

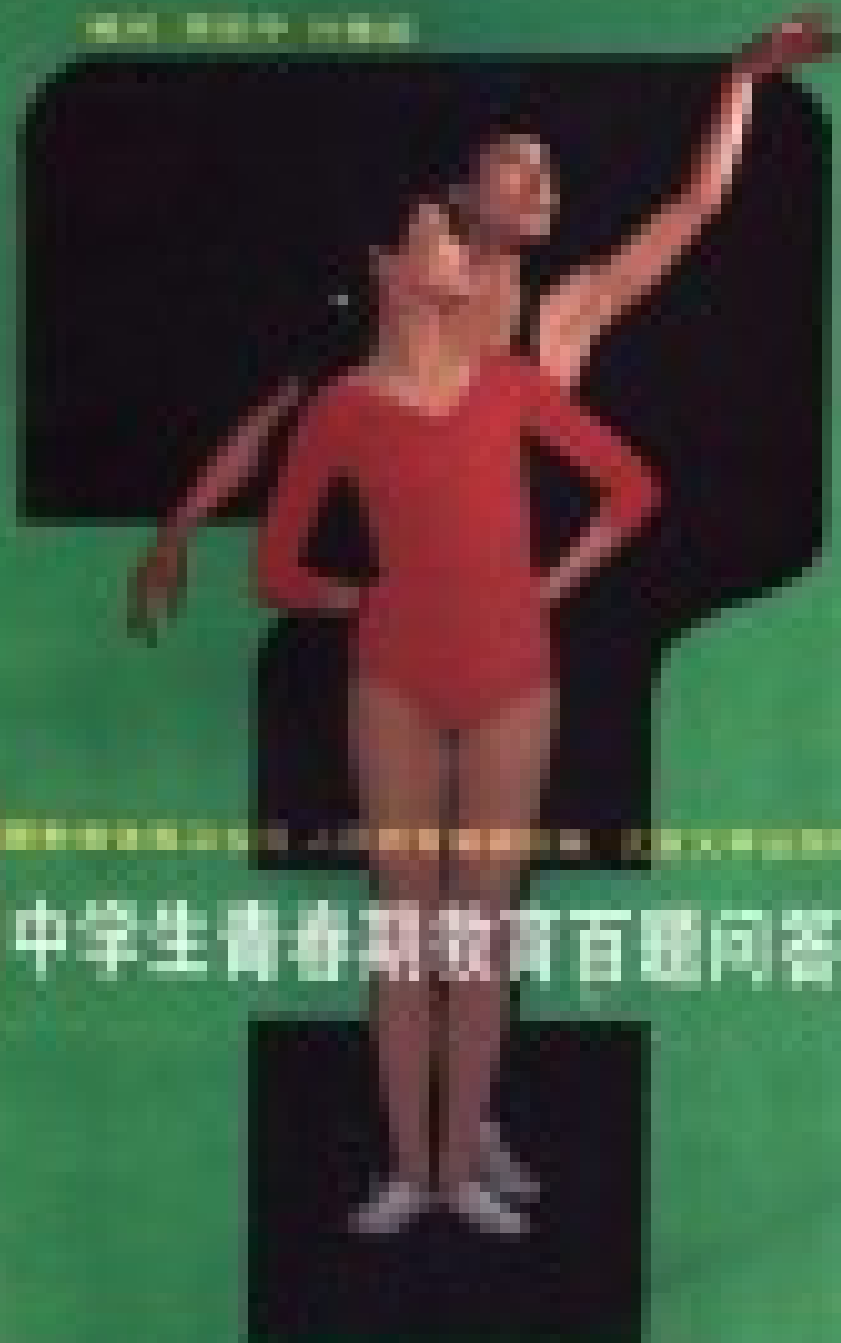
顾问 吴阶平 叶恭绍

国家教委体育卫生司 人民教育出版社编 北京大学出版社

中学生青春教育百题问答



《中学生心理健康教育》



中学生青春期教育百题问答

中学生青春期教育 百 题 问 答

国家教委体育卫生司
《人民教育》编辑部

北 京 大 学 出 版 社

内 容 提 要

本书从现代科学的角度，较系统、全面、有针对性地向中学生们讲解了有关青春期生理、心理、道德与法制、卫生与健美、青春期常见病等五个方面的问题。内容丰富而浅近，文笔亲切而生动。本书将使广大青少年打破对“性”的神秘感，克服对某些问题的错误认识或不健康的心理障碍，能科学地认识自己，理智地把握自己，自觉地抵制社会上的不良风气，健康地度过青春期。

读者对象：中学生、广大青少年、教育工作者、家长。

中学生青春期教育百题问答

国家教委体育卫生司 《人民教育》编辑部 编

责任编辑：柯 旻

*

北京大学出版社出版

（北京大学校内）

北京大学印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 5印张 110千字

1988年11月第一版 1988年11月第一次印刷

印数：00001—100,000册

ISBN 7-301-00544-X/G·022

定价：1.30元

序 言

中学时代是青少年学生成长的黄金时期，中学生将在这个黄金时期度过他们一生中的青春期。

在青春期中，生理上要发生许多变化，会给青少年在心理上带来许多困惑，需要得到广大老师、家长以及社会各方面的关心，并给他们以正确的引导。要使青少年学生自己有条件学习和掌握青春期的生理卫生科学知识，以便他们正确认识和处理好青春期出现的各种生理和心理变化现象，使身心两个方面都得以健康成长。青春期教育要与社会主义的道德教育结合起来，并注意帮助青少年认识到既不要受封建主义残余的影响，也要抵制那些不健康读物的不良影响，做一个有崇高的理想、高尚的道德情操、善于自持、心情开朗的人。

现在，国家教委体育卫生司和《人民教育》编辑部合编了《中学生青春期教育百题问答》这样一本书，请了一些对青春期教育富有经验的教育界和卫生界人士来解答青少年学生在这个时期生理、心理、道德及其他与身心健康有关的问题。这体现了教育、体育、卫生工作者对年轻一代健康成长的共同关心和重视。我衷心希望，这本面向中学生的普及青春期科学知识和进行道德教育的读物，将会有助于中学开展青春期教育，将会对促进广大青少年学生的健康成长发挥积极的作用。

何東昌

一九八八年九月

和青少年同学谈谈青春期教育

青春，是青少年学生最熟悉和最常用的字眼。人们常常用最美好的语言来赞美青春、歌颂青春和形容青春。世界著名的大文豪高尔基曾经说过这样的话：“要爱惜自己的青春！世界上没有再比青春更美好的了，没有再比青春更珍贵的了！青春就象黄金，你想做成什么，就能做成什么。”可见，青春是多么的美好，多么的重要。同学们虽然熟悉青春这个名词，可对什么是青春期，青春期意味着什么就不怎么清楚了。什么是青春期呢？青春期就是指人体从生长突增开始到生长基本停止这一时期，即指由儿童发育到成人的这一过渡时期。如果按人的年龄来划分，一般认为，十岁至二十岁这一年龄段为青春期。

青春期是每个人都要度过的一生中最关键的时期。之所以是最关键的，是由于这一时期是生长发育最重要的阶段，是决定人一生的体格、素质、行为、性格和智力水平的关键时期。这一时期各种发育水平突飞猛进，生理、心理变化多端，其中最突出的就是性器官的发育和性心理的发展，青少年不论在身体形态、身体机能、智力、思想、情感、意志、行为等方面都具有与儿童时期不同的特点。进入青春期的青少年都在学校学习，大多数正在上中学，正值长身体、长知识时期。他们精力充沛，朝气蓬勃，积极向上，思想活跃，思维敏捷，富于幻想。他们大多活泼好动，有的还富于冒险精神。对于他们来说，生活是绚丽多彩的，是充满希望的。

但是，也正是在这一时期，由于他们的身心在短时期内经历急骤的变化，一部分同学对此又缺乏必要的思想准备，因此会导致许多心理矛盾和冲突，产生诸多问题，特别是对性器官发育和性心理发展中产生的各种问题很敏感。如果缺乏必要的教育和正确的引导，不能及时地对他们进行科学的性生理、性心理和性道德教育，他们就有可能对由于第二性征发育要出现的一些生理和心理现象，例如遗精、月经、手淫、对异性感兴趣等产生紧张、害怕、恐惧、焦虑等种种烦恼。一些同学还可能由于辨别是非能力差和自我控制能力弱，导致行为越轨，使自己、家庭和社会都付出代价。青春期出现的许多问题如果不能及时地妥善地解决，还可能影响青少年今后一生的健康、学习和工作。

处于青春期的同学对于自身的许许多多问题，在沒有得到解答前会感到困惑，感到很复杂，认为难以解决，这种顾虑是不必要的。实际上，不管有多少问题或有多少种表现形式，只要进行科学的分析就会发现，这些问题的产生都是有其生理或心理基础的，并有其规律性，都是可以得到解释的，而且很多问题通过科学的方法也可以获得解决。通过调查了解，我们把青少年同学经常遇到的各种问题，选择大家最关心的一百个题加以解答，使同学们能获得有关青春期生长发育、生理和心理变化的科学知识以及懂得应该具有什么样的道德情操。青春期教育能使青少年们提高健康知识水平，增强自我保健能力，使每一个人都能顺利地度过人生最美好的时期——青春期。

编 者

一九八八年九月

目 录

青 春 期 生 理

1. 什么叫青春期？青春期会发生哪些变化？……………（1）
2. 什么叫第二性征？第二性征是怎样产生的？……………（2）
3. 为什么女生在某一时期比男生长得高？……………（3）
4. 青春期脑和神经系统会发生什么变化？……………（4）
5. 青春期呼吸和心血管系统有什么变化？……………（5）
6. 女性生殖系统由哪些器官组成？它们各有什
么功能？……………（7）
7. 女性第二性征的出现顺序是怎样的？……………（9）
8. 什么叫月经？月经怎样形成？月经初潮是什么
意思？……………（10）
9. 初潮后几个月不来月经，是不是闭经？……………（11）
10. 为什么月经期情绪不好？……………（11）
11. 为什么有的人在月经期会流鼻血？……………（13）
12. 女孩子来白带是不是有病？……………（14）
13. 为什么有的女孩子会长喉结？……………（15）
14. 为什么有的女孩子甲状腺肿大？……………（16）
15. 女性为什么会怀孕？孩子是怎样生出来的？……………（17）
16. 为什么女青年不宜过早生孩子？……………（19）
17. 男性的生殖系统由哪些器官组成？它们的功能
是什么？……………（21）
18. 男性青春期发育顺序是怎样的？……………（23）
19. 遗精是怎么回事？会不会伤身体？……………（24）
20. 男生乳房长肿块是不是得了癌症？……………（25）
21. 脸上胡子多，胸上长毛，是不是得了
“多毛症”？……………（26）

青春 期 心 理

- 22. 人到青春期心理会发生哪些变化? (28)
- 23. 青春期男女学生会出现哪些性意识? (30)
- 24. 对异性产生爱慕该怎么办? (33)
- 25. 中学生为什么不宜谈恋爱? (35)
- 26. 怎样摆脱“单相思”的苦恼? (37)
- 27. 同学失恋,产生厌世念头,该怎么劝他? (38)
- 28. 为什么说青春期是学习的黄金时期? (40)
- 29. 男生是不是比女生聪明? (41)
- 30. 怎样科学用脑? (43)
- 31. 怎样提高记忆力? (45)
- 32. 怎样培养健全的性格? (48)
- 33. 怎样培养坚强的意志? (50)
- 34. 怎样用理智控制感情? (52)
- 35. 怎样培养健康的兴趣爱好? (54)
- 36. 应该怎样欣赏爱情影视和阅读爱情小说? (55)
- 37. 升学考试落了榜怎么办? (58)

道 德 和 法 制

- 38. 青少年渴望了解性知识,这种要求合理吗? (60)
- 39. 怎样区别友谊与爱情? (61)
- 40. 中学生应该怎样选朋友、交朋友? (62)
- 41. 怎样处理异性同学写来的求爱信? (64)
- 42. 男同学与女同学相处时应注意些什么? (66)
- 43. 女同学和男同学交往时应注意些什么? (69)
- 44. 为什么女中学生要自尊、自爱? (71)
- 45. 为什么男同学要尊重女性,建立保护女同学的责任心?
任感? (73)
- 46. 女同学受到胁迫时该怎么办? (75)

47. 为什么说男女青年都要珍惜自己的贞操? (76)
48. 为什么说黄色淫秽书刊会毒害青少年? (78)
49. 婚前发生性行为有什么危害? (80)
50. 为什么我国法律规定男22周岁、女20周岁才能结婚? (82)
51. 为什么要提倡晚婚? (83)
52. 为什么近亲不能结婚? (84)
53. 为什么要实行计划生育? (85)

卫 生 与 健 美

54. 青春发育期需要什么营养? (87)
55. 青少年每天合理的膳食标准是什么? (88)
56. 为什么要规定中学生不准吸烟? (90)
57. 喝酒对青少年有什么害处? (92)
58. 青春期为为什么要加强体育锻炼? (93)
59. 父母个子矮, 是否孩子也个子矮? (95)
60. 为什么一代比一代长得高? (96)
61. 个子矮怎样才能长高? (98)
62. 有些青少年为什么长成“豆芽菜”体型? (100)
63. 怎样锻炼才能使“豆芽菜”体型变得健美? (101)
64. 有些少年儿童为什么长成“胖墩儿”? (103)
65. 身体太胖怎样减肥? (104)
66. 什么是正常的身高和体重? (106)
67. 怎样注意月经期卫生? (110)
68. 束胸紧腰为什么不好? (111)
69. 穿高跟鞋会影响身体健康吗? (113)
70. 女青年戴胸罩好吗? 什么时候戴最合适? (114)
71. 乳房发育不良怎么办? (114)
72. 手淫会得病吗? (115)
73. 怎样改掉手淫习惯? (116)

74. “变声期”应该怎样保护嗓子? (118)
75. 胡子长了, 把它剃掉好还是拔掉好? (119)
76. 青少年会长白头发的吗? 怎么治? (120)
77. 中学生应该怎样穿着打扮? (121)
78. 为什么穿紧身裤不好? (122)
79. 使用化妆品应该注意什么? (123)

青春 期 常 见 病

80. 什么叫闭经? 得了闭经该怎么办? (126)
81. 为什么有些女孩子会出现痛经? (126)
82. 什么是青春期的功血症? (128)
83. 女青年为什么贫血的多? 该注意什么? (129)
84. 有些没结婚的女孩怎么会泌乳? (130)
85. 十八岁的女孩不长阴毛是不是有病? (131)
86. 女青年下身瘙痒是什么病? (132)
87. 包皮过长和包茎对身体有害吗? (133)
88. 阴茎短小会影响生育吗? (135)
89. 为什么有的人只有一个睾丸? (136)
90. 阴囊皮肤瘙痒该怎么办? (137)
91. 腋臭是怎么回事? 能治疗吗? (138)
92. 脸上长痤疮怎么办? (139)
93. 脸上长雀斑怎么去掉? (140)
94. 青少年为什么会得高血压? (140)
95. 青少年为什么容易得肺结核? (141)
96. 得了近视眼怎么办? (142)
97. 驼背是怎么得的? 得了驼背该怎么办? (144)
98. 为什么有些青少年牙齿发黄或发灰? (145)
99. 口吃有办法治疗吗? (146)
100. 什么叫性病? 得了性病有什么危害? 我国有性病吗? (148)

青春 期 生 理

1. 什么叫青春期？青春期会发生哪些变化？

人的一生从呱呱坠地开始，要经历婴幼儿期、童年期、青春、青年期到中年期，最终以老年期结束。这是人出生、发展、衰老的必经历程。从发展眼光看，青春期无疑是人生中最重要时期。青春期大约从十一、二岁开始到十七、八岁止，相当于初中到高中毕业这样一个阶段。国外许多学者根据青春期的生理、心理的变化和发展的特点，还把这个长达约十年的时间划分为三个阶段：青春早期、青春中期和青春晚期。早期为儿童性器官开始发育的时期；中期性器官迅速发育，神经、内分泌系统变化很大；晚期性器官臻向成熟或基本成熟，由此过渡到成人期。世界卫生组织（WHO）将青春期的年龄范围定为10~20岁。不过，目前世界各国对此尚无一致的定论。

根据我国青少年的实际情况，一般将步入中学阶段的青少年划入青春期。青春期教育也是针对这一年龄阶段的学生而言的。青春期是儿童少年向成年过渡的时期，它的开始时间、发育速度和成熟年龄与遗传、营养、环境、气候以及社会经济发展密切相关。

青春期是青少年性器官发育成熟的时期，是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。在青春期，人的形态、身体机能、生殖器官、智力和行为都会出现许多变化。比如外形方面，身高、体重、肩宽、盆宽和胸围等测量值直线上升；在身体内部，血压、

红细胞、血红蛋白、肺活量等生理指标也显著变化。由于神经、内分泌机能的发育，开始出现阴毛、腋毛、生殖器增大和乳房突起，女同学出现有规律的月经，男同学有了遗精。

由于身体的快速发育和性器官的逐渐成熟，青少年的心理也出现许多变化。注意力开始由过去比较注意外部事物逐步转向注意自己的内心世界。情感上常处于多变而不稳定的状态，心境好时，一件平常小事也会使自己欣喜异常；心境不好时，一桩值得高兴的事也会使自己心烦意乱。这一时期的青少年虽然还喜欢集体生活，但更喜欢闭门独思，同时还会对文学和科学作品中有关爱情的描写、性与两性知识产生兴趣。有了性的朦胧要求，渴望进一步了解性的知识，探索青春发育之谜。

2. 什么叫第二性征？第二性征是怎样产生的？

我们每个人一出生便可以确定是男是女，这与生俱来的两性生殖器官差异就是“第一性征”的标志。第一性征在胚胎时就已形成了，而第二性征则要经过青春发育才逐渐出现。

第二性征是指区别男女两性差异的一些外部特征。比如男性身材魁梧、肩膀宽阔、喉结突出，长有浓密的胡须和体毛，音调低沉等；而女性则乳房隆起、骨盆宽大、皮肤细腻和体态丰满、音调尖细等。男女间这些身体形态方面的差异具有重要的意义，男性魁梧的肩膀和发达的肌肉为生产劳动创造了条件，女性宽大的骨盆和发达的乳腺为养育后代打下了基础。因此，第二性征是否明显，往往是衡量青春发育是否健康的一个标志。

那么第二性征是怎样产生，又是靠什么维持的呢？生理

学告诉我们，第二性征的出现、维持和消退都依赖性激素的作用。男女少年到了青春期，在大脑中的下丘脑影响下，脑垂体会分泌一种叫促性腺激素的物质。如果是男性，这种物质能刺激睾丸分泌大量的雄激素，雄激素有促进蛋白质合成、促进肌肉发育的作用，所以男性骨骼粗壮、肌肉发达，雄激素还能刺激胡须和体毛的生长，因而男性长有浓密的胡须和体毛，特征明显。如果是女性，促性腺激素能刺激体内的卵巢分泌大量的雌激素，雌激素能促使女性的乳房发育和皮下脂肪的沉积，因而女性的乳房隆起，体态丰满，富有青春魅力。

在自然界，不仅人类有第二性征，动物也有第二性征。比如大家熟悉的“一唱雄鸡天下白”的公鸡，那美丽的羽毛、鲜红的鸡冠、雄壮的啼鸣，就是它鲜明的第二性征。如果摘除公鸡的睾丸，那么它就成了鸡冠萎缩、羽毛褪色、失去啼鸣和生育能力的阉鸡了。由此看来，第二性征是何等重要。

可是有不少青少年很讨厌第二性征的出现，比如男少年讨厌长胡须，女少年讨厌乳房高高地隆起。不过，当大家了解了第二性征是青春期发育的标志，是人的自然属性后，就一定不会再为此而感到烦恼了。

3. 为什么女生在某一时期比男生长得高？

告别两小无猜的童年，来到活动范围更广阔的中学，许多男生会惊讶地发现：有些在小学还与自己平起平坐的女生，会悄悄地高出自己半个头。仿佛“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”。于是不少男生着急了，心里直嘀咕，呀！是不是自己从此就低人一等了。甭急！这里我告诉你一个秘

密，为什么这个时期的女生会比男生高呢？原来是女生比男生早一两年发育、早进入青春期的缘故。女孩子进入青春期后，在神经、内分泌系统的影响下，发生青春期生长突增，此时同年龄的男孩尚未进入青春期，因此在十岁左右女孩身高超越男孩，但到十二岁左右，男孩进入青春期，开始青春生长突增，而此时女孩的生长速度却开始减慢，故男孩身高又会逐渐超过女孩。

少量的女性雌激素可以刺激生长，但在大量时有抑制骨骼成长的作用，进入青春晚期后，体内雌激素水平较高，可抑制骨骼生长，所以成年以后的女性，一般总比男性矮一些。因此目前不长个的男生们不用着急和担心，虽然你们起步晚，但你们有爆发力，你们中有不少人会象某些长跑好手一样，临到终点突然冲刺，结果后来居上，到了成年，身材反而比女生高大。

那么是不是晚些发育的人身材比早发育的人相对高一些呢？通常情况是如此。因为晚发育的人，他的骨髓（使骨头伸长的地方）也晚愈合，结果身材就长得高一些。这里告诉你们一个真实的例子：若干年前，我国有位田径教练到某少年体校选拔跳高苗子，他一眼就看中了一位比同龄人高一个头的少年，虽然他个头比一般人高，但经检查他的骨髓却还未发育成熟。教练预感到他还能继续长高，肯定是颗好苗子，果断地选中了他加以培养。结果这个少年日后果然成了打破世界纪录的著名跳高运动员。

4. 青春期脑和神经系统会发生什么变化？

青春期是人类生命的“春天”，此时脑和神经系统会发生什么变化呢？大家知道，脑是人体的关键部位，是生命的

中枢，因而从一开始便处于优先发育的特殊地位。据测量统计，胎儿娩出时脑重量约为350克，为成人脑重量的 $\frac{1}{4}$ ；一岁
时脑重量达950克左右；到八岁时脑重量达到1400克左右，接
近成人水平；到青春期，虽然脑重量没有大的变化，但大脑
皮层的内部结构和功能却起了很大的变化。

脑重量的发育并不等于神经系统已经成熟。事实上，婴
幼儿期的脑功能处于低水平阶段。你看，周岁以下的小儿光
懂得吃、喝、拉、睡，学龄前儿童也只会用简单的语言表达生
活的需求和最普通的情感，至于思维能力、判断能力都是水
平很低的。但一旦进入青春期后，情况就发生了突变，随着
脑的内部结构的分化和发展，其机能从低级向高级飞跃，表
现为青少年有了独立思考的能力，并能运用以联想、推理、
概括、归纳为主的抽象思维方法。举例说吧：有两畦农田种着
庄稼，一畦长得高，一畦长得低，在儿童看来，一定认为长
得高的那畦庄稼好，但成年人却不会马上作出结论，一般先
要观察以后想一想，枝叶猛长会不会是氮肥过多？如果真是
这样，将来产量反而会减少。这样经过分析、综合、推理、
归纳，得出来的结论当然要正确、科学得多。这就是思维的
成熟。总之，到了青春期，脑和神经系统最大的特点是发育
日趋成熟：大脑皮质的兴奋和抑制逐步趋向平衡（幼年时大
脑兴奋性强，抑制能力差）；思维能力、理解能力、判断能
力、反应能力等都有进一步的发展，这就为中学生学习文化
科技知识，掌握基本技能提供了物质基础。

5. 青春期呼吸和心血管系统有什么变化？

人到了青春期，呼吸系统和心血管系统都逐步趋向成
熟。这可以从两个方面来看，首先是心、肺结构上的变化，

如果我们把出生时肺的重量看作是1的话，那么到十二岁左右便已增加到10以上，到十七、八岁，肺的重量基本上已和成人相仿，可见发展是很快的。心脏也是这样，九岁时心脏重量为出生时的6倍，到青春期增加至12—14倍。当然，最重要的变化要算是左心室壁的明显增厚，这是由于人体的血液必须依赖它从胸腔中搏出，并分送到全身各脏器的缘故。再看功能上的变化，肺是进行气体交换的部位，它吸入富含氧分的新鲜空气，又把体内的二氧化碳排出体外。我们通常用肺活量来表示其能力的大小（严格地说，应该还有其它指标）。据统计，十岁时肺活量平均为1700毫升，十四、五岁时增加到2700~2900毫升，一般到十八、九岁时，基本和成人相仿，约3500~4000毫升。心脏的功能表现在搏血，幼儿时期由于心室壁薄，心肌收缩力弱，每次搏血量比成人要少得多。到了青春期后，心室壁变厚，心肌收缩力大大增强，并逐渐接近成人的标准，安静时每次可搏出血液60—80毫升。

由于心肺的结构和功能两个方面同时发展，势必使其工作效率大大提高。例如原来10次呼吸所能吸入的气体量，在加大肺活量后仅需5次便能达到；或者本该10次心跳搏出的血液量，如今只要减半便能完成同样的指标。这就是为什么青少年随着青春期的到来，呼吸、心跳次数反比幼年时期明显减少的缘故。举个例吧，你看那庞然大物鲸（肺活量极大），每吸一口气后，可在深水中潜伏10分钟才出来换气，可见肺活量越大，呼吸次数便越少。这也是许多优秀运动员呼吸、心跳要比一般人少的原因。

以上仅是主要方面，青春期呼吸、心血管系统的变化还远不止这些，其他如上呼吸道的防卫机能也在提高，血压