

成长的喜悦与烦恼

——中学生青春期教育读本



中国书籍出版社

成长的喜悦与烦恼

——中学生青春期教育读本

中国书籍出版社

· 北京 ·

(京)新登字 008 号

图书在版编目(CIP)数据

成长的喜悦与烦恼/蒋建华主编;蒋莉,吴键著,一北京:中国书籍出版社,1995.4 重印

中学生青春期教育自读课本

ISBN 7-5068-0389-5

I. 成… II. ①蒋… ②蒋… ③吴… III. 中学生-青春期卫生-健康教育-课外读物 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 05789 号

责任编辑 章宏伟

封面设计 陆 岩

中国书籍出版社出版发行

(北京市西城区西绒线胡同甲 7 号 邮政编码:100031)

河北三河新艺印刷厂印刷 全国新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 32 开本 7.75 印张 160 000 字

1994 年 10 月第 1 版 1997 年 7 月第 5 次印刷

印数:50001—58000 册 定价:7.00 元

序 言

青春期是由儿童向成年人过渡的时期，是人的一生快速生长发育的时期，也是决定人的一生体质、心理和智力发育的关键时期。因而，对中学生进行青春期教育，不是可有可无的，学校、家庭、社会都应该予以高度关注。

建设有中国特色的社会主义，需要有德、智、体全面发展的各类人才。如此，才有可能实现科技发展、经济振兴、社会进步的宏伟蓝图，才能使我们中华民族自立于世界民族之林。恰当的青春教育，正是中学生德、智、体全面发展必不可少的组成部分。

青春教育，包括了青春期的生理变化、心理变化等多项内容。其中很重要的一部分是青春期的性教育。遗憾的是，由于几千年残留至今的封建意识的影响，致使一些人对青春教育的实施持有异议，甚至反对。毋庸讳言，在我们部分中学的课堂里，讲植物的生殖发育可以，讲动物的生殖发育可以，无论是教与学都那么顺顺当当、自自然然；而涉及到人类自身的生殖发育就不那么简单了，无论是教与学却含含糊糊、遮遮掩掩起来。其后果是，本来可以避免的某些疾病在部分学生中发生了；本来不应该出现的心理障碍和丑恶行为在个别学生中出现了，这是我们所不愿看到的。

早在1963年，敬爱的周恩来总理就曾指示医务工作者，一定要把青春期的性卫生知识教给青少年，让他们用科学的

知识来保护自己的健康,促进正常发育。1973年,周总理在病中,还曾嘱咐,一定要把青少年的性卫生教育搞好。这是多么深厚的关怀,多么亲切的教诲。从这一侧面,也充分反映出周总理对祖国负责、对历史负责的伟大情操。时至今日,青春期教育仍是个薄弱环节。怎么办?只有迎头赶上,以使青少年身心得以健康成长,为提供跨世纪的合格人才而努力。中学生青春期教育自读课本编写组,在调查研究的基础上编写出了一本科学性、教育性、可读性均见功力的《成长的喜悦与烦恼》。这是件非常有意义的工作,为学校、家庭和社会提供了一本好教材,以期引起大家都来关注青少年的青春期教育,都来搞好青少年的青春期教育,以使青少年健康地成长。

祁乃成

1994年7月于北京

目 录

第一章 生命的奥秘和青春的意义.....	(1)
一、“生命大厦”的奥秘	(2)
二、青春期生长发育的机制	(6)
三、青春期在生命旅程中的位置.....	(12)
第二章 成熟的魅力——青春期的生理变化	(14)
一、身体形态“突飞猛进”.....	(14)
二、身体机能“大步跃进”.....	(22)
三、身体素质“快速增强”.....	(31)
第三章 青春的基石——性的萌发与成熟	(35)
一、男孩性发育.....	(36)
二、女孩性发育.....	(47)
第四章 青春期发育异常与常见病防治	(64)
一、青春期发育异常.....	(64)
二、青春期常见疾病的防治.....	(66)
第五章 青春期卫生、营养与健美.....	(77)
一、青春期生活卫生.....	(77)
二、青春期营养.....	(86)
三、青春期健与美.....	(93)
第六章 自我塑造——从寻找走向成熟.....	(108)
一、自我的困惑	(108)
二、自我的分化：自我拒绝与自我中心主义.....	(112)

三、自我调控：自制力	(115)
四、从依赖走向独立	(117)
五、自信来自成功的体验	(120)
第七章 改变自己——个性心理的奥秘	(125)
一、气质+性格：个性的组合	(126)
二、如何改变自己	(131)
三、坚强的意志从何而来	(138)
第八章 潮涨潮落——多变的感情世界	(142)
一、情绪情感体验的高峰	(143)
二、烦恼与忧虑	(146)
三、孤独中的挣扎	(149)
四、失落、挫折与超越	(155)
五、理智与情感的成熟	(160)
第九章 走向人群——青春期的交往与友谊	(164)
一、青春的渴求	(164)
二、走出独处的世界	(166)
三、社交恐惧与羞怯	(168)
四、青春的脆弱：交往中的自信与自卑	(171)
五、生活中的一盏明灯：友情	(176)
六、入圈与出圈：青春期的“小团体”	(190)
第十章 躁动与不安——青春期的性与异性交往	(194)
一、性意识的觉醒	(195)
二、性心理发展三步曲	(195)
三、“我不是一个坏小孩”：性心理面面观	(198)
四、青春期异性交往正误说	(203)
五、青春期不是播种爱情的季节	(211)

第十一章 激荡与平静——青春期的文化·····	(215)
一、纯净的天空：营造自己的审美情趣·····	(215)
二、闲暇的快乐，中学生文化万花筒·····	(218)
三、“书中自有黄金屋”·····	(220)
四、音乐与流行·····	(226)
五、影视文化的冲击波·····	(230)

第一章 生命的奥秘和青春的意义

· 悄悄来临的青春期 · 构成生命大厦的基本单位 · 人体的四大组织十大系统 · 青春发育的机制 · 人生两次生长高峰 · 青春发育的年龄

当我们告别伴随童年岁月的小学阶段，迈入中学大门时，心中无不充盈着新奇和兴奋，因为，这意味着我们正在跨越一个很大很大的阶梯。然而，过不了多久，紧张而平稳的学习生活就将我们带入了一个周而复始、“波澜不惊”的封闭环境：从周一到周日，从家里到学校，从学习新课到复习考试，“单调”的日子重复了一遍又一遍，似乎永无完结。可是，也就是在这一天天的重复中，我们隐隐地感到了一种来自身心内部的躁动和不安。那种感觉恰似春天里尚未完全解冻的冰河下暗暗涌动的潜流，舒缓而温柔，却又实在而持久。抬头看，天还是那么蓝，阳光还是那么灿烂，草还是一样的绿，花儿还是一样的鲜，但我们却日渐清晰地感到了那股日趋汹涌的潜流的撞击。我们不解，我们惊奇，于是一遍一遍地问自己，“这究竟是怎么回事”？

当第一次发现自己的年龄和“青春”这个美妙而神奇的字眼连在一起，我们除了兴奋、欣喜，还有更多的惶恐和羞怯。可当周围只剩我们自己，当我们用一种崭新的目光重新注视自

己，注视那些与我们朝夕相处的同伴，我们将会惊呼：呵，一切都变了！在不知不觉中，昔日的毛孩子渐渐长出了挺拔的身材，宽阔的肩膀，粗壮的手臂，就连他们那最显稚气的嘴唇上也冒出绒绒的小须。更神奇的是那些昨天还像“丑小鸭”似的小姑娘，今天都变成了一只只“白天鹅”，她们有了优美硕长的身材，胸脯日趋丰满，眼波更加晶莹……我们，分明已变成了大人！这一切是多么地让人难以置信啊！镜子中的那个人真的就是我吗？这一切的变化是从什么时候开始发生的？又将怎样发展呢？

是呵，几年的学习，虽然已大大丰富了我们的知识，使我们对这个多彩的世界了解得越来越广，越来越深。我们知道了脚下这个地球的形成，以及日月星辰出没的规律；我们懂得了树木枯荣、花开花谢、四季转换的原因。然而，我们对我们自身的一切却感到十分陌生：我们不知道为什么人有生老病死，为什么心跳和呼吸时刻不停，为什么我们每天要吃饭饮水，为什么会长高，为什么会变声，为什么会喜悦，为什么会孤独烦恼……总之，生命对我们来说是那么平常却又是那么神秘；青春对于我们是那样的“唾手可及”，却又是那样的陌生和神奇。我们渴望获取更多的知识，渴望了解和探索生命的奥秘和青春的意义。

一、“生命大厦”的奥秘

如果把人体看作一座结构复杂、功能多样的大厦——生命大厦，那么建造这座生命大厦的“砖”就是数以亿万计的细胞。每一个人，无论是体表的肌肉还是深藏体内的脏器，无一

不是由细胞构成的。细胞是人体结构的基本单位,是实现人体各种生理、心理功能的物质基础。它不断进行着新陈代谢,表现出细胞的生命现象——生长、发育、繁殖、衰老、死亡等。我们的身体就是由数以亿万万个结构各式各样、功能千差万别的细胞组成的,这些细胞和细胞间质分别构成人体四大组织:上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织,由几种不同的组织组合构成有特定结构和功能的独立器官,如心、肺、肝、胃、肾等,而由许多联合起来完成某项共同生理功能的器官组成人体的系统,如消化系统、心血管系统、生殖系统等。

如果把人体比作一部精密的机器,那么组成这部机器有十大系统,它们是运动系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、神经系统、感觉系统、内分泌系统、免疫系统,正是这十大系统的协调配合才能实现人体的正常功能,维持我们每个人的正常生命(见图 1)。

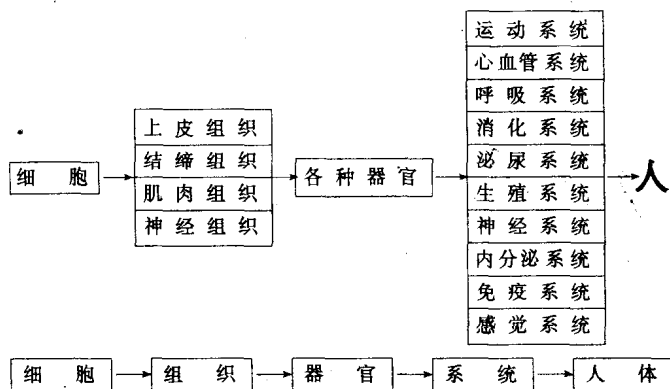


图 1 人体的基本结构示意图

运动系统 由 206 块骨头和 600 多块肌肉以及软骨关节组成,其主要功能是使人体在空间移动及使身体各部分相互关系发生变动、维持身体各部分以及整体的姿势和位置,另外,还有支持体重、构成人体基本外形、保护脑髓和内脏器官、协助内脏器官进行活动等功能。骨骼构成人的支架,借助关节使各部位骨骼联系起来,而肌肉的收缩与放松实现人体各种运动。骨成分由钙、磷等无机物和脂肪、骨胶元素等有机物组成,使骨既具有很强的坚固性,又有良好的弹性,骨按形态可分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨,其中,长骨的中间部为骨干,两端膨大称为骨骺,少儿时期,长骨两端的骨骺与骨干之间有软骨层,叫骺软骨,骺软骨能不断地产生新的骨组织,使骨长长,这样人的身体就逐渐长高了;肌肉由水分、蛋白质、能量物质组成,同时有丰富的毛细血管网及神经纤维,以保证肌肉活动时的氧气、养料供给及协调活动。

心血管系统 由被誉为“生命之泵”的心脏、动脉、静脉以及毛细血管一起组成。心脏是血液循环的动力装置,而血管里则昼夜不息地奔流着血液,血液给身体各组织、器官的细胞输送新陈代谢需要的养料和氧气等物质,把新陈代谢的废物和二氧化碳等输送到有关脏器(如肺部),然后排出体外,以维持人体的生命。成年人每 24 小时心脏向血管喷射约 7500 公斤的血液,遍布全身的大小血管长度非常可观,一个体重 70 公斤的人,全身肌肉的毛细血管总长度可达 4 万公里。心脏和血管组成人体内一条强大的运输线。

呼吸系统 由肺及呼吸道组成,是人体内的“气体交换站”,实现人体内外的气体交换。离开氧气,人的生命一刻也不能维持,而肺的构造也正适应气体交换的功能,吸进氧气,呼

出二氧化碳。肺的最小单位是肺泡,它体积极小而数量极多。人的肺约有 7.5 亿个肺泡,将一个个肺泡摊平,其总面积可达 130 平方米,肺泡壁极薄,吸入的氧气由肺泡弥散到血液内,而二氧化碳则由血液弥散到肺泡,从而实现气体交换。

消化系统 由消化道(口腔、咽喉、食管、胃、大小肠)和消化腺(肝、胰、唾液腺、胃腺、大小肠腺等)组成,是人体内部一个高度自动化的“食品加工厂”,它将食物搅拌、研磨并对其进行化学分解,吸收其营养供生命活动需要,最后将残渣排出体外。

泌尿系统 由肾脏、输尿管、膀胱和尿道组成,是人体消除废物的一个重要部分,就如同城市的环卫部门一样,将身体新陈代谢的无用废物及时排出体外。

神经系统 由脑、脊髓(中枢神经系统)以及遍布全身与身体其它器官、系统相联系的周围神经(周围神经系统)组成。它是人体各器官系统的各种复杂的生理活动的统一指挥者。如果把脑和脊髓比作“首脑机关”,那么周围神经就是“首脑机关”与受指挥的器官系统间的专用“电话线”,它可将指挥部的命令传达到各器官,又能将各器官的状况及时报告。神经系统也是人类各种错综复杂的心理活动的物质基础。

感觉系统 由感受器(包括一般感受器如皮肤、内脏、血管、关节等处痛、温、触、压觉感受器和特殊感受器如眼、耳等)及其附属结构构成。体内、外环境的各种刺激,通过一般或特殊感受器的接受,转变为各种神经冲动,沿一定的传导路到达大脑皮质,产生感觉。它是人体的一个“情报系统”,是人类认识世界的物质基础。

内分泌系统 由内分泌腺如甲状腺、甲状旁腺、胰岛、性

腺、垂体和松果体等组成。内分泌腺所产生的化学物质称为激素,可以对特定的组织或某些代谢过程发生调节作用。几乎所有的内分泌腺都直接或间接接受神经系统的调节,有的内分泌腺也可以影响神经系统的机能,因此,内分泌系统是神经系统的“得力助手”。

生殖系统 由内生殖器和外生殖器组成。它的机能是产生生殖细胞(精子和卵子)、繁殖后代和分泌性激素。精子和卵子在母体内结合成为受精卵在母体内发育,形成胎儿,胎儿发育成熟后从阴道分娩产出。

免疫系统 由免疫器官(骨髓、胸腺、扁桃体、脾脏和淋巴结等)、免疫细胞(具有免疫功能的细胞)和免疫分子(具有免疫效应的物质)三部分组成。它是人体内的重要防御机构,具有消灭侵入人体的病原体或其他抗原物质、防止疾病发生的防御功能,具有消除人体新陈代谢中衰老的或被破坏了细胞的自我稳定功能,还具有识别并杀灭细胞增殖中的异常细胞,防止异常细胞在体内扩散的监视功能。

上述十大系统在神经系统及其助手内分泌系统的调节下互相联系、互相制约,有条不紊地工作,使得人体这部有生命的“机器”正常运转并表现出多彩的生命现象。这就是人体“生命大厦”的奥秘。

二、青春期生长发育的机制

(一)青春期生长发育的内部条件

青春期发育可给我们带来巨大的变化,那么这种变化是怎样引起的呢?生长发育的控制是在神经系统与内分泌系统

的紧密联系、共同调节下实现的。青春发育控制的关键部位是位于脑的底部、由神经纤维与脑相连接的脑垂体。

脑垂体位于头颅底的垂体窝内，由垂体柄与下丘脑相连，形如豌豆，约重 0.6 克，分为腺垂体和神经垂体两部分（见图 2）。

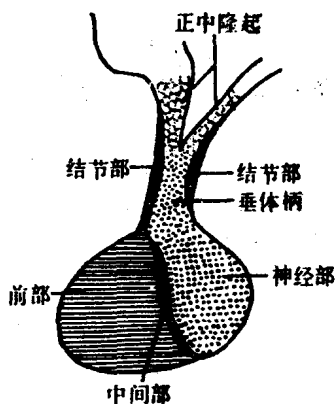


图 2 - 垂体的结构

青春来临时，神经中枢调节下丘脑的某些细胞从而使之开始成熟，释放各种激素到脑垂体，脑垂体在激素的作用下，开始释放各种促激素。脑垂体释放的促激素对许多内分泌腺如甲状腺、肾上腺、性腺（睾丸或卵巢）都有刺激作用，使它们被激活而分泌多种与生长发育有密切关系的激素，如甲状腺素、生长激素、雄激素、雌激素等，这些激素以一定的方式相结合作用于全身各组织，促进身体各部分、各器官出现青春变化（见图 3）。

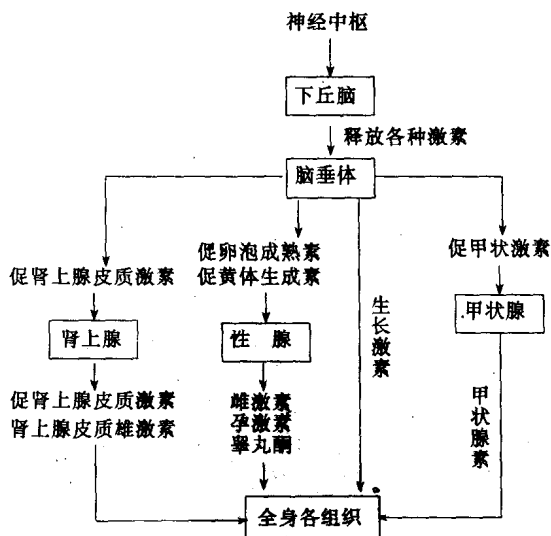


图 3 青春期发育机制

1. 甲状腺素的作用

甲状腺位于喉节前下方和气管上端两侧，分左右两叶，形似蝴蝶约 20—30 克，是最大的内分泌腺。

在下丘脑、腺垂体作用下，甲状腺分泌甲状腺素。甲状腺素的主要作用是调节机体内的代谢，促进生长和发育等过程。

甲状腺素能促进组织的氧化分解，能促进脂肪、胆固醇的分解，还能促进蛋白质的合成与利用。

甲状腺素是机体正常生长、发育和成熟的一个主要因素。摘除蝌蚪的甲状腺，蝌蚪便不能发育成为蛙；若给这只蝌蚪注

入甲状腺素,则可促使其发育成熟。动物实验证明,缺乏甲状腺激素,腺垂体分泌的生长素不能很好地发挥作用。所以,甲状腺功能低下的婴幼儿,体内甲状腺素缺乏,骨骼生长和脑发育受到障碍,性器官也不能成熟,以致身体矮小、智力低下,称为“呆小症”。

青春期中,甲状腺体积增大,机能大大提高,这是青春发育的必要条件之一。

2. 生长激素的作用

在下丘脑释放的激素作用下,腺体分泌多种激素,生长激素是其中之一。生长激素是一种蛋白质激素,参与机体生长、发育的代谢调节。

生长激素可以作用于全身的组织细胞,促进机体生长,对人体高度的增长,骨骼生长的成熟都是必需的。科学家研究证明,若摘除幼年动物的垂体,生长立即停止,若给摘除垂体的动物补充生长激素,动物的生长得以恢复,若幼儿时腺垂体功能低下,生长激素不足,则生长迟缓,发生“侏儒症”;若幼儿时腺垂体功能过于旺盛,分泌生长素过多,则生长迅猛而成“巨人症”;若在成年后腺垂体功能过盛,生长激素分泌过多,此时因骨骼已骨化,长骨不能再增长,但仍刺激指骨和面骨增长,出现“肢端肥大症”,同时,肝、肾等内脏也因此增长。

青春期生长激素基础水平明显升高,这是青春期身材加速增高的原因。

3. 性腺激素的作用

性腺分别指男性主性器官睾丸和女性主性器官卵巢。在脑垂体分泌的激素作用下,睾丸分泌雄性激素,卵巢分泌雌性激素、孕激素及少量雄激素。