

学生性健康教育

王拥军 编著



目 录

第一章 概述	1
第一节 性健康教育的定义	2
第二节 性健康教育的目的、目标和任务	4
第三节 性健康教育的基本原则	8
第四节 性健康教育的基本方法	14
第二章 性健康教育的学科理论	27
第一节 性健康教育的文化学理论	27
第二节 性健康教育的教育理论基础	29
第三节 性健康教育的心理学理论基础	31
第三章 终身发展性健康教育	64
第一节 性健康教育的历史和存在问题	64
第二节 学校开展现代性健康教育的原因	87
第三节 终身发展和性健康教育	89
第四节 性健康教育的意义	94
第四章 性健康教育的新研究	109
开展青春期性知识和性道德教育的必要性	109
全国首届青春期教育理论与实践研讨会综述	119
全国第二届青春期教育理论与实践研讨会综述	130
全国第三届青春期教育理论与实践研讨会综述	135
上海青春期教育指导展览巡礼	138
国家计生委、国家教委“青春期教育现场会”侧记	143
第五章 学前儿童性健康教育知识简介	160

第一章 概述

80年代中期以来,我国部分大城市一些中学开始尝试进行性健康教育。同时,教育理论界也对性健康教育开展了一些研究,然而,十多年过去了,性健康教育尚未在全国中小学普遍开展,性健康教育的若干理论问题还有争议。近年来,虽然出版了不少性健康教育书籍,但多数是适合青少年读者和一般读者的,专门从教育理论角度为教师编写的性健康教育理论书籍尚不多见。

我们认为,学校进行性健康教育像进行道德教育一样,不仅仅是专门任课教师的责任,也是以专门任课教师为主,包括其他所有教师的责任。事实上,尽管目前我国许多中小学尚未普遍开展性健康教育,但非正式的性健康教育(即在日常交往中教师有意无意地所表现出来的对待性问题和异性的态度、行为等对学生的影响)却是大量存在的。正是在这个意义上,我们认为,所有中小学教师都应该懂一点性健康教育理论,以便在实际工作中更好地开展性健康教育。为此,本书讨论的主要问题是:什么是性健康教育,性健康教育的目的何在,性健康教育的理论基础是什么,性健康教育的内容有哪些,怎样开展性健康教育,国外中小学怎样开展性健康教育,等等。这些问题都是我们中小学教师在开展性健康教育时应当弄清和了解的。

第一节 性健康教育的定义

开展性健康教育,首先必须弄清什么是性健康教育。目前,国内教育理论界对性健康教育这一概念有两种不同的观点。一种观点认为,性健康教育是学生进入青春期以后这一特定阶段根据其生理心理发展的特点与需要所进行的针对性健康教育,是包括人生观教育、人格教育、理想前途教育、道德法纪教育等多方面的综合教育。根据这种观点,性健康教育只是性健康教育的一部分。另一种观点认为,性健康教育实质上是青春发育期这一特殊时期的、符合青春期特点的性健康教育。这里,关键是性健康教育,离开了性健康教育这个核心,就失去了性健康教育的意义。我们认为,两种观点争议的焦点是对性健康教育的不同理解。前一种观点对性健康教育的理解过于狭窄,即认为“性”仅仅是性行为等方面的教育。其实,“性”除了指性行为的生物层面外,还有性的文化、心理和伦理等层面。因此,性健康教育不能仅局限于狭义的“性”上。

为了拓宽视野,我们不妨了解一下国外关于性健康教育的定义。美国一本性健康教育教科书的作者认为,以往对性健康教育没有一个定义。人们现在也无法对性健康教育进行定义。但是,对性健康教育的理解应该是必要的。下面的陈述应该是对性健康教育最低限度的理解。

1 性健康教育是对性问题的坦诚的审视——不仅仅是使性健康教育道德化,或仅仅告知学生适合的性行为。人们常常试图“告知”他人怎样的性行为是适合的。然

而，在性健康教育中，合理的态度应是开放而坦诚的。

2 性健康教育应该是现实的。我们需要坦诚地、现实地看待今天的性健康教育中所应该进行的和所应该覆盖的内容。另外，我们也需要在观念上现实一些，我们所有的个人都是从子宫走向坟墓的性的生物。

3 性健康教育起始于父母。最初的性健康教育来自于家庭，而且家庭是性健康教育持续不断的源泉。问题是怎样提出的，亲属们是怎样行动的，整个性问题是怎样处理的，这些问题是性健康教育全部内容的一部分。

4 非语言的性健康教育至少和语言的性健康教育一样重要(可能更重要)。身教胜于言教，在性健康教育上也是如此。声称已经做好准备去坦诚地与年轻人探讨性问题的人，当被问到手淫的时候却在椅子上扭来扭去表示不安，这已经是在有效地用非语言来进行交流了。生活中我们可以看到许许多多这样的例子，面部语言，身体语言都在作为性的交流形式呈现出来。这也是一种性健康教育。

5 性健康教育要准确地处理所提到的身体部位和关心的问题。许多研究表明，社会上存在着大量错误的性信息和神话。准确的性信息有助于消除这种神话。

6 性健康教育不同于性咨询，尽管这两个领域有相似之处。性咨询是在咨询者和被咨询者之间的一对一的面谈，而且会有较充分的解决有关性问题的答案。而性健康教育通常和大家在一起进行，一般不直接处理个人的特别问题。

我们认为，性健康教育的基本内容应当包括：1 知识，即性生理学、性心理学、性社会学、性伦理学等方面的知识；2 技能，即青少年学生解决青春期困扰、疑

惑及问题的实际技能，如怎样建立自信，如何发泄感情，如何与异性相处，等等；3 态度，即对性别的态度和对性的态度，如男孩对女孩的平等态度，对性问题的科学态度，等等。

第二节 性健康教育的目的、目标和任务

一、青春期性健康教育的目的

学校开展性健康教育，最初是从教育工作的实际需要出发考虑的。有些教育家认为，青春期是人生征途上的一个险关。由于初中生进入了青春发育期，这时，“性的萌动好像一股潜流喷射欲出。生理上的急剧变化，引起了心理上的动荡不安，一向天真无邪、无忧无虑、欢乐明朗的心理被打破了，萌发了对异性的爱慕之情，产生了朦胧的性欲之念，内心时时泛起层层波澜。一种无名的烦躁、苦恼、忧伤、娇羞、多情、善感的情绪，不时袭来，难以平息。”“这种性的萌动往往与混沌迷茫、盲目无知、好奇冒险、不计得失、不顾后果密切相连。一旦遇到外界性的刺激、性的诱惑引爆，就一发不可收拾，‘早春’风云，顷刻变成狂风暴雨。”显然，青春期性健康教育是学校必须正视的一个现实问题。

但是，青春期性健康教育绝不是管束教育，我们不仅要教给学生科学的性知识，培养他们正确的性观念和健康的性心理，并使其具有符合社会道德规范的性行为，而且要通过青春期性健康教育，使学生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，塑造完整的人格。青春期个体的广泛、深刻的变异，为青少年造就了这一时期在发展上的巨大可能性。仅仅把青春期

的变异看做是“险关”、“危险期”是十分片面的，因为，这只看到青春期生理、心理变异所带来的压力及在压力下出现的问题行为的可能性，而忽视了青春期作为学生个性发展的契机。正如北京师范大学丛立新副教授所说的，“实际上，正由于这些变异的出现和存在，使受教育者对于自身，对于自己与他人之间的关系，对于社会生活各方面的关注都达到了空前的水平，这在客观上造就了教育上的最佳状况。”“在教育活动中，这种状况是可遇而不可求的，抓住时机，充分利用这种状况，在教育上是可以大有作为的”。

根据以上分析，我们同意这种观点，即青春期的性健康教育的目的是与一定国家或社会的教育所追求的教育总目标相统一、相一致的。不过，承认青春期的性健康教育的目的与教育所追求的总目标相一致，并不等于青春期的性健康教育就没有自己的目的。我们认为，青春期的性健康教育的目的不是别的，而是追求性健康。

那么，什么是性健康呢？世界卫生组织对性健康的定义是：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。这个定义已为许多国家的性健康教育实践所确认。通俗地看，性健康就是指健康的性爱观、性意识、性情感、性行为。因为性健康是个体素质的重要组成部分，所以青春期的性健康教育也是当前提倡的素质教育的重要组成部分。

二、青春期的性健康教育的具体目标

确立了青春期的性健康教育的目的还不够，还必须建立青春期的性健康教育的具体目标。国内许多性健康教育专家认为，我国青春期的性健康教育的具体目标是传授性

生理、心理和道德知识，少数研究者认为，技能和态度也是很重要的，因而，它们也应当成为青春期的性健康教育的具体目标。这里，我们不妨来参考一下别的国家所确立的性健康教育目标。

美国性健康教育专家科比、艾尔特和斯卡尔斯提出了下列具体的性健康教育目标：

- 1 提供正确的性信息；
- 2 增长个人性行为的见识；
- 3 减少个人性发展和性感觉中的恐惧和焦虑；
- 4 鼓励更负责任的和更成功的性行为决策；
- 5 养成对其他人性行为更加宽容的态度；
- 6 促进与家长和其他人在性方面的交流；
- 7 培养有关性问题方面的技能；
- 8 促进有益的性方面的表达；
- 9 把性问题整合到一种均衡的、有目的的生活模式中去；
- 10 创建使人满意的人际关系；
- 11 减少与性有关的问题，如性病和非意愿的怀孕。

美国性知识和教育协会认为，必须对儿童和青少年进行综合的性健康教育。1990年，该协会召集了美国教育界、卫生界和性学界20位著名专家，组成了全国性健康教育特别工作组。经过一年的努力，编写出《全国性健康教育综合大纲》。其中规定的性健康教育目标(从幼儿园至高中)有四个。

- 1 知识。提供关于人的精确知识，包括人的生长和发展、人的生殖解剖和生理、手淫、家庭生活、妊娠、生育、为人父母的知识、性反应、性定向、避孕、流产、性虐待、以及艾滋病和其他性传播疾病，等等。

2 态度、价值观和洞察力。为年轻人提供了解、探索和评价他们的性态度的机会，以便他们形成自己的价值观，增强自尊心，掌握处理两性关系的洞察力，以及懂得对他人的义务和责任。

3 人际关系和交往技能。帮助年轻人学会交往技能，包括交流、作出决定、坚持自己的权利和拒绝他人的能力，以及创造融洽的人际关系的能力，等等。

4 责任。帮助年轻人增强性关系的责任感，包括克制性欲，防止过早的性交，鼓励采用避孕和其他性健康措施等。

上述性健康教育的具体目标中，特别是由美国性知识和教育协会提出的四个目标，体现了性科学和性健康教育专家的集体智慧，对于我国中小学在进行青春性健康教育时确立性健康教育的具体目标很有启发。

三、青春性健康教育的任务

青春性健康教育的任务是根据青春性健康教育的目的和目标而确定的。丛立新副教授提出的青春性健康教育的四项主要任务较为适合，它们是：

1 帮助受教育者了解青春期的各种变化，认识这些变化的正常性和必然性，以及对于自身成长的主要意义；

2 引导受教育者形成对于青春期变化所应持有的正确态度；

3 为满足受教育者在青春期所产生的各种需求提供机会和指导；

4 使受教育者掌握有利于缓解青春期变化带来的压力，处理各种矛盾冲突，解决各种实际问题所需要的知识技能。

第三节 性健康教育的基本原则

性健康教育在一些城市中学开展十多年来，积累了比较丰富的教育经验。同时，一些专门从事性健康教育研究的理论工作者也联系我国性健康教育的实际进行了有益的探索。此外，国外性健康教育的理论和实践也对我国性健康教育具有一定的借鉴作用。据此，我们提出如下一些性健康教育的原则和方法，供从事中小学性健康教育的教师们参考。

性健康教育的基本原则是指进行性健康教育的基本准则，它对教育内容的选择、教育活动的设计、教育方法的运用以及教育效果的评价等都有一定的指导作用。

一、从实际出发的原则

从实际出发的原则是德育工作的一条基本原则，也是进行性健康教育的基本原则。所谓“从实际出发”，有这样几层含义。第一，教师的性健康教育活动设计要从学生出发。教师所选择的事例，所设计安排的活动内容和形式都必须是学生所关心、所能够接受的，切忌教师“想当然”。只有当学生真正意识并体验到性健康教育课是针对他们的实际需要开设的，他们是课堂上的主人时，他们才可能积极投身到学习活动中，才愿意倾诉心声、宣泄感情。第二，教师必须尽可能地全面了解学生。既要了解青少年性生理、心理发展的一般规律，又要了解个别学生的实际状况；既要了解学生从传媒中所接受的性信息，又要了解他们已经形成的性观念和性行为。强调从实际出发，从根本上说，就是强调要洞悉并进入学生的精神世界，理解他们，做他们的朋友，这样才能引

起他们的共鸣，取得他们的认同。教师的赞成或反对意见，才有可能引起他们的思考而不致被当成不屑一顾的说教。第三，从实际出发，教师还必须反对“本本主义”和教条主义。所谓“本本主义”是指唯书和照本宣科，所谓教条主义是指唯上，上头怎么说就怎么做，这都是当年毛泽东同志所坚决反对的。我国各地经济文化发展水平有很大差异，各地有不同的性习俗和民风，不从这些实际情况出发进行性健康教育，就难以收到良好的效果。

从实际出发这条原则，为教师的创造性设计和实施性健康教育留下了广阔的空间，特别是在当前性健康教育资源还非常缺乏的情况下，在性健康教育理论还很薄弱的情况下，更要从实际出发，创造性地开展性健康教育。

二、师生关系民主性原则

师生关系民主性原则是从青少年身心发展的规律和教育效果考虑提出来的。青少年进入青春期以后，独立感和成熟感逐渐增强，他们需要别人(包括教师和家长)将自己当做有独立见解，能够自己分析问题、做出判断、处理事务的“大人”。忽视这种变化，一味将其当做命令的对象，极易引起他们的反感、不满或抵触，这是已为教育实践所充分证明了的。同时，青少年的独立倾向和成熟感虽然强烈，但又往往十分脆弱，通常是以极强的自尊加以维护的，一旦遇到挫折，就会封闭心灵，甚至用负面的行为来表达和满足这方面的需求。性健康教育应当对这种独立倾向和成熟感给予肯定，并在此基础上为它们相应的发展开辟道路，因此，有必要建立起民主的师生关系。

建立民主的师生关系，首先要求教师以朋友的身份和姿态出现，才能使学生愿意与之分享欢乐、分担苦恼；才能使学生敞开心扉、坦诚相见；才能消除师生之间的心理距离，从而使教师的指导和教育生效。为此，教师必须杜绝居高临下的说教，代之以师生之间彼此平等的讨论、说理。此外，还要给予学生发表意见的足够机会，并尽量接受、肯定、采纳学生的合理意见。其次，教师必须尊重学生的人格。在任何情况下，不允许讽刺、挖苦、嘲弄学生，不允许侮辱学生，不揭学生的“短”，不泄漏学生的“秘密”。批评学生要注意避免伤害学生的自尊心。

三、性知识与性道德教育相结合原则

情窦初开的青春期，不仅有单纯的性欲要求的自觉化，它还广泛地影响着青少年的价值观、世界观和人生观。因此青春期的性的萌动正是青少年人格再造的契机。而要培养学生高尚的人格，则必须在性知识教育的基础上施以性道德教育。性健康教育的范围不仅局限于两性的特殊关系，也涉及到在学习、劳动、娱乐等方面的相互关系，因此，性健康教育必须按照社会发展的要求与社会道德规范结合进行。通过性健康教育不仅让青少年明白性的科学知识，同时获得两性相处的道德准则和社会责任及义务，把握与他人、与异性建立良好人际关系的基本知识，学会调整自己的行为方式，培养自制力，从而自觉调节和控制自觉的某些欲望，并能把这些欲望置于自觉的人格之中，建立起对自觉行为负责的观念，意识到个人行为对他人和社会可能造成的影响。

四、课堂教学与课外活动相结合原则

性健康教育是一种综合性健康教育，一方面，它要

向学生讲解性生理、卫生知识，性心理和性道德知识，在性知识的学习过程中还要培养学生处理自身性问题和两性关系的技能，树立正确的性态度。因此，课堂教学是非常必要的。

青少年的性正趋向成熟，性欲会自然萌发，想通过性健康教育来制止性欲是不可能的，明智的措施是在课堂性知识教学的基础上丰富青少年的活动内容，如体育、舞蹈、音乐、绘画、科技、文学等等，使他们的旺盛精力得以有益释放，聪明才智得以充分发挥。尤其是体育和舞蹈等活动，对性本能的发挥有良好的作用，能促进人的个性协调发展，避免性刺激的诱惑，减弱性的敏感度。

丰富多彩的活动对男女青少年的相互吸引起到极好的引导作用，使他们感情升华，兴趣转移，用一种兴趣代替另一种兴趣，以这种追求置换那种追求，激发他们积极向上的进取心，净化不健康的情感。

五、适时、适度、适当原则

适时、适度、适当的原则是在 1988 年由国家教委、国家计生委联合发出的《关于在中学开展性健康教育的通知》中提出的。它要求学校、教师恰到好处地向学生传授性知识，促使学生健康成长。

适时是指对学生的性知识教育必须抓紧时机，及时进行。确定教育时机必须遵循青少年身心发展的顺序，既不超越，也不延缓。确定恰当的教育时机，就能使青少年有准备地、愉快健康地成长。具体地说，在青春早期就应作为性健康教育的开端，使性心理指导与青少年性心理发展同步进行，性道德教育贯彻在整个性健康教育的始终。

适度是指在传授性知识时要根据青少年的年龄特征和承受能力,把握分寸,防止过度。在具体教学实践中,要在内容上掌握好分寸,把握好合适的“度”,对于未受过系统的性健康教育培训的教师来说,是比较难的一个问题。解决这个问题的主要途径是,从事性健康教育的教师要加强性科学(包括性生理学、性卫生学、性心理学、性伦理学和性社会学,等等)的学习。

适度的掌握还在于性健康教育要因人因时因地制宜,它不同于某些行政奖惩和办事制度有一定标准。因此,把握好性健康教育的“度”是一种教育艺术,要在实践中不断总结经验。

适当是指教育形式、方法和教育态度要适当。关键在理解青少年的情感,尊重青少年的人格。理解是指理解青少年丰富多变的情感,青少年心目中常常有理想的偶像浮现,为此,时而欢悦,时而烦恼。在行动上有的坦率向对方吐露真情,有的暗暗窥探对方,有的表现轻浮举动,只有理解他们这一切,才能选择和运用适当的态度和方法关怀引导。

尊重是指尊重青少年的人格,坚信每一个青少年的独特价值,哪怕是教师眼中的“差生”,他同样有存在的价值。尤其注意不要随便触及青少年的“隐私”,如个人日记、书信、以及不愿公开的私事等。

六、不激发性欲的原则

不激发性欲的原则是苏联进行性健康教育的一项重要原则。不激发性欲的原则就是避免各种性的诱因的原则,就是在学生尚未培养起受理智支配的足够的内部自制力之前,要尽量使性欲保持在最低状况,不刺激学生性欲的原则。

性成熟期到来以后，再以教育方式来制止性欲是不可能的，也没有必要。但是在人的内部理智自制力已经得到很好的发展时，是应当而且能够节制性欲的，并可使它朝着适当的方向发展。

怎样贯彻不激发性欲的原则呢？

第一，提倡运动。前苏联很强调运动的作用。运动对于性本能的正常发育有着良好的影响，它能促进人的个性的协调发展，能使年轻人免受性刺激的诱惑，将精力用在运动上会减弱性的敏感度。有节奏的、情绪乐观的现代舞蹈对性的协调发展也有良好的影响。因此，学校里组织交际舞和民间舞蹈小组是很有益的，这会促进听觉的发育，使学生动作优美、协调，对异性持正确的态度。

第二，发展学生对音乐、文娱晚会的兴趣，培养他们热爱艺术，发展高尚的情操。

第三，禁止学生喝任何种类的酒精饮料。因为酒含有刺激性的诱发兴奋的因素。

第四，成人、父母、师长在同异性的交往中，要率先做出样子。要消除电影、电视、儿童画刊中带有性的刺激因素。性行为对学生具有刺激作用，会激起学生的新奇感，会促使学生模仿性。因此，许多国家规定，向学生传播淫乱的东西须负刑事责任。

不激发性欲的原则要求对学生进行正面教育，强调性健康教育的重点应放在对性知识和性道德进行科学的正面的阐述，而不是进行漫无边际的批评和否定。当然，对一些错误的见解必须予以澄清，对学生提出的问题也必须如实地予以解答。正面教育只要求注意防止学生产生不应有的羞愧感和窘迫之态。性本身是一种自然现象，

性健康教育应当在一种自然的气氛中进行，应当以一种纯正的、确切的、踏实的和严肃的方式进行。这是国外性健康教育中的正面教育的含义。

以上六条基本原则是相互联系的，只是从不同的侧面进行了阐述而已。此外，国内外性健康教育还有一些原则，如性健康教育与性培养的原则，学校、家庭、社会密切配合同步教育的原则，尊重学生隐私权的原则，等等。

第四节 性健康教育的基本方法

性健康教育方法既包括教育者的活动方法，也包括受教育者的活动方法，因为性健康教育过程是教育者和受教育者双边活动的过程。制约性健康教育方法的因素很多，主要是性健康教育的任务、内容和对象的特点。性健康教育的基本原则对性健康教育方法的选择和运用具有指导意义。必须指出，在实际的性健康教育过程中，教师往往是选择多种方法同时运用的。这里分别提出它们只是为了叙述的方便。

一、课堂讲授

讲授法是各种教学活动的最基本的方法。在性健康教育过程中，运用课堂讲授法对于性生理、卫生知识的教学是必不可少的。这一方法的优点是能使学生在较短时间内获得较多系统的性科学知识。在教学过程中，教师要运用科学的语言进行讲授，尽量避免用俚语和俗语，当然，更不能用淫秽和猥亵的语言。有条件的学校，教师在课堂讲授中应采用现代教育技术，如教学电影和录像等，以提高课堂教学效率和效果。对于有些性健康教

育教师，采用现代教育技术传授性科学知识，还可以避免尴尬和不自然的反应。

二、读书指导

课外阅读是学生吸收知识的一个重要方法。在性健康教育中，教师指导学生阅读有关性健康教育的课外读物十分重要，这是因为，性健康教育课程在学校整个课程体系中所占的分量还很有限，通过指导学生课外阅读可以弥补这一不足。

性健康教育课外读物大体上可分为两类，一类是性科学读物，如近年来出版的各种性健康教育读物，包括性生理、性卫生、性心理、性医学、性社会学以及性伦理学等方面的教材和科普书籍，另一类是关于爱情主题的文学作品。这两类读物对于学生性观念的形成，对他们性心理的发展和成熟，对促进他们的性健康，乃至对他们整个人格的形成和发展，都是非常必要的。据张景焕等人的抽样调查，当前我国中学生性知识的来源首先是文艺作品(占 53.08%)，其次是科普书籍和教科书(占 25.67%)，再次是教师(占 16.77%)，最后是家长(占 4.55%)。前两项合占 78.75%，可见，阅读是中学生获得性健康教育知识的主要途径，教师不可不重视。

这两类读物也都是青少年喜爱的读物，即使教师不鼓励，许多学生也会津津有味地读起来。事实上，目前我国许多中学还没有开设性健康教育课，但许多学生通过课外阅读有关性健康教育的书籍，自己掌握了大量的性知识。如果学校重视性健康教育，就应该把它纳入学校工作中。这里关键问题是，一要为学生提供适当的读物，最好是每个班级要有一个“图书角”，里面有大量的性健康教育读物，二是要有教师的指导，如对文学作品