



对话青春

青少年性心理咨询实录



◎ 李瞳 著



新华出版社



对话青春

青少年性心理咨询实录

◎ 李瞳 著

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

对话青春：青少年性心理咨询实录/李瞳著

北京：新华出版社，2013.9

ISBN 978-7-5166-0558-5

I. ①对… II. ①李… III. ①青春期—心理健康—健康教育

IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 161511 号

对话青春：青少年性心理咨询实录

作 者：李 瞳

出 版 人：张百新

责任编辑：尚惠敏

封面设计：燕清创意

责任印制：廖成华

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路 8 号 邮 编：100040

网 址：<http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销：新华书店

购书热线：010-63077122

中国新闻书店购书热线：010-63072012

照 排：新华出版社照排中心

印 刷：河北高碑店市鑫宏源印刷包装有限责任公司

成品尺寸：150mm×230mm

印 张：12

字 数：130 千字

版 次：2013 年 9 月第一版

印 次：2013 年 9 月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5166-0558-5

定 价：28.00 元

图书如有印装问题，请与出版社联系调换：010-63077101

共同加强青春期性教育

联合国儿童基金会驻华代表

麦吉莲女士答半月谈记者问

问：《对话青春》是李瞳关于当前中国性教育问题所写的一本书，您对该书的印象如何，对当今中国社会有什么意义和影响？这本书是否值得推荐？

答：我来联合国儿童基金会中国办公室工作3年多，但是很遗憾我的中文还不足以阅读中文书籍。尽管如此，我通过同事介绍对李瞳的书和工作还是有些了解，也知道他在2006年当选为联合国儿童基金会中国项目的预防艾滋病青少年爱心大使。我希望这本书能让更多人有机会倾听青少年的声音，了解他们在心理健康、性与生殖健康等方面的需求，也有机会了解这些青少年爱心大使出色的工作。

一个青少年为了帮助身边的同伴而发起的热线运转了近10年，收到很多来自全国各地青少年的来电，这很了不起。有一点很清楚，中国的青少年和全世界的青少年一样，他们需要心理健康、性与生殖健康方面的知识和支持，而且需要用友好的而非居高临下的方式获得。这本书可以给老师和父母一个了解青少年的机会，知道他们心里究竟在想什么，对从事青少年工作的项目人员也有借鉴意义。

问：“一童热线”存在的价值、意义及对社会进步所产生的



影响是什么？

答：在“一童热线”，年轻人可以像与好朋友聊天那样，就一些在父母老师面前觉得难以启齿的事情表达自己的感受，获得实实在在的建议。我完全理解为什么青少年热线那么受欢迎。在联合国儿童基金会的中国办公室会定期做艾滋病方面的员工培训，每次需求调查中同事们提到最多的需求，就是怎么和自己的孩子讨论性的问题。

一个青少年热线应该有四个职能：首先要倾听青少年的声音，必要的时候提供咨询；其次，要为来电者提供个性化、保密、准确而及时的信息；第三，要提供专业信息；最后，还应该有关信息搜集的职能，了解青少年相关的趋势和需求，用这个信息改善对青少年的服务。

我相信“一童热线”在上述四个方面都在不断提高，它的受欢迎程度也在提高。同样让我欣慰的是，“一童热线”收集的数据能够有机会在2013年用于提交给政协关于加强青少年性教育的提案之中。这是一个与青少年结成伙伴关系，共同倡导青少年权利和需求的范例。

问：您怎样看待当前中国儿童青少年性和生殖健康知识普及情况？中国性教育状况如何？

答：中国政府在加强青少年艾滋病相关知识方面取得了很大成绩，这在联合国《艾滋病承诺宣言》中国实施进展报告中就可以了解到。我们期待着青少年在性和生殖健康相关知识上能有同样的进展和提升。中国在经历着社会快速变革，青少年的观念也会发生变化。有数据表明，超过60%的15至24岁青少年对婚



前性行为持开放态度。然而，只有 4.4% 的人能够全面、正确地了解生殖健康知识。尽管学校对提高青少年的生殖健康知识有积极作用，然而整体来说参加相关讲座和课程的青少年比例较低。我们也注意到 15 至 24 岁青少年感染艾滋病例上升，2012 年 10 月较前一年同期增长 12.8%。

在改善儿童健康状况方面中国政府取得了举世瞩目的成就，比如在降低 5 岁以下儿童死亡率方面已经提前实现了联合国千年发展目标。青少年作为儿童时期的第二个 10 年，近年来在国际和国内都在引起更广泛的关注。他们的健康和福祉的进一步改善将得益于同样的领导力和视野。我很欣慰在《中国儿童发展纲要 2010—2020》中明确提出的“提高适龄儿童性与生殖健康知识普及率”这一目标。

据我了解，中国目前有很多政府或民间社会实施的性教育项目，做得很出色，同时也有很好的青少年友好服务项目。尽管如此，仍有很多父母和教师感到与十几岁的孩子讨论性和生殖健康问题难以启齿，这一点在国际上也是普遍现象。目前最重要的是大家互相分享经验和好的做法，结成伙伴关系，把现有的工作提升到更高的层面，并通过政策、个人、家庭、学校、社区和卫生服务系统等各个层面的协同作用，确保所有青少年都获得应有的支持，减少性与生殖健康方面的不良后果。

问：您能谈一谈全球性教育整体趋势吗？在性教育的进展和探索中，应该注意哪些问题？

答：全球范围内有很多相关的指南、手册、项目和教学方案。我认为做得好的是应该能够考虑到青少年在不同社会、经济



和文化背景下多方面的需求。与此同时要体现青少年的共性——他们还是儿童，在任何情况下他们的权利要受到保护。

提供信息传播知识仅仅是改善青少年生殖健康的第一步。青少年的社会经济背景、社会性别规范等都是影响青少年生殖健康的重要因素需要加以考虑。良好的性教育，良好的性与生殖健康项目，应该考虑到以下几个优先领域：首先是赋权。就是赋权青少年建立自尊，培养自身的交流和谈判能力，主动寻找利用信息和服务的能力，并且建立对性与生殖健康、对性别角色正确的认识；要赋权父母、老师及青少年摒弃有害的观念、习俗和做法。第二是教育，包括性教育，也包括更广义的教育，因为学校环境、教育所带来的社会经济状况改善都是保护青少年避免伤害和风险的重要因素。第三是要切实保护青少年的权利，确保所有男女青少年免受性暴力、虐待、剥削、早婚、拐卖，也支持他们学会自我保护；最后，我们还必须对所有在青少年生活中扮演关键角色的成年人开展能力建设，让他们有能力为男女青少年提供青春期、性健康、避孕等适宜他们需求的信息，提供手段和工具避免非意愿怀孕和不安全流产，提供性病和艾滋病的检测和治疗。

联合国儿童基金会相信，要在上述几个重要方面取得进展和成就，只有建立广泛的伙伴关系，包括和儿童青少年的伙伴关系，才能得以实现。

帮助青少年培养健康人格

孙云晓

十年前，在我们的校园性问题访谈实录《藏在书包里的玫瑰》引起全国关注的时候，我关注到长春有个名叫李瞳的中学生，因为这位青春少年居然创办了性教育热线。十年后，已经大学毕业成为媒体人的李瞳带着他沉甸甸的书稿《对话青春》来北京见我。令我感动的是他的执着，执着于性教育的探索，并且是与青少年同行。对于一个年轻人来说，十年几乎意味着全部。

所以，我愿意推荐这部来历非凡的著作。虽然，这并非一部臻于完善的专业著作，却非常值得广大青少年及其父母和教师阅读，因为里面有青春的呐喊与生命的血泪，更有少男少女的性真相。

我敢断言，所有人第一次为异性而心动的时候都是美好的。可是，为什么许多父母和教师却把少男少女的感情萌动视为邪恶呢？所谓性教育自然包括性生理、性心理、性道德、性法律和性审美等丰富的内容，而性教育的核心是培养健康人格。读一读《对话青春》，也许可以更深切地了解当代青少年竟需要什么样的性教育。

（孙云晓，中国青少年研究中心研究员、副主任
北京市性健康教育研究会副会长）



关注青春 关注未来

夏 宁

青春对每个人而言，是最美最真最宝贵的岁月；处在青春时期，也是最好奇最爱幻想最憧憬未来的时期。青少年们有着旺盛的精力、爱思考的头脑、迅速生长发育的身体，好奇、求知使得他们除了对外界大自然充满探索的欲望外也对自身充满了认知的渴求。由于受中国传统文化的影响，“性”问题在中国一直是一个禁区，无论家庭还是学校对性教育都是采取一种比较消极的态度。在家里，当孩子遇到一些与性有关的问题时，父母往往不给予正面的回答，学校对性教育也采取尽量避免的态度，青少年性健康教育问题，一直徘徊在教育的边缘。这使得包括作为长期从事医务工作的我在内，经常会听到或看到青少年因为处理青春期生长发育心理不当而遭遇人生曲折的故事。性知识的无知或误解往往会改变许多孩子的人生轨迹。

在2013年的“两会”上，有新华社记者给我推荐了李瞳创办的“一童热线”，这是一部为处在青春期的青少年朋友们，提供性心理咨询和青春期困惑疏导的公益热线。它通过悄悄话的沟通形式，掌握青少年性心理需求，以积极、正面、准确的信息和青少年认可的渠道对青少年进行青春期性教育及心理干预。越来越多的青少年朋友把“一童热线”当作自己最亲密的朋友，他们



通过热线电话倾诉自己青春期的困惑和烦恼，热线电话给了他们更强的安全感。如今的青少年朋友，在青春期的成长道路上，太需要倾诉和交流了，当情感上出现问题时，他们希望获得尊重和理解，而不是父母的指责与老师的批评。

很高兴李瞳先生把“一童热线”遇到的问题和交流心得编著成一本书《对话青春》。这本书就是让青少年朋友通过许多的故事和心灵对话，解决可能遇到的青春期困惑，了解健康向上的知识理念，相信对众多迷茫的孩子能有切实的帮助并或许就此改变他们的一生。通过阅读可以让孩子们在成长的过程中少走弯路，不走歧路，让美好的青春更辉煌灿烂。

希望我们的孩子们在科学的阳光下健康快乐地成长！

我们努力并期待着！

2013年8月8日

（夏宁，全国政协委员、广西卫生厅副厅长）



自序

李 瞳

我18岁那年（2004年），要好的同学处了女朋友，有了性经历，心理压力很大，又不敢和父母交流，午夜打来电话和我诉说他的经历，激起了我对青少年青春期问题的关注，就利用家里的电话，做起了这条在当时引起关注的“一童热线”。2004年10月到现在，电话接听了几万个，信件也收到了上千封，这些恳切的声音通过电波或文字从四面八方传来，让我感受花季里多样的故事。今天，我把这些最真实的故事一一展现在读者面前，不仅让大家了解“一童热线”和我，更重要的是，帮年轻朋友了解自己，真实的自己。它不是教材，你可以把它当作你青春的缩影，夜深人静时慢慢回味。我更想替这些年与我倾心交谈的年轻朋友发出一点声音，交流大家的所思所想。

“一童热线”接听的电话显示，在打进电话寻求帮助的11至18岁青少年群体当中，希望获得性健康知识、艾滋病相关知识的青少年分别占52.7%、50.1%，因性冲动或性好奇已经产生性行为的青少年求助者占23.6%，其中因性行为导致的少女意外怀孕求助者占36.5%，性行为发生的比例还有上升的趋势，特别是女孩意外怀孕、感染性病等现象趋于低龄化。接触中还发现，发生性关系的学生中，半数以上是师生公认的好学生；他们



初次发生性行为时 100% 不用安全套；他们有过性行为的事实，父母与教师 100% 不知道；他们对学校与家庭的性健康知识教育 100% 不满意。由于受传统性观念影响或缺乏如何对青少年进行性教育的手段，学校、社会、家长避而不谈，忽略对青少年这方面的关注。这个信息爆炸的时代和性相关的信息无处不在，却鲜有青少年需要的答案，也很难帮助他们保护好自己，因此我们常会从电视、报纸听到未成年人被性侵犯、少女怀孕、厕所产子等新闻。

家长们、老师们希望孩子在婚前不要过早地涉及性，大部分学生是接受成人和社会的这种期望的，我想告诉青少年朋友们，你要对自己的行为负责。

青春期的少男少女，在身体、生理、心理、意识、人生观、价值观等方面发生着巨大变化，是各方面成熟转变的关键时期，也是性与生殖健康教育的关键时期，在这关键时期给他们支持，能促进他们的性生理、性心理、性意识、性观念、人生观、价值观等获得健康发展，从而抵御社会消极文化的影响，享受美好的青春期，享受健康人生。

性，不是洪水猛兽，堵不是办法，只有从源头上治理，才可以解决根本问题，才能预防青少年群体里出现的早孕、流产、性泛滥和艾滋病等相关问题的出现。

不能否认的事实是，如今的青少年朋友都有自己的思想，他们会觉得我们已经长大了，父辈们的观念已经落伍了，我们有能力去处理自己的事情，包括爱情，父母们如果在和我们絮絮叨叨，我们就要反抗、殉情、自杀、离家出走……总之只要是和父



母老师拧着干就对了。中国有五千年的悠久历史，但有谁可以站出来自豪地说，我已经把爱情研究明白了，有任何关于爱情的问題都可以问我，结果是没有人能站出来，父母的话之所以孩子不愿意听，是因为他们会觉得和父母有一条天然的沟壑，父母总是会拿出我就是道理的姿态度训斥对方，你不能反驳，我是老子你就得顺从，一开始就没有平等，那么何来沟通呢，试想，如果我们尝试换一个角度，给正处在青春期的青少年朋友灌输爱的知识和爱的观念的时候，是否应先从父母们开始呢？把青春期的青少年健康教育，当成是父母和孩子们共同的教育是不是会好一些呢？

我们这条热线不可能阻止青春期少男少女的性冲动，但是我们可以告知打进电话即将或已经发生性行为的同学们：爱和性不仅是一种心理、生理上的体验和感受，它背后还有对自己、对他人的责任。我国目前超过八成新感染艾滋病来自没有保护的性行为，艾滋病最好的药物就是预防。青少年时期是最应该得到预防教育和服务的人群，也最应该得到尊重，青少年更应学会自己保护好自己。

这些年，通过“一童热线”与我交谈的青少年朋友教会了我很多，是他们对我的信任让我坚持着走下去。“性爱是美好的，希望大家可以在对的时间和地点读懂这份美好”。

通过这些年的实践，我们也总结出了三点建议，这三点建议也是2013年我们提交到全国政协十二届一次会议第3762号提案里的内容：

1. 青少年身心发展迅速，性的欲望也与日俱增，但性心理



却不成熟，对性普遍存在着神秘感。在这种心理的驱使下，极易受到不健康网站和游戏的诱惑，我国有关部门应加强网络监管和健康的性心理引导。

2. 对青春期青少年的性教育问题，应借鉴和推广广西等地的做法，把性教育的范围扩大到预防艾滋病及其他性传播疾病的范围，减少犯罪和疾病的发生。

3. 扶持相关社会服务组织。总结和推广如“一童热线”等公益组织的经验。青少年青春期性健康教育不仅要在学校里开展，同时还需要全社会的共同努力，通过有资质的社会服务机构，培训青少年青春期性健康教育志愿者和义工，组建社团兴趣小组，通过发展青少年的自我教育和自助群体，抵御来自社会各个方面的不良影响。这一方式可以改变青春期性教育的传统教育者与受教育者之间的沟通障碍，由于双方都是青少年，具有更多的共同语言和“经验范围”，有利于坦诚平等的交流。

感谢“一童热线”团队的两名骨干成员，宫宇宝医生和爱心大使李玉鑫为公益事业付出的努力。宫宇宝是吉林大学第一医院的一名普普通通的医生，也是公益事业的热心志愿者，他精通英语和计算机，在我们团队一些英文项目翻译上和电脑数据整理上给予了很大的帮助。李玉鑫，作为热线志愿者，在团队里从最基础干起，从成立之初到现在一直持之以恒，付出了辛勤的汗水。感谢中国健康教育中心魏南方老师、李方波老师和卫薇老师的指导，感谢联合国儿童基金会在项目上给予我们的指导。感谢中国公益慈善项目大赛组委会全体评委的支持与帮助。同时，感谢深圳市社会公益基金会李冬娜副秘书长，高利利主任等各位老师的



支持。感谢吉林省妇幼保健院万立新副院长、吉林省心理咨询师协会赵会华秘书长和吉林农业大学管清华老师给予的支持和鼓励，感谢骆永凤老师。当然我们团队中还有很多优秀的志愿者和专家。最后要感谢给予大力支持的单位：中国健康教育中心、联合国儿童基金会、吉林省卫生厅、深圳市社会公益基金会、共青团长春市委。

感谢社会各界的付出！

作者简介

李瞳，笔名一童，吉林人民广播电台节目主持人，国家级二级心理咨询师。

2004年创办“一童热线”，呼吁社会关注青少年性健康教育，现有专家学者数十人，全国各地志愿者上万人、热线一经推出，在国内外产生轰动，CCTV、新华社、英国BBC广播电台等数百家国内外媒体争相报道。

2005年李瞳入围腾讯网中国校园最具影响力人物。

2006年3月11日，上书两会，呼吁青少年青春期健康教育和同伴教育，呼吁信件被《中国青年报》刊登。

2006年4月，由中国卫生部健康教育所主办、联合国儿童基金会承办，被评选为东北地区唯一一名青少年预防艾滋病爱心大使。

2010年12月，由中央外宣办批准，新华社主办的“中国网事？感动2010”年度网络人物，获得年度网络人物殊荣。

2012年7月参加首届中国公益慈善项目大赛，获得项目大



赛创意类银奖。

2013 年全国“两会”召开之际，“一童热线”作为公益组织，发出了让全社会关注青少年性健康教育的呼吁，引起了全国政协委员、广西壮族自治区卫生厅副厅长夏宁的关注和重视。夏宁委员吸收了“一童热线”的建议，并结合自己的观察与思考，向“两会”提交了《关于加强青少年青春周期性健康教育的建议》提案。被全国政协列为第 3762 号提案。

2013 年经吉林省民政厅批准，成立吉林省一童公益慈善协会。

新浪微博（一童热线）：<http://e.weibo.com/yitongrexian>

腾讯微博（一童热线）：<http://t.qq.com/lt728717971>

目 录

共同加强青春期性教育

帮助青少年培养健康人格

关注青春 关注未来

自序

第一编 站在青春的转角处

第二编 月朦胧鸟朦胧——早恋一二三

第三编 玫瑰有刺，香水有毒——谨慎突破性关系

第四编 冲动你的身体 惩罚你的心灵——早孕的烦恼

第五编 拇指尖上的舞蹈——手淫者们如是说

第六编 颠倒的世界，别样的风景——你真的是同性恋吗

第七编 虚拟世界的诱惑——破裂的肥皂泡

第八编 错位的青春——情感乱象

第九编 理解的力量——亲子沟通面对面