种不平衡可能产生三种结果。第一种是受到好的教育和社会影响,使性欲得到升华,

性心理发展也很健全,培养出了良好的性道德;第二种是受到社会环境中的不良因素的影响,抑制能力差,走上性失误甚至性犯罪的道路;第三种是既有强烈的性冲动,又受到强烈的抑制,心理矛盾大,未得到及时、正确的指导,性心理发育异常,出现性变态等情况。我们当然期望青少年都能达到第一种结果,尽量避免出现后两种结果。现代社会青少年发育提前所产生的矛盾,要求我们开展性生理性心理教育。

我国受封建性道德传统观念影响很深,同时国外的性泛滥又进入了我国,青少年面临十字路口,青春期教育对我国有着特别的重要性与紧迫性。

如果说青少年青春期发育加速提前所带来的矛盾,是影响青少年健康成长的内因的话,那么现代社会环境则是影响他们的外部条件,这种影响是绝对不能忽视的问题。

我国是一个封建社会历史较长的国家,几千年封建社会历史形成的一整套严密的、残酷的性封建道德观念,成为整个封建统治的一个组成部分。封建的贞操观、节烈观根深蒂固,长期以来的封建传统对人们的观念影响很深,其中之一便是对性的问题不能公开谈论。因此导致我国长期的性禁锢、性神秘和性盲,结果演出了一幕幕悲剧。

前些年,当我们闭关锁国的时候,西方社会思潮对我们的影响很小。西方社会自上世纪 60 年代起出现了“性解放”思潮,这种思潮有其积极的方面,但在这股思潮的冲击下,未婚同居、性放纵、性泛滥现象大量出现,一些人滋长了只求感官快乐、寻求刺激、不讲责任、不讲道德的思想,严重地影响了青少年一代的健康成长。实行开放政策,既给我们带来了振兴经济走上富裕道路的极好机会,同时也让我们遇到了前所未有的思想挑战。开放所引进的不仅仅是先进的生产技术和管理经验,西方思潮的腐朽面,也通过大众传

播媒介迅速涌进,卖淫、嫖娼、吸毒、贩毒丑恶现象死灰复燃。这给青少年的健康成长带来极坏的影响。

人不是孤立的自然人,而是生存于一定社会环境之中的社会人。正如马克思所指出的:“人本质并不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,他是一切社会关系的总和。”非但黄色、淫秽物品的泛滥是不良的刺激,生活中的一些常见的场景也同样是一种不良的刺激。例如现在社会上的部分青年男女在恋爱时,由于不懂恋爱道德,不讲文明,盲目模仿西方社会的某些生活方式,光天化日之下公开搂抱、接吻,甚至做出不堪入目的动作。现实生活中的“性教育”吸引着我们的青少年,他们由于好奇心,而去看,看了之后还要模仿,这就影响了他们的学习。此外还有大量的书籍杂志、过多过滥的表现爱情的电影、电视、歌曲对青少年形成了包围之势。今天的青少年所面临的不再是五六十年代那种比较单纯的社会环境了,在目前这种复杂的社会环境中,如果我们不抓紧对青少年进行强有力的青春期教育,那么将严重地危害我们的下一代,以至整个社会。

进行性生理性心理教育能够促进青少年的身心健康成长,有助于建立性文明,提高他们的素质;开展性生理性心理教育也是提高我国人口素质、促进社会主义精神文明建设的需要,应成为我国现代教育的一个组成部分。

我国现代中小学教育,对人类社会积聚起来的一般科学文化知识是重视的,可以说,基础课的门类是比较健全的。但是从现代教育观念来看,显然有两个方面的不足,一个是职业技术教育,一个是青春期教育。前者已经受到重视,后者至今还未受到足够的重视,而它恰恰是对现代中小学生必不可少的教育。现代社会科学技术的发展会促进整个社会的进步和发展,但是也会给人类带来不少麻烦问题。青少年早熟现象,就是一个麻烦问题。不要说

在全世界有多少青少年,就中国这 1.8 亿青少年,数字也是惊人的,何况一代一代地不断产生,难道还不能引起我们的注意和重视吗?不进行青春期教育,实际上等于放任自流,让他们在无知中度过自己的青春。这不仅对一代青少年健康成长不利,而且也是造成社会不稳定的因素。因为他们的无知往往会造成种种不必要的后果。针对这一情况,现在世界上已有不少国家和地区的学校开设了青春期教育这门课程,加强对青少年的早期性教育。我国是一个拥有众多青少年的国家,祖国的未来将取决于这一代人能否健康地成长。所以,青春期教育无论怎么说,是没有理由不引起重视的,它应该成为我国现代教育的组成部分,要从各方面采取有力措施来保证这门学科的实施。

社会主义精神文明建设,从青少年抓起是一个具有战略意义的措施。青少年是祖国未来事业的接班人,整个青少年的精神面貌,预示着祖国的前途和命运。如前所说,青春期的青少年是处于人生的关键期,是一个人获得全面发展的打基础时期,也是造就“有理想、有道德、有文化、有纪律”的社会主义新人的最重要时期。只有把这一代人的工作做好,才能使他们的身心都健康地发展,才能使他们拥有高尚的情操,健全的人格和现代科学文化知识,从而成为推动我国社会主义事业进步的一支强大的、不可低估的力量。

及时的性生理性心理教育,可以让青少年了解性的生理、心理和伦理道德的知识,可以防止他们试图自己去解开这个谜——从道听途说和黄色书刊中寻找答案;及时的青春期教育,可以教给青少年判断是非、美丑、善恶的标准,使他们既不至于像暖房中的花朵那样经不起风吹雨打,也不至于迷茫失措,走上犯罪的道路;及时的性生理性心理教育,更有利于培养青少年健康的人生态度和健全的性心理,有利于提高青少年的素质,乃至提高整个中华民族的素质。

关于性生理与性心理教育的几种错误认识

1.“无师自通论”

持这种观点的人认为：性的知识随着年龄的增长自然会知道的，不必用语言、文字来传授；性欲是人类的本能欲望，到了一定年龄自然会出现并领会的；孩子大了，男女之间的问题他们自然都会知道，不需要教育，就如沉睡的孩子，不必去唤醒他们，开展青春期教育是多此一举。

其实，青少年渴望知道有关性的知识，并且有一定的性要求，但他们不了解对性所应遵守的道德规范。如果不进行性生理性心理教育，无论是对青少年个人生长发育和道德品质的培养，还是对国家民族的前途，都是有极大妨碍的。这种教育需要通过父母和教师顺其自然地进行。教育的目的是用科学知识来战胜愚昧，使青少年对性的本能既不视为神秘和秽亵，又不养成恶劣的习惯。对于这个领域不用科学知识、社会主义道德观念去占领，非科学的、淫猥的、低级下流的货色就必然要占领。“无师自通论”，实际上是放任自流，任由我们的下一代去受腐朽、错误思想的侵蚀，放弃我们的责任。不断出现的由于对性知识贫乏而造成的身心疾病，青少年性失误与性犯罪的增加，都说明了“无师”是不能“自通”的。

人类的性关系不仅仅是自然的两性关系，更是社会的两性关系，要使男女的性行为规范适应社会的需要和道德要求，必须进行性教育和性培养，而不能任其“无师自通”。许多事实都表明，性的知识和道德不能靠自然知道，而是迫切需要我们加强这方面的教育。

2.“诱发论”

持此观点的人认为，在中学开展青春期教育后，学生们懂得的

性知识增多了,而性知识的丰富蕴藏着一种危险,会造成性刺激,即会诱发他们进行性思索、性实践,造成乱搞性关系的副作用,这将是不可收拾的。

当然,我们不否认可能会有极个别的学生由于性发育早,模仿性和尝试性都十分强烈,又缺乏性道德观念,在学习了性生理知识后,会抑制不住感情的冲动而出现行为的偏差。然而,我们不能因噎废食,不能认为有个别学生出“事故”就是青春期教育带来的恶果。

这种观点是把“性教唆”和“性教育”混为一谈了。“性教唆”当然会诱发性失误和性犯罪,而“性教育”,如前所述,是性生理、性心理和性道德的全面教育,它传授给青少年科学的性知识,教会他们如何进行性卫生保健,教育他们具有良好的性心理素质,养成他们高尚的性道德,树立性法制观念。这正是抵制“性教唆”、性引诱的强有力手段。

“诱发论”实质上是“性禁锢”的翻版。在现代社会条件下,你能“禁锢”得了吗?禁锢的结果只能使他们从邪门歪道得到错误的性信息,实际上是把他们推给了那些黄色的、性引诱的大众传播媒介。最终,只会适得其反。

同时,我们也应该十分注意在教育过程中的方式,注意掌握教育内容和教育的分寸,尽量避免在教育过程中可能出现的副作用。只要我们注意不单纯传授性知识,而是把性知识的传授与道德修养结合起来,就能使青春期教育在促进个性的健康发展及避免性放荡方面起到有力的保证作用。

3.“应急论”

这是目前许多学校采取的方法。平时不对学生进行青春期教育,总是抱着出了问题再去解决也不迟的态度。在一部分学校领导 and 教师的心目中,性生理性心理教育不过是亡羊补牢而已,是针

对那些出了性问题的学生而进行的。

加之他们对出了问题的学生往往采取批评指责的办法,对学生完全不理解、不引导帮助。其实,学生中的部分所谓问题,并不是思想品德问题,往往是与道德无关,只是青春发育期正常的异性之间的一种自然吸引,有的人却大做文章,在自己的无知中,把学生推向早恋的深渊。而一旦真的出现问题,又一味责怪学生,仍不能从惨痛的教训中理解青春期教育的重要预防作用。

对青少年学生来说,在他们自然产生性要求前培养他们成熟的性道德,才能防患未然。一个犯了两性错误的人,真正纠正过来是要有一个过程的,尤其是那些意志力和自我控制能力都较弱的青少年,要一下子全部克服旧习是不可能,也是不现实的。虽然他们可以在行为表现上不重犯,然而在心理上肯定会有一个反复的过程,这就增加了心理矫正的难度。亡羊补牢虽不为晚,但在洪水来临之前疏通不是更好吗?以上错误论点,看似不同,实际根源同出一辙,就是性不能登大雅之堂的观念在作怪,认为对性的问题不能启齿,力图实行性禁锢和性封锁。由于我国对性知识的禁锢有着悠久的历史,所以造成了父母、教师缺乏足够的知识去帮助孩子的局面。然而我们应该看到,封锁是行不通的。旧观念不破除,性生理性心理教育就无法取得应有的效果。

第三节 青少年性生理与性心理教育有什么不同

青少年性教育的内容,从大的方面来说,就是性生理、性心理和性道德教育。

性生理教育内容包括:生殖系统的解剖与生理,妊娠过程,青春期生长发育的规律,青春期内卫生保健,性传播疾病(包括爱滋病)的预防,自觉抵制吸食毒品等。