

教师教育系列丛书

# 青春期教育

胡莹 李东明 主编

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



## 教师教育系列丛书编委会成员

主 任 汪耀进

主 编 范恩源 洪文峰

编 委 (按姓氏拼音排列)

毕广吉 范恩源 洪文峰 胡 莹 李东明

李方晴 马东元 史文校 张 文 张筱玮

张 昕 赵嘉平 周金虎

# 序

1999年6月,在德国科隆举行的八个发达国家首脑高峰会议上,八国首脑讨论了21世纪的教育政策。会议发表的《科隆宪章——终身学习的目的与重要因素》强调“教师在推进现代化和提高现代化水准方面,是最重要的资源。教师的采用、训练、配置及其素质能力实质性提升,是任何教育制度取得成功的极其重要的因素”。我国十分重视教师教育。1999年6月颁布的《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“建设高质量的教师队伍,是全面推进素质教育的基本保证”。2001年5月《国务院关于基础教育改革与发展的决定》中指出,“完善教师教育体系,大力加强中小学教师队伍建设”。去年召开的第五次全国师范教育工作会议认为“教师教育在教育发展中处于优先发展的战略地位”。世界各国之所以把教师教育摆在十分重要的位置,是因为教师是教育事业的第一资源,在一定意义上,教师的质量就是教育的质量。实施人才战略,首先应重视教师资源的开发,建设学习型社会,教师应率先成为终身学习的模范。由此可见,教师素质的提高,已成为教育改革与发展的关键,成为推进整个社会进步的着力点。

当前基础教育新一轮课程改革正在深入推进,我市的教师教育机构根据新课程改革对师资的要求,改革教师教育模式,更新培训内容、教学方式和教学手段,提高培训的针对性和实效性,努力为中小学培养适应新课程改革的新型师资。每一位中小学教师都应认识到继续教育是提高本身素质的重要渠道,要珍惜参加继续教育的机会,积极参加培训,认真学习继续教育的课程,努力使自己在原有的基础上有明显提高,以适应全面实施素质教育和全面提高教育质量的要求。古人云:“人才之盛衰,其表在政,其里在学。”可谓道出了进修学习的真谛。教师在进修学习过程中所获得的最新的教育理念、专业知识、教育技术和教科研能力,是教育“工作母机”生存所必备的新鲜血液,是推进素质教育的动力源泉,也是我们广大教师实现人生价值完成教书育人使命的重要条件。

中小学教师继续教育是一项长周期、复杂的系统工程。我市构建开放的中小学教师继续教育网络,不断完善各项规章制度,以使中小学教师继续教育走上科学化、法制化道路。天津师大充分利用现代信息技术手段,有效地整合各种教育资源,并在网上为广大中小学教师提供了百余种继续教育课程,开创了我市继续教育的新局面。为配合新一周期继续教育的实施,天津师大组织编写了一部教师教育系列丛书。教师教育系列丛书是集天津市两个周期中小学教师继续教育的经验和天津市“十五”教育规划课题的成果编写而成的。其目的在于完善广大教师的知识与能力结构。丛书涵盖了新课程的教学理念、教师职业道德与修养、信息技术的理论与实践、环境教育、青春期教育、美学与美育和研究性学习等若干教学领域。其作者汇集了天津市多年从事教师继续教育教学、管理和课程研究队伍中的精华,每一册均是作者倾其精力潜心研究和教学实践的心得,各册具有清晰的思路和系统的结构,具有鲜明的针对性和可操作性。希望本丛书对每一位教育工作者在提高自身理论素养,完善知识结构,增强职业技能等方面有所裨益。

袁晴凯

2004年3月24日

# 前 言

青春期教育是根据学生在青春期这一特定阶段的生理心理发展特点与需要所进行的针对性教育,吴阶平教授对此有过精辟的阐述:“青春期教育是针对青少年进入青春期生理和心理的特点进行的,从总体上说是人格教育、人生教育、思想道德教育、爱国主义教育、遵纪守法教育、性知识和性道德教育等方面的综合性教育。”性教育是青春期教育的核心,青春期性教育是对青少年进行的性健康教育。这是人生性教育的关键阶段。主要向青少年传授科学的性知识,纠正与性有关的认识和行为偏差,树立健康的性意识。在性生理和性心理教育的基础上,将重点置于性的伦理道德、法制、情感、审美、人格等的素质培养教育上。“性知识教育可以指导青少年保持性的心理和心理健全;而性道德教育则能够帮助青少年在顺利完成青春期转折过程中建立起高尚的情操;在性观念上的自尊、自重、自爱教育,有利于青少年人格的健全发展。”因此青春期教育是运用生理学、心理学、社会学、教育学、伦理学、美学、法学和医学等学科知识创立和建设的一门独立学科。

青春期教育就是要教会学生科学的性知识,培养他们正确的性观念和健康的性心理,告诉他们什么是符合社会道德规范的性行为,帮助他们建立积极的自我概念、和谐的人际关系,养成良好的意志品质,塑造完整健全的人格。作为人类健康的重要组成部分,世界卫生组织对性健康的定义为:性健康是情感中、理智中和社会中的性的诸方面的集成,是积极地丰富和提供人类的相互交往和爱的方法。青春期教育作为素质教育的一部分,其最终目的就是要教育学生建立健康的性爱观、性情感、性意识和性行为,追求性健康。

自20世纪中叶以来,越来越多的国家和政府认识到:要实现青少年全面发展的战略目标,青春期性教育是不可或缺的重要环节。大量的研究表明,青少年自我形象的确立、健康人格的养成、身心的正常发育和良好人际关系的建立都与青春期教育密切相关。1994年,国际人口与发展会议以来,青少年性教育成为国际社会优先关注的问题之一,并在全球范围内兴起了保护青少年健康运动,我国的青春期性教育也迅速成为一个新兴的研究领域。

随着社会文明的发展,人们越来越体会到性知识对人生的重要,大中小学学生成为渴望接受青春期教育的最大人群,而实施青春期教育是家庭、学校和社会共同的任务,其中学校是学生获得系统、规范、科学的相关知识的主要途径。

教育部早在1998年就明确规定要在中小学实施青春期教育,但由于种种原因,青春期教育的开展遇到很多困难,其中最突出的问题是师资不足。多数学校只能派校医、生物老师或主管团员工作的教师从事青春期教育的教学工作,他们只精通各自领域的知识而没有接受过科学、系统的学习,因此需要相关的、简捷易学的青春期教育理论,帮助他们解决教学中的具体困难。

鉴于青春期教育知识对学校教师工作具有普遍积极的指导意义,所以很多高等师范院校开设了青春期教育共选课。但由于教学条件的限制,很多学生没有学习的机会,即使是上课的学生也由于课时的局限,对完整知识体系的掌握有一定的困难,所以我们在中小学教师继续教

育中开设该课程,目的是弥补师范教育的不足,为教师提供教育教学的基本理论基础。

本教材是在原网络课程的基础上,参考了大量的文献,经过系统化整理完成的,所以我们在此向这些专家学者表示衷心的感谢。另外天津十七中的胡悦老师为我们提供了很多中学教学的素材,特此向她及其所有同仁致谢。由于编著者的能力和水平有限,书中难免会有这样那样的缺点和问题,恳请大家批评指正。

天津师范大学 胡莹 李东明

2004年6月

# 目 录

## 第 1 章 总 论

1.1 青春期教育的内涵 .....	( 1 )
1.1.1 青春期教育的内容 .....	( 2 )
1.1.2 青春期教育的目标和任务 .....	( 2 )
1.2 青春期教育的必要性 .....	( 4 )
1.2.1 帮助青少年解决青春期生理与心理发育不一致的矛盾 .....	( 4 )
1.2.2 纠正瞬息万变的社会环境和不良性观念对青少年的影响 .....	( 6 )
1.2.3 预防青春期性错失足,维护社会稳定 .....	( 6 )
1.2.4 开展青春期教育可以提高青少年的身心健康水平 .....	( 7 )
1.2.5 开展青春期教育有助于提高我国的社会文明水平 .....	( 7 )
1.3 青春期教育的现状 .....	( 8 )
1.3.1 青春期教育的发展 .....	( 8 )
1.3.2 青春期教育需要社会、家长和学校共同完成 .....	( 10 )
1.3.3 现实青春期教育中存在的问题 .....	( 11 )

## 第 2 章 青春期生理发育与性教育

2.1 青春期生理发育的特点 .....	( 14 )
2.1.1 迅速变化的身高和体重 .....	( 14 )
2.1.2 内脏器官功能的逐步完善 .....	( 15 )
2.1.3 青春期的发育 .....	( 19 )
2.2 人类的生殖过程—妊娠与泌乳 .....	( 30 )
2.2.1 受精和着床 .....	( 30 )
2.2.2 妊娠 .....	( 32 )
2.2.3 分娩 .....	( 34 )
2.2.4 授乳 .....	( 35 )
2.2.5 生殖控制 .....	( 35 )
2.3 青春期教育中常见问题 .....	( 38 )
2.3.1 青春期营养 .....	( 38 )
2.3.2 青春期常见疾病 .....	( 39 )
2.3.3 “青春痘”的防治 .....	( 40 )

2.3.4	视力问题 .....	(41)
2.3.5	性发育中出现的问题 .....	(42)
2.3.6	青春期卫生保健 .....	(42)
2.4	性传播疾病及预防 .....	(44)
2.4.1	梅毒 .....	(45)
2.4.2	淋病 .....	(45)
2.4.3	艾滋病 .....	(46)

## 第3章 青春期心理发育及性心理教育

3.1	青春期心理发育特征 .....	(56)
3.1.1	心理发展整体加速 .....	(56)
3.1.2	从依赖到独立自主的过渡 .....	(57)
3.1.3	情感和意志表现的相对脆弱性 .....	(58)
3.1.4	容易出现逆向思维和逆反心理 .....	(58)
3.2	青春期的心理特点 .....	(59)
3.2.1	矛盾性 .....	(59)
3.2.2	独立性 .....	(62)
3.2.3	抽象逻辑思维加速发展逐步占有优势 .....	(63)
3.2.4	不稳定性 .....	(63)
3.2.5	男女心理差异 .....	(65)
3.3	青春期性心理教育 .....	(66)
3.3.1	性心理的萌芽 .....	(66)
3.3.2	青春期性心理的发展阶段 .....	(69)
3.3.3	青春期性生理和性行为表现 .....	(71)
3.3.4	性心理障碍 .....	(77)
3.4	中学生常见心理问题的预防 .....	(82)
3.4.1	不良情绪与情绪障碍 .....	(83)
3.4.2	青春期常见的神经官能症 .....	(90)
3.4.3	青春期精神分裂症 .....	(100)
3.5	中学教师心理问题对学生的影响 .....	(102)
3.5.1	中学教师心理健康现状 .....	(102)
3.5.2	教师身心疲惫的主要表现 .....	(103)
3.5.3	影响教师心理失衡的因素 .....	(104)
3.5.4	教师心理健康的自我调试 .....	(105)

## 第4章 青春期的性道德培养

4.1	现代性伦理学的基本内容 .....	(108)
-----	-------------------	-------

4.1.1	现代性伦理学的原理 .....	(108)
4.1.2	性伦理的基本原则 .....	(110)
4.1.3	性伦理的社会意义——调节作用 .....	(113)
4.2	性道德的基本知识 .....	(118)
4.2.1	性道德范畴 .....	(119)
4.2.2	性道德规范 .....	(121)
4.2.3	性道德修养 .....	(123)
4.3	青春期性伦理教育 .....	(125)
4.3.1	青春期性道德行为的特点 .....	(125)
4.3.2	青春期性伦理原则教育 .....	(126)
4.3.3	青春期教育中的性道德问题 .....	(133)

## 第5章 青春期教育中的审美教育

5.1	美育与性审美教育 .....	(140)
5.1.1	美育是素质教育的重要组成 .....	(140)
5.1.2	性审美教育——青春期教育中的美育 .....	(145)
5.2	异性交往中的美学 .....	(151)
5.2.1	容貌与风度的统一——人体美 .....	(151)
5.2.2	异性交往中的美学 .....	(158)
参考文献 .....		(163)







与之相适应的，青春期教育强调时间的适时、内容的适量、教法的适度。要用联系、发展的眼光来理解青春期性教育的阶段性特征。同时注意青春期教育方法的变化，要符合学生的认知特点、情感特点和社会阅历。学生到青春期明显起来的发育问题、认识问题和行为问题，往往发端于儿童时期教育的失当；而成年后严重起来的观念问题、感情问题和行为问题，往往起源于青春期教育的欠缺。

## 1.2 青春期教育的必要性

世界卫生组织资料显示：从19世纪中叶到20世纪中叶的100年间，欧洲少女月经初潮的年龄从16~17岁提前到12~13岁。根据我国20世纪90年代中期的最新研究成果统计，中国女孩月经初潮平均年龄13.38岁，比60年代前1年。中国男孩首次射精平均年龄是14.43岁，比60年代提前2年。同时，无论从身高、体重、胸围的数字上，都有明显提高。

青春期的生理发育提前了，而伴随着人体发育应有的心理发育却呈现推迟的趋势。特别是我国独生子女的娇生惯养，使得他们生理发育与心理发育的时间间隔日益增加。而随着社会的发展，人类平均结婚的年龄也在逐渐推迟，一般情况下，中国青少年从性萌动到性成熟时产生对性的自然需求，直至能够发生被社会承认的合法行为，需要等待10~15年。如何帮助青少年解决种种矛盾，是青春期教育的重点。

自20世纪中叶以来，越来越多的国家和政府认识到：要实现青少年全面发展的战略目标，青春期性教育是不可或缺的重要环节。大量的研究表明，青少年自我形象的确立、健康人格的养成、身心的正常发育和良好人际关系的建立都与青春期教育密切相关。1994年，国际人口与发展会议以来，青少年性教育成为国际社会优先关注的问题之一，并在全球范围内兴起了保护青少年健康运动，我国的青春期性教育也迅速成为一个新兴的研究领域。

青春期教育是促进青少年身心健康的需要，是提高我国人口素质的需要，也是形势发展的需要，开展青春期教育意义深远。

### 1.2.1 帮助青少年解决青春期生理与心理发育不一致的矛盾

青春期性教育的兴起与发展也是由青少年生理发育的特征和特定的社会文化环境决定的。处在青春期的青少年似乎被置于一个尴尬的境地，尽管他们兼具儿童和成年人的某些特点，但他们既不是儿童，也不是成人，而是经历着人生从生理、心理和社会性都走向全面成熟的重要阶段。

#### 1. 性知识的贫乏使青少年成为“危险人群”

伴随男女两性身体形态的变化和第二性征的迅速发育，青少年的独立意识、性意识和性情感开始萌发，他们渴望与异性交往，希望了解性知识，但又惟恐被别人发现或讥嘲。在现实生活中，他们往往因为得不到科学的指导而陷于迷惑、焦虑或冲动之中。由于青少年对自己的身心发育缺乏正确的认识和控制能力，常常容易出现偏离行为，被称为“危险人群”。近年来颇为世人关注的青少年犯罪案件中，性犯罪案件已占18%~25%，并呈现出继续上升的态势。





年回答是：“我不知道和男友这样做就会怀孕”。一句话，这是典型的性无知、性愚昧。这些女青年也因此在经济上、工作和学习上、心理和身体上，乃至于人际关系上、个人名声上都付出了惨重的代价，甚至少数人还受到过不法游医的侮辱和敲诈，形成了社会上的不稳定因素。因此，对青少年进行有领导、有计划、有步骤的性教育就势在必行了。

青春期性教育的兴起还与性病（STD）、艾滋病（AIDS）的蔓延直接相关。近 20 年来，青少年性传播疾病发生率明显上升，许多国家性病患者的第一群体都是处于性活跃期的青少年。WHO 的报告表明，在每年全世界新发生的 3.33 亿性传播疾病患者中，至少有 1.11 亿是 25 岁以下的年轻人。另据联合国艾滋病规划署（UNAIDS）的报告，至 1999 年底，在全世界 3340 万艾滋病病毒感染者中，有三分之一是 15~24 岁的青年人。目前，全球每年新感染的青少年艾滋病 260 多万例，几乎每一分钟就有 5 名青年男女被感染。截止 1999 年 9 月，我国艾滋病和免疫缺陷病毒（HIV）感染的病例为 15,088 例，其中 58% 的患者为 20~29 岁的青年人，成为艾滋病蔓延最迅速的高危人群，最新报道我国艾滋病感染人群已近 60 万人。性病、艾滋病肆虐给人类的生存发展带来了灾难性的后果，它使近二、三十年间人类公共卫生革命的成果毁于一旦，使一些国家的人均预期寿命缩短了整整 10 年。

### 1.2.4 开展青春期教育可以提高青少年的身心健康水平

世界卫生组织对健康是这样定义的：健康不仅仅是没有疾病、不体弱，而是一种躯体的、心理和社会功能均臻良好的状态。

一个胆小怕事、性格内向刻板的初中女生在上课时，出现了初潮，尽管她很快进行了处理，但还是被旁边的同学发现了。她那天穿了一条花裙子，上面的血迹并不明显，但是在回家的路上，她却觉得每个人都在注视她，感觉很难堪。回到家，她就开始洗澡、洗衣服，但好像一生一世都洗不干净了。这是一个非常典型的例子，由于对自身发育没有正确的认识和一定的心理准备，使学生造成了不必要的精神负担，并由此发展成强迫症状，出现焦虑和抑郁状态。事实上，青春期的生理发育是有规律的，可以通过青春期教育的学习，帮助青少年认识自身的正常发育现象，避免出现惊惶失措，造成心理恐慌。同时掌握正确的卫生保健常识，对维护身心健康具有积极的意义。

青春期男女生从疏远开始转向亲近、渴望了解异性，并希望建立友谊。男女生都希望表现出色，引起对方的注意与好感，但由于青少年自制力差、辨别力低，因此容易出现偏差。例如：女生为追求苗条发展为厌食症，而男生则为出风头、呈英雄去冒险、打架等等。针对青春期这些明显的心理变化和行特点，我们可以通过青春期心理教育可以帮助他们顺利度过“心理断乳期”。利用美学的教育，使学生认识到什么是真正的人体美，如何了解异性、怎样与之相处，建立正常的两性关系，使他们在和谐、健康的环境下成长。

### 1.2.5 开展青春期教育有助于提高我国的社会文明水平

社会的文明水平、人口素质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的影响。几千年封建社会的延续，使得我国很多地区仍存在着性禁锢、性神秘，很多人谈性色变，性愚昧现象严重。尽管随着社会经济的发展，我国的社会文明已经有所提高，但是很多家长、老师对学生中出现的正常男女交往，仍采取粗暴的干涉行为。因此，广泛开展青春期教育，不但可以教育帮助青少年，而且可以促进社会、学校、家长和老师对青春期青少年

生理、心理变化的重视，正确引导他们，帮助学生了解自身的变化，消除困惑与苦恼，使男女生关系自然融洽，交往有度，收到使学生明智、知文、懂情、正行的良好效果。

同时，青春期教育可以使学生建立健康的生活理念，培养高尚的性道德操守，通过全面维护学生的身心健康水平，提高人口的基本素质，为社会稳定发展奠定了极好的基础，有助于促进社会文明的发展和提高。

## 1.3 青春期教育的现状

### 1.3.1 青春期教育的发展

原始社会人们过着群居生活，在性方面没有约束。到了母系社会，孩子只知有母，不知其父，仍处于性杂交状态。随后逐渐产生性禁忌，发展到夫妻制。到了父系社会，为了财产继承问题，性的观念产生很大变化，把女性的贞操看得很重，进入封建社会则出现了男女授受不亲的局面。另一方面，性又成为商品，在青楼、妓院出卖。可见社会形态不同、文明程度不同，对性的看法是不同的。

谭嗣同是我国资产阶级改良主义的先驱，他首先对性教育问题做了精辟的论述。鲁迅是我国近代教育史上第一个站在讲台上讲授性知识的人。鲁迅认为，社会上出现有碍风化的原因之一即为僵化古国缺乏对性知识的了解和性道德的教育。

张竞生——我国第一个倡导“生育节制”、宣扬“美的人生观”，开创性教学、性科学研究的人。他成就很高、影响很大、结局很惨。他希望改变性教育“不敢言之于口、笔之于书”的状况。他提倡节育，要求改变“只重生育、不重教养”的陋习。他提出爱情是有条件的（感情、状貌、财产），是可以比较的（根据条件进行择偶）、可选择的（结婚、离异）。他编了一本使他含垢忍辱达半个世纪的《性史》。在他开办的“美的书店”出版的《新文化》月刊上开展了“妇女继承权”的讨论。

周恩来在1963年即指示我国医务工作者要把青春期卫生知识传授给青少年。1973年，他又指示我国著名泌尿外科专家吴阶平去了解北京市的青春期教育情况，并指示一定要打破性神秘，编一本青春期教育的书。

对于现在的成年人来说，他们的学生时代可没有什么“性教育”。那时，这只能被朦胧地称作“青春期教育”。直到1997年，沪上高校才坦然地把性文明、性心理、性伦理一类词写进课程表，“性教育”的称谓从此不再遮遮掩掩。而在中学，大家还沿用青春期教育这个名称。

#### 1. 我国青春期教育的发展

我国青春期性教育经历了一个由禁到放的曲折过程，从中华人民共和国成立以来，可划分为4个阶段。

##### ● 倡导阶段（1949年10月—1977年）：

这一时期提倡进行性教育。周恩来总理在1963年对北京市高校应届毕业生的讲话中，提到要破除性的神秘感，对学生进行性知识教育。1963年在全国卫生科技规划会议期间，