

zhongxuesheng

中学生青春期教育

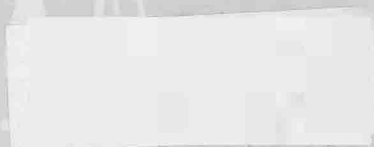
席家焕



湖北教育出版社

中学生青春教育

席家焕



湖北教育出版社

中学生青春期教育

席家焕

湖北教育出版社出版发行

湖北松滋印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本 6.8印张 150 000字

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数：1—10 000

ISBN 7—5351—0462—2/G·373

定价：2.45元

编 者 的 话

跨进中学校门的学生，他们才告别了迷恋的童年，青春，便踏着欢快的脚步静悄悄地走来了。似乎就在这一瞬间，这些少男少女迷惘了：怎么一下子自己长变了？身体为什么会出现种种异常现象？男女之间的交往为什么不那么自然了？为什么又会有那么多烦恼？该怎样消除这些烦恼？怎样交朋友？交什么样的朋友？人人都爱美，我该怎么办？诸如此类问题，迫切需要作出正确的回答。

中学开设了生理卫生课，初步讲授了一些生理卫生知识，但现代中学生需要的不止这些，远远不止这些。

有鉴于此，我在广泛调查的基础上，编写了这本《中学生青春期教育》，尽力做到浅显易懂，通俗明白。愿本书能给广大中学生和教育工作者带来帮助。

本书编写过程中，得到了湖北省教委、省教育学院、辽宁省教育科学研究所、华中师范大学的专家、教授和一些医护人员的关心和指导，从一些书籍杂志中引用了一些资料，在此一并表示谢意。

本书可作为中学生的课外读物，亦可作为中学青春期教育的参考材料。由于本人水平有限，加之时间仓促，错误和不足之处在所难免，恳请读者给予批评指正。

目 录

第一章 青春期概述	(1)
第一节 何谓青春发育期.....	(1)
第二节 青春发育的进程.....	(3)
第三节 发育成熟的信号.....	(4)
第四节 少年期的心理变化.....	(6)
第五节 青年期的心理变化.....	(8)
第六节 心理成熟的标志.....	(11)
第二章 青春期生理卫生	(16)
第一节 人体的基本形态、结构与功能.....	(16)
第二节 生殖与新生命的诞生.....	(20)
第三节 男女的第一性征.....	(22)
第四节 男女的第二性征.....	(24)
第五节 男性青春期保健.....	(27)
第六节 女性青春期保健.....	(32)
第七节 皮肤的卫生保健.....	(39)
第八节 五官的卫生保健.....	(49)
第九节 用脑卫生.....	(72)
第三章 青春期心理卫生	(79)
第一节 何谓心理卫生.....	(79)
第二节 中学生心理健康的标准.....	(81)
第三节 健康情绪的培养.....	(83)
第四节 健全人格的塑造.....	(93)

第五节	青春期常见的心理疾病·····	(103)
第六节	心理保健技术·····	(110)
第四章	青春期性意识与性道德 ·····	(119)
第一节	青春期性意识发展·····	(119)
第二节	青春期性道德规范·····	(130)
第三节	青春期性道德培养·····	(134)
第五章	青春期交往与友谊 ·····	(141)
第一节	青年人需要交往·····	(141)
第二节	择友标准·····	(143)
第三节	为友之道·····	(147)
第四节	交友的艺术·····	(150)
第五节	交往中的心理调适·····	(159)
第六章	青春期营养与饮食 ·····	(167)
第一节	应懂一点营养学基本知识·····	(167)
第二节	青春发育期的营养·····	(171)
第三节	青春期的四季饮食·····	(179)
第四节	青春期饮食保健·····	(185)
第七章	青春期健美 ·····	(193)
第一节	何谓健美·····	(193)
第二节	健美的体姿·····	(194)
第三节	健美锻炼·····	(198)
第四节	健美顾问·····	(208)

第一章 青春期概述

第一节 何谓青春发育期

当你跨进了中学的校门，开始新的学习生活的时候，你会突然感到：自己长高了，成大人了，似乎一切都发生着急骤的变化。同学，这并不奇怪。你可否知道，进入中学阶段，你已进入了青春发育期。

中学阶段一般为12岁至18岁，初中阶段为少年期；高中阶段为青年初期，总的可称青少年期，即青春发育期。这个阶段，是人的一生从儿童期向成年期过渡的重要时期，是身体和智力发展的高峰阶段，也是人生历程中最充满生机，具有蓬勃向上发展趋势的黄金时期。它具有以下特征：

（一）人体发育的高峰期

青春期是人的一生中身体成长的转折期，是身体发育的高峰时期。在青春期，青少年的身体发生了显著的变化。一是身体外型巨变。骨骼在迅速生长，手脚骨和腿骨长得特别快，显得长手长足。身体迅速长高，每年长高少则6~8厘米，多则10~11厘米。肌肉也在迅速生长，体重逐渐明显地增加，每年可增加5~6公斤，突出的可增加8~10公斤。二是身体内的器官机能趋向成熟。在青春期，人体内的组织

与器官的机能逐步成熟起来。肺活量增大，心脏机能增强。脑的重量已达到成人水平。脑的神经细胞的分化机能也达到了成人水平，大脑的第一与第二信号系统的功能已经完善。

（二）性的萌发和成熟期

青春期的到来，标志着性成熟的开始。在青春活力的推动下，沉静的生殖器官也蓬勃地发育起来，它犹如春天里的号角，唤醒了人体所有的细胞。性的成熟引起了身体外部的一些生理变化，即出现了第二特征。男性表现为喉结突起，声调变粗，发音低沉，出现胡须。而女性则表现为乳房突起，臀部增宽，皮肤丰腴。第二特征的出现，表示青春期的来临。这种生理的变化，影响青少年的心理变化，开始意识到两性关系，宣告人体发育正在逐步成熟。男性进入青春期，大约有百分之八十的人出现遗精，这表示男性生殖腺开始走向成熟。我国健康男性一般在16岁左右首次发生遗精。女性进入青春期，在14岁前后“初潮”来临，也就是第一次出现月经。

青春期开始后，不仅出现了副性现象，引起了男女少年的新奇感，而且性激素分泌也引起了性的生理冲动与体验。性激素分泌量达到一定的程度时，明显地扰乱了原来的生理平衡。所以，有人把这个时期称为“危险的年龄段”。但一般的青年学生，均能稳步健康地度过这一危险的年龄期。

（三）心理性格的定型期

由于青春期体内激素的不断增长，大脑发育日益完善，

社会交往日益增多，兴趣更广泛而稳定，自我意识基本成熟，所以个性趋于定型。

第二节 青春发育的进程

青春发育的进程既有发育的一般趋势，又因遗传、种族、环境和营养条件的不同，呈现一定的差异。一般而言，女孩比男孩发育早，进程较快。女孩发育的第一信息是乳房的变化，最早的从8岁开始发育，约半数在10岁开始发育，有少数到13岁才开始发育。阴毛和腋毛的发育迟于乳房。女孩的阴毛大都于13岁开始发育，最早见于10岁，腋毛大都于14岁开始发育，最早见于11岁。一般13~14岁出现月经。男孩早的10岁，晚的15岁，一般11~12岁开始青春发育。最早的变化是睾丸逐渐增大，成熟大约需要3年多时间。睾丸出现变化半年之后阴毛出现，约3~4年才如成人一样。睾丸开始变化1年之后，个子猛增，阴茎增大等。身体迅速地长高，是青春发育期外形变化最明显的特征。在青春发育期前，平均每年长3~4厘米。在青春发育期，每年长高6~8厘米，多则10~11厘米。一般女孩从9岁开始，进入生长发育的突增阶段，11~12岁时，达到突增高峰。而男孩的这一过程，却比女孩晚将近2年，从11~12岁起急起直追，终于在14岁前后身高又超过女孩。身高长到一定的年龄就不再往上长了。女的一般长到19岁，至多长到23岁。男的一般长到23~24岁，有的甚至长到26岁。男孩、女孩的青春发育，可参见“青春发育进程表”。

青春发育进程表

年 龄	女 性	男 性
8—9岁	骨盆架开始增大。臀部变圆。身高突增开始。	
10—11岁	乳头、乳房发育开始。出现阴毛、腋毛，生长突增高峰	睾丸增大、身高突增开始
12岁	乳房继续发育	喉结开始增大，生长突增高峰
13岁	乳房显著增大。乳晕明显，阴毛增多	阴毛出现
14岁	出现腋毛，月经初潮	声音变粗，低沉
15岁	盆骨明显地增宽	腋毛和胡子长出
16—18岁	脸上长粉刺，骨骼闭合，身高长势停顿下来	四肢和身上可能长出汗毛，首次遗精
19—20岁		喉结突起，骨骼闭合，身高长势停顿下来

第三节 发育成熟的信号

有的同学要问：当进入青春期后，到什么时候才算成熟？回答这个问题，不可能有一个精确时间的界定，但生理

学却告诉我们，有一个发育成熟的信号：女孩是规律性月经，男孩是遗精。

青春期发育是指以性发育、性成熟为特征表现的。当进入青春发育期后，女孩的卵巢日趋成熟，子宫内膜在卵巢内分泌的影响下，开始周期性的增厚和脱落，就产生月经，待卵巢成熟后，每个月排一次卵，月经即来潮一次，出现有规律的排卵性月经。所以说，规律性月经，是卵巢功能有规律活动的反映，也是卵巢成熟的标记。青春期男孩睾丸逐渐发育成熟，不断产生精子，精囊腺和前列腺也随着不断产生精浆，精液（主要是精子和精浆的混合物）在体内逐渐积聚到一定的数量，当到再也贮存不下的时候，就溢出来，这就是遗精。遗精，就是睾丸成熟的信息。

从人体发育的规律看，人的生殖器官（特别是卵巢和睾丸）是在身体各器官中发育成熟最迟者，一旦它们成熟了，就说明其它器官都已成熟。而卵巢和睾丸等生殖器官还有一个特点，虽然它们都随着年龄的增长而发育，但不到成熟的时候是没有功能的。它们的功能之一就是排出卵子和精子。所以有人认为：发育成熟“实际上是生殖系统出现的生育能力”。由此推出，当男孩发生遗精、女孩出现规律性月经的现象，即表明发育基本成熟。

但要注意，性发育和身心的全面发育是不可分割的、协调一致的。青春期以后虽然有了生殖能力，但身体尚未完全发育成熟，骨骼完全钙化及心、脑等重要器官发育完善，要到25岁左右。

第四节 少年期的心理变化

少年期（一般指初中时期）是由童年向青年的过渡。这个时期是很复杂而具有很多矛盾的时期。西方心理学者把这个时期叫做“严重危机”时期或“困难期”。

少年在这个时期由于生理的迅速发育，引起了心理上的重大变化。

（一）个性出现了新成份，即产生了成熟感。

所谓成熟就是少年意识到自己已经不是一个小孩子，并渴望能成为成人和被别人承认是成人。在这种心情的驱使下，有的同学向往成为“真正的男子汉”，他们努力锻炼自己的意志，培养自己勇敢、坚韧等品质，他们看了电影、电视中英雄的事迹，有时也做出一些冒险和拼命的事；有的学做父母的样子，在家庭中担负起家务重担，成为成人的助手；有的则对学习和认识活动产生了迷恋的心情，形成了认识兴趣占优势的倾向，能积极地独立地去学习钻研，以满足获得新知识的需要，无怪有的家长感叹：“我这孩子懂事了，象个大人了！”。但是也有的少年同学只注意模仿成人的外表，如成人的外貌、姿态、服饰、发式等；有的模仿成人吸烟、喝酒、玩牌、时髦的打扮、谈恋爱等。在他们看来，只要香烟在手，他就变成了大人，而且有的故意与大人“对着干”，以示己为成人。这说明，少年期的同学都各自不同程度地产生了成熟感，而且都在朝着不同方向成熟着。

这个时期，少年正寻求着，自己该成为一个什么样的大

人。同学们必须清醒地看到：少年期并没有达到真正的成熟，还处于半成熟半幼稚的时期。在一定程度上，依赖成人，学会独立地积极地生活，这是成熟性的一面；而一味模仿成人外表，甚至学习成人中不正确的方面，这正是幼稚性的一面。

（二）兴趣迅速发展。

少年期的同学比儿童期小朋友的兴趣更加广泛。同学们也有这种感觉，进入中学后，犹如进入知识的海洋，学习范围扩大和加深了，大家都积极地去阅读科普读物、文学作品，参加各种科技课外活动小组和多种多样的文艺体育活动。兴趣广泛对于个性的形成有积极意义，但要注意，兴趣过于广泛，漫无中心，那就会导致兴趣的分散。在兴趣迅速发展的阶段，要逐步形成中心兴趣，课内学习应成为少年首要的中心兴趣。同学们可能还没有觉察到少年兴趣比学龄前儿童的兴趣有更大的分化性和选择性。心理学工作者在同学们中调查，发现青少年对不同学科的兴趣分化得很明显：90%左右的少年都能指出自己最喜欢的一门课和最不喜欢的一门课。而且这种选择很不稳定，易于分化。往往由于老师讲课的风采和自己考试成绩的升降，使兴趣发生转移。譬如学习数学，这个时期老师的讲课特别好，考试成绩在班上居为上游，所以对数学学习发生了浓厚兴趣。但另一个时期，科任教师作了调整，学习成绩有所下降，一上数学课就头痛，这时学习的中心兴趣就转向其它学科。

（三）道德意识逐步发展。

这主要表现在少年道德理想的形成。同学们可能还没有完全意识到，这个时期，少年正逐步形成自己的理想。少年理

想有四种类型：1. 理想比较肤浅，比较模糊。2. 理想受家长、教师和英雄人物形象的影响，向往未来，但不稳定。3. 理想受选择未来职业的影响。4. 具有远大志向，把个人愿望和祖国的需要联系起来。

这个时期少年寻求着自己真正的理想。我国属于第二、四种类型的人数居多，但一、三种类型也不少。同学们应该在老师的帮助下，主动接触社会，认识社会，了解未来，确立正确的理想，并脚踏实地地、一步步地去实现自己美好的理想。

第五节 青年期的心理变化

青年期（一般指高中时期）在人的一生中是最宝贵的时期。青年期是在生理和心理方面达到成熟，开始走向生活的时期。有人把这个时期看着是心理性的断乳期。所谓心理性断乳，就是指青年将要摆脱过去那种对父母的依赖关系，开始进行自我设计，进行独立自主的活动。这种社会化的过程叫做心理性断乳。和少年期相比，青年期心理正发生着重大变化。

（一）抽象逻辑思维的发展。

青年学生由于在校学习的内容增多和与社会的接触面增大，抽象逻辑思维迅速发展，他们的独立性与批判能力增强了。特别喜欢争论问题，愿意提出创见，不以现成答案为满足。他们对教师和别人的观点不轻信、不盲从，要求有说服力的逻辑论证。他们的视野开始越出家庭、学校的范围，指

向社会,甚至“指点江山,激扬文字”,触及时弊,论人议政。

(二) 情绪活动性的加强。

青年期情绪活动的主要特点是:很容易动感情,情绪、情感比较强烈,而且常常带有两极性。他们常常为一点小事显得很激动、热情,有时又转向反面,变得泄气、绝望。许多青年学生可以表现出为真理和正义而献身的热情,做出惊人壮烈的事情。也有可能由于盲目的狂热,一时的冲动,而办错事。正如有的人所说,这个时期的青年学生血气方刚,情感犹如“急风怒涛”。

中学生要学会善于控制情绪,善于保持朝气蓬勃的激情,而避免盲目冲动和干出一些鲁莽的蠢事;善于形成开朗的良好心境,而避免陷入闭塞的不良的心境和对己对人对事的偏见;善于培育自己的一切美好情绪,而避免坏情绪对脑下垂体的侵犯和对身体健康的损害。

中学生要在学习生活中善于培育:快乐(总是乐观)、希望(总抱希望)、宽容(容人容己)、和悦(与人为善)、勇敢(勇而不莽)、进取(竞而不妒)、好感(热爱生活)、美感(审美爱美)等一切美好情绪与情操。只有这样,才能使自己的情绪活动性朝着有利于身心健康的方向去加强。

(三) 友谊需求的增加。

同学们总有这样一种感觉:当进入高中之后,似乎自己在变,变成大小伙子、大姑娘了。由于活动范围的扩大,交往频繁,迫切需要按照自己的愿望寻求志同道合的朋友。没有伙伴,便感到苦恼、孤独,友谊给自己带来欢乐和支持。来自朋友的鼓励、安慰、赞扬,往往比家长、老师的作用还要大。这就是青年期呈现的友谊需求的陡然高涨的态势。

友谊是人的一种愿望与他人建立和维持良好关系的感情需求。它的行为特征是同情、热情、喜爱、亲密。有的人讲，友谊是互相帮助和互相信任的标志，是心理上亲近的标志。因此，青年人交朋友，必须注意友谊需求的选择标准，要寻求心理相通的志同道合的朋友，切莫与社会上那些不三不四的“哥儿们”混在一起。否则，我们渴求的喜爱、亲密和欢乐，结果将是厌恶、憎恨和痛苦。

（四）自我意识的强化。

自我意识是指对自己以及和周围事物关系的认识，是人认识自己和对待自己的统一。自我意识主要包括自我感觉、自我视察、自我评价、自我监督、自我教育和自我控制等。人的自我意识虽然从幼儿时期就已产生，但从青春期开始却进入了自我意识发展的崭新时期。特别是进入青年期，越来越把注意力指向自己本身，把自己本身变为生活中的主要意识对象，从而使自我意识、自我体验和自我意向都发生新的变化。在这个时期，这种变化以自己探究和发现的形式表现出来，主要有以下几个方面：

1. 我已经是成年人了吗？我哪些方面象成人？哪些方面还象孩子？成年人不应当还把我们当成小孩。这些是随青少年身体的发育与社会地位的变化而产生的对自己是否成年的自我认识和探究，形成了关于自己是否成年的自我意识。

2. 我长得怎么样？我的容貌、身材和风度是否优美？这是随着青年的身体发育与别人的议论而产生的对美的探究，形成自己美或丑的自我意识。

3. 我有什么能力和特长？我聪明能干吗？这些是关于

自己智力、能力和才干的探究，形成了自己是否聪明能干的自我意识。

4. 我是谁？我是一个好儿子（好女儿）、好学生、好青年吗？是一个正直、高尚、有道德的人吗？这些是关于自身人格与品德的探究，形成了关于自我人格与品德的自我意识。

5. 随着第二特征的出现，青年开始对自己及其异性在生理上的不同特点进行探究，形成了关于性的自我意识，等等。

自我意识达到统一的途径有三：一是积极改善现实的自我，使之逐步接近理想的自我；二是降低理想自我的标准，并改善现实的自我，使两者趋向接近；三是放弃理想的自我标准，自暴自弃，以迁就现实的自我。显然，第一种情况是积极的，而第三种却是消极的。在自我意识的确立过程中，只要有一个强者的态度，就能认识客观事物，认识自己，认识自己和客观世界的关系。同学们可能知道这个传说，在希腊帕尔纳索斯山南坡上，有一个驰名整个古希腊世界的戴尔波伊神托所，在这个神托所的入口处，人们可以看到刻在石头上的两个词，用今天的话来说，就是“认识你自己”。你要强化自我意识吗？就请记住古希腊的这句著名格言：认识你自己！

第六节 心理成熟的标志

中学生活阶段，正是中学生生理逐步走向成熟的阶段。这个阶段，作为一个中学生，生理发育基本成熟，而心理是否趋向成熟？一般认为，青年心理成熟具有以下标志：