

这不是

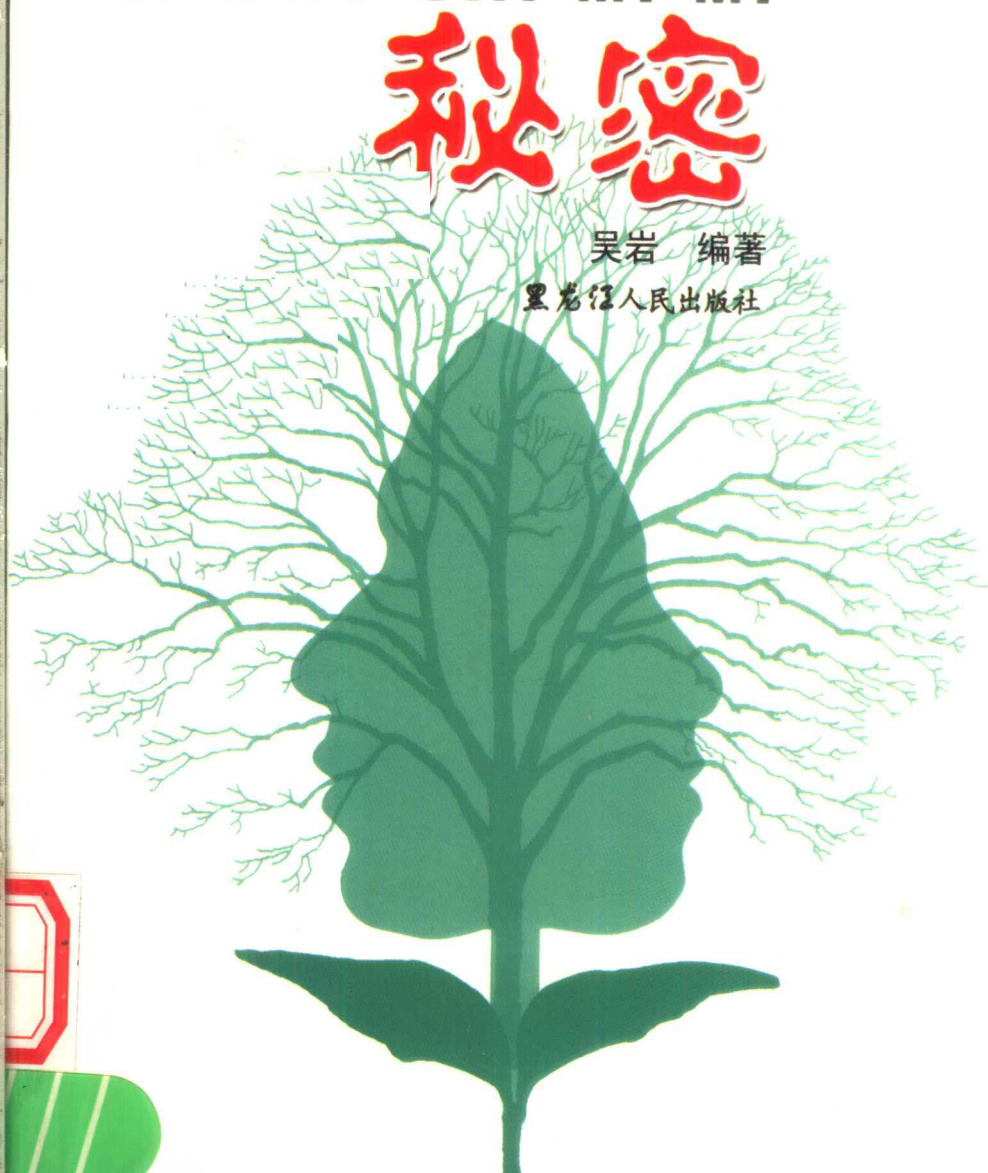
性知识心理指导丛书

ZHE BU SHI MI MI

秘密

吴岩 编著

黑龙江人民出版社



性知识心理指导丛书
(青少年读本)

这不是秘密

吴 岩
尚 静 编著
邹 范平

黑龙江人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这不是秘密/吴岩、尚静、邹范平编著.-哈尔滨:
黑龙江人民出版社, 2005.4

(性知识心理指导丛书)

ISBN 7-207-06567-1

I. 这… II. 吴… III. 青春期-性教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 030811 号

性知识心理指导丛书

这不是秘密

出 版 者	黑龙江人民出版社出版
通讯地址	哈尔滨市南岗区宣区小区 1 号楼
邮 编	150008
网 址	www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net
印 刷	北京市昌平西贯市印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32·印张 9.5
字 数	170000
印 数	1~5000
版 次	2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN7-207-06567-1/B·229

定价: 19.80 元

(如发现本书有印制质量问题, 印刷厂负责调换)



献给读者



献给读者

读了吴岩等几位作者写的性知识心理指导丛书《这不是秘密》、《孩子，我告诉你》，觉得耳目一新。他们从心理学及教育学的原理出发，把一个原本很难讲清的性知识，对青少年儿童及家长们讲得明明白白、娓娓动听、发人深思、且引人入胜。这是两部科学与教育的教材与科普读物，值得人们一读。

最近，出版界已出版了一批针对青少年性教育的图书，受到了社会的



性知识心理指导丛书
这不是秘密



欢迎。这两本书的特点是跳出了“性”的范畴，更多地从人生发展的角度来讲清性健康的意义。因此，本书更好地适应了学生与家长的需求。

希望出版界有更多的好书问世。也祝吴岩、尚静、邹范平有更多、更好的著作奉献给社会。

胡明敏

北京大学教授，

中国性学会秘书长



值得一读的书

这是两本为青春发育期的孩子及其家长提供有科学依据的，并密切结合生活中经常遇到的实际问题的“小百科手册”。书中不只单纯介绍一些生理常识，还对不同年龄发展阶段孩子的性心理特点有较深入较全面的介绍。著者不但引用了许多国内外心理学家的解说，还引用不少的案例来论证。例如，一个16岁的女孩以性的方式与男孩子们交往，看看他们是不是真心想要她，究其原因是在幼年时得不到父



母的关爱，怕被遗弃；巴甫洛夫用“回头反射”来证明婴儿兴趣的开端等。书中对不同年龄儿童提出的有关性的问题应如何回答，给父母或老师提出有益的建议。有些问题确实需要专家的指点，如告诉多少？何时回答？回答什么？使用何种词汇？收养的小孩该怎样教育等等。书中有一章是专门让父母与儿童一起读的，这是著者利用心理学原则与技巧使有关性的教育变成更自然、更通顺的心理沟通。

全书读来很具亲和力，像知心朋友般与你倾心交谈。

4

徐联仓

中国科学院心理研究所 原所长



这是一本怎样的书
(代序)



这是一本怎样的书

(代序)

正值青春发育期的孩子，是人生阳光灿烂的时期，人人都说这是人生最美好的阶段。然而，你却不一定这么想，因为这个时期所经历的生理和心理上的快速变化让你难以应付，甚至为此感到苦恼和困惑。有时候你真恨不得自己一下就变成20多岁，可以出去独立生活！

1

在这个阶段，生活中突然发生的事情太多了。你是否因为自己的声音突然变得刺耳而不敢开口讲话？是否因为自己在不经意时来了月经而慌张失措？是否因为无法集中精力学习，老是惦记着其他的女孩子或男孩子而自责？是



否和父母之间越来越难以沟通？青春期的烦恼还远远不止这些呢！你会发现自己变得琢磨不定，多愁善感，一会儿欢天喜地，憧憬着未来，激情满怀，“我就喜欢！”“青春，没有什么做不到”。一会儿又因小小的挫折而心情郁闷，觉得没有朋友，没人理解，想找人发泄，患得患失，“别理我，烦着呢！”前一分钟还天不怕，地不怕，觉得可以面对生活所有的现实，已经准备好了去担负整个世界，后一分钟又觉得自己这也不行，那也不行，对自己信心不够。觉得一切都无所谓，想逃离现实，进入一个充满名誉、成功和浪漫的幻想世界。

2

其实，青春就是这样，酸甜苦辣咸，五味俱全，丰富多彩。出现这些情况的原因是，你的性腺这时开始活跃，分泌出大量荷尔蒙，在身体里循环，让你在生理、情感和心理上发生剧烈的变化。而你需要时间来适应这一切，来重新了解自己、认识自己。

你可能会对自己生理上的一些变化感到疑惑，对如何处理男孩女孩间的关系而迷茫，还可能对自己未来的发展感到困惑……



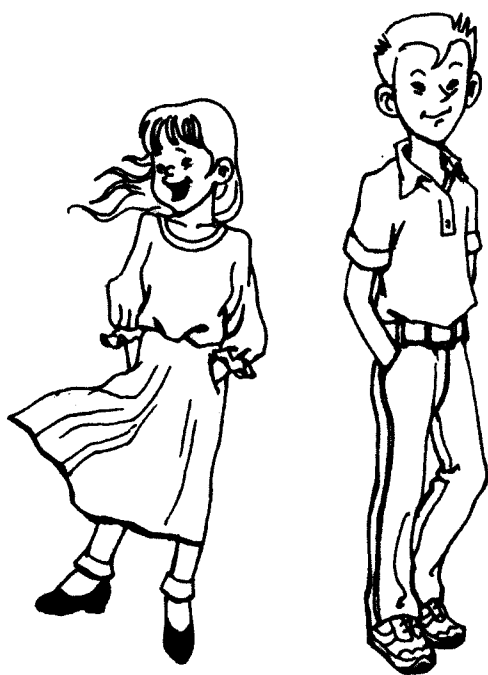
这是一本怎样的书
(代序)



如果这样，就快看看这本书吧，它会为你解答青春的奥秘。在这本书中，我们不仅会为你讲述一些和性有关的生理与情感上的变化以及青春期心理的发育特点；还将教你如何科学地训练你的机能，增长你的智慧，为你今后人生道路的成功打下坚实的基础；它还向你描述了人生发展的8个阶段，使你更加理智地面对生活中的困难，教你认识自己，了解自己，把握自己。引导你培养心智，爱护生命，更加自信地度过青春期，走好人生开端路，为将来的事业、婚姻、家庭打下良好基础。



性知识心理指导丛书
这不是秘密



4



目 录



目 录

这是一本怎样的书（代序）	1
--------------------	---

第一章 身体的变化	1
-----------------	---

女性生殖器	5
-------------	---

男性生殖器	11
-------------	----

女孩生理上的变化	16
----------------	----

男孩生理上的变化	33
----------------	----

一切是如何开始的	48
----------------	----

第二章 青春期的疑问	63
------------------	----

敏感的岁月	63
-------------	----



我们和父母	68
男孩和女孩之间	74
同性友谊	89
同性依恋不是同性恋	94
爱情和性	99
警惕性骚扰	116
警惕压力下的性行为	120
工作和事业	124
避孕和流产	128

第三章 人生的目标：智慧和成功 ... 133

观察力——智慧的首要来源	138
记忆力——智慧的仓库	147
想像力——智慧的翅膀	161
思维力——成功的基础	172
注意力——请专心致志	180
让理想为你导航	189
让信心使你坚毅	194
让良好情绪促你奋进	204



目 录



让兴趣领你成才	212
让意志保你胜利	223
让勇气伴你成功	235

第四章 人生的河流 243

信赖与不信赖 (0~1 岁)	244
自主与害羞和怀疑 (1~3 岁)	246
创新与罪恶 (4~5 岁)	248
勤奋与自卑 (6~11 岁)	250
自我同一性与角色混乱 (12~20 岁) ...	252
亲密与孤独 (20~24 岁)	265
关心后代与自我关注 (25~65 岁) ...	267
自我整合与失望 (65 岁~死亡)	269
青春期是人生旅程的重要阶段	270

3

尾声 走好人生开端路	273
------------------	-----

附录 性教育词汇表	281
-----------------	-----

后记	292
----------	-----



第一章

身体的变化

小时候我们经常会在梦中惊喜地看到：自己长大成人了！女孩梦见自己成为了一个电影明星，拥有漂亮的脸蛋，翘翘的屁股，丰满的胸部。而男孩则梦见自己成为一个受欢迎的摇滚乐手，或者是一个拥有发达肌肉，宽阔胸膛的超人。并且，我们总是希望有一天早上醒来的时候，这一切都变成事实。然而，事实并非如此。慢慢地，我们会发现要想实现自己的目标，就必须付出很多时间，很多劳动，成长总是需要时间的。

1

自从出生以来，你一直处于成长状态，但



是现在你到了一个快速、全方位成长的阶段。鞋子开始变小，牛仔裤、毛衣、运动衣都变得太紧太小，似乎没有什么东西是合身的了。

这是因为你的骨骼在生长，肌肉在变结实，个头在向上窜。有的时候，你可能感觉身体各个部位的生长不那么协调，这个阶段胳膊特别长，那个阶段腿特别长。你也许会为自己在公共场合突然“嗤”的一声撑破了衣服而感到难为情。你还会发现自己突然之间长胖了许多。

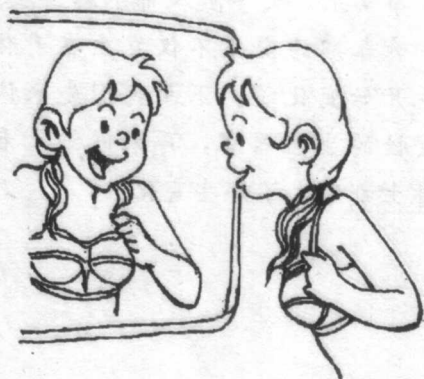
这个阶段，女孩的胸部开始发育，不再像小孩子时那样平坦。这时候整个身体呈现出曲线，臀部开始变宽，胸部开始变大。很多女孩对此感到骄傲。第一次，她们开始戴胸罩了。有的时候，两侧乳房的发育不一样——经常是一个比另一个发育得早。但是别担心，很快它们就会一样了。

2

这个时期，肚子下面性器官的附近，还有腋窝下面都开始长毛。男孩的胸部、脸部也开始长出毛发。除非他打算留胡子，否则刮胡子就成了他经常要做的事。当然，也有些男孩子胡须稀少，不用刮须。



第一章
身体的变化



3

身体开始发生变化。