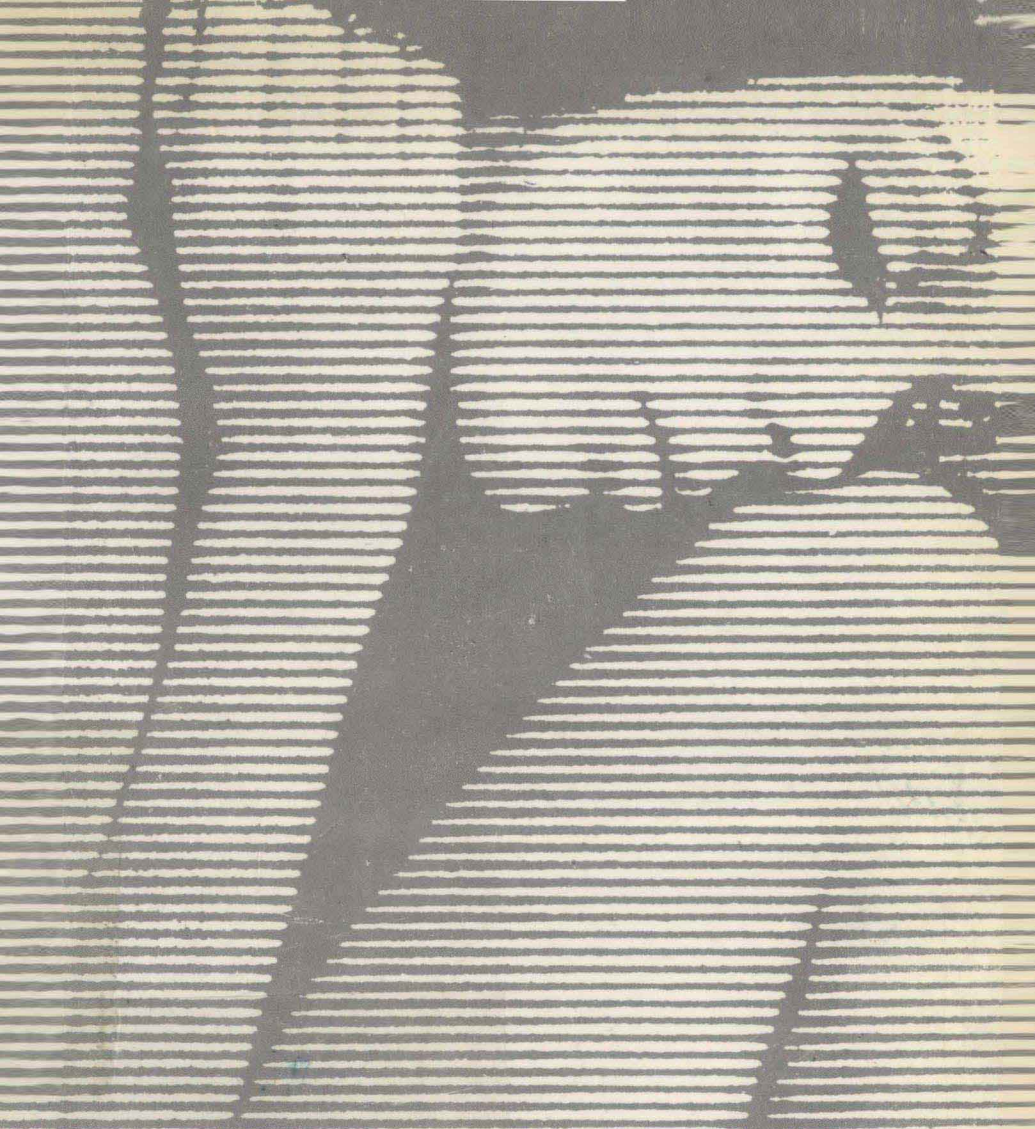
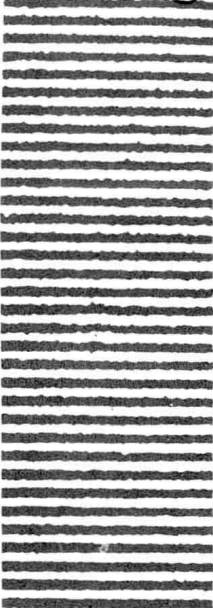




郑连斌 编著

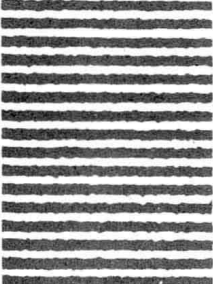
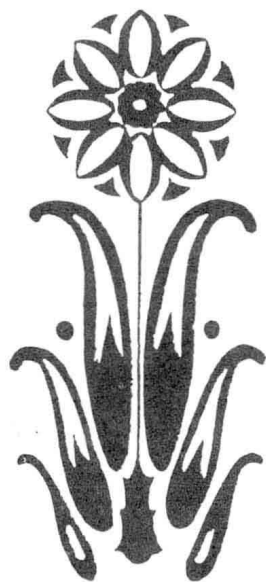
青春教育概论

内蒙古教育出版社



青春期教育概论

郑连斌 编著



内蒙古教育出版社

青春期教育概论

郑连斌 编著

内蒙古教育出版社出版发行

内蒙古新华印刷厂印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:9 字数:223千

1995年11月第1版 1996年1月第1次印刷

印数:1—1700册

ISBN 7—5311—2704—0/G·2370 定价(压膜):7.50元

前 言

青春期是人一生生理、心理发育的关键时期，是充满幻想、充满渴望的神秘时期，也是一个充满矛盾，易患各种生理、心理疾病的时期。如何使青少年顺利地度过青春期已成为世界性的研究课题。1988年，国家教委与国家计生委联合发出通知，要求在全国的中学生中开展青春期教育。1993年夏，国家教委委托首都师范大学生物系主办了全国青春期教育师资培训班。目前，青春期教育越来越受到人们的重视。为推进青春期教育工作的进一步深入开展，作者在几年青春期教育课开设的基础上，编著了这本书，力求在这方面做一点基础工作，以尽自己的绵薄之力。

青春期教育是与青春发育有关的教育。性教育是青春期教育的主要内容。提到“性”，常使人敏感。不少人一看到“性”字就脸红，就不好意思，谈“性”色变，这更说明青春期教育的重要性。性教育是伴随人一生的普及教育，对成年人、老年人都十分重要，对青少年更是迫在眉睫的工作。古人常把饮食与男女并提。性与饮食是人的本性，是很正常的事情，根本就不必害羞。一个人如果没有受过性教育，那么他的知识结构是有缺陷的，即使他是大学生、硕士生、博士生。他所受的教育是不完整的。他可能为此已不自觉地付出了一定的代价。青春期教育不只是一种防范教育，而且是一种培养新人——现代人的教育。本书所讲述的内容将使青少年更好地度过青春期，为今后愉快、和谐地生活打下基础。这正是我所希冀的。

本书的读者首先是各类师范院校、教育学院、中等师范学校的学生。这些学校的学生，本身既是青春期教育的对象，同时又是未来的教师。将来毕业后要走上教育工作岗位，很多人还要当

班主任。当未来的学生向你们提出他们面临的种种生理、心理问题时，就会涉及到本书的内容。我以为，在上述学校开设青春期教育是有其特殊意义的。其次，这本书也是为教师、家长写的。因为面对着为生理、心理问题所烦恼的学生、孩子们，了解青少年生理发育特点，心理发育过程，理解青少年的喜怒哀乐，所思所想，只有采取正确、恰当的教育方式才能收到好的效果。当然，本书也是广大青少年的好朋友，他们已经或将要面临着书中所谈及的一些问题。书中涉及到许多他们非常关心、又难以启齿的问题。闲暇时不妨看一看这本书，是会有所裨益的。

本书自1989年作为内蒙古师范大学自编教材问世以来，三易其稿。大家对之提出了很多宝贵意见，我很感谢。青春期教育是一门综合教育，涉及到解剖学、生理学、心理学、遗传学、美学、法学、卫生学、德育等多门学科。书中涉及到的某些问题，在学术界还有不同意见，见仁见智，作者择善而从，读者自然可有自己的看法。本书在写作过程中，参考了国内外学者的有关著作和研究成果，特别是较多地参阅、引用了姚佩宽、凌定保等同志的资料。对这些学者、专家我表示十分的敬重和感谢。

我以为，不要把一个本来简单的问题说得玄而又玄，这反倒使人望而却步。在不损害科学性的前提下，浅显、通俗、易懂，这是我所希望达到的目的。

由于本人学识疏浅，书中定有不少缺点、错误，恳请读者不吝赐教，提出宝贵意见，以便今后修订时进一步修改、完善。

本书可用于高等院校、中等专业学校、技工学校对学生进行青春期教育时的教学参考书，并可作为培训中学青春期教育课师资的培训教材，也是各级教师从事教育工作的必备读物，更是各位家长对子女进行家庭教育的日常用书。

郑连斌

1994.2.13

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 什么是青春期教育.....	(1)
第二节 青春期教育的必要性.....	(4)
第三节 青春期教育的重要性.....	(6)
第四节 青春期教育的复杂性与艰巨性.....	(9)
第二章 青春期生理	(18)
第一节 身体外形上的变化	(20)
第二节 体内机能的健全	(26)
第三节 生殖器官与生殖机能的成熟	(32)
第四节 青春期生理知识	(51)
第三章 青春期心理卫生	(66)
第一节 心理健康的标准	(66)
第二节 我国大中学生心理健康状况	(70)
第三节 大中学生的需要	(75)
第四节 中学生的心理特征	(80)
第五节 大学生的心理特征	(91)
第六节 青少年不良心理的调节	(95)
第七节 教师、家长怎么办	(103)
第八节 青少年的智力与创造力.....	(105)
第九节 青春期常见的心理疾病.....	(111)
第十节 青春期常见的精神病.....	(132)
第十一节 心理治疗.....	(134)
第四章 青春期的性心理	(142)
第一节 为什么要对青少年进行性心理教育.....	(143)

第二节	性别决定、性意识与性角色	(146)
第三节	男女心理差异	(153)
第四节	青春期性意识的发展阶段	(156)
第五节	正确区分友谊与爱情	(168)
第六节	大学生的性心理状况	(170)
第七节	青春期性心理的几种典型表现	(176)
第八节	月经、遗精与外阴部摩擦的心理卫生	(177)
第九节	青春期乳房与性器官保健	(186)
第十节	性知识教育的原则	(191)
第五章	性心理障碍	(196)
第一节	性健康	(196)
第二节	性焦虑	(196)
第三节	性心理障碍	(198)
第六章	性传播疾病	(212)
第一节	梅毒	(213)
第二节	淋病	(214)
第三节	爱滋病(AIDS)	(216)
第七章	避孕与节育	(219)
第一节	什么叫避孕与节育	(219)
第二节	主要避孕方法	(221)
第三节	主要节育技术	(225)
第四节	终止妊娠技术	(226)
第八章	人类性文化发展简史	(228)
第一节	欧洲的性文化发展简史	(228)
第二节	我国的性文化发展简史	(242)
第九章	青春期美育	(248)
第一节	美与审美	(248)
第二节	青少年美育途径	(251)

第三节 青春的美.....	(252)
第十章 性道德教育	(255)
第一节 性道德.....	(255)
第二节 性道德教育内容.....	(256)
附录一 世界卫生组织宣言.....	(265)
附录二 教室卫生要求.....	(266)
附录三 国外性教育简介.....	(270)
附录四 近现代性学研究的开创者.....	(277)

第一章 绪论

第一节 什么是青春期教育

一、什么叫青春期

青春发育期简称青春期。它是由儿童到成人的过渡时期。在人体生长发育阶段，青春期占一半或更多一些时间。一般来说，青少年从 10 岁到 20 岁是青春期，其中 10—14 或 15 岁为发育迅猛的青春前期，从 14 或 15—20 岁为发育减慢的青春后期。青春期开始的年龄、发育速度、发育程度有很大的个体差异。女孩比男孩早开始、早结束 1—2 年。据北京市 1980 年调查资料显示，女孩 9 岁，男孩 11 岁出现身高突增。10 岁左右，女孩乳房开始发育，男孩睾丸体积开始增大。

青春期是从第二性征开始出现到性成熟，生长突增到体格发育完全的这段时间。青春期身体在形态、生理、生化，以及心理、智力、行为等方面都有明显的发展，其中最明显的是生殖系统的发育。青春期发育是决定人一生的体格、体质、心理和智力发育的关键时期。

二、世界性的青春发育提前

月经初潮是女性青春发育到一定阶段的标志，遗精则是男性青春发育到一定阶段的标志。世界上许多国家，特别是经济发达国家，由于现代文明等各种因素的影响，都出现了青少年青春发

育提前的现象。世界卫生组织有资料表明：欧洲女孩子月经初潮的平均年龄已从 19 世纪中叶的 16—17 岁提前到 20 世纪中叶的 12—13 岁。

由于性发育年龄的提前，性成熟与达到性生活的年龄差距大了，不能不引起世界上许多国家对青少年性教育问题的重视。青春期性教育已成为世界性的研究课题。

三、近年来我国青少年的生理发育

下表是 1962 年和 1992 年对呼和浩特市 17 岁蒙古族中学生体质调查的情况^{①②}，通过调查对比可见一斑。

表 1—1

指标	性别	1962 年	1992 年	增长率 (%)
身高 (cm)	男	165.41±5.74	167.70±6.89	1.4
	女	156.32±5.28	159.01±5.62	1.7
体重 (kg)	男	51.97±5.84	58.66±7.48	12.9
	女	50.58±5.04	53.19±6.67	5.2
坐高 (cm)	男	89.05±3.02	91.12±5.06	2.3
	女	85.15±2.16	86.95±4.26	2.1
胸围 (cm)	男	80.39±3.96	86.20±5.53	7.2
	女	79.60±6.16	81.41±4.96	2.3

从上表可以看出，30 年间呼和浩特蒙古族中学生的身高、体重、坐高和胸围四项体质发育指标都有一定程度的增长，特别是体重的增长幅度较大，胸部的发育状况更好。这种情况在男生尤

① 冯懿：“呼和浩特市蒙古族学生身体发育调查报告”，《中华卫生杂志》，1965.10 (1)：41—44。

② 郑连斌等：“呼和浩特市蒙古族中小学生体质发育指数的研究”。

为明显。据现有资料统计，初一女生中月经初潮已从个别到占57.93%，初二男生中59.34%有射精体验。青少年的身高、体重、胸围的增长和性发育提前是好事，但他们的自我认识与这种“增长”和“提前”却未成正比。例如，对性生理知识无知，心理上有所恐惧、担忧等消极因素；不懂得用道德标准约束自己；更不知两性间的法制观念。由此出现了早恋、性错失足等种种失误。如何使我们的青少年在性成熟之前或性成熟过程中作好应有的思想准备呢？这是教育工作者当前面临的重要课题。

四、青春期教育内涵

关于什么是青春期教育，学术界有不同的意见。一种观点认为，青春期教育就是性教育。考虑到我国人民的心理承受能力，故不称性教育，而称之为青春期教育。“青春”二字本身就隐含着性的意思。另一种意见认为，青春期教育就是针对青春期的青少年生理、心理发育所产生的问题而进行的一种特殊教育。它是一种综合教育，以性教育为主要方面，同时也包括一般的青少年生理卫生教育、心理卫生教育、人格教育、思想品德教育、法纪教育。青春期教育包含了政治思想教育的内容，但绝不是一般的政治思想工作，一般的政治思想教育是不能取代青春期教育的。我们认为综合教育的观点是适宜的。

青春期性教育是青春期教育的一个最主要方面。它包括性生理教育、性心理教育、性道德教育、性传播疾病防治知识和避孕节育知识以及性文化发展史方面的教育。避孕节育与性文化发展史不宜在初、高中学生中讲授。通过青春期性教育，使青少年了解男女在性解剖学、性生理学与性心理学方面存在的差异，区别友谊与爱情，培养美好的个性（如女性的自爱、温柔，男性的尊重女性与阳刚之气），学会青春期生理疾病、心理疾病的防治方法。通过性知识的传授，使青少年科学地了解自身在青春期发生的各种变化，促进身心健康发展，正确地对待自己和异性，使自己的

生理需要理智地同道德原则结合起来，使自己成为一个有高尚道德的人，一个具有现代意识的人。

第二节 青春期教育的必要性

青春期是人生中的一个关键时期。在这个时期内，由一个充满童稚的孩子长成一个发育成熟的大人。在这个急剧变化的时期内，青少年的任何失误都会影响到今后的人生道路。他们会发现自己开始进入一个令人迷幻的世界，生理的成熟与思想感情的成熟程度不完全同步，会遇到各种困难，产生许多矛盾。他们需要成人的帮助、理解、关怀和引导。

一、性生理成熟与性心理成熟不一致的矛盾

青春发育初期的少年随着第二性征的出现和日益明显，开始朦胧地意识到男女性别间的差异。此时，他们都会程度不同地出现富于幻想、易于激动和对异性好奇、热情、爱慕等现象。

青少年精力十分旺盛，活泼好动。可是青少年心理水平提高的速度相对缓慢，这样就使青少年缺乏合理调节和支配自己活动的的能力。如果这时候不去正确引导他们开展有益的活动，他们容易将过剩的精力用于不正当的活动上。

青少年脑的结构和机能的发育逐渐成熟。他们充满了好奇心和求知欲，对什么都感兴趣，都想亲自尝试。但是，由于他们辩证思维的能力较差，遇事容易偏激、固执，如果缺乏正确的教育引导，就不容易找到正确的自身发展途径。

青少年的性器官和性机能的发育成熟，使性欲逐渐强烈起来，引起他们一系列复杂的心理变化。如有些中学生中出现的“早恋”现象，如果缺乏正确的社会道德观念和性方面的有关知识，他们就容易受到外界的不良刺激影响，而追求性欲的满足，容易导

致失足和犯罪。

二、社会风气对青少年的影响

现在青少年接受教育早，接触社会面广，来自社会各方面的大量信息，潜移默化地影响着他们的思想和行为。同时，青少年的品德又影响着社会风气。

从国外流传进来的和国内沉渣泛起的淫秽书刊、黄色照片、录像给刚进入青春期的学生们以强烈的性刺激。一些青少年观看电影、电视时不能分辨是非，无法控制自己的理智而做了错事，直接影响社会风气。

社会上青年男女在交往中的种种表现，如公园里、马路上，男女青年谈情说爱时过于亲昵、有伤风化的举止，一些电影、电视厂家为了所谓的“经济效益”，在他们作品中人为地拼凑上大量的裸体镜头和床上戏镜头，这些使不少青少年受到更直接的影响，有时就出现了仿效和尝试成人谈朋友的偏差行为。

由于学校、家庭不能满足青少年对性知识的渴求，他们便对社会上流传的黄色淫秽书刊、黄色手抄本十分好奇，很有兴趣。这些黄色手抄本详细地描绘了性行为，迎合了他们对性知识的好奇心，刺激他们的感官。某些学生产生了突发性的性欲要求，并在一时的冲动下，不择手段地去获得满足。进入工读学校的女生，传阅过手抄本后犯两性错误的占百分之百。有些学生传阅了手抄本后，当天就犯两性错误。有一位少女在听流氓讲授手抄本中的故事情节后，即同意与那流氓一起尝试书中描写的情节。

一些青少年由于受到社会不良风气和思想意识的侵蚀，不知道在人与人关系上，尤其在两性关系方面所应遵循的行为规范，分不清美与丑，干出了违背道德规范、侵犯他人利益、出卖人格、国格。违法犯罪的蠢事和坏事来。

三、青春期是性错失足的关键年龄

从对大量青少年犯两性错误案例的调查分析看到，始犯年龄

为十一、二岁到十四、五岁。这个年龄正是一个人从儿童向成人过渡的阶段，又是一个人性机能由萌发到成熟的时期，也是一个道德品质和世界观初步形成的关键年龄。这一时期的青少年表现得既懂事又不懂事，既有独立思考又往往以偏概全，既有独立性又不能自我约束。因此，他们十分需要得到正确的教导和引导，使自己顺利地度过被学者们称之为“暴风骤雨时期”或“心理断奶期”的青春期。

据研究^①，目前青少年性错失足与过去相比有了不少新的特点：（1）数量上增多，据江苏省资料表明，少年性犯罪 80 年代比 60 年代增多 10 倍以上；（2）过去受害者以幼女为主，现在受害者扩展到少女、青年妇女、中老年妇女；（3）犯罪手段有了很大变化；（4）团体作案增多；（5）在校学生犯罪增多，甚至个别的还曾是三好学生；（6）女青少年参与犯罪增多，他们不是因生活所迫，而是为了享乐，为了金钱。他们不仅毒害了自己，而且毒害了周围的青少年群体，对社会危害更大。

青春期教育不是要不要开展的问题，而是如何开展的问题。我们不能再对青少年存在的生理、心理方面的问题熟视无睹了，了解他们，关怀、帮助他们，已成为每一个教师、家长的当然责任。

第三节 青春期教育的重要性

开展青春期教育的意义主要有以下三点。

一、开展青春期教育可以提高青少年身心健康的水平

过去，我们常常把健康理解为躯体没有疾病，这种理解是不全面的。世界卫生组织宣言中指出：“健康不仅仅是没有疾病、不

^① 钱军等：《青春期教育基础》，南京大学出版社，1990 年。

体弱，而是一种躯体的、心理和社会功能均臻良好的状态。”只是躯体强壮并不能断定就一定很健康，还要看心理健康水平怎样，是否在实现自己社会责任方面处于良好的状态。

人到了青春期，身体各个系统发育很快，特别是生殖系统变化更大。有些男生因为不懂遗精是怎么回事，造成精神负担；有的女生因不懂得月经的道理，初潮出现后张慌失措，不知如何护理自己。青春期的性生理变化是一种规律性现象。掌握这一规律，了解这方面的知识，无疑对促进青少年的健康有重要意义。

随着生理变化，青少年的心理也出现了明显的变化，所以青春期是性心理发育的关键时期。他们从对异性短暂的疏远中摆脱出来，产生好奇、好感，逐渐向亲近、建立友谊方向发展，并为成年后恋爱、结婚奠定心理基础。青春期性心理的异常将会对未来的生活产生极大的负面效应。这个时期，男孩子也开始修饰仪表，文饰言行，在女性面前尽量表现自己的男子汉气概；女孩子则力图表现得温文而雅、端庄羞涩。男女学生当异性在场时会表现异乎寻常的工作热情和强烈的竞争精神，希望自己能引起异性的关注。由于心理发育不成熟，青少年也会表现出自制力差，容易激动，好冒险、打架斗殴的弱点。针对青少年心理变化的特点，有目的、有计划地对青少年讲解青春期性心理变化问题和青少年一般的心理特征问题，对提高青少年的心理健康水平至关重要。

二、开展青春期教育有助于提高我国的社会文明水平

应该承认，社会的文明水平、人口素质在很大程度上受社会物质生活水平的制约，受生产力发展水平的制约。目前，我国社会的文明水平、人口素质从总体上来讲还不很高，这与我国经济发展水平还不高是一致的。但我们也应看到，社会的文明水平可以通过教育，更新人的思想观念，提高社会的道德水准逐渐改善。几千年的封建社会造成的性禁锢、性神秘还没有完全消除，性愚昧现象还很严重。父母、教师对学生中出现的正常的男女交往，采

取粗暴的干涉态度是不少悲剧发生的根源。有些父母根据自己的偏爱，将男孩打扮成女孩，或明明是女孩却要打扮成男孩，使幼小心灵造成社会性别角色的错乱。我国文盲人数很多，婚姻质量不高，拐卖妇女、买卖婚姻现象在有些地方还严重存在。青少年是祖国的未来，有权了解自己的生理、心理变化。教师、家长也有义务将这方面的知识告诉他们，使他们顺利成长，树立正确的道德观念，处理好即将面临的恋爱、婚姻、家庭问题，控制人口数量，提高人口素质。青春期教育的普及，将为造就一代新人奠定基础。

三、开展青春期教育是改革开放的需要，是社会进步的表现

本世纪以来，性禁锢逐渐打破，性禁区逐渐开放。60年代以来，青少年的性教育日益引起世界各国的重视，成为世界性研究的学术课题，这无疑是社会进步的表现。我国的青春期教育主要开始于70年代末，是改革开放的产物。改革开放造成人们思想观念、价值观念、生活方式的深刻变革，也引起人们对于几千年讳莫如深的“性”观念的重新思索，这样，社会对于呼吁多年的青少年性教育问题逐渐予以首肯。同时我们也应看到，随着信息传播媒介的普及，性文学的兴起，良莠不分、鱼龙混杂的现象比比皆是，造成人们观念上的混乱。青少年由于阅历浅，鉴别能力较差，迫切需要有人给予正确的指导。中国几千年的封建统治形成了一套完整的、残酷的关于性的封建道德观念。“五四”以来，破除封建道德观念已取得辉煌胜利，但反封建的任务并未完成，一些封建残余仍在禁锢人们的思想。同时，随着对外交流的扩大，西方的性道德观念渗透并对人们产生影响，一些腐朽的生活方式如卖淫、纳妾等丑恶现象又沉渣泛起。在这种复杂的形势面前，建立合理的、科学的性道德伦理体系的任务艰巨地摆在我们面前。

第四节 青春期教育的复杂性与艰巨性

一、青春期教育的复杂性

社会的形态不同，文明程度不同，对性的看法是不同的。原始社会中，人们过着群居生活，在性方面没有多少约束。进入母系社会后，孩子只知有母，不知其父，基本还是处于性杂交状态。随后，逐渐产生性禁忌，性行为只能在同一代人中进行。以后又演变为外婚制，性的活动只能在不同的家庭中进行。最后发展到夫妻制。到了父系社会，为了财产的继承问题，性的观念也有很大变化，把女性的贞操看得很重。进入封建社会，性欲被视为罪恶，男女授受不亲，男女不同食、不同席，提倡封建的贞操节烈，鼓吹“顺天理、灭人欲”。另一方面，性又成为商品，青楼、妓院遍布城市。到了19世纪后半叶，性作为科学的对象写进性学研究先驱们的著作中。青山遮不住，毕竟东流去。我国资产阶级改良主义先驱谭嗣同，首先对性教育问题做了精辟的论述。鲁迅先生1909年从日本回国后，成为我国近代教育史上第一个站在讲台上讲授性知识的人。在鲁迅先生的著作中有很多关于抨击封建伦理道德的论述。鲁迅认为，社会上出现有碍风化的情形的原因之一，就是僵化古国缺乏对性知识的了解和性道德的教育缘故。他在《坚壁清野主义》一文中说：“要风气好，是在解放人性，普及教育，尤其性教育，这正是教育者所当为之事。”

谈到我国性教育、性科学研究史，就不能不提及张竞生先生。张竞生是我国现代第一个倡导“生育节制”的人，第一个宣扬“美的人生观”的人，第一个开创性教学、性科学研究的人。他的成就很高，影响很大，结局很惨。他认为“性犹如水”，要学会游泳不应该畏水如虎，希望改变性教育“不敢言之于口，笔之于