

学校性健康教育

王拥军 编著



目 录

第一章 概述	1
第一节 学校性健康教育的意义	1
第二节 性健康教育的方法	9
第三节 青春期教育的具体方法	27
第四节 性健康教育的师资标准与培训方法	35
第二章 性生理教育的主要内容	42
第一节 小学性生理教育内容	43
第二节 初中性生理教育内容	45
第三节 高中性生理教育内容	47
第四节 大学性生理教育内容	49
第三章 性教育的伦理内涵	51
第一节 性教育的伦理价值	51
第二节 童年期性教育的伦理内涵	59
第三节 青春期内性教育的伦理内涵	66
第四章 青少年生殖健康问题	94
第一节 国际青少年生殖健康的规划	94
第二节 青少年生殖健康的内容	98
第三节 传递青少年生殖健康信息的适宜技术	100
第四节 中国青少年生殖健康教育现状	103
第五章 学校性健康教育的模式	104
第一节 为什么要进行青春期教育	104
第二节 新生命的诞生	107
第三节 男性青春期生理发育	115
第四节 男性青春期卫生保健	122
第五节 女性青春期的生理发育和卫生保健	130

第六节	青春期的性心理	142
第七节	青春期性心理健康及其培养	156
第八节	青春期性道德	162
第九节	青春期性道德规范	171
第十节	青春期审美能力的培养	180

第一章 概述

第一节 学校性健康教育的意义

过去,在古老而保守的中国,性教育工作很难开展。然而,全国解放后有些人为此作了不懈的努力,特别是自从实行改革开放以来,这一工作在神州大地上逐步展开了,在政府的组织领导下,上海从八十年代中期就开始在一批中学中进行试点,以后又逐步推广到全国其他地区,这实在是二十世纪八十年代中国的文化与教育事业发展的重要标志之一。

在目前,虽然许多教育工作者已开始认识到在学校中开展性教育的重要性,并已有不少学校在尝试对中学生进行性教育,但具体的效果却很不相同。从调查结果来看,中学性教育的现状还远未达到令人满意的地步,中学性教育的任务还十分艰巨。

此次“性文明”调查对中学生性教育的现状调查主要围绕着两个方面的问题:一是接受过性教育的人数比率和所受性教育的内容;二是性教育对青少年性心理、性观念的影响以及性教育本身的效果。

一、中学生接受性教育的现状

此次调查结果显示,在 6092 名中学生中接受过性教育的有 4088 人,占 67.1%;未接受性教育的有 1737 人,占 28.5%;未回答或不详的有 267 人,占 4.4%。其中男、女生接受过性教育的比率分别为 70.1%、70.2%,未接受

过性教育的分别为 29.9%、29.8%。

这一结果表明接受过性教育的中学生人数比 1988 年调查时接受过性教育的人数要多。1988 年的调查结果，在 1169 名男生中，55.9%接受过性教育；在 1149 名女生中，57.4%接受过性教育。

从中学生接受性教育的年级分布来看，接受过性教育的人数基本上是随年级的提高而增多，从初中一年级的 55.2%递增到高中二年级的 81.1%与高中三年级的 75.4%。

从这些调查还可以看到，不同的地区的中学生接受过正规的性教育的比率是有较大差别的。从调查发现，中学生接受过正规性教育的比率，上海最高，占 78.9%；成都次之，占 73.0%；南京、无锡、广州、厦门、北京、青岛等地大致都占 60%至 70%；锦州较低，占 49.2%；最低的是银川，只占 33.6%。显然，这说明了目前在中国性教育普及的不平衡性，边远地区在这方面相对地落后。

从中学生接受过性教育的内容来看，占第一位的内容是青春期心理，其次是性生理知识和生命的诞生。而与青少年成长有关的性道德知识的教育所占比率不高。可见目前性教育内容结构基本上偏重于生理知识的教育。这与日本学生接受性教育的内容也大致相似。

尽管目前中学生所受性教育中性生理知识占了第一位，但调查结果显示，在中学生“迫切想知道的性问题”中，占第一位的是“青春期心理知识”（男生占 26.2%，女生占 39.7%），其次是“与异性交往的礼仪与方式”（男生占 25.5%，女生占 25.8%），而“性生理发育知识”只占 13.9%，男生希望了解有关性行为的知识的比率高于女生。此外，想了解避孕知识的学生所占的比率只有

0.9%，这与一些西方国家将避孕知识作为对青少年性教育的重点之一的情形有所不同。

从学生的年级分布来看，除了想知道性生理知识、青春期心理知识的比率随年级的提高而下降，想知道性变态、同性恋知识的比率变化不大以外，其余想知道的有关性方面的知识比率基本上随年级的提高而上升。这说明随着学生身心发展的成熟程度提高，中学生更希望了解有关男女交往及性行为方面的知识。

性教育对青少年的性生理知识和性观念都产生了某些积极的影响。举性观念为例，调查结果表明，接受过性教育的学生比未接受过性教育的学生对待手淫有更明显的态度。在接受过性教育的学生中，有 12.4% 的学生认为手淫是正常的，而在未接受过性教育的学生中，认为手淫正常的只占 6.6%；而表示对此不知道的学生中，接受过性教育的学生占 25.8%，未接受过性教育的学生占 40.8%，这表明接受过性教育的学生对待手淫有较为明确的看法。

这次“性文明”调查还向我们提出了一个重要的问题，即在进行性教育时，如何对学生进行性道德、性伦理的教育。当代的中学生处在一个性信息相对开放的时代，各种性信息直接作用于他们，使他们中的一部分人受到这些信息中的消极影响而过早地实践了性行为，有的甚至酿成了苦果(如有些女生的怀孕)。但如何看待这种现象，却有赖于正确的性伦理教育。

在调查中，我们设计了这样一个问题：“班上如有女生怀孕，你的态度如何？”结果，在回答该题的 5329 名学生中，有 2295 名(占 43.1%)的学生表示“劝她堕胎”(男生的回答占 36.1%，女生的回答占 49.9%)；而认为“正

常”的学生也占了 13.0%(其中男生为 17.9%，女生为 8.2%)；认为“要求学校处分”的学生所占比率则很小(占 6.8%，其中男生占 8.8%，女生占 4.7%)；而采取“嘲笑、厌恶”态度的学生所占比率并不高，只占 11.0%，其中男生为 11.2%，女生为 10.7%。这种态度，比起前些年出现过的女中学生怀孕后就不敢在人前露面、甚至自杀的情况来，起了很大变化，中学生对女生怀孕的现象持相对宽容的态度，一方面表明他们受各种性信息的影响而对这类现象并不感到大惊小怪；另一方面则提示我们，在进行性教育时，必须有针对性地加强性道德观念的教育，使中学生能 22 形成健康的性道德观念，同时形成自我保护的意识，因为早期的性行为以及少女怀孕，对于青少年的健康成长毕竟是有危害的。

二、学校是进行青春期教育的主渠道

现代教育的一个重要特征是教育的多元化。学生不仅接受学校教育，而且还要接受家庭教育和社会教育。同样，青春期教育或性教育既要在学校进行，也要在家庭和社会里进行，但是，学校教育必须占主导地位。道理很简单，进行青春期教育需要一定的条件，如师资要经过培训，要有一定的性教育资源，要进行各种青春期教育活动，等等。这些条件一般家庭是不可能具备的，只有学校才有可能具备。青春期教育要有计划地进行，也必须依靠学校。另外，尽管家庭在性教育上应当承担一定的责任，但由于性教育是一种综合性教育，需要多学科的知识，总的来说家长难以胜任。据上海市家庭教育研究促进会对 1186 名青少年的家庭教育情况调查，仅有 4.3%的家长能真正“理解”自己的孩子，2.4%的家长能采用科学的方法教育子女。上海的家长尚且如此，农

村地区的学生家长就更难以胜任青春期教育的任务了。另一项调查表明，当前中学生性知识的来源首先是文艺作品（占 53.08%），其次是科普书籍或教科书（占 25.67%），再次是教师（占 16.77%），最后是家长（占 4.55%）。这项调查还显示，中学生最喜欢获得性知识的途径是课堂讲授和在教师指导下阅读有关青春期教育书籍。此外，从北京市中学开展的少男少女课堂性教育实践来看，学校开展性教育最受学生欢迎。

1 学校领导与青春期教育

如果说学校是青春期教育的主渠道，那么，学校领导特别是校长则是开展青春期教育的关键。学校领导如果不转变观念，不重视和支持青春期教育，不认识到青春期教育的深远意义，这项工作就不会提到学校工作的议事日程上。

(1) 学校领导班子要统一思想，充分认识到青春期教育的重要性和必要性

青春期教育是我国中小学的新课题。以前，无论是学校领导还是教师都没有接受过这方面的培训。换句话说，教育者自己还缺乏性科学的教育。但是，许多校长和教师在实际工作中往往能够感到对青少年进行性教育的必要性。笔者认识一位在北京师范大学进修的中学校长，他在学习了心理学和教育学有关知识后深有感触地说：“以前，对心理学知识懂得太少，不了解青少年的性心理，教育学生的效果不甚理想。现在，学习了一些心理学知识后，我感到青春期教育太重要了。”这位中学校长观念的转变说明，教人者必先教己。而学校领导要真正统一思想，充分认识到青春期教育的重要性和必要性，则必须加强学习性科学知识。

(2) 校长要引导和支持教师开展青春期教育

校长不仅自己要加强学习，还要鼓励教师学习性科学知识。如前所述，青春期教育是一种综合性教育，它既要在许多不同的学科里进行，又要通过开展各种活动来实施。例如，体育老师一般对青少年的生理比较熟悉，但对于他们的性心理可能知之不多，因此，校长就应该鼓励体育老师学一点发展心理学，特别是性心理学。笔者听一位中学校长讲到这样一个故事，一位体育老师上课时，看到一个初中男生在双杠上进行性自慰行为，于是就打了学生一下。学生找到校长告体育老师打人。这位校长向体育老师了解情况后，明白了他为什么打学生。其实，只要这位体育老师了解青少年的性萌动，只要与学生个别交谈一下，说明在上课时不应该这样做的道理，师生之间就不会产生冲突了。不仅如此，还可以利用这个机会对该生进行性道德教育。

由于青春期教育是一项综合性很强的工作，学校领导必须加强统筹工作，即学校要有一个全校统一的青春期教育计划，使不同学科、不同活动的青春期教育协调配合，产生综合效应。

(3) 校长和其他学校领导还应该与家长沟通，共同做好青春期教育工作

学校教育要取得良好的效果，必须得到家庭教育的支持和配合。在青春期教育上尤其如此。在我国，大多数家长望子成龙心切，都愿意配合学校教育好孩子。但是，青春期教育是一个特殊领域，过去，我国中小学长期没有重视它，许多家长不知道如何对子女进行青春期教育。因此，学校要担当起指导家庭进行青春期教育的任务，使学校、家庭密切配合。在这方面，上海市一些

中学的经验值得借鉴。如，召开以“重视子女生理变化及其心理教育”为专题的家长会。会上向家长作“青春期中学生生理、心理变化及其教育”的专题报告，并向家长提出以下要求：

关心子女生理、心理的发育变化情况；

正面对子女进行生理卫生知识、性知识教育；

教育孩子不要随便逗引女同学，如写信、递条子、约会，等等；

对孩子所读书刊、所听音乐有无不健康的内容，家长要经常关心；

如果有异常现象，及时和校方联系；

经常和子女谈心，说说知心话。

2 班主任与青春期教育

班主任是负责一个班级的德育和组织工作的教师。班主任在青春期教育工作中具有独特的地位和作用。首先，班主任要统筹、协调一个班级的性教育工作。各科教师只能负责教好自己任教的那门课，如思想政治课或德育课，生理卫生课，体育课，等等，但这些课并不是专门的青春期教育课。班主任应当了解各门课程中有关青春期教育的部分，协助科任教师作好性教育工作。其次，青春期教育不仅要通过一些学科来进行，还要通过开展丰富多彩的青春期教育活动，才能取得良好的效果。因此，班主任必须把青春期教育纳入本班的活动课程中。要有计划地开展青春期教育。

班主任在进行青春期教育过程中，与家长的密切合作也是必不可少的。这方面的工作内容与上文谈到的校长与家长的密切合作大致相似。

三、学校性教育具有正规性与强制性

许多发达国家一直到八十年代还在争论学校性教育要不要开展，由于各国的社会文化背景不同，认识也不同。因为这一领域以往是禁区，学校开展性教育要涉及到方方面面的敏感问题，其中最突出的是性的伦理道德问题，人们的传统观念不允许在教室里传播这类知识，认为这是丑闻。

从科学的观点出发，以学校为基地的性教育的目的在于通过系统讲授性生理、性心理和有关的伦理道德，使学生能正确地认识和适应青春期的身心变化，理智地对待性成熟、性欲望。长远的目的是减少青少年怀孕、避免性病的发生。这当然是对学校性教育的理性思考，然而，实际做起来还需要不断完善。根据一项调查表明，由于美国学校开展了性教育课，接受教育的青少年开始能够和父母谈论性的话题，但是对减少他们的婚前性行为、婚前怀孕却收效不大。这里有社会制度的问题，不是本书讨论的范畴。

总的说，大多数国家已经认识到应该要让青少年了解自身的变化，通过学校正规的性教育和家庭一起帮助孩子过好青春期。具体实施上还停留在悄悄进行的地步，因为这门课程是如此敏感，教师极不愿意有人来检查教学过程，学校只是了解进度，并不过问任何教法。有很多提倡性教育的社会人士不断指出这方面的缺点，要求给学生以更多知识。

不管怎么说，课堂是最正规的教学场所，它带有强制性，不管学生愿意不愿意，还是持续地、认真地学，青少年处于长知识和身心发育的关键时刻，老师起着举足轻重的作用。也许有人会说，如果利用报刊、广播、电视等大众传播媒介的效果是否会更好，更具说服力？

诚然，依靠传媒进行教育可以收到一定的效果，但这种形式针对性不强，远远比不上课堂上面对面的教育。

第二节 性健康教育的方法

一、性健康教育方法的重要性、特殊性

1 性健康教育方法的重要性

(1)性健康教育的成败在很大程度上取决于方法论

所谓方法论，是指在性健康教育工作中正确研究和分析青少年身心发展规律性所必须遵循的认识论和基本指导原则，从而确定为实现性健康教育目的所使用的方法。

高尔基曾说过，爱护子女这是母鸡都会做的事，然而会教育子女，这就是一件伟大的国家事业。教育在人的发展上起着主导作用。在整个国民教育体系中，青春发育期教育的主体中小学教育具有极大的重要性，是基础教育，基础教育是提高民族素质的奠基工程。然而教育是有着自己的客观规律的，作为教师，要教好学生，提高教学效率，就必须会教和善教，因为良好的愿望未必能取得良好的效果。家长对子女的教养，也要讲究方法，有了好的方法才会有好的效果，事半功倍，被称作“教子有方”。对于性健康教育这样一个十分敏感的课题，更不是有了良好的主观愿望就能达到预期目的的。

由于国家教委已将性健康教育纳入中学教育轨道，有勇气尝试和实践者日渐增多，但同时也存在潜在的问题。主要是许多从事此项工作的教师未经专业训练，业务不熟悉，方法不得当，有可能达不到预期目的。教学中常常会看到这样的现象，即同样的教材，处理不同，

会出现不同的教学效果。所以有学者指出，对性教育来说，教学方法与教学内容同样重要，在一定的意义上说来，可能更为重要。有人以为青少年性知识增加会造成性失误、性泛滥，其实不然，值得注意的是什么老师教、用什么方法教，这是问题的关键所在。

性健康教育本身对学生很有吸引力，但如果不去联系社会实际和学生思想行为，采取死记硬背的注入式教学法，也会使他们感到乏味。反之，如果方法得当就会增强他们对知识的获得欲。毛泽东同志曾对方法论思想有过精辟的阐述，对我们搞好性健康教育也颇有启发。他指出：“我们不但要提出任务，而且要解决完成任务的方法问题。我们的任务是过河，但是没有桥或没有船就不能过。不解决桥或船的问题，过河就是一句空话。不解决方法问题，任务也只是瞎说一顿。”

(2)破除性神秘禁区，学习性健康教育方法

社会学家认为，现代社会中由充足的荷尔蒙激发和大众传媒诱导的“早恋”倾向，基本上是愈演愈烈的态势。学校教育最值得警惕的问题，恐怕也是家长最为操心的是，青少年中性开放程度有所提高，并向低龄化发展。一方面，初中学生正值生理成熟，自控力差，如今少男少女谈恋爱已不是成人所想象的手拉手，不但有接吻、拥抱的，还有发生两性关系的。另一方面，学校及家庭教育回避这类问题，一些学校开设的性健康教育课上，主讲老师只讲男女生该如何交往，只字未提一个“性”字。不少学校进行了普法教育，但都没有性法律的内容。大量的研究表明，由于青少年正确的性知识普遍不足，致使跟性有关的社会问题不断增加。人们长期以来视“性”为禁区，往往只注意青少年的体型发育，而不

注意体内性机能的成熟与否，不了解他们对性的态度和性行为发生的变化，更不注意性犯罪的预防问题。许多中学生对自身的青春期出现的一些生理、心理现象不敢问不敢讲，不同程度地影响了身心健康。

事实说明，不破除性神秘的陈旧观念，性健康教育就无从开展。走出教育的误区，必须用科学的思想和方法教育我们的下一代。为了减少社会及个人因“性”而引发的问题，必须用坦然磊落的心态面对性健康教育，错误的性观念和性行为也都需要摊开来讨论、澄清才能得到指引。实际上，七八十年代性教育就在许多先进国家列为正式课程，他们已注意用充分说理的办法使青少年安然渡过危险年龄期，许多有益的经验可资借鉴。

青春期的性问题，该怎么来教、教些什么，确是班级指导老师最感困惑的问题。虽然，性健康教育的方法是否对头受多种因素制约，但教师的素质是至关重要的，包括其思想观念、知识技能等。若不注意学习教的方法，自己就要被淘汰。有的教师感到难以启齿，觉得很尴尬，缺乏信心，低头看讲台，这样教比不教还糟糕。因为这是给学生错误的导向，学生学到的“性”好像是肮脏的、不体面的、是能做不能说的，这种指导的偏向会造成无可挽回的损失。可以说，教学时对学生态度的影响比知识传授更重要。态度正确加之方法纯熟，才能得心应手、游刃有余。然而，他人的经验和现成的方法总是有限的，教师运用这些方法却有广阔的天地。从教学论角度看，虽然教学有法——有规律可循，但教无定法——需不断探索与创新，贵在得法——应尽可能采用最优章法，提高性健康教育的效果。

2 性健康教育方法的特殊性

人们曾经以为，只要进行好道德品质教育，青少年其他方面就会自然而然地得到发展，道德修养也就会达到相应的水平。但是，生活实践纠正了这种观点，特别是道德品质教育不能等同和代替性教育。思想品德教育如果不针对青少年进入青春期的身心发育特点，那么就有可能成为抽象的空洞的说教。性健康教育与其他教育不同之处，在于按照青少年成长的实际需要，注重学生个性发展，培养他们在社会中的生存能力，教育他们学会如何的做人。由于青春期的各种问题有着自己的特殊性，在教育教学上也有着不同于一般知识传授的要求，非专门的措施无法起到理想的作用。

(1) 性健康教育要特别审慎地对待青少年性心理萌动

青少年进入青春期后异性之间的相互吸引的作用是很微妙的，甚至是只可意会不可言传的。虽然有调查表明，现今一些中学生“谈恋爱”盛行，但其中多数情况属于对异性交往表现的更多兴趣，想多讲讲话、传递一些信息、或一起活动约会等，属一般意义上的依恋。青春期性心理萌动有好奇、探索及寻求满足等特点。青少年结交异性朋友是生理上心理上的需求，是社会化的一个阶段。由于成年人常常不理解这种正常的、健康的青春期性心理活动，或只看到青少年异性交往可能产生的某些消极作用，采取了教育引导上失误的做法，反而起推波助澜的作用。这是大部分成年人始料未及的。许多青少年由于在成人严厉禁锢、轻蔑及粗暴干涉的态度下，性心理萌动受到挫折而悲观失望、垂头丧气，不仅影响健康，影响学业，甚至为此付出沉重的代价。因此，成年人在处理青春期性心理问题时需掌握青少年对

“性”的好奇心。有以下特点：

不让他们知道那种事情，反而成为教(刺激)他们知道那种事情的因素。

为不使他们受到自己好奇心的危害，就必须满足他们的好奇心。

不可能永远隐瞒他们的事情，应当早些告诉他们。

因此，处理青少年的异性情感问题，不应当考虑如何否定它和压制它，而应当冷静而科学地了解它、解释它和驾驭它，要求教师有智谋和才干，有更多的同情心和知识面。除了需作合情合理的限制外，在具体问题处理上应巧妙地进行疏导，淡化他们对“性”的神秘感，转移他们的注意力，将这种情感引入发展学生智力和树立良好思想品德行为的轨道。

人们可能也很少想到青少年异性交往如果得到很好的引导，也能产生许多积极的“异性效应”，它甚至可以使一个“不可救药”的年轻人幡然悔悟、重新做人。总之，“身为教师，要特别审慎地对待学生心灵深处萌发的爱情问题。”当然，性健康教育的施教难度比一般的知识传授高得多，施教者应有这方面的思想准备。因为“教学生怎样对待爱情，这是教育工作最细腻的一面，它要求教师有真知灼见，把教育技巧与教育艺术结合起来。”

(2)性健康教育要针对每个学生的身心发展特点，因人施教

青春期特点有共同性，但反映在每个学生身上并不一样，这就构成了性健康教育的多样化和极强的针对性。对学生情况不明就无法进行有效的教育。学生的个性是千差万别的，不但遗传素质不同，家庭教养不同，身体发育状况、价值观念、学习基础等一切方面都迥然不同，

从什么深度来进行青春期的教育,需要因人而异的方法。这就要求教师对学生的内心世界、外部生活环境要了解得尽可能深入些,不仅要以物(教材)为教学研究对象,更要以人(学生)为教学研究对象,一把钥匙开一把锁。只有深入地研究学生,才能更深入地了解学生;只有深入地了解学生,才能更好地教育学生。

若教师不了解学生就有可能歪曲学生的感情生活,或对学生采取不信任态度,这样反而会使其误入歧途。若学生不能向教师提出自己感到非常重要的问题,很少同老师商议,很少说心理话,我们的教育就很难深入到学生的内心深处。进行性健康教育对教师来讲,是更为复杂更为辛苦的工作,也是一种创造性的工作,教师要采用不同的教育以满足学生不同的身心发展需要,从而达到教育的目的。

二、性健康教育方法的原则

性健康教育方法的原则,是进行性健康教育必须遵循的一些基本要求。它是根据性健康教育的目的和学生思想品德形成的规律提出来的,也是性健康教育实践经验的概括和总结。从实际出发,正确理解和贯彻以下原则,对提高性健康教育的质量有重要意义;创造性地运用这些原则,使性健康教育教学理论不断丰富和发展。

1 知识、态度、行为教育的统一

国家教委的有关文件指出,我国的性健康教育内容,包括性生理、性心理、性道德三部分,以社会主义性道德为核心,社会主义道德是做人的根本。许多国内外的性教育专家都认为,现代社会的性教育不能只是生理知识的传授,还必须通过品德行为的培养来进行,因为性行为总是反映着人的道德行为。性教育必须培养学生具