

电子图书



信息技术的结晶

人类文明的载体

网络的基本资源

青春期教育方法的原则

青春期教育方法的原则，是进行青春期教育必须遵循的一些基本要求。它是根据青春期教育的目的和学生思想品德形成的规律提出来的，也是青春期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，对提高青春期教育的质量有重要意义；创造性地运用这些原则，使青春期教育教学理论不断丰富和发展。

一、知识、态度、行为教育的统一

国家教委的有关文件指出，我国的青春期教育内容，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有性的道德约束能力，帮助青少年理解和遵守社会规范。这正是素质教育的要求，青春期教育与数学、物理等教育的区别也正在于此。

（一）知识是态度和行为的基础

青春期教育归根结蒂要落实到态度和行为上。但是，获得知识是基础。如果没有性生理、心理和道德知识的基础，态度和行为就不可能改变，那样的教育就没有力量，就没有说服力。

（二）如何判断人的行为

人的行为表现非常复杂，人的心理变化也无法预测，有的人甚至对于自己都无法掌握，怎么判断和研究人的行为呢？其实，人的行为表现总是以他过去的知识、经验为基础，由他的价值观念所支配。知是基础，行是结果，只有有了正确的认识才能有正确的情感行为，只有对是非、善恶、美丑有了明确的认识，才会产生正确的道德评价能力，从而能正确评价别人的行为和评价自己。行为不仅是外在表现，包括一个人的思考、感觉在内。广义的行为至少包含三个方面，

认知（知识）：有关知识的回忆、认识及智能发展的表现；

情感（态度）方面：有关兴趣、态度的改变，以及价值观念的表现；

技能（行为）方面：个人确定将知识、态度应用到日常生活中的表现。

所以观察一个人的行为应分别从三个方向作深层次的探讨、思考。

（三）怎样改变学生的态度和行为

由于时代的变迁、社会转型，政治、经济、社会及家庭结构都发生了巨大的改变，人的价值观念也随之变化。学生教育往往碰到这样的现象，老师只告诉学生一部分知识，可学生已建立了一套与老师、家长完全不同的价值观念。这是怎么回事呢？学生接受社会信息并不是你传播什么，他就接受什么，而是经过学生自身的判断、选择、取舍这样一个内化过程。教师在进行教学设计时，必须弄清楚学生的知识水平和他的心理状况，看他们已经知道了些什么，有哪些不正确的或模糊的认识，以及想知道些什么，然后有针对性地采取相应的教学措施，来做价值观念的澄清，进而改变学生的行为。

向中学生传授青春期教育知识是较容易做到的，但改变他们的态度和行为，往往是艰巨的，需花很多时间，而这正是青春期教育的目的。

（四）认识、态度和行为的关系

认识的提高是态度转变和行为规范的基础。只有掌握了科学的知识，提高了认识，树立了正确的观念，才可能转变态度，指导自己的行为。而态度

的转变和行为的规范又是认识提高的目的，同时又加深了认识，这是理论与实践的结合。青春期教育工作者一定要着眼于这三者的统一，处理好这三者的关系。在进行科学的知识教育的同时，要引导受教育者端正态度，转变观念，规范行为。这既是青春期教育的出发点，又是它的目的。

二、启发、诱导、尊重、交流，帮助青少年进行正确的选择

（一）启发诱导，贵在善“问”

教育教学要采取启发诱导的思想，自古有之。孔之说过：“不愤不启，不悱不发”，意思是说，在学生积极思考而又没有搞通的时候，教师要施之以启发，在学生表达有欲而又不能时，教师要给以鼓励和引导。启发式教学就是以学生为主体，从学生现有知识水平和心理特征出发，依据学习过程的规律，尊重他们的学习动力和学习兴趣，恰如其分地肯定和指导他们的学习方向，并在学生遇到困难时难予启发性指导，沉重是一个自觉、主动的过程，启发学生不是代替学生思考或作结论，教师的工作不是直接“教”给学生知识、观念等，而是一个帮助者，帮助学生来构造知识，去形成观念。在对学进行启发的过程中，教师应经常设置一些“问”，如性道德的两难设问等，以了解学生对有关知识的掌握和吸引学生进行思考。“问”的艺术是启发的关键，是研究和表现启发式教学的艺术性的重要方面。问的目的是启发学生自己进行思考。调动学生“参与”的积极性。通过“问”，让学生愿意提出自己的想法，与教师商讨。

对于诱导，有人提出“悲剧教育法”主张。因为有些学生对正面教育往往有老生常谈之感，针对这一情况，从现实中，以及从学生周围找出一些带有“悲剧”色彩的不幸事例入手，使这些学生在愿望一行动、愿望一现实的对比反差中受到较强的刺激，唤起他们的醒悟。感情加诱导会增加教育的力度。

（二）尊重与交流才有利于教育的成功

尊重、交流对于双向互动的青春期教育过程，是一个必备的条件。教师要尊重学生的人格。教师对学生的尊重本身也是教师取得学生尊敬和信任的前提，同时更是感染学生、教会学生如何尊重人、理解人，如何真诚地与他人交往、积极与他人沟通的一个不可或缺的过程。教师应顾全学生有自尊自爱的心理要求，坚信每一个学生的独特的价值，哪怕是教育者眼中的“差生”，他同样有存在的价值。教师只有以平等、真诚、信任的态度出现，学生才会敞开心扉，这样才便于找出问题的症结。对少数有不良行为习惯的学生也要做细致工作，耐心地启发诱导，而不能动辄批评指责，甚至把他们当成典型例子张扬，致使这些学生自尊心受到伤害。真正的教育不只是口头上的说教，而是人与人之间的相互接触和交流。

有中学老师说，有关“性”方面的问题，没有学生问我，我这里没问题。其实学生没问题一定是老师有问题，学生不敢问老师，老师与学生有距离，不敢问而不能交流。双向交流是现代人际交往中应遵循的起码规则，人是在沟通中学会沟通，在被人理解中学会理解别人的。现代心理学认为，青春期的孩子应享有正常的行为自主、情绪上的自主、道德和价值观念上的自主，成年人尤其是父母要平等地对待他们，要恰如其分，谨慎地维护他们的自尊心，又要适当地指导他们。由于外部世界的多元化，现在青少年不满足于空洞说教，而施教者以诚恳的态度、生动的语言和易于为他们所接受的方式教育他们，他们一般能够接受善意的劝告和诱导。

（三）最重要的是让学生自己学会作出漂亮的决定

教青少年自己选择和作决定是现代素质教育的重要原则之一。儿童心理学的研究证明，完全可以在早期教育中就开始培养和训练孩子自己选择行为和作决定的能力。处于青春期的中学生已树立了较强的自我意识和独立意识，能够凭理智和知识经验来控制自己的行为。然而，年轻人还不善于分析自己的感情，不能把好感、爱慕与爱情区别开来，是完全可以理解的。因为判断和分析自己感情的能力，一般要随着年龄增长、阅历增多而形成。所以教学中应注意培养学生对人对事应取的分析和的态度、是非、利弊的观念，以及由此派生出的选择能力。比如，对异性交往及早恋，教师不必要求大家抱着同一看法，而可以让学生讨论，为什么要过早地谈恋爱，你为什么喜欢他（她），早恋有什么好处，有什么坏处，等等。教师意在信任学生的基础上帮助他们对自己的感情作出分析、评价，懂得思考适当的男女交往形式，强调自我控制性冲动，培养与异性交往的正确态度。教师注意的不是自己固守的结论，而是学生在这门课程里学到了什么，允许学生得出不同的答案，目的是教学生学会选择。

教学生选择的过程，是教学生观察社会、了解社会、认识自己、发现自己的过程。因为选择不仅要了解选择的对象，还要了解自己。事先就应想清楚，这样选择有什么好处、有什么坏处。如果这样作出了不是盲目的选择决定，就不会轻易改变，并懂得要对选择的后果负起责任。这不像小学教师那样一切由教师取而代之，包办代替。教师应为学生提供各种信息，要注意给予的价值观，如对婚前性行为，教师不是停留在应该与不应该怎么做，而是帮学生分析有与没有婚前性行为的截然不同的后果，使学生懂得一旦作出了选择，后果必然要自己负责。这里最重要的是要让学生自己来参与和作决定，而不是教师自己个人的价值观。对学生来说，只有以对文化和道德的了解作基础，才能学习做漂亮的决定而不是后悔的决定。

这里的问题是青春期教育教师不要训民式地规定学生必须这样做，不准那样做，不要代替学生做决定。因为，那样的决定是不起作用的，不是学生自己做出的，是不牢固的。可能只管用一时，而不能管用长久；可能在教师的前面是一样，在教师的背后又是另一样。这样的青春期教育是失败的。由学生自己作出的选择和决定，是他们内心深处自觉作出权衡，这才从根本上解决了问题，这也才能真正实现认识——态度——行为的统一。

三、适时、适度、适当

适时、适度、适当三原则是在 1988 年 8 月由国家教委、国家计生委联合发出的《关于在中学开展青春期教育的通知》中指出的。它要求学校、教师恰到好处地向学生传授青春的教育知识，使青春期教育事半功倍，卓有成效。因此，“三适”既是青春期教育中的重要原则，也是青春期教育工作者必须掌握的基本方法。

（一）适时

适时是指对学生的性生理、性心理、性道德教育必须抓准时机、及时进行。就是考虑在什么时间、哪个年级、多大年龄开始教育，以收到最佳效果。周恩来总理生前多次指出，要在女孩子来月经以前，男孩子发生首次遗精之前，把科学的性卫生知识告诉他们，让他们能用科学的知识来保护自己的健康，促进身体正常发育。周总理的指示为我们适时开展青春期教育提出了明确要求，即性生理教育知识应早于性生理发育。根据我同情况，女孩初潮年

龄是 14 岁左右，男孩首次造精在 15 岁左右，沿海地区及城市的学生生理发育早些，性成熟前移明显；农村，尤其是偏远地区的学生生理发育稍迟，但他们的入学年龄也迟些。因此，在初一年级开展教育较适宜，此时大约 60% 的学生进入了青春期。有的教师观察学生说，初一初二学生的性心理萌动好像一般潜流喷射欲出，是生理上的急剧变化引起心理的动荡不安。这是一层意思。

另一层意思，所谓“适时”，就是要及时地发现学生中出现的问题，适时地进行教育，不要“马后炮”。因此，对不良行为要像对疾病一样，早期发现、早期采取措施。中学生的性恋问题虽然都是隐蔽进行，但总会出现反常的先兆，如与校外不三不四的人频繁接触，单独约会，精神恍惚，旷课逃学等。发现这些偏离常规的情况，施教者应结合其一贯表现和个性特征进行分析研究，给予适时的帮助，努力防患于未然。在青春期教育实施过程中，我们也要随时摸清学生的性生理、性心理发育特点，把一般和个别相区分，不失时机地关心指导。因为“我们的任务应于，要在少年的性本能刚刚觉醒之前，就使他们的理智做好了充分的准备……”

（二）适度

适度是指给学生讲授性知识程度深浅要把握好。教师应考虑学生年龄特征和基础知识水平确定授课的主题、内容要点和教学方法。要讲究分寸，注重教育艺术，防止过度、过粗。性知识讲授既不能“禁”，也不能“滥”，既要解惑又要符合风俗、习俗，有益于学生身心健康的内容精神精讲。适度的内涵，首先应体现在教材内容的编排上要适合，要符合青少年生理发育的特征和心理特点，符合国情民俗的心理承受能力，遵循可能性和科学性的原则。它以性的科学知识为基础，进行性的心理指导，性的道德教育，必须以学生掌握性心理、了解性功能、平衡自身的性心理、升华自己的道德情感为准绳。

《中学生日常行为规范》规定：“不看宣扬色情、凶杀、迷信的坏书刊、录像，不听不唱不健康歌曲”，在教育学生严格按照规定的要求去做的同时，也要讲道理，讲清坏书刊录像的危害。由于淫秽出版物的内容具有强烈的腐蚀、刺激性，不可能也不允许向学生讲述具体内容，所以要强调加以限制和回避。这方面学校应同家长密切配合，加强对学生的管理。

从开展青春期教育的情况看，不负责任滥讲和与学生年龄身份不符的性知识偏向，还是极个别的。普遍存在的不足是教材内容单薄，教法比较单调，就性保健方面知识看远不能满足中学生需要。有的地方编的这类教材图示模糊，有的连生殖器官的图示都不出现，说明思想观念还是旧的，这样反而会激发学生的敏感性。如果通过教育，学生还搞不清内外生殖器各部的名称、位置、功能及其保健知识，那我们的教育目的又何在呢？

究竟怎样掌握青春期教育的“度”，还有许多问题值得探讨，尤其是正确的性的价值观念的把握与灌输。在日益发展的重商风气下，一些书籍、刊物、画报、挂历、广告、影视充斥图“吻”并茂的性描写，不断地打擦边球，使学生信息比老师多，若老师只告诉学生一部分信息，他就不信了。即使老师不讲，他们总会知道。从哪里知道，从色情刊物知道，若以此指导行为为实践那就可悲了。

适度的难以掌握，还在于性教育要因人因时因地而异，它不同于某些行政奖惩和办事制度有一定标准，以及掌握的上下幅度。对于教师来说，把握

地性教育的“度”是一种教育艺术。要在实践中不断总结经验。国家教育部门审定的青春期教育大纲与教科书，应当是一个标准。

（三）适当

首先，是指教育观念适当。中西方文化、习俗的差异及西方性泛滥的种种弊端，从反面告诉我们，开展青春期教育必须立足国情民情，摸索探讨适合中国国情的性教育。比如，接吻、拥抱在一些欧美国家纯属一般礼仪，通常不含有性的成分，而在我国则带有浓重的性色彩，是表示男女相爱的一种方式。中学生身心发育还都不健全，当然不能在异性伙伴之间发生接吻、拥抱行为，这是青春期要懂得的起码的性伦理规范。再如，美国15—19岁青少年中，1973年有36%的人有过性经验，1982年为47%，1991年上升到53%。不少美国专家认为只有最大限度地普及避孕用品才能解决这类问题。于是，大学就连中学也出现了许多提供避孕服务的诊所，以及为私生子服务的机构，这些做法也是我们不能盲目仿效的。因此，我们就不能不从自己所处的特定文化背景出发来考虑和处理青春期教育问题。

其次，是指教学态度和教学方法的恰当、合适。要做到既亲切、又严肃，还要关心、理解、尊重学生，对不同年级、不同年龄、不同性别的学生采取相应适当的教育方法。教师的教态要严肃，要注意语言文明、举止端庄，不可的挑逗的语言和轻佻的教态，生理知识一定要使用学术语言。同时，教师要能进入童心角色，以免老气横秋。此外，不论选择何种方式方法，不能去激起学生对性问题的更多的好奇心，而要达到“淡化”、“升华”的目的。

再次，教师选择要适当。一般要求是要热爱这项教育工作、具有较强的事业心，教师的个性心理品质较健全，最好是中年已婚教师。这样老师可以长者姿态去传授做人的知识，学生会感到老师的阅历广而产生心理效应。同时要“请被生活磨炼聪明练达的女教师”担任女生辅导员，重视和发挥保健教师、校医的专业性特点作用。作为学校在开展此项教育时需考虑怎样把青春期教育摆在学校教育、教学的“适当”位置上，怎样组织适当的教育形式作为青春期教育成功的手段等。

四、粗暴、压制、禁锢只能适得其反

中学生正处于成长期，精神上尚未用前人积累的知识经验充分武装，尚未经历多少社会的洗礼，因而比成年人脆弱得多。中学生尤其是初中学生的心理承受能力是有限度的，一旦他们卷入到早恋的漩涡或遇到挫折、与社会规则发生冲突，容易陷入迷惘痛苦之中不能自拔。在这种情况下，如果师长不能了解他们，理解他们，教育上有差错失误，任何不测均可发生。近年来我国青少年自杀与犯罪事件均有所增加，年龄也有下降趋势，这个现象十分令人痛心！这一部分不是对原则的应用作正面阐述，而是剖析不当教育方法的负面影响，以启示施教者思考怎样沟通和营造与孩子的情感关系并使之成为有力的教育因素。

（一）失当的教育方法

1. 封建家长式的管教

封建家长式的管教方式是以封闭为特征，服从为前提，强制为手段的教育方法，动辄训斥、只禁不导，试图把青少年的手脚捆住，限制其活动和交往范围。这样做是不会有好效果的。试想：一个活动天地狭窄，生活方式单调死，缺少自主和自制能力的青少年能健康成长吗？此外，中学生有独立性与依附性的矛盾，他们对家长的过分关心和干涉会感到厌恶，甚至发展到憎

恨的程度，从而发生暴力行为。不少早恋的学生由于害怕老师的指责或父母的责骂，便秘密幽会于公园、影院、舞厅等地方，一些父母为防止孩子幽会，限制他们晚上出门，但孩子间的有些活动恰恰发生在放学后父母不在家的时候。实际上，管、卡、压手段对青少年教育是无能为力的。

一些家长信奉暴力管教，动辄加以体罚，愚昧地以为“棍棒底下出孝子”。甚至有些学校的部分教师和领导认为“学生难管”，因而也推崇体罚在教育中的作用，时而采取简单、生硬、粗暴的办法“教训”学生，而学生的父母则表示自己的孩子不乖，“就该如何如何”。在这种情况下，用体罚侮辱孩子的事件愈演愈烈。由于教育手段陈旧、教育方法失当使学生心态失衡和行为习惯失范的事例报道屡见报端，有的学生忍受不住打骂的摧残，离家出走，有的便以损坏东西等方工来发泄自己的郁闷。

2. “精神虐待”

教师往往自觉不自觉地对“问题学生”进行惩罚的方式不是用拳头，而是热讽、冷嘲、当众羞辱及贬低学生等，有的教师就骂有早恋倾向的学生是“流氓”、“不要脸”等，这只能引起学生的逆反心理、对抗心理，这是一点好处也没有的，是教育的失败。

3. 两性交往禁锢

表现在以下几方面：严密监视。监视学生是否“谈情说爱”，并采取行政手段设大防，禁止男女生交往，并带着有色眼镜把男女生之间往来当作过失看待，使男女同学由于怕别人说他们“恋爱”而回避相互交往；道德说教。教师摆出一付严肃的面孔，告诫学生使男女同学对交往产生难忍的恐惧感，面对面也不知该说什么；竭力回避由于怕学生坠入情网，教师不敢提倡男女同学之间建立健康的友谊，回避中学生这一实质性问题，认为不说为好，男女交往的事不需要教。教育者的无能不仅使学生对异性交往蒙上神秘的面纱，而且成为学生对神秘感进行无益探索的行为的动力。

（二）简单、粗暴教育方式的危害性及其原因

1. 简单、粗暴教育方式的危害性

首先，它使青少年产生严重的对立情绪，以致引起抗拒行为。使教育工作更无法进行下去。其次，它会挫伤青少年的上进心、自尊心和荣誉感，使青少年产生自暴自弃的思想，因而在行动上日趋消沉，甚至堕落。第三，简单粗暴是压而不服的，容易造成青少年的两面行为，有时表现上顺从，但并未从内心真正解决问题，使他们学会说谎、做假。第四，使有些青少年由于得不到家庭和学校的温暖，失去对家庭、学校的信任和依靠感，只有跑到社会上去寻找“温暖”、“认同”和“依靠”，结果很容易走上邪路。第五，粗暴的态度对受教育者起反面教育作用，养成他们暴躁、专横的性格和以粗暴态度待人处事的行为方式。

2. 教师要取粗暴、压制、禁锢做法的原因分析

某些学者认为，教育者之所以对男女生交往采取粗暴态度，首先是教育修养水平低。在教育修养上这些教师是“先天不足、后天不良”，既在正规的师范教育中缺少性教育的课程，又不善于在教育实践中观察研究自己的教育对象，认识教育规律。由于对青春期性心理及其表现缺乏正确的认识，因而不能理解和在一定程度上体谅少男少女的情感，总是不由自主地把某些异性同学之间的交往关系估计过深。有的教师本身就没能摆脱落后的性观念的羁绊，所以对学生施加错误的影响。教育修养差还表现在教育涵养贫乏、教

育方法少、思想方法上的片面性、绝对化等等。

青春期常见疾病的防治

在对我国 7—22 岁汉族学生常见病的调查中发现，高血压、近视眼、脊椎侧弯等疾病的发病率比较高，同时还发现，这些病在青春期阶段的发病率呈增长趋势，这不能不引起我们的重视。因为，身体健康与否与青春期生长发育的关系十分密切，尽早预防和治疗这些常见病，不仅有利于青春期的成长发育，而且，对青少年朋友一生的健康也有着重要的影响。

（一）高血压

高血压在各类疾病检查率中是比较高的，约占 15—22 岁青少年人口的 2.03%。女孩 12—14 岁达到最高峰，男孩从 13、14 岁开始上升，18 岁达到最高值，这与女孩比男孩早进入青春发育期有关。

青少年高血压分两类。一类是继发性高血压，主要由疾病引起。另一类是原发性高血压。原发性高血压中，“青春期高血压”占大多数，它是由于青春期阶段血管口径的增长赶不上骨骼与肌肉的增长速度，血管口径相对较小，致使外周阻力加大，同时，受青春期内分泌的影响，神经调节系统不稳定，也是导致青春期高血压的重要原因。青春期高血压的特点是收缩压较高（但不超过 150 毫米汞柱），舒张压变化不在，也无不良的感觉症状，一般在青春期过后能逐渐恢复正常。

由于青少年的高血压现象与成人高血压的发生有一定的关系。因此，应特别加以注意。青春期高血压者，一般可照常从事各类活动，但活动量不宜过大，以免心脏负担过重，造成心脏疲劳；平常要注意饮食，加强营养。要减少食盐的摄入，不吸烟，不喝酒，并保持心情愉快，以加强自身的调节功能。继发性高血压者则应及时就医，治疗引起高血压的原发病。

（二）近视眼

据统计，全国汉族学生中，视力不良率为 34.2%，其中，高中学生视力不良率达 50% 以上。青春期 13—17 岁是视力不良快速增长的时期，在这一时期中，13 岁增长最快，增长率达 10.55%。因此，青春期是预防视力不良的重要阶段。

青少年中视力不良的主要表现是近视眼。青少年学生中 30.96% 患有不同程度的近视，全国共有 5602 万人。近视眼不仅影响学生的学习、生活，也影响将来升学、就业、参军等。

人的眼睛就像一架精密的“照相机”，外面的东西发出或反射的光线，通过这架相机的“镜头”——晶状体的折射形成物像落在“底片”——视网膜上，视网膜上丰富的神经细胞（感光细胞）在受到物像的刺激后，就产生电冲动，电冲动通过神经传入到大脑皮层的视觉中枢，使产生视觉。这架“照相机”上调节“焦距”的装置是睫状肌以及由睫状肌发出的与晶状体相连的小韧带。正常的眼睛看远处的东西时，眼睛不需要人作任何调节，物像正好落在视网膜上；看近处的东西时就需要“调焦”了，这时睫状肌收缩使小韧带松弛，增加了晶状体曲度（晶状体变凸），使物像也正好落在视网膜上。但是，如果由于采光、照明条件不好或长时间看书，睫状肌老是处于收缩状态，时间长了，睫状肌就会发生持续的痉挛，这时，当我们看远处的东西时，睫状肌不能很快恢复到正常的松弛状态、晶状体也不能恢复到原来的扁平状态，物像落在视网膜的前面，远处的东西在我们眼里就变得模糊不清了，这就是调节性近视，也就是我们常说的假性近视。大多数患近视眼的青少年朋

友都属假性近视。产生假性近视后，如果不注意保护视力，仍然长时间、近距离地看东西，使睫状肌痉挛不能解除、晶状体不能恢复正常位置，并且进一步发展，使眼睛发生结构变化（器质性改变——眼轴前后轴变长），那么，视力就不可恢复，进而成为轴性近视（真性近视）。

形成近视眼的另一个重要原因是遗传。一般认为高度近视（600 度以上），大多由遗传因素决定。

近视特别是假性近视后的治疗，关键在于消除长时间、近距离用眼这个导致近视的因素。具体来说，读书、写字时，眼睛和书本的距离应在 30 ~ 35 厘米之间，每次连续看书不要超过一小时，休息时要适当做眼保健操或看远外；其次，要改善照明条件，光线不能太暗，桌面照度要达到 100 勒克斯（日光灯、台灯要在 60 瓦左右）；第三，日常生活中要注意保护营养眼睛。长时间看视、玩游戏机、看小说等对眼睛伤害很大，因此，要加以限制。另外，每天的饮食中要注意多吃些富含维生素 A 的食物如鸡蛋、牛奶、胡萝卜、西红柿等，以增强眼睛的调节功能。患真性近视的青少年朋友除要注意上述几点外，还应及时配戴眼镜，以免近视加深。一般不提倡青少年朋友配戴隐形眼镜或进行任何切割眼角膜的治疗手术，因为青少年朋友的眼睛尚未发育定型。

（三）沙眼

沙眼是由一种叫衣原体的微生物引起的慢性传染性眼病，沙眼的传染性很强，在使用被衣原体污染的毛巾、脸盆、洗脸水时就有可能被直接传染。在手接触被衣原体污染的书本、钢笔等用品后，又用手搓揉眼睛也可能被间接传染。患沙眼开始时没有什么明显的症状，进一步发展后，会有发痒、眼中有异物的感觉再发展则会出现怕光怕亮，迎风流泪、眼屎分泌过多等症状，严重时，还可能损害角膜，影响视力。资料证实，在我国汉族学生中，沙眼的患病率平均高达 21.28%，并且，从 7 岁到 22 岁。患病率有逐步增高的趋势。

有的人患了沙眼后会不治而愈。但不会产生免疫力，因此，还可能再次被传染。针对引起沙眼的衣原体在 56 的水中几分钟或在 75% 的酒精中 1 分钟就可以被杀死的特点，预防沙眼的关键是注意个人卫生。具体办法是：脸盆、毛巾、手绢等最好专用，并要经常用热水烫洗；平时不要用手揉眼，并养成勤洗手、勤剪指甲的卫生习惯。患沙眼以后可以使用氯霉素眼药水滴入眼内进行治疗。由于农村青少年经城市青少年患沙眼的比率要大，所以，农村的青少年朋友更应注意预防沙眼。

（四）脊柱侧弯

脊柱侧弯是脊柱畸形的一种。我国 7—18 岁汉族学生中有 2.11% 的人患有不同程度的脊柱侧弯，青春期男 14—16 岁、女 12—14 岁是脊柱侧弯发生率的高峰年龄，所以，青春期是预防脊柱侧弯的关键时期。

脊柱侧弯不仅破坏人体结构与协调，影响美观，而且引起其他部位，如胸廓、肩带等发生形态改变，进而引起内部器官的生长发育和功能完善，降低健康水平。

引起脊柱侧弯的原因较多，少数是由于先天性脊柱发育不良或脊柱本身病变（如脊柱结核）等所致。大多数是由于长时间不良的姿势习惯，如歪头，扭着身体写字或者固定用单肩背负较重的书包、单手提重物所致，还有的是缺乏体育锻炼，肌肉力量薄弱而使脊柱不能抵抗外力而保持正确姿势等原因

造成。

预防脊柱侧弯的方法是针对产生侧弯的原因采取适当的措施：注意保持正确的坐、立、行姿势，养成双肩背负重物的习惯，加强体育锻炼，增强全身肌肉力量等。

治疗脊柱侧弯的基本方法是做矫正体操。矫正体操的原则是进行与侧弯方向相反的脊柱运动，选择性的加强凸出一侧方向的肌肉力量和牵伸凹陷一侧已萎的组织，内容包括各种悬垂、牵引动作。

由于青春期在多为早期脊柱侧弯，肌肉和韧带还没有发生莆态或结构的改变，所以，经过矫正体操，增强脊柱周围的肌肉力量，恢复脊柱周围的肌肉平衡，可使脊柱侧弯得到纠正；对于少数韧带、肌肉已有萎缩的脊柱侧弯，只要信心足、持之以恒地进行矫正练习，再借助肋木、体操棒、单双杠、平衡木等器械的帮助，也完全能收到好的效果。

由于城市孩子比农村孩子发生脊柱侧弯的人数要多，所以，城市青少年朋友更应注意防治。

（五）龋齿

据研究，青少年学生中患龋齿高达 51.46%，在 1.8 亿学生中有 9312 万人患有不同程度的龋齿，这个数字相当惊人。

龋齿俗称虫牙或蛀牙，但事实上龋齿的发生并不是牙虫引起的，而是在多种牙细菌、食物残渣发酵变酸等外界因素共同作用下，牙釉质、牙本质遭侵蚀受损，逐步形成龋洞而发生的。

龋齿大都发生在牙齿的窝、沟及两牙相邻容易滞留食物残渣的地方。开始时可能没有什么不适感觉，逐步发展时，发病的地方先出现白垩色，进而变成黄褐色、棕黑色，牙质也变软、出现小洞，这时如不及时治疗，龋洞会变大加深，遇到冷、热、酸、甜等食物、饮料的刺激，就会出现酸、痛等感觉，如再进一步发展，龋洞侵蚀到牙髓，遇刺激时，就会出现剧痛并可能引起牙髓炎等牙病。

患龋齿的人由于牙痛而不能充分咀嚼，妨碍消化和吸收，从而可能引起其它疾病及生长发育，所以，应积极加以防治。

预防的关键在于注意口腔卫生，养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯，以减少口腔的食物残渣和细菌量。糖果、糕点及粘性食物易沾牙、易发酵变酸而为细菌提供繁殖条件，所以，要尽量少吃。氟化物可增强牙齿的抗酸能力，对防龋齿有一定效果，因此，可常用氟化物漱口、刷牙。

治疗龋齿的最好办法是及时去医院补牙以防治龋齿进一步发展。

（六）肝炎

肝炎是由肝炎病毒引起的以损害肝脏为主的全身性疾病。根据肝炎病毒的炎型，可以将肝炎分为甲、乙、丙、丁、戊等许多型。

肝炎的主要症状是食欲减退、恶心、厌油、乏力，上腹部不适、发胀，大便变稀，肝脏肿大、压痛等。甲肝病人会出现眼睛、皮肤发黄的黄疸症状（多数在 2—6 周消退）。肝炎对人的健康和学习有较大的影响，对青春期发育的影响更大，因此应当积极预防。

甲肝主要通过消化道传染，日常生活中吃了被甲肝病毒污染的食物和水，就可能被感染，或者手接触了病人或者带毒者及被其粪便污染的用具、食具，而吃东西前又未洗手，病毒就可能进入口中而受感染。乙肝主要通过注射或日常生活密切接触，如接吻、哺乳、共用饮食用具等途径传染。

由于对肝炎（特别是乙肝）还没有有效的治疗方法，所以，要以预防为主。肝炎的预防主法是加强个人卫生，注意做到饭前便后及接触病人后用肥皂、流水洗手，不要共同用食具、洗漱用品，不喝生水、不吃未洗净的生菜、水果，注射时使用一次性注射用具等。针对肝炎病毒在煮沸 20 分钟或高温高压下 15 分钟可被杀死的特点，要做好餐具、生活用具的经常性消毒、注射乙肝疫苗是预防乙肝、消灭乙肝的最有效方法。另外，还可根据具体情况，服用板蓝根等中草药加以防治。

（七）急性上呼吸道感染（普通感冒）

上呼吸道感染泛指鼻、咽、气管等上呼吸道的急性炎症，简称“上感”，它是青春期青少年最常见的感染性疾病。

引起上感的病源很多，主要是各种病毒和细菌。常见的病毒有鼻病毒、肠道病毒、流感病毒、副流感病毒等。常见的细菌有 A 组链球菌、肺炎球菌、葡萄球菌、流感杆菌等。

上感的症状轻重不等，轻的有鼻塞、流涕、喷嚏、流泪、轻咳或咽疼、咽部不适、无热或有低热、伴有轻度头痛、乏力等，一般经过几天到一周可自然痊愈；重的除呼吸道症状加重外，常有高烧头痛、精神萎靡、食欲减退等。去医院检查时，可见咽部有不同程度的充血，在病毒感染时，咽部充血程度较轻，可见滤泡，鼻塞，鼻流清涕；细菌性感染时则表现为化脓性炎症，咽部充血重，有脓性分泌物，鼻流脓涕。上感进一步发展可成为支气管炎、肺炎；波及邻近器官时可发生中耳炎、鼻窦炎等。有些引起上感的病毒可同时侵犯心肌、中枢神经系统，发生心肌炎、脑膜炎等严重合并症；链球菌引起的上感可导致肾炎、风湿病等免疫性疾病。因此，对上感可千万不能以为是日常小病而掉以轻心。

患病后应及时采取措施，注意休息，避免劳累，以免病情发展或发生心肌炎等严重合并症。病毒性感染无特效药治疗。可选用清热解毒中药，酌情增加或减少药量，或用阿斯匹林、咳嗽糖浆等对症治疗。考虑细菌性感染时，可酌情选用复方新诺明、青霉素或其它抗菌药物治疗。

患有营养缺乏症或其它慢性病，平日缺少体育锻炼，生活规律不合理，过度劳累，学习负担过重，抵抗力降低时容易发病，因此，预防上感的最佳方法是注意营养。加强体育锻炼，培养良好的卫生习惯，避免过度疲劳。平时经常进行日光浴、冷水浴、空气浴锻炼的人可以减少皮肤温度变化的敏感性，增强抗病能力。由于上感主要通过呼吸道飞沫传染。因此，上感流行期间应避免大型集会，不去人多拥挤处，同时要注意教室通风和温度调节。

（八）病毒性心肌炎

病毒性心肌炎是病毒侵犯心脏，以心脏炎症为主要表现的疾病，可伴随心包炎或心内膜炎。近年来发现，青少年患此病的发病率有所增加，特别是少数患者发生猝死或病程迁延不愈，成为慢性心肌病，严重威胁健康、影响学习，因此，应加以高度的重视。

病毒性心肌炎在心脏症状出现前数日多有轻重不等的前期症状，表现为发热、周身不适、咽痛、咳嗽、腹泻、肌肉痛、皮疹等，多数情况下前期症状较轻，一般不易引起注意。前期症状后，常有的症状有心前区不适、胸闷、气憋、喜“长出气”、胸痛、心悸、头晕、疲乏无力等，进一步发展到危重时，表现为面色苍白，烦躁不安、呼吸困难、嘴唇发紫、手足冰冷、肝脏肿大等充血性心力衰竭症状，几周或数月可完全恢复。由于青少年喜欢参加体

育活动，对轻微症状常不予注意，以致在活动中病情急剧恶化，可能引起严重后果，因此，要提醒青少年朋友注意，一旦有症状产生，即应注意休息，停止参加剧烈运动并及时去医院作进一步检查。

对病毒性心肌炎尚无特效治疗方法，一般结合病情采取综合治疗。应卧床休息并增加一些营养以增强身体抵抗力；可使用维生素 C 辅酶 A、肌苷等药物，以加强心肌营养，改善心肌功能，帮助受到损害的心肌恢复；如伴有细菌性感染，可使用抗菌素；使用强的松、氢化考的松以促进心肌中酶的活力，减轻心肌的炎性反应。重症应住院治疗。

病毒性心肌炎预防的方法是：加强锻炼、注意营养，增强机体抗病能力，防止各种病毒感染；改善居室、教室的卫生条件，注意通风、换气、避免寒冷、潮湿的不良刺激；在已患病毒感染后，应注意及时休息，避免各种可促使发病的有害因素。

（九）肾炎

肾炎是溶血性链球菌感染引起的弥漫性肾小球炎症。常有猩红热、扁桃体炎、咽炎等疾病后，也可发生在化脓性皮肤病之后。可分为急性和慢性两类。由于肾炎对青少年的发育和健康有严重影响，因此，应加以重视。

急性肾炎的主要症状是：发病前 1—4 周都发生过扁桃体炎、咽炎或化脓性皮肤病等；低烧、头晕、恶心、呕吐和食欲减退等；水肿和尿量减少甚至发生尿闭；约有 1/3 的病人肉眼可见到血尿，其余病人的尿则在显微镜下能看到细细胞；血压增高。急性肾炎的病程迁延超过一年，就是慢性肾炎。

肾炎的治疗方法有：不论病情轻重均应卧床，以控制病情发展，症状消失，尿变化好转、血沉正常后可进行轻微运动；浮肿及高血压者应控制食盐摄入（1—2 克/天），尿少明显者，蛋白质摄入也应限量（0.5 克/每公斤体重·每天），血压正常、浮肿消退、尿量增加时即可恢复正常饮食；急性期宜进高维生素 C、高糖膳食；严重病例应注意治疗，积极防治心力衰竭、高血压脑病和肾功能衰竭。慢性病患者还可选用中药治疗。

预防肾炎，关键在于增强体质，避免发生感冒、扁桃体炎、咽炎等疾病，还要注意保护皮肤，避免皮肤感染。

（十）青春期植物神经调节障碍

青春期植物神经调节障碍主要是指青春期神经系统由儿童时的迷走神经占优势向成人时期交感神经占优势的转变过程中机能尚不健全而引起的调节障碍。13—14 岁的女孩常有发生。

青春期植物神经调节障碍的主要症状有心率过速、心率过缓、皮肤变白或变红等心血管功能调节障碍等。还有一些典型的症状：双手皮色发紫，有鲜红的斑，摸上去觉得冷而潮，冬天容易生冰疮，一般可随青春发育而自然恢复；暂时性高血压，常有体检时发现，同时可伴有其它植物神经调节障碍的症状；直立位低血压——由于突然站起等体位改变使血压下降，可引起脑贫血，常会发生晕厥；直立性蛋白尿——常见于瘦长、肌肉松弛、面色苍白，伴有其它血管神经调节障碍的青少年，每日可排出尿蛋白约 10 克，除蛋白增加外，体检正常。此外，还有血钙、血糖调节功能障碍而表现为低血糖、手足抽搐等典型症状。青春期植物神经调节障碍应与心肌炎、肾炎等相区别。

青春期植物神经调节障碍一般不需要药物治疗。应合理安排生活制度，增加户外活动，保持心情愉快，避免过度疲劳和各种不良刺激。严重者可应用谷维素、镇静剂等。

青春期教育活动

青春期教育活动是为了学生健康成长而对青少年进行有关青春期的生理卫生、心理卫生、性心理和性道德等方面教育的班级活动。青春期教育包括性的生理知识教育，还包括青春期的心理、性道德观念、男女同学之间的友谊与爱情、法制观念、科学人生观等方面的教育，是德育的一个重要组成部分。

一、青春期的身心特点

青春期是每个人正常发育必经的阶段，但是，就青春期开始的年龄、发育速度、发育程度而言，有很大的个体差异。青春期的划分，一般定为 10 至 20 岁。从 12 岁左右到 13 岁左右的中学生，正处于青春发育时期。有的学者把青春期分为两大阶段：一是性的萌发期，年龄一般在 11 至 14 岁之间，这正是初中时期；二是性的成熟期，年龄一般在 14 至 18 岁之间，这正是高中时期。处于青春期的中学生，在生理上蓬勃发展，在心理上急剧变化，身心发展面临关键时刻。

1. 青春期学生生理发育的特点

青春期生理发育主要表现在三个方面：

(1) 身体外型剧变，即身高迅速增长，体重明显增加。

(2) 身体机能渐趋健全，即神经系统伴随脑的发育而不断健全脑的功能，心脏发展非常迅速，至 18 岁时，心脏重量等于成人的 90%，肺活量显著增长，身体对疾病的抵抗能力增强，一般很少生病。

(3) 男女性征的差异更加显著，即性发育包括性腺、生殖器官、第二性征的发育和功能的具备。

女性月经来潮。女性性成熟最明显的表现是月经来潮。月经初潮是女性青春期到来的信号。初潮的出现多半在身高增长速度下降后的半年到一年期间。女子在月经初潮后体重明显增加，形体逐渐丰满，它使女生的身体进一步成长发育，也使他们在心理上增强女性感和成人感。

在月经期间，由于内分泌的变化，往往产生情绪激动、感情脆弱、脾气急躁、容易疲劳、体力和智力减退等状况。

男性遗精现象。如果说月经初潮是女性青春期到来的信号，那么首次遗精就是男性进入青春期的标志。男生到了青春期，睾丸等生殖器官已经发育，不断产生精子和精液。有时精子和精液积存多了，就会自然排出体外。这就叫遗精。因为遗精常常伴随着做梦，所以又叫“梦遗”。首次遗精意味着男性生殖腺走向成熟。

第二性征的出现。第二性征是发育的外部表现。如男性喉结增大，声音变粗，阴毛和胡子长出，女性骨盆增大，臀部变圆，乳房逐渐丰满等。第二性征的发育过程，前后约需四年左右。第二性征的出现，使中学生感到自己已经成为大小伙子和大姑娘，不再是小孩子了，由此增强了成人感和性别角色的体验，个性心理的发展也更加迅速。

总之，青春期在生理方面的发育不是单纯的身体的增大，而是从儿童身体到成人身体的一个质变过程。通过这一发育，在生理上确立了男女的分化。

2. 青春期学生心理发展的特点

青春期是大脑从生长发育走向日趋成熟的时期。结构上的成熟保证了功能作用的发挥。因此，青春期心理活动千变万化，丰富多彩。概括青春期心理发展的特点，大致有以下几个方面：

(1) 思维的独立性和批判性显著发展。进入青春期，由于脑和神经系统的发育与成熟，青少年由儿童时期具体的形象思维向抽象的逻辑思维发展，思维的独立性和批判性有了显著发展，从而在学习能力方面有明显的提高，成为发展智力的黄金时期。

(2) 情绪发展多变。青春期情绪内容广泛，既有对现实生活、学习中的各种情绪体验，又有对未来的憧憬。但是，这些情绪容易波动，带有明显的极端性，典型的表一是：或激动兴奋，或烦躁不安。而且出现了心境性的情绪特点。

(3) 自我意识形成和迅速发展。所谓自我意识，就是人对于自己以及自己和周围事物关系的一种认识。其中包括自我了解、自我体验、自我评价、自我控制等形式。进入青春期的青少年，自我意识开始形成。他们不仅体验到自己和家人、老师以及他人各种关系的存在，而且能进一步体验到自己内心世界和心理活动的存在，进入到一个“自我发现”的新时期。

(4) 性意识萌发。性意识的出现，是青春期典型的心理特点。随着性意识的出现，人的性格、兴趣、爱好等个性心理也相应发生一定的变化。性意识的典型表现有六个方面和类型。

敏感幼稚的朦胧型。

多愁善感的多虑型。有些学生不能很好地适应青春期身体的急剧变化，而产生不安、烦躁、苦恼。有的女孩对自己体型的变化感到不安，对月经来潮感到惶恐，为发胖的身体而发愁，为逝去的童年而伤感。男孩子则为自己长得矮而泄气，为力气小而自卑，为脸上的青春豆而懊恼。有些学生当心中萌发爱慕异性的初恋的种子以后，心情往往十分矛盾，陷于苦恼而不能自拔。

想入非非的梦幼型。

好奇模仿的尝试型。

自我满足的自慰型。

放纵失控的冲动型。

二、青春期教育的任务、意义和要求

1. 青春期教育的任务

(1) 传授青春期性的心理知识和卫生保健知识。通过指导，使学生了解青春期身心发展的特点，了解青春期发育出现的各种生理变化的原理，掌握青春期的卫生、性疾病的预防、良好生活习惯的培养、健美体型和锻炼等方面的知识。

(2) 以咨询的形式对学生进行青春期心理卫生的指导。通过学习指导，帮助学生了解青春期性意识发展的一般规律，破除愚昧落后的性观念。帮助学生克服由于性生理的发育变化而产生的心理障碍，正确认识性欲和提高控制性欲的自制力，防止由于性禁锢或性放纵造成的心理变态。同时要注意防治青春期常见的其他心理疾病。

(3) 进行性道德教育和行为规范的指导。即培养学生使之符合社会文化所要求的做一个男人或一个妇人所要遵从的道德规范和行为标准。对学生进行幸福观、友谊观、恋爱观、贞操观、荣誉观、法制观的教育，培养学生高尚的情操，形成文明礼貌的行为习惯。

“男女授受不亲”的封建观念，也不能忽视“男女有别”的基本事实。提倡男女同学之间广泛的友谊和文明的交往，培养男女同学彼此尊重、相互

关心的良好风气；反对男女交往上的轻浮、粗俗、不严肃的作风。

(4) 培养学生性爱的社会道德责任感。使学生认识到两性之间的交往和建立关系，必须受到社会的制约，受到社会道德、传统、习俗的制约，也受到法律的制约，而这种种制约正是为了确保每个人的幸福和整个社会的利益。

(5) 对学生进行恋爱观的教育，使学生懂得爱情的真谛，摆正爱情与事业的关系，精神生活与物质生活的关系，个人幸福与他人幸福的关系，一时享乐与终身幸福的关系。明确纯真的爱情总是包含着对理想、情操和道德的追求，真正的爱情必须以正确的、一致的人生观、价值观为思想基础，这正是人类的爱情和动物的性爱的本质区别。

(6) 重视性的审美教育，提高学生性的审美意识。性的审美教育就是要陶冶人的心灵，净化人的感情，使人的性观念得以升华，努力使自己的身心都得到健全的发展，学会按照美的规律来塑造自己。

2. 青春期教育的重要意义

青春期是人体发育成长中一个十分重要的阶段，不仅身体增长快，而且生殖器官发育成熟，出现明显的男性或女性特征。同时，心理上也发生变化，从童年向成年过渡，这既是生理、心理发展的重要时期，又是道德观、人生观形成的形成的关键阶段。因此，对处在人生成长关键时期的中学生进行青春期教育，这对于他们正确地认识和对待自身的变化，提高身体素质、科学文化素质和思想品德素质，促进身心全面发展，都是非常有益的。

(1) 帮助中学生度过“危险年龄期”。处于青春期发育期的中学生，由于生理上的成熟和心理、社会的成熟在程度上存在差距，中学生会遇到各种困难和产生许多心理矛盾，极需要成人的理解、关怀、引导和帮助。教师应引导进入青春期的孩子正确对待自己身体的变化，正确处理男女同学之间的交往，理智地控制自己的情绪，陶冶高尚的情操，使他们能较好地度过这个特殊时期。

(2) 促进中学生的个性发展和社会化，使他们成为健康幸福的人。实践证明，在青春期引导、教育得法，可使青少年们更加蓬勃向上，把青春的活力引导到努力学习、全面提高自己的思想道德和科学文化素质上来，这样，就促进了中学生的个性全面发展，加速了社会化的进程，强化了社会角色的责任、义务感，使他们成为符合社会期望、适应时代潮流的一代，为他们今后的事业上的成功和家庭幸福奠定基础。从长远看，这是一件关系到人口素质、社会进步、民族兴旺的大事。

(3) 预防青少年性罪错行为，有利于社会安定。性犯罪是当前青少年犯罪中的一个突出问题。青少年性罪错的诱因是多方面的，包括生理因素，心理因素和社会因素。青少年性罪错行为之是否产生，决定于以下诸因素的相互作用：

个性中性罪错倾向——因人而异的青春期冲动、以往的性体验、已形成的性错误意识等。

环境中的性不良影响——淫秽书刊、淫秽录音录像、低级下流言行成风的群体影响、性罪错者的直接传习等。

性科学知识——男女性生理、卫生知识、婚姻知识等。

性道德能力——两性间共产主义道德观念、规范及自觉运用于道德实践的能力。

性法律意识——有关两性关系的社会主义法律知识、法律规范以及用以调节自我行为的能力。

环境的积极因素——及时、有效的教育，社会管理力量等预防控制性犯罪的积极因素。

以上六个因素的大小强弱直接关系到性错置行为的是否产生。

3. 组织青春期教育的基本要求

青春期教育的基本要求也即必须遵循的原则主要有以下几个方面：

(1) 正面疏导的原则。青春期教育往往涉及一个人生活和思想中最隐秘、最敏感的领域，是一项细致而复杂的教育任务，要求班主任具有真诚耐心的态度和掌握谆谆善诱的教育艺术。必须尊重学生的人格和自尊心，既要洞察学生思想感情深处的活动，又不能粗暴地闯入他们不愿被人窥视的神秘的心灵。对学生在青春期所表露的现象和问题，既不能放任不管，又不能粗暴干涉。用简单的训斥和制止去处理这种微妙的问题，只能把事情搞得更糟。需要的是坦率真诚沉着冷静的态度，出于挚爱的关心和爱护，推心置腹的心灵的交流，细致耐心的指导和帮助。要用科学知识使他们茅塞顿开，解除烦恼；用生活哲理使他们超越混沌，摆脱困境。最充分地尊重教育对象——学生，寄希望于他们自己的提高，这也是疏导启发的基本要求。

(2) 诸育齐抓，全面发展的原则。从根本上说，青春期教育就是促使人的社会化，促进个性发展的教育，毫无疑问，它必须服从于社会主义教育的根本目的。不能把性教育问题看成是孤立的问题，把它从全面发展的教育中分离出来，并非说性教育是可有可无的。性教育要解决的是人人都必须会面临的最实际的课题，需要专门的知识武装和思想指导，是其他教育所不能代替的。以性教育为主的青春期教育应当渗透到德、智、体、美、劳诸育中去，服务于德、智、体、美、劳诸育的全面贯彻。如果离开了全面贯彻党的教育方针的整体教育，性教育是不可能奏效的，甚至可能产生和教育目的相悖的副作用；如果忽视了性教育，学校教育也不能成为完善的教育，所培养的学生在个性发展和社会成熟方面会存在某种缺陷。这就决定了青春期教育应当考虑到个性发展的各个方面，考虑到人的全部社会关系和社会生活，德、智、体、美、劳诸育齐抓，进行完整的全面教育。

(3) 形情分流，注重导向的原则。青少年活动能量大，精力充沛，如果没有各种健康有益的集体活动，过剩的精力无处消耗，无聊中各种低级庸俗的刺激极易乘虚而入，以致发生令人遗憾的事情。只有开展丰富多彩的健康活动，吸引青少年的兴趣，满足他们的精神需要，是抑制其生理冲动，防止性罪错的有效措施。

导向性原则，就是通过丰富多样的文体活动和科技活动，培养学生对科学、文艺的浓厚兴趣，转移他们的兴奋点，置换他们的追求目标，净化和升华他们的思想感情，把青少年旺盛的精力引导到正确的方向。

(4) 掌握分寸、严肃教育的原则。对青少年进行青春期教育，应当适合他们心理发展的年龄特征，做到及时而教，适可而止。不同的年龄阶段，教育的内容和教育的方法都应该有所不同。如初中主要进行生理知识和性道德、性心理方面的教育，使他们对生理成熟有充分的精神准备，能正确对待同学之间的友谊交往；高中则随着年龄的增长逐步开展恋爱观、婚姻和家庭、婚姻和社会、计划生育和提高人口素质等方面的教育。

青春期的性教育问题是十分复杂而敏感的问题，必须严肃慎重，而不能

掉以轻心。在开展教育时要考虑到各地的民族风俗、文化传统等情况，以及学生和社会的心理承受能力。同时，不仅要注意科学性，而且要讲究思想性，防止产生负面的效应。那种不分场合与对象，随便使用人体图像与具体描绘性的语言进行性教育的做法，往往产生消极的后果。必须引起足够的重视。

(5) 防微杜渐、主动教育的原则。绝大多数中学生是单纯幼稚、天真无邪的，一旦在心理上出现骚动和不安，在生活中遇到麻烦和困扰，总要在外表上流露出来。班主任要留心观察，善于捕捉学生的一些反常的现象，经过深入调查，确切了解到学生心灵的秘密之后，就要不失时机地晓之以理，动之以情、束之以规、导之以行，消除隐患于萌芽状态。教育经验告诉我们，一有苗头，班主任就应与家长密切联系配合，深入了解情况，全面分析原因，掌握思想脉搏，主动关心帮助，因势利导，防患未然。

(6) 学校、家庭、社会同步教育的原则。青春期教育涉及好几门学科，涉及学校的各方面的工作，需要班主任和任课教师密切配合，需要学校各个部门共管齐抓。尤其需要学校、家庭、社会三方面互相配合，互相支持，形成一股协调一致的教育“合力”，才能达到理想的教育效果。当前，我国正处在一个伟大的变革时代，新旧思想斗争激烈，外来影响日益加深，由于观念的差异、视角的区别、认识层次的不同，学校教育、家庭教育、社会教育三者之间就难免出现不一致、不协调。在这种情况下，就更需要充分发挥学校教育的主导功能，发挥班主任的桥梁纽带作用。

三、怎样正确对待中学生的早恋

所谓“早恋”，一般是指在不应该谈恋爱的年龄阶段过早地谈情说爱，应该怎样正确对待中学生的“早恋”，是学校政治思想工作的一项重要课题，更是班主任工作的一个重要内容。

1. 要科学地认识中学生“早恋”的现象的原因

在中学生中出现“早恋”现象是多种原因综合影响的结果。

(1) 性早熟是“早恋”的生理因素，是学生的内在原因之一。随着生活条件、现代文明等因素的影响，青少年的性机能成熟期，普遍提前二至三年。青春期的提早到来，使他们在生理上、心理上都开始发生一些明显的变化。一个显著的特点就是性意识的出现，引起青少年逐渐产生一种追求异性的需。这种心理状态的表现形式又是各不相同的。

有的背着老师和父母，猎奇般地阅读爱情书刊或有关性知识描写的书籍，憧憬甜蜜、忠贞的爱情；

有的喜欢在异性面前表现自己，以吸引异性的注意；

有的男女同学表面上疏远、冷淡，有时甚至表现出反感、厌恶……其实，这往往是一种假象，它掩盖了男女爱恋情感已经开始的实质；

有的眉来眼去，心神不宁，传递纸条，投“石”问“路”。

有的则公开情书往来，上学校送，逛公园，发展成“早恋”。

(3) 学校和家庭教育的不够得力，不够得法，也是“早恋”现象得以发展的重要原因之一，其主要表现是：

“被动式”的教育——往往是被学生当中的问题“牵着鼻子走”……；缺少富有吸引力的有意义的活动和丰富充实的精神生活；男女学生之间正常的交往、纯洁的友谊、往往受到误解；教师或家长的不良态度和错误做法，如：讥讽、谩骂、故意公开、打散、睁一眼闭一眼等；还有的学习上的差生，得不到及时有效的关心和帮助，失去了向上的自信心，心里感到空虚。在这