

中学女生实用手册

ZHONGXUENÜSHENGSHIYONGSHOUCE



中学女生实用手册

成 浙 主编

中国国际广播出版社

中学女生实用手册

成 浙 主编

中国国际广播出版社出版
(北京复外大街广播电视部内)
新华书店总店北京发行所发行
河北省遵化县印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张:18.75 字数:421千字

1988年11月第1版 1988年11月遵化第1次印刷

印数:1—12,000册

ISBN 7-80035-166-1/G·49 定价:5.75元

主 编	编委:	成 浙 郑新蓉 湘 平 林公翔	赵连杰 乔 韦	郭云龙 刘树权	溱 布 姜 文
	执笔:	成 浙 赵连杰 徐明寿	郭云龙 张惠玲 蕴 之	胡 波 林公翔 陈 重	郑新蓉
责	编:				

前 言

中学女生的问题，是近年来日益突出的教育问题和社会问题。在学习、处世、就业、升学、接触社会、走向生活等方面，女中学生们需要教育部门和社会其他力量的帮助和指导。编写《中学女生实用手册》，主要是想帮助她们度过种种难关，正确地了解家庭、学校、社会以及自身，以便正确地评价自己，合理地安排目前的学习生活，恰当地规划自己的未来。为此，全书从生理、心理、学习、交往、就业与升学、走向未来的生活等诸方面，为中学女生提供她们所关心的知识、建议和有关参考资料。

中学女生的问题，首先是一个教育问题，而绝大多数教师，尤其是男教师，对女生在身心等方面的特殊性知之甚少。由此引起的不良后果，是由于缺乏有关知识而人为地损害学生的身心健康，不能兼顾女生在身心、智力等方面的特点而因材施教或有的放矢地进行指导。作为女生自身，也因为没有专门的知识而不能学会自我保护，在学习和活动中扬长避短，达到优异发展的程度。

中学女生的问题，同样是一个重要的社会问题。涉及到家庭、社会关系、人口、女权、就业、升学等许多方面，引起家长、社会管理部门、妇女保护与妇女研究人员、教育部门以及各行各业的关注。在当前改革的浪潮中，中学女生既要顶住外来不良影响的侵蚀，又要面对分配难、就业难、

升学难的现实，她们的道路是不平坦的。

当然，我们应该看到，日新月异的社会变化和飞速发展的科学技术，必然会给天真活泼的女中学生们创造更多更好的条件，帮助她们和昨天的自己告别，步入新的时代。对于这些，我们今天了解得还很有限，还会有许多不可预测的变量因素出现。但是，依靠学校、家庭和社会的帮助，依靠她们自己的智慧和才华，她们就可以正确地认识自己，把握自己，设计自己的成才与生活之路。她们的前途是光辉灿烂，前无古人的。

本书限于篇幅和目前研究的水平，不可能面面俱到，也不可避免地有错漏之处。应该指出的是，目前有关的研究是以女生整体为对象的，只反映一般规律性，并不能包括中学女生中的所有问题。作为活生生的人，每一个中学女生都是很各不相同的，有自己的特点和风格。一般女学生的特点并不一定在某个女生身上都有反映，而由于遗传、社会环境和教育等因素的影响，不少女生在一定程度上克服了一般女生常有的缺点，具备了传统女性所没有的优点，逐渐成为新时代的女性。作为一名中学女生在阅读本书时，大可不必将自己与书中涉及的女生优缺点相对照，以免受暗示的影响、限制和约束了自己的发展。

本书是写给中学女生的，但作为她们的教师、家长、兄弟姐妹，以及同窗共读的男生，也应该了解她们，帮助她们，支持她们展开理想的翅膀，冲破传统的束缚，在寥廓的天际自由飞翔，

（成 浙）

目 录

前 言

第一部分 和女中学生相关的问题及其研究

——总论.....	(2)
一、问题的提出.....	(2)
二、并不乐观的现状和前景.....	(6)
(一) 教育问题.....	(7)
(二) 就业问题.....	(12)
三、刚刚开始的研究.....	(15)

第二部分 珍惜美好的青春

——生理部分.....	(38)
一、青春期发育的一般规律.....	(38)
二、青春期女性的变化.....	(41)
(一) 女性生殖器官的形态发育.....	(42)
(二) 青春期功能发育.....	(44)
(三) 青春期女性第二性征的发育.....	(47)
(四) 月经初潮及初潮年龄.....	(48)
(五) 女性生殖系统的生理.....	(51)
三、青春期生理卫生.....	(52)
(一) 经期卫生.....	(52)
(二) 阴道滴虫病及其预防.....	(59)
(三) 青春期乳房卫生.....	(60)

(四) 性早熟与青春期延迟·····	(64)
(五) 有了手淫习惯怎么办? ·····	(66)
四、青少年常见病的防治·····	(68)
(一) 青年人为什么会发生痤疮·····	(68)
(二) 雀斑算不算病? ·····	(70)
(三) 头皮多是病吗? ·····	(70)
(四) 怎样预防近视? ·····	(71)
(五) 沙眼如何防治? ·····	(72)
(六) 龋齿是怎样发生的? ·····	(74)
(七) 急性肾炎怎样预防? ·····	(76)
(八) 为什么有的女青年得粗脖根病? ·····	(77)
(九) 青春期为什么容易出现心动过速或甲状腺机能亢进? ·····	(79)
(十) 青春发育期为什么要注意保护嗓子? ·····	(80)
(十一) 什么是贫血? 为什么青少年容易发生贫血? ·····	(82)
(十二) 青春期为何易患营养不良症? ·····	(84)
(十三) 青春发育期的营养与膳食有何要求? ···	(84)
(十四) 青春期高血压膳食应如何调配? ·····	(85)
(十五) 怎样提高大脑的功能? ·····	(86)

第三部分 逐渐独立与成熟

——心理部分·····	(92)
一、青春发育期的生理特点与心理变化·····	(95)
(一) 生理发育的不均衡性·····	(96)
(二) 高水平的能量代谢·····	(102)
(三) 运动能力的发展·····	(103)
(四) 性成熟对心理的影响·····	(104)

二、中学生心理发展的特点	(110)
(一) 中学生心理发展的年龄特征	(113)
(二) 中学生情感发展的一般特点	(117)
(三) 中学生性格的特点	(121)
(四) 中学生性格的发展趋势	(130)
(五) 学生气质的个别差异	(138)
三、青少年心理矛盾的新特点	(152)
(一) 不断增长的物质需要与未独立的经济地位的矛盾	(152)
(二) 自主要求与依附关系的矛盾	(157)
(三) 性意识的发展与道德、法制的矛盾	(160)
(四) 活动能量与认识水平的矛盾	(166)
(五) 现实与未来的矛盾	(167)
四、青春期常见的心理疾病	(168)
(一) 神经官能症	(168)
(二) 神经性厌食症	(171)
(三) 青春期精神分裂症	(172)
(四) 躁狂抑郁性精神病	(174)
(五) 病态人格	(175)
第四部分 插上智慧的翅膀	
——学习问题	(178)
一、青少年的学习活动	(178)
(一) 学习动机不同	(180)
(二) 学习兴趣不同	(182)
(三) 学习能力的发展	(185)
二、青少年认识过程的发展	(187)
(一) 感知的发展	(187)

(二) 注意的发展·····	(199)
(三) 记忆的发展·····	(208)
(四) 思维的发展·····	(217)
(五) 想象力与学习·····	(236)
(六) 学习的原则与方法·····	(245)
三、中学男女生的智力差异·····	(259)
(一) 男女生智能比较及女生的优势·····	(261)
(二) 智力差异的标志·····	(269)
(三) 男女两性智力差异的具体表现·····	(274)
(四) 男女两性智力的优异发展·····	(299)
四、智力测验及有关问题·····	(309)
(一) 智力测验的有效性·····	(311)
(二) 对智力测验的批评·····	(313)
(三) 有关智力测验的几点注意事项·····	(316)
第五部分 交往问题 ·····	(320)
一、与成年人的关系及交往·····	(321)
(一) 与父母的关系及交往·····	(321)
(二) 与教师的关系及交往·····	(332)
(三) 与陌生人的关系及交往·····	(338)
二、与同龄人的关系及交往·····	(340)
(一) 与同龄人中同性伙伴的关系及交往·····	(340)
(二) 与同龄异性的关系及交往·····	(343)
三、交往的准备·····	(347)
(一) 建立健全的交往心理·····	(348)
(二) 形成良好的交往品质·····	(363)
(三) 学习丰富的交往艺术·····	(367)
(四) 把握全面的交往规范·····	(374)

第六部分 学会分析与选择

——升学和就业问题…………… (378)

一、中学生的社会历史责任…………… (378)

(一) 社会主义初级阶段对劳动者素质的基

本要求…………… (378)

(二) 中学女生如何成才…………… (386)

二、中学生升学指导…………… (396)

(一) 初中生升学须知…………… (396)

(二) 高中生升学须知…………… (412)

三、中学生就业指导…………… (453)

(一) 我国劳动制度改革和产业结构变化对就

业的影响…………… (454)

(二) 树立正确的职业观…………… (462)

(三) 职业倾向的自我测试方法…………… (471)

(四) 升学——间接的职业选择…………… (498)

(五) 我国的行业、职业分类…………… (501)

第七部分 在人生的这一个紧要处

——走向生活…………… (508)

一、生活中的阴与晴…………… (509)

二、在人际关系中拓展生命的空间…………… (512)

三、在社交中深化人生经验…………… (516)

四、愿你给人留下美好的“第一印象”…………… (520)

五、人际交往中的误区…………… (524)

六、风度翩翩的奥秘…………… (528)

七、在选择职业的时候…………… (531)

八、走上工作岗位前后…………… (535)

九、成功的花为自信而开…………… (539)

十、寻找自我成才的最佳方式·····	(542)
十一、理想——人生的太阳·····	(545)
十二、做生活的主人·····	(548)
十三、在人生的平衡木上拚搏·····	(551)
十四、珍惜每一个日子·····	(554)
十五、八小时之外的安排·····	(557)
十六、体育锻炼与青春美·····	(560)
十七、面对死乞百赖的家伙怎么办? ·····	(564)
十八、当罪恶的魔爪伸向你时·····	(566)
十九、当情窦初开了的时候·····	(569)
二十、在感情波涛中驾驶理智的小船·····	(572)
二十一、切勿玩弄爱情游戏·····	(575)
二十二、愿你拨开世俗的迷雾·····	(578)
二十三、如何寻找你心中的男子汉·····	(581)
二十四、女性不等于弱者·····	(584)
后 记·····	(588)



中学女生面临的基本问题



第一部分 和女中学生相关的问题及其研究——总论

法国伟大的文学家雨果曾说过：“我宁愿靠自己的力量打开我的前途，而不愿求强者垂青。”由于他的自信和努力，使他最终成为强者和伟人。在本书的开始，笔者想把雨果的这名言赠送给书中谈论的主要对象——中学女生，愿她们能靠自己的智慧、勇气和力量打开光明的前途。《中学女生实用手册》的编写，不仅仅是为了使中学女生能有一本自我教育、自我认识的读本，也是为了让整个教育界和全社会都能了解中学女生的特殊问题，并认识到对中学女生问题进行研究的重要性。

一、问题的提出

“文化大革命”结束以后，随着教育和文化事业的发展，劳动人事制度的改革，以及人民物质生活的提高和精神生活的日益丰富，女性恢复了她的本来面目。女人们开始穿红带绿，敢于无拘无束地谈论人生，成才、权益，以至随心所欲地谈论吃喝，逐渐改变了“文革”中女子语言、服装、思想、仪态统统男性化的怪现象。在报刊杂志以及专门的图书中，到处可以看到谈论女性的文章，内容涉及到她们的出

生、生理、心理、学习、就业、恋爱、婚姻、权益、有关法律、道德、伦理，以至服装、发型、化妆品、仪表，等等。这种对女性问题的重新审视不断扩展，逐渐开始触及到中学女生这个过去很少有人涉及的领域，并引起了社会各界的普遍关注。究其原因，主要有以下几个方面。

首先，随着现代社会文明的进步，需要妇女参加到社会改造和社会进步的进程中来，贡献她们的聪明才智。说“妇女能顶半边天”也好，说“男人的一半是女人”也好，总之，都说明妇女的地位在日益提高，妇女的作用和价值已被人们认识到了。过去女子只是男子的附庸，甚至是玩物，她们自己只重视穿戴、身段、仪容等等以取悦男子，读书识字只是大家闺秀的一点点缀而已，人们恪守“女子无才便是德”的古训，女子被排斥在正规教育以外。在人类历史的发展中，妇女也为自身的解放不断奋斗着。当她们逐渐认识到自身的价值后，就开始勇敢地跳出狭隘而倍受屈辱的小圈子，投入到广大的世界中来，在众多的领域中发挥作用，并在学习中提高自己。我国解放以来，女生入学率达到了有史以来的最高水平，中学在校女生从解放前不到5%的比例增长到1985年的40.2%。由于女生的大量入学，使得她们的教育问题被提到研究的日程上来。开始，教师们只是含糊地、随机的处理一些女生的特殊问题，甚至把她们也当作男生看，在活动与学习中不考虑其身心和体力的特殊情况，而女生又由于没有知识和羞于说明原因而硬挺着坚持，结果在身心等方面都受到了损失。逐渐地，中学女生问题引起了广大教师、家长和中学女生自己的重视，一些过去不够重视的问题或只凭经验处理的问题，被引入到研究领域。

其次，由于现代人类学、心理学、生理学、教育学、社

会学、医学等诸多学科的深入研究，都表明人生在青春期前后是一个重大的转折，所以，中学阶段的教育引起了社会各方面的高度重视。这一时期的学生，身心都在迅速地发展和成熟，是走向生活、学会生存的最关键时期，是形成世界观、道德伦理观、婚姻恋爱观、法制观、思维方法、处世方法，以及作出人生重大抉择的重要时期。如在这时打下多方面良好而坚实的基础，则日后的道路尽管艰难曲折，他（她）们也会因为有了足够的知识、心理和多方面的准备而应付自如。而过去我们所作的准备多是针对一般情况的，主要适于男生，女生的问题是一个被遗忘和忽视的角落，致使许多女生在跨出中学大门走向社会和生活的初期会觉得有些准备不足和莫名其妙的孤独，因为她们并没有掌握自己生存所必须具备的基本知识和技能。

第三，由于我国近年来计划生育政策的实行，在中国广大的国土上出现了独生子女的大问题。在许多地方出现了大量祖父祖母、外祖父外祖母——父母——独生子女的“4.2.1”家庭。由于家长望子成龙，教子心切，养子溺爱，使得近些年出生的一代儿童，在多方面表现出脆弱、孤僻、自以为是、刚愎自用、意志品质差等不少弱点，给教育部门和社会造成很大的负担，带来了许多新课题。人们普遍认为，如果孩子的父母、祖父母能有一些科学教养孩子的知识，就可在一定程度上防止和减小不良教养带来的危害。在另一方面，由于计划生育政策的某些副作用，人为地造成了某些地区男女儿童比例的失调，严重者达到1:3、1:5，甚至更高。也就是说在未来社会中女性要转变为社会关注的中心，如果这些女性的素质差，则必定成为某些社会问题的根源。比如，目前外国文化的大量输入和有关性的知识的普

及，使中学生受到了前所未有的精神上的强刺激，据统计，中学生的犯罪率已有相当大的增长，而其中女学生则处于危险的中心。在欧美一些国家和日本，中学阶段就已有大量女生在性问题上犯错误，教育部门在中学阶段便专为女生开设了内容为《技术·家庭》的课程，教给学生有关的知识，帮助她们保护自己，使自己全面地成熟起来。对国家来说，一方面要调整计划生育的具体政策，另一方面又要通过教育部门和整个社会作大量的教育工作和其他补救工作。

第四，在许多有关人类的科学研究中，人们逐渐认识到，研究对象不仅有年龄、种族、文化程度、地域、文化背景、宗教等特点和差异，也还有性别上的差异。如果忽视了这一点，那么研究就不易深入，还会忽略女性的许多权益。以往的研究虽不明确说是以男性为主的，但实际上都大大忽略了女性的特点及其与男性的差异，致使占人类半数的女性没有受到应有的重视，有关女性的问题仅限于恋爱、婚姻、衣食，生儿育女等方面，重点全在中学阶段以后，中学女生的问题及其与女性社会诸问题的关系则始终没有受到足够的重视。应该指出的是，我国对于女性问题的研究，尤其是中学女生的研究在文革以后有一个冲破禁区的过程。在政治、经济、教育、婚姻、卫生等合法权益取得之后的相当长的一段时期里，有关妇女，特别是中学女生心理、生理以至犯罪问题的研究还一直是个禁区，研究此类问题不仅有实际困难，而且，还要冒一定的“风险”。因此，研究者寥寥无几，研究成果的发表也难上加难。人们用一种狭隘和偏激的眼光来看待这类研究，扼杀了许多重要的研究和有价值的思想，在一定程度上影响了女性的进步和相关科学的发展。近年来，这一禁区在逐渐打破，人们相继在医学、法学、心理学、文