



知心篇

跨入青春的门槛

陆雅影

青春，是一匹淘气的小马；青春，是含苞待放的鲜花。它使你的身心悄悄变化，它引你走进崎岖、迷雾和彩霞。怎样去迎接它，拥抱它，驾驭它？请瞧瞧青春门槛里的奥妙。





知心篇

跨入青春的门槛

陆雅影

集 ● 当代中学生丛书 精品集 ● 当代中学生丛书 精品集

福建教育出版社

丛书编辑 李南元

责任编辑 曾志宏

装帧设计 红 雨

当代中学生丛书·精品集

知心篇

跨入青春的门槛

陆雅影

福建教育出版社出版发行

(福州梦山巷27号 邮编:350001)

福建省新华书店经销

福州市屏山印刷厂印刷

(福州市铜盘路278号 邮编:350003)

787×1092 32开本 4.75印张 98千字 2插页

1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

印数:1—15,100

ISBN 7—5334—2253—8/G·1831 定价:5.65元

如发现印装质量问题,由承印厂负责调换

内 容 提 要

青春犹如一块充满诗情画意的领地。年青的中学生,当你跨入中学大门之后,你是否意识到自己也已经跨入青春的门槛。在这门槛里,你有许多变化,其中较为特殊的,就是在性生理、性心理方面的变化。本书概要地向你们介绍伴随性成熟而出现的一系列问题,使你们能够有所认识并能正确对待,有助于你们健康成长。

出版说明

当代中学生要面向现代化建设,面向世界,面向未来。

当代中学生在德育、智育、体育、美育和劳动技术教育几方面,要均衡而和谐地发展。

当代中学生要成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义国家的公民,成为适应我国城乡社会主义现代化建设需要的各种后备力量。

基于上述目的,我们组编出版了“当代中学生丛书”。

为了保证“当代中学生丛书”的质量,由全国教育界、科学界、理论界的知名人士组成丛书编辑委员会,聘请北京师范大学教授、著名数学家王梓坤同志担任丛书编委会主任,聘请全国政协常委、著名出版家、科普作家叶至善同志担任编委会顾问。编委会负责制订丛书选题规划,遴选作者,组织和审校书稿。

这套丛书具有较高的思想性、科学性、知识性、趣味性,将以新、实、健、美的特色出现于我国图书之林,希望它能成为广大中学生喜爱的营养丰富的精神食粮。

福建教育出版社

“当代中学生丛书·精品集”

总序

二十世纪即将载入史册。展望未来，二十一世纪的科学技术和文化必会更加迅速发展：资源能源开发，环境保护，对宏观世界和微观世界的探索，生物工程，人体科学等各方面，都会取得更大的进展甚至重大突破。特别是随着计算机的飞速改进，通讯技术必将日新月异，地球变得更小了，人们的交往更频繁了，国家和地区也更加开放了。这就是我们必将面临的形势。

在这种情况下，今天的中学生应该做些什么准备呢？首先，要培养对科学技术和文化的浓厚兴趣，激发起追求新知识、新技能的热情。兴趣和爱好往往是成功的起点。在学好校内各门功课的同时，不断扩大自己的知识面，不断培养自己动手的能力。知识在于积累，能力在于锻炼；长时间的积累和锻炼，就很可能成为巨人。其次，从青少年时代起，就应立志献身于为人民为祖国的崇高事业，要有远大而明确的理想。随时随地严格要求自己，热情帮助别人，当具体的奋斗目标确定以后，必须脚踏实地，勤学苦练，不屈不挠地为实现目标而努力奋斗。

“当代中学生丛书”是中学生的良师益友，它将从上述各方面给同学们以帮助。在1988年至1994年间，这套丛书共出了60本，读者反应是良好的。这次重版，从中挑出40本，

加以修订后汇总成为精品集。

新版的精品集共 8 篇，篇名是：励志、知心、成才、科技、文史、艺术、博览和环球。每篇各含 5 本书，内容非常丰富，读者可以从中学学习先进青年奋发向上的事迹，与人相处的社交礼仪，最新科技知识，文学名著，青春心理和生理，音乐美术以及世界名胜奇迹等等。在学好学校功课之余，披卷阅览，长期坚持，必能收到增长知识、开拓眼界的效果。因此，这套丛书正是校内各门功课的补充，是一套内容广泛、有益有趣的系列课外读物。

中国科学院院士

汕头大学数学研究所所长 **王梓坤** 1996.6

北京师范大学教授

序 言

《跨入青春的门槛》是一本写给处在青春期的青少年朋友们阅读的书。作者陆雅影是我很熟悉的一位中学教师，她从事教育工作几十年，是上海市优秀班主任。她要我为这本书写篇序言，我不加思索地就答应了。这不尽然是熟人关系的缘故。我认为，同青少年朋友谈谈青春期的问题，实在是太必要了，而这样的事，正需要了解、关心和真诚热爱青少年的人来做。

青春期是儿童向成人过渡的阶段。在这个过渡的阶段中，青少年的身心会发生一系列的巨变：少女乳房隆起，月经来潮，骨盆加宽，嗓音尖细；少男长出胡须，喉结突出，发生遗精，音调变粗。此外，随着性器官发育成熟，男女都有发生手淫、性想法和性欲望等情况，这都是正常的现象。但对这时期的青少年来说，往往会成为问题，经常会被自身带来的一些不是问题的问题所困扰，产生心理障碍。

青少年在青春期出现的困惑，多半是由性无知引起的。青少年缺乏这方面的知识，不了解人体为什么会发生如此剧烈的变化，因此，即使发生了一些问题，也不知如何正确对待。今年年初，上海男子性功能康复研究中心透露了一份惊人的调查报告，对5所重点中学的2225名初一至高二的男生进行性发育的调查中，竟发现1370人不同程度地患有性功能发育障碍或生殖器疾病，为总数的55.8%。其中属性功能发育有问题者1000例，为总数的41%；属生殖器不卫生引起的疾病或易诱发疾病的有235例，为14%。有关医生指出，这些中学生

的性功能发育障碍问题大多数只要稍施手术或吃点药便可解决的,关键在于早发现,早诊治,如拖延到成年之后,后果则不堪设想。所以,这个问题务必引起每个青少年注意,不要因性无知而为自己今后留下隐患。

社会上流传的各种无稽之谈,也是造成青少年困惑的一个重要原因。例如,男孩从青春期开始出现遗精现象,这是很正常的生理现象。但是青少年往往从传闻中听到或从一些不负责任的书中,看到把精液说成是“人的元气,损精丧神”、“一滴精,十滴血”。如果把精液流失所造成的困惑,说是影响青少年健康成长内因的话,那么,现代社会环境则是影响青少年健康成长的外部条件。我们今天的青少年所面临的社会环境,仍然是一个比较复杂的、改革开放的社会环境。虽然有许多有利于青少年健康成长的条件,但毋庸讳言,也有一些不利于青少年健康成长的因素。要使青少年自己不致于像暖房中的花朵那样经不起风吹雨打,就需要努力学会保护自己的本领,了解和掌握判断是非、美丑、善恶的标准。这不仅要有健全的体魄,而且也需要有良好的心理素质和行为品德。青少年是决定祖国未来前途和命运的一代,对自己应该提出更高的要求。一些发达国家的经验表明,性教育是否普及,是衡量一个社会文明水平高低的标志,一个青年是否在成年前接受过良好的性教育,也是他能否达到较高文明水平和成为现代人的重要条件。了解和掌握一些青春期间科学的性知识,我相信青少年一定会从中获得有益的营养。

青春期是青少年的“花季”,我衷心祝愿《跨入青春的门槛》这本书的出版,能成为滋养花朵的雨露,能成为青少年期

友喜爱的读物。

上海市性教育研究会副会长

朱维炳

1990.11.18



目 录

写在前面	1
------	---

第一章 青春期——一首热烈欢快的回旋曲	3
一、青春期——中学生走向成熟的关键时期	3
二、青春迎来人的第二次生长高峰	7
三、青春带来性的萌发与成熟	9
四、青春引起心理的动荡	10
五、青春展示种种优势	12
六、青春两个非同寻常的问题	19
附录一 《人生七期》	23

第二章 青春生理变奏曲——	25
黄毛丫头和毛头小伙的十八变	
一、性器官发育成熟 性别差异日益显著	26
附录二 《羡慕你,女孩!》	36
附录三 《也羡慕你,男孩!》	38
二、内脏器官和生理功能日趋成熟健全	39
三、形体的巨变	44

第三章 青春生理协奏曲——你	
潇洒,我漂亮	47

一、女性青春期生理卫生与保健	48
二、男性青春期生理卫生与保健	58
三、其他方面青春期保健	63
四、警惕爱滋病恶魔	73
附录四 《损害健康的坏习惯》等三篇	76

第四章 青春期性心理梦幻曲

一、憧憬与迷惘	79
一、青春期性心理的产生和发展	80
二、青春期性心理轨迹	82
三、青春期男女性心理差异	86
四、青春期性心理表现	88
附录五 《我中学时代的单相思》	102

第五章 青春期社会化进行曲

一、青春期的社会意义	106
二、青春期是人社会化过程中的关键阶段	107
三、青春期社会化的主要内容	111
四、性道德、性行为规范是青春期社会化过程中的必修课题	112
附录六 青春期男女生交往“四要”	135
附录七 迫不得已的美国贞操教育	136

什么是成熟? (代结束语)	138
---------------	-----

后记	140
----	-----

写在前面

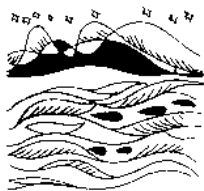
亲爱的朋友，当你怀着激动而又新奇的神情跨入中学大门的时候，你是否意识到：一首热烈而欢快的青春回旋曲已经为你奏响？你是否意识到：自己正不由自主地跨入青春的门槛？

青春，犹如一块充满诗情画意的领地；青春，好似一本耐人寻味的回忆录；青春，又像人生交响曲的华采乐章。古今中外，无数的文学家、艺术家、医学家、教育家，或精心描绘它，或深情赞美它，或着力探索它，或潜心耕耘它。因为：青春期——这是人一生中最快、最长、也是最后的一个发育阶段；这是健全体魄、显示才干的大好时光；这是采撷(xié)知识、积累学问的金秋季节；这是寻觅友情、渴望理解的难忘岁月。总之，这是一个充满收获和喜悦的黄金期，又是一个充满遐(xiá)思和迷惘(wǎng)的梦幻期。它使众多的青少年强壮有力，意气风发，又不时感到似懂非懂，孤独苦恼。

青春期是儿童向成人过渡的必经阶段，是人的生理、心理走向成熟的关键时期。在此期间，既在生理方面——除生殖系统外，还涉及全身器官、组织的形态和功能——发生急骤的变化，又伴之以心理方面复杂的动荡和智力、行为等各方面的变化。它不仅影响当前，而且影响到终生；不仅影响自身，而且影响他人、家庭、后代，乃至社会和国家。因此，正确、全面地认识

青春期的概念和青春期的变化,科学理解青春期的生理、心理特征,掌握和利用青春期的优势,加强青春期的生理与心理的保健,注意学好性道德规范,正确对待性信息和性文化,从而减少和避免青春期的失误,这不仅仅是家长和老师责任,也是每一个中学生身心健康成长,争取迅速成才必修的课程。

同学们,衷心祝愿你们健康愉快地跨入青春的门槛!



第一章 青春期

一首热烈欢快的回旋曲

祖国已经几千年，而我这样年轻。
呵，愿我一颗青春的心在古老祖国的胸膛里跳动，
怦怦，怦怦！年轻的血液，
年轻的生命，奔流，歌唱，大睁着一双清亮亮的眼睛。

——摘自《青春诗选》

一、青春期——中学生走向成熟的关键时期

同学们也许要问：“青春期既然如此美妙而又至关重要，那么我们到底是什么时候进入青春期的？又是什么时候告别青春期呢？”

首先要告诉大家，整个中学时代都

处于青春期。具体来说,青春期是指少年儿童开始发育,在生理和心理方面逐步走向成熟的关键时期,国际上通用的青春期为10~19岁,这样一个比较大的幅度可以适用于更多的国家和地区。这一时期从发育期开始到具有了法定选举权,能够承担一定的社会责任为止。意味着从生理方面到心理、社会方面都达到了一定的成熟阶段,更能适应复杂多变的外界环境。

按照发育特点,青春期还可分为早、中、晚三期,早期指女孩月经初潮或男孩首次遗精前的生长突增阶段,一般持续2~3年;中期指出现月经或遗精后性发育后的3~4年,此期以性征发育为主,所以也叫做性征发育期;晚期指第二性征已发育如成人,到体格发育停止,这一阶段一般约持续3年。

青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄以及发育程度等方面有很大的个体差异。一般说来,女孩的青春期多数从11~14岁(平均12岁左右)起,至16~19岁(平均18岁左右)止;男孩的青春期多数比女孩晚1~2年开始和结束。当然,这个年龄段也不是绝对的。由于种族、地区不同,由于生活条件和医疗水平有别,特别是性别、遗传因素,男女性生理、心理的成熟过程进行得不均衡,所以,进入青春期的时间有偏早、偏晚或经历的时间长短不一。如,南也门哈达拉毛的女孩了在10~12岁时就结婚了,这既与当地早婚的风俗有关,也与当地孩子性早熟有关。又如从各国、各地女孩月经初潮的平均年龄不同,也可看出青春期发育速度、程度等方面的差异。请看下表。

部分国家和地区女孩月经初潮平均年龄表

国名(地名)	调 查 年 度	月经初潮平均年龄
加 拿 大	1969	13.1
美 国	1968	12.5
智 利	1970	12.6
古巴(哈瓦那)	1973	12.8
古巴(农村)	1973	13.3
澳大利亚	1970	13.0
新几内亚(邦地高原)	1967	13.0
日 本	1967	12.9
挪 威	1970	13.2
前苏联	1970	13.0
塞内加尔	1970	14.6

我国部分省市女孩月经初潮平均年龄表

省、市名	调 查 年 度	月经初潮平均年龄
上 海	1979	13.9
南京(铁路系统)	1979	13.8
北 京	1980	13.6
山 东	1980	15.4
锦 州	1980	15.56
广 州	1980	13.26
山 西	1988	13.9

此外,从近一、二百年来的有关记录表明:世界各国少男