

y9
YOUTH SCRYPTION

青春期健康教育自助读本

告诉你想知道的事

吕艳春 王俊梅 主编



- 生命的来源
- 性成熟的预告
- 青春非常大事
- 最近有点烦
- 性并不神秘
- 爱情还很遥远
- 一网打“禁”

中国青年出版社

青春期健康教育自助读本

告诉你想知道的事

吕艳春 王俊梅 主编

中国青年出版社

(京) 新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

告诉你想知道的事/吕艳春, 王俊梅主编. —北京: 中国青年出版社, 2004

ISBN 7-5006-5497-9

I. 告... II. ①吕... ②王... III. 青春期-性教育-青少年读物 IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 007266 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64034350 邮购部电话: (010) 64049424

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

850 × 1168 1/32 3.25 印张 90 千字

2004 年 3 月北京第 1 版 2004 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 1 - 20,000 册 定价: 8.00 元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010)64033570

雄狮书店: (010)84039659



编前语

性是一个非常敏感的话题,在传统意识占主导地位的中国社会,性教育、性普及工作开展得尤为艰难。然而,处在性萌动期的青少年,对这方面知识的需求又是那么强烈。从一份调查而知,孩子们获取性知识的渠道 59%来自书籍,由此可见,有关青少年性教育的书籍有很大的市场潜力。

从市场的调查情况来看,1990年—2001年之间出版的青少年性知识教育类书籍有70多种,特别是98年以来出版的图书,大概占了所有这类书籍的近50%。这说明,近年来社会对青少年性教育问题的普遍关注。但读者们反映,这方面的书还是太少,而且编写正统,从形式到内容还比较死板,没有很大的吸引力。

基于以上原因,我们在多年从事青春期健康教育工作的基础上,广泛开展调查研究,并完成了此书——《告诉你想知道的事》。

这是一本用轻松灵活的笔调写给广大青少年朋友看的自助读物。共计10万字。内容直接切入“性”这一主题。从生命的来源谈起,到性生理的发展、性心理的变化,再到如何对待性骚扰、正确认识贞操以及了解性病等知识,全面、深入、系统地反映了青少年可能存在的各种性健康问题。

我们相信,本书活泼亲切的语言和图文并茂的形式一定能够吸引广大青少年朋友,我们也希望《告诉你想知道的事》这本自助读物能为广大青少年朋友一生的幸福打下坚实的基础!

本书编委会

二〇〇四年一月



青春期性健康教育自助读本

——《告诉你想知道的事》

名誉主编：关松林

主 编：吕艳春 王俊梅

副主编：刘明坤 张玉莉 那 薇

本书编委：邓海军 尤雅娟 孔丁嘉 王学奇 王惠敏

王 红 白学伟 田爱民 丛乃贤 白淑香

任翠红 关 黎 李 娟 李 萍 李长奎

许红梅 朱金艳 孙晚霞 闫景秋 刘红丽

吴 澜 宋开杰 邵兴剑 张爱萍 张翼明

张瑞红 张国威 张春云 杨彩霞 徐宏杰

贾振录 贾 丽 高 岩 常 静 董 喆

裴 晔 樊 波 燕 飞 蒋 迁

主 审：傅维利（辽宁师范大学教育科学学院院长，教授，博士生导师）



目 录

编前语

第一章 生命的来源	1
1.重要“性”回答	2
2.生命的诞生之旅	7
3.我的生日,妈妈的受难日	10
第二章 性成熟的预告	13
1.我们的身体在一天天长大	14
2.我们的心理在悄悄地变化	17
3.你就是维纳斯	22
第三章 青春非常大事	25
1.女孩,不要怕	26
2.男孩,别害羞	31
3.美丽你的青春期	35
第四章 最近有点烦	39
1.痘痘大揭密	40
2.女孩娇点	44
3.嗓音的变化	48



第五章 性并不神秘	51
1. 揭开性的神秘面纱	52
2. 难言之隐——手淫	56
3. 做性冲动的主人	59
第六章 爱情还很遥远	63
1. 朦胧我心	64
2. 友谊的天空	70
3. 守住你的“金子”	75
第七章 一网打“禁”	81
1. 都是上网惹的“惑”	82
2. 艾滋病离你有多远	86
3. 拒绝性骚扰	91

第一章

生命的来源



1. 重要“性”回答

非常告白：



一个婴儿出生了,亲朋好友总是关切地问:“是男孩还是女孩?”

当听到班上有新同学要来时,同学们也总是不约而同地问老师:“是男生还是女生?”

人身体上有许多器官,例如:心脏、肝、肺、胃等等,无论男性还是女性,这些器官大部分是相同的,只有生殖器官完全不同。下面让我们一起认识一下我们的生殖器官吧!

成长解密：



内生殖器官

男性的内生殖器官

要想认识我们的内生殖器官,就请你跟随刚刚成熟的精子 M 做一次特殊的旅行吧。精子 M 会详细地向你介绍每一个“地点”的。

精子 M 的旅行：

我要向大家介绍的第一站是我的出生地睾丸。

我出生于睾丸内,睾丸左右侧各一个,呈稍扁的卵圆形,位于阴囊内。男孩大约从 10 岁开始,睾丸就逐渐增大,至性成熟时每个睾丸重约 10—20 克。

第二站是我生长的“摇篮”附睾。



我出生后,通过管道进入睾丸上方的附睾,在附睾里成长并储存起来。你可别小看了附睾,它不但是我的伙伴们的必经之路,也是我们成熟的“摇篮”,担负着繁重的生育任务。

第三站是给我活动潜力的前列腺、尿道球腺及精囊腺。

前列腺呈栗子状,因为它像卫兵一样排列在膀胱前面,人们便给它起名叫“前列腺”。前列腺的下方有两个豆状的尿道球腺。精囊腺位于前列腺的后上方。因为它们能产生和排出各自的分泌物,这些分泌物可以帮助我活动,并具有润滑的作用,是精液的主要成分。所以说它们会给我活动的潜力。

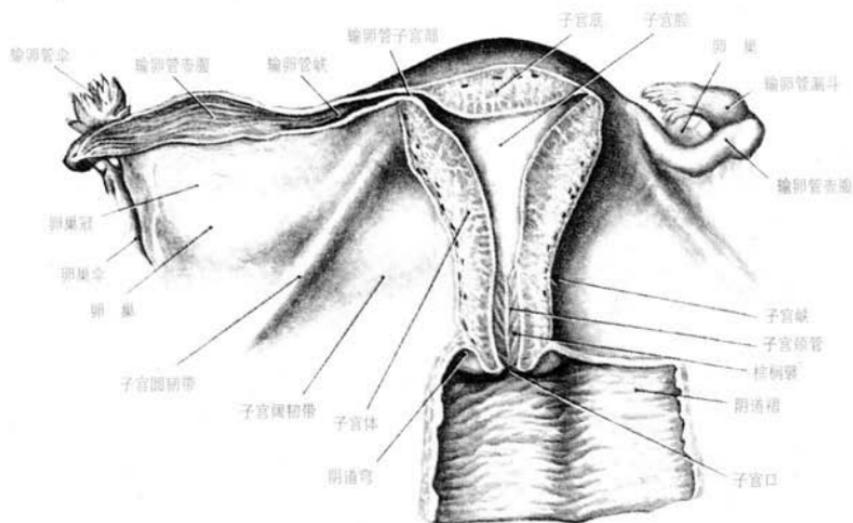
第四站介绍的是输精管、射精管及尿道。

当我的主人接受性刺激,阴茎勃起并经过多次磨擦后,我会很快经过输精管、射精管后混合于上述三腺的分泌液中,最后通过尿道排出体外。

通过精子 M 的介绍,你是否了解男性的内生殖器官呢?

女性的内生殖器官

请你对照下图来认识一下女性的内生殖器官吧。



女性生殖器官结构图



告诉你想知道的事

卵巢:女性的生殖腺。它的功能是制造、周期性地排出卵子以准备受精,并分泌性激素以维持女性特征和性功能。

输卵管:卵子的运输通道。

子宫:胎儿孕育和产生月经的场所。

子宫内膜:带血的子宫内层薄膜组织,位于子宫壁的最内层。每次排卵前后,子宫内膜都会增厚、血管增生,为卵子受精、着床做充分的准备。如果没有怀孕,子宫内膜崩溃性脱落而造成出血形成月经。

阴道:一条肌肉的管状器官,连接子宫与阴门,位于膀胱、尿道和直肠之间。它是月经排出的通道,胎儿的产道。

外生殖器官

外生殖器官是人类的重要器官,生命的绽放自此开始,它是人类生命的花朵。

男性的外生殖器官

阴茎:由三条长柱状海绵体组成,有丰富的血管和神经,表层密布感觉神经末梢,分布着丰富的血管和神经。

阴囊:担负着保护睾丸的重大责任。它的一端连接阴茎,像个袋子,将睾丸包裹起来,使睾丸免受伤害。

女性的外生殖器官

阴阜:位于腹部正中下方的耻骨(下腹可触及的骨骼)联合处。

大阴唇:阴道开口(阴裂)两旁的一对纵向的皮肤隆起皱襞。大阴唇是由大量的脂肪



男性盆腔矢状断



组织组成,富有弹性。

小阴唇:位于大阴唇的内侧,是一对小而薄的皮肤皱襞。

外尿道口:体内的尿液排出体外的开口。

阴道口及处女膜:阴道口位于尿道口后方,肛门之前;处女膜是分割阴道前庭和阴道的环形皱襞。有少数女孩生来就没有处女膜,有些女孩的处女膜较薄,可因剧烈运动,如:骑马、骑车或外阴受到剧烈碰撞而造成损伤、破裂。女性在分娩时处女膜受到彻底破坏,形成处女膜痕。



女性盆腔矢状断

自助贴士:



包茎及包皮过长怎么办?

男性的阴茎头外面,有折叠的阴茎皮肤,这就是包皮。

有人认为,包茎、包皮过长不妨碍什么事情,因此,并不重视。其实,这种看法是不科学的。因为,不论是包茎还是包皮过长,对人体都有一定害处。

- 1.妨碍阴茎发育;
- 2.容易导致阴茎、龟头发炎;
- 3.损害肾脏功能;
- 4.有致癌的危险。

为避免这些危害,青少年应加强日常自我保健。主要措施有:

- 1.从小要养成认真清洗包皮的良好习惯;
- 2.如果包皮发炎或龟头发炎,应该及时到医院就诊,一定要在医生的指导下



下进行治疗;

3.对于包茎,应尽早实施包皮环切手术。一次小小的手术就能去除病痛,彻底除掉难言之隐,换来一身轻松。

阴茎小就是缺少男子汉的阳刚之气吗?

很多男孩都曾担心自己的阴茎是不是太小了,但碍于面子不愿意讲出来,常常为此而苦恼。对于这个问题,我们应如何看待呢?正常的阴茎是什么样子的?应该多长呢?

其实,人的阴茎和身体的高矮、胖瘦一样存在着众多的差别。在自然状态下,即非勃起状态时,阴茎长度为4.5—8.6cm,平均为6.55cm;直径为2.06—3.08cm,平均为2.57cm。

有的男孩要问:男子的身高与阴茎长短有关系吗?又矮又瘦的男子阴茎可能很大,而高大魁梧的运动员的阴茎也可能很小。

事实上,阴茎大小与是否勇敢、强壮、具有阳刚之气或男子汉气毫无关系。

男孩为何不宜久坐沙发?

人类本来的坐姿,是以坐骨的两个结节作为支撑点的,这时阴囊会轻松地悬挂于两条大腿之间。然而,坐在沙发上时,原来的支点下沉,臀部陷入沙发中,沙发的填充物和表面材料就会包围、压迫阴囊。当阴囊受到压迫时,静脉回流不畅,使得睾丸附近的血管变粗,导致精索静脉曲张,重者会出现睾丸下坠沉重下腹部顿痛。精索静脉曲张会影响男子的性功能和生育。因为精索静脉曲张时,睾丸新陈代谢所产生的有害物质不能及时排出,会损害睾丸正常分泌睾酮的功能,使睾酮分泌减少。睾酮是维持男子性功能和产生精子的动力,一旦缺乏,势必导致男子功能障碍和不育症。

所以,男孩课业之余,可以帮家长做些家务,或者进行一些运动锻炼,这都比久坐沙发看电视有益健康。



2. 生命的诞生之旅

非常告白:



小时候,我常有这样的疑问:“我是从哪里来的?我是怎样来到这个世界上的?”有一次,我去问妈妈,她笑着随口说:“你是妈妈从垃圾箱中拣回来的。”然后,妈妈就去做自己的事情了。我的天!我真的是从垃圾箱里拣回来的吗?那有多脏呀!难道其他的小朋友也是这样来到这个世界上的吗?

后来,我知道了,我是在妈妈的肚子里长大的。我是怎么进去的呢?这究竟是怎么回事呢?

直到有一天,老师送给我一本小册子,看过之后,这个疑团才慢慢散去,我的内心从此豁然开朗!

成长解密:



生命是伟大的,但你也许想像不到,伟大的生命会起源于一个点,一个小小的点。我们的生命是从一个小小的受精卵开始的。爸爸的一个精子和妈妈的一个卵子相结合的受精卵经过分裂、增多和孕育就长成了我们。

受精卵的一部分称做卵子或卵细胞,卵细胞在女子的卵巢内生长发育。受精卵的另一部分称做精子或精细胞,精细胞在男子的睾丸内生长发育。

受精卵是怎样形成的呢?

受精卵的形成过程是极其复杂的,请大家看下面的小故事:

一次,有一只小小的精子出发了,它的旅途并不孤单,和它结伴同行的探



险家合起来有两三毫升（也有五六毫升的），每一毫升里的精子编制平均是2000万到6000万只。

所有的精子都奋力前行，它们虽属于同一部队，行军途中却没有指挥官，奇怪的是它们每一个都很清楚自己的目标是要抢先攀登一块叫“卵子”的陆地。这是一场不能回头的机密行军，除了第一个着陆的英雄，其他精子的命运就是死掉。

它们不停地前进着，有些伙伴显然落后了，整个“抢渡”旅程不超过25厘米，但对小小的精子而言，却如同玄奘取经步步险阻了。

如果情况不理想，全军覆没的情形也是难免的。另一种情况是选手平安到达，但对方迟到了，于是精子必须等待。事实上，精子从出发到守候在目的地往往需要支撑十几个小时。通常在终点附近会剩下大约100名选手，最后最勇壮的一位到达了终点。

这幸运而疲倦的英雄没有时间接受欢呼，它必须立刻投入到第二场战斗，它要把自己的头帽打开，放出一些分解酵素，这些酵素可以化开卵子的角护膜。这个卵子曾于不久前自卵巢出发，并在中途等待来自另一世界的英雄，等待角膜的化解，等待对方的舍身投入。

受精卵形成后会做什么呢？

它会沿着输卵管向子宫前进大约七八天，而且一边前进一边分裂，1个细胞分裂成2个细胞，2个细胞分裂成4个细胞，4个细胞分裂成8个细胞，到达子宫时已经由单个细胞增为64个细胞了，这些细胞附着在子宫内膜上，生出胎盘和脐带，母亲的血液透过胎盘从脐带进入胎儿体内，给小生命提供营养，使他日增夜长。

第3周到第8周，胚胎有了很大变化，胚胎的心脏开始跳动，眼睛、手臂和腿逐渐形成，偶尔还活动一下。第8周时，胚胎就可以被称为胎儿了，因为他的各个主要器官和内脏都已经开始成长。

第10周，胎儿的手指和脚趾长出又薄又软的指甲。

3个月的胎儿已经可以分辨出性别了，各个器官已经完全形成，心脏开始跳动。4个月大的胎儿身长约16厘米，体重约120克，可以从母亲微微隆起的腹部看出他的存在了。5个月时，胎儿的头部已有鸡蛋那么大，他的肢体慢慢



变得匀称起来,他经常会用胳膊、腿的活动向母亲表示自己的存在。

以后,胎儿发育越来越快,到了 280 天左右,胎儿把头转向下面,双腿向上,准备离开子宫,从母体内分娩而出了。一个新生命便从此诞生。

这就是所谓的“十月怀胎,一朝分娩”。我们都是这样来到这个世界上的。这里的“月”指的是女子月经周期的 28 天,而不是我们通常认为的公历和农历的天数。

自助贴士:



精子和卵子是怎样产生的?

人体由数以百万亿计的细胞构成。从生育的观点看,这些细胞可分为两类,一类是构成人体心、肝、肺、肾、肌肉、骨骼等器官的“体细胞”;另一类是承担着繁衍后代重任的“性细胞”。性细胞又叫生殖细胞,男性的就是精子;女性的则为卵子。

精子是在睾丸的几百万条曲细精管内产生的。曲细精管生精上皮的精原细胞,经过多次分裂,最后成熟为精子。男性青春发育以后,睾丸便拥有延续不断的生精能力。成年人睾丸重约 10—20 克,平均每克睾丸组织每天可产生约 10,000,000 个精子。一般到 40 岁以后,生精能力逐渐减弱,但 60—70 岁甚至个别 90 岁的老人仍具有生精能力。

卵子是由卵巢生卵上皮的原始卵母细胞发育而成。原始卵母细胞和它周围的一层颗粒细胞构成一个原始卵泡,胎儿卵巢内原始卵泡多达 200 万个。出生后大部分退化,到青春期剩下约 3 万个或更少一些。卵巢的生卵作用是不连续的。女性青春发育以后,每一个规则的月经周期排出成熟卵子一个,直到绝经期,一个妇女一生约排出 400 个卵子,最多也不过 500 个。虽然近年发现了初潮提前、绝经延迟、妇女的生育年龄增宽的现象,但多数妇女还是在 50 岁以前绝经,超过 55 岁的人不多。有报导 58 岁妇女还有规律的月经,这真是颇为稀有的了。至于医学文献中记载的一名 69 岁的老妇生了一个孩子,这只能说是人类生育史上罕见的特例。



3. 我的生日，妈妈的受难日

非常告白：



星期天一大早，妈妈就到我房间里：“孩子，快起床！今天是你14岁生日，爸爸妈妈要带你去海边！”我和爸爸、妈妈一路欢歌笑语来到海滨公园。妈妈看到我和爸爸在海水中嬉戏，先是高兴得直拍手，后又沉默无语，似乎眼睛也变得湿润了。我诧异地问爸爸：“妈妈怎么哭了？”“妈妈是高兴得哭了！孩子，妈妈把你从小不点儿抚养长大很不容易啊！妈妈看到你可爱的样子就高兴得哭了，你要记住：你的生日就是妈妈为你受难的日子呀！”爸爸认真地说着。我一听，顿生疑惑：妈妈受难的日子？我的生日为什么不是爸爸受难的日子呢？

成长解密：



分娩的全过程

分娩的过程是从规律宫缩开始至胎儿胎盘娩出为止，临床上一般分为三个产程：

第一产程宫颈扩张期：指宫缩30秒左右，间歇时间5—6分钟开始，到子宫颈口开全。初产妇宫颈较紧，扩张较慢，约12小时。这个过程产妇不需主动用力，应该休息，但产痛严重时休息是不可能的。产程开始时宫缩弱，间歇时间长，随着产程进展，持续时间渐长，每次约60秒，间歇时间缩短，2—3分钟，



强度不断增加。当宫口开全时,间歇期仅一分钟,持续一分钟以上。宫口开到3cm以前,宫颈扩张速度较慢,平均2—3小时开大1cm,称作潜伏期,约需8小时,宫缩强度较弱,疼痛相对以后要轻,也有一些产妇在此期间反映有较强的疼痛。宫口开到3cm以后宫缩逐渐加强,进入活跃期,宫口扩张速度显著加快,至开全约需4小时。3—4cm约需1.5—2小时,4—9cm约需2小时。最后是减缓阶段,宫口开到9—10cm约需30分钟,进入第二产程。

第二产程胎儿娩出期:指从子宫口开全到胎儿娩出。初产妇需1—2小时,经产妇较快。为达到经阴道自然分娩,胎头在下降过程中必须不断适应产道径线的变化,为达到这一目的,胎头位置按以下顺序产生一系列的变化:俯曲、内旋转(胎头旋转90°,枕骨朝前)、仰伸、复位及外旋转。这些过程主要发生在第一产程末和第二产程。

第三产程胎盘娩出期:指从胎儿娩出到胎盘娩出。约需5—15分钟,产痛明显减轻。有时胎盘不能自动剥离(2%),需用手从子宫内将胎盘取出,如果已经作硬膜外镇痛,可以很好地解除这种痛苦;如果没有,可以注射哌替啶,能缓解一部分疼痛。

自助贴士:



你出生的那天发生了什么事?我们说的不是你喝着什么样的牛奶、吃着什么样的蛋糕、收到了什么样的礼物、恭喜你又长大一岁的那一天——那是你的生日。我们说的是你的出生——离开母腹的那一天。请看下面的问题。

- 1.我是怎样来到这个世界上的?是天上掉下来的?海中捞出来的?电脑中拷出来的?
- 2.我诞生在哪个地方?我是白天还是晚上出生的?
- 3.妈妈生我花很长时间还是很快就生出来了?
- 4.我出生的那一天天气如何?
- 5.妈妈生我的时候很受罪吗?
- 6.我刚出生时是什么样子?我有多重、多长?
- 7.我出生后,有没有留下一个小脚印或照片什么的?



告诉你想知道的事

8.爸爸、妈妈如何为我起的名字？这个名字有什么含义？

9.我出生时，有什么不寻常或好玩儿的事情发生吗？

以上的问题你了解多少，去问妈妈，相信你会有许多感受的。

制作一件生日礼物。把你所找到的在你出生那天刊出的头版或杂志的封面影印下来，并把它框起来，送给自己。当然，不要忘了，那一天是妈妈受难的日子，也是妈妈特别高兴的日子，你要选择一件妈妈喜欢的东西送给她，表达你对妈妈的一片真情！



第二章

性成熟的預告



1. 我们的身体在一天天长大

非常告白：

告别了天真活泼、无忧无虑的童年，不知不觉中，我已走进了那个复杂而神秘的青少年时期。最近，我忽然发现自己的身体正发生着惊人的变化：乳房发胀并隆起，身体也比以前“胖了”……

成长解密：

进入青春期，你会发现周围的很多人说你长高了，包括你的父母、你的老师和你的朋友。在不经意间你真地长大了。

首先是你的身高突增

身高的变化是青少年身体发育的最明显的外部特征之一。据我国 1985 年的调查，在青春期之前，学生的身高年平均增长量为 4.74 厘米；而进入青春期后，其身高年平均增长量为 6.35 厘米。在 7、8 岁—17、18 岁期间，身高增长最快的阶段是 12、13 岁—14、15 岁左右。青春期身高的变化，男女生有明显的差别。女孩发育一般比男孩早，大约在 12 岁左右，而男孩大约在 14 岁左右。女孩一般比男孩提前成熟两年，所以在初中一年级，女孩平均身高比男孩高。但到初三时，男孩又开始领先了。



提示板

青春期的发育不论男女都有早熟、晚熟的现象,早熟与晚熟大约相差一二年进入发育高峰期。

身高的变化主要由于你的下肢骨的快速增长。这时你要确实保证均衡的营养、充足的睡眠和适度的体育运动,这对身体发育是绝对有好处的。

其次是体重的增加

青春期体重的增加源于骨骼、骨骼肌、内脏重量的增加。我国 1985 年的调查表明:在青春期前,儿童的体重年平均增加 2.38 千克;进入青春期,体重量年平均增加 4.62 千克。这时期的男生显得健壮,女生显得丰满。

青少年体重的增长存在性别差异。我国 1989 年的调查发现,9 岁以前,男女体重相差无几,9 岁以后,女生生长发育迅速,12 岁达到高峰,此时她们平均比同龄男生重 1.64 千克,最大差值甚至达到 2.30 千克。此后,男生体重迅速增长,13 岁时起,男生体重平均比女生重 3.40 千克,最大差值可以达到 7 千克左右。

相同性别的青少年体重的增加也存在早熟、晚熟现象。

然后是体内器官发育加快,功能逐渐完善

体内器官主要以心脏和肺的发展为代表。

心脏:心脏随儿童年龄的增长而不断成长。进入青春期,心脏的增大与血管发育之间的不平衡,造成青春期男生和女生血压的增高。到 14、15 岁,血压接近成人,到 18 岁左右达到最高峰。由于血压的影响,易发生身体异常,然而运动能力明显增强。

肺:随着胸围的增加,胸腔变大,肺泡的呼吸面积也加大,呼吸由浅变得深而缓。肺活量是肺发育的重要指标。肺活量随年龄增长而扩大,男生自 12、13 岁起增加较快,到 19、20 岁以后趋于稳定;女生 15 岁以后增长缓慢,18、19 岁以后趋于稳定。儿童 7 岁时的肺活量一般在 1200 毫升左右,10 岁时约为 1800 毫升,而到 17 岁时男生的肺活量达 3700 毫升左右,女生达 2700 毫升左右。



最后是第二性征的出现。

第二性征也叫副性征,是指除生殖器以外男女外形(身材、体态、相貌、声音等方面)的差异。第二性征是由于性激素的作用而发生改变的。

自助贴士:



青春期第二性征发育的大致顺序是怎样的?

女孩:

8—9岁:骨盆开始增大,臀部开始变圆。

10—11岁:乳房开始发育。

12—13岁:乳房继续发育,显著增大,出现月经初潮。

14岁:出现腋毛。

15岁:骨盆增宽,脂肪增厚,身体变得越来越丰满,脸上开始出现粉刺。

16—18岁:骨骺闭合。

男孩:

10—11岁:睾丸开始发育,开始增大,阴茎也开始长大。

12岁:喉结开始增大。

13岁:阴毛出现。产生体毛(胡须、腋毛、阴毛),特别是生殖器官上的阴毛长出。

14岁:声音发生变化,声音低且粗。变声的时间比喉结增大的时间要晚。

15岁:出现胡须和腋毛,出现遗精现象。

16—18岁:汗毛增多。



2. 我们的心理在悄悄地变化

非常告白：

常听人说青春期是人生中最美好的一段时光,可我总有些害怕,最近不知为何,我的一切开始变得有些混乱:爱激动,甚至莫名其妙地心烦,听课时常走神,好多话都不愿意和父母讲了,而且还常常和他们对着干,有时我也感到挺孤独的……我这是怎么了?于是,我变得越来越沉默了,脾气也越来越坏……

提示版:

其实,不用担心,因为你已经长大了。你开始体味欣赏别人和被别人欣赏的感觉。这是非常正常的事情,不用为此难为情或有负罪感。进入青春期的你除了身体的变化,心理也正悄悄发生着变化。那么,我们的心理都发生了哪些变化呢?

成长解密：

首先是认识水平显著提高

认识水平已摆脱了儿童期的特征。在观察力方面,其分析能力和概括能力均有提高,而且越来越平衡;在记忆力方面,视觉、听觉、动觉记忆均有提高,综合性记忆开始出现;在想像力方面,主动想像和被动想像同时存在;在



思维能力方面,抽象思维能力得以迅速发展,学习能力明显提高。

提示板:

这个阶段是发展智力的黄金年龄段。因而,青少年应珍惜这段美好的时光,努力学习,为实现自己的理想打下坚实的基础。

第二是情绪波动大

“青年心理学之父”霍尔将青春期形容为“疾风怒涛”时期,这主要是针对青少年情绪情感具有强烈性和不稳定性而提出的。由于初中生神经系统的兴奋过程强、抑制过程弱,他们特别爱兴奋,经常为一点小事而兴高采烈、手舞足蹈,也容易被小事激怒。由于他们没有学会理智地控制自己,因此情绪波动大,极少稳定,容易从一个极端走向另一个极端。一会儿激情满怀,一会儿又灰心丧气;一会儿兴奋乐观,一会儿又消沉忧郁。引起青少年情绪波动的原因可能是学习受挫、考试失败,也可能仅仅是一个眼神、一个表情、一个动作、一句话、一些莫名其妙的念头或稀奇古怪的想法,甚至气候的变化等。

提示板:

初中生情绪具有强烈性这一特点有利也有弊,因而要激发初中生那些正面、积极的情感,避免情感冲动的产生,通过提高自己的认识来增强自我控制能力。

第三是自我意识迅速发展

自我意识是指个体对自己以及自己与周围事物关系的一种认识和态度。儿童期,“我”只是同外部交流时的代称,在游戏中的奔跑打闹,同父母在一起时的撒娇、淘气,惊奇于迷幻的大千世界,儿童的一切活动都在外部环境中进行。这时的自我意识只是认识到自身的外部特征和行为,很少对自己进行探索和研究。到了青春期,少男少女可以根据社会要求和自我要求来调节、控制自己的心理活动和实际行为,以使自己整个心理活动系统与周围现实保持一致。这时的青少年已意识到自己生活的价值和意义,开始确定远大的生活目标,产生对理想的强烈追求,并开始考虑自己的将来。



青春期的自我意识,主要表现在“成人感”“独立感”和强烈的“自尊心”等方面。由于青春期的少男少女已明显地发现自己身体的变化,从而感到自己已不是小孩而是成人了,说话办事有大人的样子,产生了“成人感”。这种强烈的“成人感”促使青少年追求自我独立、自作主张,并要求周围的人以成人的眼光来对待自己。他们开始竭力摆脱家长的管束,最反感别人把自己看作小孩。这种力求摆脱幼稚时代的心理现象叫做心理上的“断乳”。心理上的“断乳”,驱使青少年产生强烈的独立意识。对问题有自己的看法,做事自作主张,喜欢争论并提出自己的见解,讲话时常用“我认为……”“我觉得……”“我的观点是……”“如果要是我的话……”等语言,开始注意强调自己的独立见解。青少年自我意识的发展还表现在开始具有强烈的自尊心。他们深信自己的能力,认为自己并不比别人差,并渴望得到他人的认可和尊重。

提示板:

这一时期的孩子虽然有要求独立自主的心理倾向,但由于知识和经验的不足,对事物的理解常带有极大的片面性和幼稚性,不能对自己的行为做出恰当的判断。因此,虽说“海阔凭鱼跃,天高任鸟飞”,但无论做什么事都要有个度,尤其





在还不懂得度是什么的时候,一定要在情感过于兴奋时,理智地关一下闸门。

提示板:

初中生的自尊心是强烈的、经不起损伤的,因此,同学们在交往中要互相尊重。只有尊重他人,才能得到他人的尊重,才能真正体验到做人的尊严,满足自尊的心理需要。

第四是性意识进一步发展

青春期是儿童向成人过渡的中间阶段,青少年的生理和心理都在发生着剧变,伴随着性器官的发育及第二性征的出现,他们已逐渐意识到两性之间的差别与两性关系。随着年龄的增长和身心成熟程度的逐步提高,青少年的性意识进一步发展。

自助贴士:



如何防止逆反心理?

逆反心理是指人们为了维护自尊,对对方的要求所采取的相反态度和言行的一种心理状态。孩子到十二三岁的时候,有什么心里话不愿意对父母说,对于父母的批评和劝导不像以前那样听话了,甚至产生抵触、不顺从的情绪。人们把孩子的这种现象称为逆反心理。

逆反心理的表现是多种多样的。如对教育者有明显的“反控制”、“对抗”心理,直接影响到与父母、老师之间的正常关系,以至于孩子逃学、离家出走,甚至走上犯罪的道路。

逆反心理产生的原因,一是青少年正处于过渡期,其独立意识和自我意识日益增强,希望能摆脱成人的监护和束缚。他们反对成人把自己当做小孩,要求以成人自居。为了表现自己的非凡,就对任何事情倾向于批判态度。当他们感到或担心外界无视自己的独立存在、自我表现欲望受到妨碍时,他们就会产生逆反心理,就会运用各种方法和手段来确立自我,产生与外界对



立的情感。二是社会因素,如老师、父母的教育方法不当等。

逆反心理会导致青少年产生对人对事多疑、偏执、冷漠、不合群等病态性格,使之信念动摇、理想泯灭、意志衰退、工作消极、学习被动、生活萎靡等。进一步发展还可能向犯罪心理和病态心理转化。

那么,如何防止和消除逆反心理呢?

1.理解。从积极的意义上去理解大人,父母的啰嗦、老师的批评都是善意的。老师、父母也是人,有着正常人的喜怒哀乐,偶而也会犯错误、误解人,我们只要抱着宽容的态度去理解他们,就不会逆反了。

2.把握自我。经常提醒自己,虚心接受老师、父母的教育,遇事尽力克制自己,要知道,退一步海阔天空。另外,要主动与他们接触,向他们请教,这样多了一份沟通,也就多了一份理解。

3.学会适应。青少年要努力提高心理上的适应能力,如多参加课外活动,在活动中发展兴趣,展现自我价值,这样,逆反心理也就克服了。

如何战胜孤独

其实,在现实生活中,我们每个人都曾有过的孤独的体验。只不过,有的人能够迅速融入新的环境中,孤独心理能够及时消除,获得新的生活。而有的人则一时难以适应新的环境,孤独心理可能持续很长一段时间,甚至造成抑郁症,严重影响学习、生活和身心健康。

青少年要正确认识和对待孤独。有时,孤独并不是坏事,它能让你沉浸于某一项兴趣中,经过自己的长期努力取得一定的成就。如那些伟大的科学家和文学家,他们就是在孤独中进行着自己伟大的事业,最后获得成功。一个人要有承受孤独的能力,更要有摆脱和战胜孤独的能力。

要消除孤独,首先,就要做到主动亲近别人,真诚坦率地面对生活。不能远离人群,筑起心灵的防线。

其次,要注意培养自己的多种爱好,多参加集体活动,防止自己处于心灵的封闭之中。与朋友在一起时,不要自卑,也不要清高和多虑,要善于沟通思想,让自己成为大家中的一分子,从中获得友情。



3. 你就是维纳斯

非常告白:



我是那种俗称的“早熟儿”，成熟得相当早。无论身高还是其他方面，都比其他同学开始得早。实际上，这是一件令人讨厌的事，它使我明显地与其他同学不一样。我开始对自己的身体看不顺眼，大到胳膊、大腿，小到耳、鼻、喉……总之我有太多的不喜欢。

于是，我每天对着镜子看自己的容貌和身材。怎么看都觉得自己难看，所以我常常因此而悲伤、难过……

提示版:

少女进入青春期后，身体各部分发生了一系列的变化，体态、容貌更具女性特征。一些少女开始有意识地突出自身的“女性美”，也有些女孩认为自己发育得不尽如人意而“羞于见人”。其实，这些都是正常现象。

成长解密:



青春期的发育存在很大的个体差异。一般来说青春期的发育有三种类型:

早熟型:女孩在8—9岁,男孩在10—11岁。突增高峰出现得早,停止生长时间也早。突增时间可持续1年左右,整个生长期缩短。此类型的儿童多为



矮胖型,以女孩居多。

晚熟型:女孩至14—15岁,男孩至15—16岁方开始发育,突增高峰出现晚,停止生长时间也晚,突增时间最长达3年左右。整个生长期较早熟型延长。此类型的儿童多为瘦长型,以男孩居多。属此类型的少年朋友切勿焦虑,按照这种发育类型,科学家预见,你必然是“后来居上”的。

均衡型:介于早熟型与晚熟型之间,青春期启动在12—16岁之间,女孩较男孩早,突增时间可持续2年左右。

由此可见,青春期发育存在着明显的个体差异,家长和孩子应该认识到这一点,不可盲目攀比,自寻烦恼。

有些同学在青春期发育过程中会产生自卑心理,不能接纳自己。

其实,每个人都是大千世界中的独特个体,每个独特个体都有自身的价值。所以,我们应追求健康的美、质朴的美,追求外表美与心灵美的和谐统一,这样才能美得更青春,美得更自然!

资料库

美国有位著名的外科医生,非常善于进行面部整形手术,经过他的手,许多丑陋的人变得漂亮、完美。但是也有一些接受过手术的人,虽然他们的整形手术很成功,却仍然抱怨不止,说自己手术后还是不漂亮,自我感觉面貌依旧,因此这位外科医生说了句非常有哲理的话:“美与丑,并不仅仅在于一个人的本来面貌如何,关键在于你是如何看待自己的。”因此对于我们无法选择的容貌,首先是自己应该正确地看待和评价自身的美丑,学会接纳自己,欣赏自己的优点。

自助贴士:



影响青少年发育早晚的因素有哪些?

1. 正常因素:

- ①遗传因素。包括种族和家庭。



②环境因素。包括气候、营养、生活习惯、情绪等方面。

2.病态因素:

①下丘脑或性腺异常,如下丘脑的性中枢有病,或是睾丸、卵巢长肿瘤等。

②肾上腺分泌异常,雄激素分泌过盛时,可导致女孩长胡须,男性化;雌激素分泌过多,可导致男性乳房发育,女性化。

青春期为什么不能穿高跟鞋?

青春期的身体正处于生长发育阶段,长期穿高跟鞋可导致骨盆和脚部变形。因为穿高跟鞋时,为了使身体得到平衡,身体就需要前倾,膝关节被动僵直,全身重心都移在脚掌上,足趾被迫挤压在鞋子的尖端,严重影响这些部位的骨骼发育。同时穿高跟鞋会使趾骨和跖骨由于受力过大而变粗,影响跖跗关节的灵活,出现足跟疼痛、膝关节疼、趾骨骨折或其他足病。穿高跟鞋时,由于身体形状的改变,身体重量传递发生了变化,使骨盆的负荷加重,骨盆两侧被迫内缩,久而久之导致骨盆入口狭窄。由于压迫、牵拉神经与肌肉,还可发生腰酸腿疼。穿高跟鞋虽然可以使身材显得苗条、秀美,但对身体健康是不利的。所以青少年还是尽量少穿为宜。

第三章

青春非常大事





1. 女孩，不要怕

非常告白：



初一时，我周围有很多女同学常常议论有关月经的事儿。虽然我还没有来月经，但常常有一种恐惧感。其实我心里还是隐约地感到着急，为什么很多女同学来月经了，我还没来呢？

初二的某一天，我发现内裤上竟然出现了斑斑血迹！这可把我吓坏了。妈妈知道后，笑着对我说：“孩子，不要怕，这是月经。你已经长大了！”月经的出现将掀开你生命中新的一页。

听妈妈这么一说，我的心情放松了许多，我向妈妈请教了一些处理月经的方法和经期的保健知识，还与妈妈一起讨论有关月经和女性的话题。

这样，我从妈妈那里学到了许多有关月经的知识。

成长解密：



月经是正常的生理现象吗？它是怎么形成的？

青春期到来后卵子开始成熟。女性大约每隔 28 天排出一个卵子，同样，子宫内膜每月也增厚一次，积聚营养物质。

如果卵子在输卵管中受精，即成为受精卵，那么输卵管就将受精卵送到子宫而“着床”，即怀孕。这些在子宫内壁上增厚的营养呢，就担负起养育受



精卵的责任,并帮助胎儿在子宫内度过9个月的发育期,最后经阴道产出婴儿。这也是我们每个人出生的过程。

在成熟女性的大部分时光里,每月释放的卵子并不会受精,它会在子宫内自动分解,当然你也不再需要那些增厚的子宫内膜,于是它就从子宫内壁脱落,和血液一起经阴道流出,这就形成了月经。月经的来潮证明卵巢已经发育成熟,具备了生育能力。

什么是初潮,女孩几岁会来初潮呢?

女孩第一次来月经称为初潮。很多女孩总想知道自己什么时候会月经初潮。其实这个问题很难回答,每个人都有自己的发育时间表,一般来说,初潮发生在身高增长最快的一年。受遗传、营养、气候多种因素的影响,初潮来临的时间是不一样的,有的人早一些,有的人晚一些。95%以上的女孩月经初潮发生于11—16岁,少数早至9岁,晚至19岁。一般在9—19岁发生初潮都是正常的。如果女孩在9岁以前月经初潮,或20岁以后尚未月经初潮,就应该去看医生了。

什么是月经周期?

每当你来月经时,一个新的周期就开始了。通常情况下,月经周期将持续28天左右。月经周期可分为三个阶段和一个“事件”。下面谈的就是这个周期的每个阶段将会发生些什么。

月经周期是以月经阶段作为起点的,这就是你的经期。在此期间,子宫的内膜作为经血排出体外。这个过程约持续3—8天,有时会略长一些,有时则会略短一些。

当你的经期结束,该周期的前一排卵阶段开始。在此阶段,子宫的内膜开始由薄变厚,随着该阶段向排卵期推进,子宫内膜逐步增厚。在此期间两个卵巢中的某一个会释放一个卵子。

该周期的第三个阶段,也是最后一个阶段称作排卵后阶段。这就是当释



放的卵子沿着最近的输卵管进入子宫的时候,子宫内膜继续增厚,组织上富含血管、分泌物和粘液。如果该卵子未受精,那么,内膜将会从子宫壁上慢慢脱开并解体。

当它离开你的身体,整个周期又将以月经阶段重新开始,或以你的经期重新开始。

月经周期的这三个阶段将一月又一月,一年又一年地重复,只有在怀孕期间例外。从你第一次月经来潮开始——通常在9—16岁之间,你的月经周期大约会持续30—40年,直至你进入绝经期。一旦你到达某个年龄,不再来月经时,就出现绝经。绝经与月经一样,是相当正常的,并且会发生在每个妇女身上,发生的时间通常在40多岁至50多岁。

尽管看上去你似乎出了许多血,实际上在3—8天的经期内,你的经血量只有30—50毫升。人体内的血液量大约是体重的7—8%,如体重60公斤,则血液量约4200—4800毫升,并且血液还在不断地再生,因此,大可不必为这30—50毫升的血液而担心。

每个女孩的情况各不相同。某些女孩的月经周期是28天,而对其人来说,

这个阶段也许短一些,也许长一些。几乎所有刚刚行经的女孩,都需要经过一个阶段才能形成规律。建议你在自己的私人日历上记录下你的月经周期。

从初潮开始,月经将伴随一个发育正常的女性走过33—35年的历程,为你奠定了为妻为母的生理基础。





自助贴士:



少女月经为何不准?

少女正处在性发育期,下丘脑-垂体-卵巢轴的功能尚未完全发育成熟,开始来月经并不一定排卵,只是产生雌激素,使子宫内膜增生。由于雌激素的水平很低,又使得子宫内膜停止增生,所以有的少女月经来潮后要过数月再来,有时表现为不规则出血,有时短时间闭经后又出血不止,这就是少女月经紊乱的原因。经过一段时期,卵巢发育成熟,能够有规律地排卵,才能建立起正常的月经周期。

此外情绪的波动,运动量过大,工作、学习紧张,环境、气候的改变,都能影响月经的周期。每个少女月经周期都有自己的规律,少数两个月行经一次甚至半年行经一次,年年如此,也是正常的,不必为此担忧。

少女来月经时应注意经期卫生,要增加营养,注意休息。月经过多应及时就医,不要滥用止血药和激素,以免造成不良后果。

每次都流那么多“血”是不是很伤身体?

就像生活中突然闯进一位不速之客,你可能对月经的突然光顾并不习惯,甚至还会为此感到不安。

在许多人的印象中,流血总是与伤亡联系在一起的。细心的女孩见到从自己的身体流出那么多血,会因此担心影响自己的健康。的确,行经期间你的体力可能会相对减弱,但并不会影响身体的健康,因为正常的月经不是通常意义上的出血,我们不妨把经血看成是机体代谢后排出的“废品”。人体有很强的代偿能力,体力的“亏损”不久就会得到补充的。

正常的月经应该是什么样的?

女子出现的周期性阴道流血称为月经。衡量女子的月经是否正常,一般



可以从以下几个方面进行判断。

月经周期:从月经来潮的第一天到下次月经来潮的第一天称为一个月经周期。绝大多数人的月经周期为 28—35 天,也有少数人短至 20 天或长达 45 天,在上述范围内,只要月经有规律,均属正常现象。

月经期:阴道流血期间称为月经期,多数人的月经期持续 3—5 天,但少至 1—2 天,多至 7—8 天也属正常范围。

月经血量:正常月经期的月经血量为 20—120 毫升,多数为 50 毫升,以月经来潮的第二、三天最多,以后逐渐减少。

月经血特点:月经血的特点是不凝固的,呈暗红色。月经血中除血液外,还含有子宫内膜脱落的碎片、子宫颈粘液及阴道上皮细胞等。

月经是妇女的一种正常生理现象,多数妇女在月经期无明显症状,少数妇女可有乳房发胀、头痛、失眠、心慌、下腹胀痛和情绪不安等。这种情况一般不影响工作,不必治疗,月经期过去以后上述症状会自然消失。

正常月经是女性内生殖器发育正常和功能健全的表现。

你了解“白带”吗?

少女进入青春期后,随着卵巢功能的完善,阴道内会有一种乳白色或透明的液体流出,这就是白带。白带是由许多组织分泌的液体共同组成的,它具有保持阴道粘膜湿润的作用。

白带虽说女性皆有,然而许多妇女,尤其是少女并不熟悉它,有些女性甚至讨厌白带。白带对女性是有用之物,它具有保持阴道湿润、防止干燥的作用。青春期之后,阴道里会长有众多的阴道杆菌,它可杀死外来的细菌。可是阴道杆菌必须生长在湿润的环境里,宫颈和阴道分泌的白带,正好提供这样的环境,可以有效地保护生殖道不受细菌的侵犯。它是女性生殖道不可缺少之物。平时,宫颈液相当粘稠,把宫颈口糊住了。细菌即使能通过阴道,到这里也只能碰壁而亡。白带保卫着子宫的大门。

一个女孩如果在内裤上发现白带,这表明,大约半年后就会来第一次月经了,应该有准备地迎接初潮的到来。



2. 男孩，别害羞

非常告白：



说来不好意思，有一天晚上，我做了一个梦。醒了以后，发现自己的肚子上有一种又稠又粘的东西，把内裤和床单都弄脏了，心中顿时有一种恐惧感。早晨起床后，我偷偷地将“脏物”慌乱地扔到洗衣机里，可是，妈妈还是发现了我心神不安的样子，问我怎么了，我没敢告诉她。上学的路上，我悄悄问一位高年级学生，他笑着说：“你这是遗精，没有什么。你已经是一个真正的男子汉了。”这一天，我也不知道是怎么过去的。

提示版：

如果你已经经历了这一天，那么，祝贺你，你长大了！

如果你还没有经历这一天，别急，你需要耐心等待！

多数男孩是在睡觉时经历首次遗精的，睡醒后发现自己的内裤里有白色粘液，于是，就担心自己是不是得了什么病。其实，这是一种正常的生理现象——遗精。

男孩首次出现遗精是男孩性发育成熟的标志，是一件可喜的事情。遗精是指男性在无性交状态下的射精现象，是青春期男孩常见的生理现象，是性成熟的标志。这是一个科学的问题，我们可以一本正经、大大方方地谈。

成长解密：





什么是遗精？男孩为什么会出出现遗精现象呢？

遗精是一种正常的生理现象。多数男孩是在14岁前后首次遗精的。据调查，几乎每个健康男子都会发生。

青春发育期中，生殖系统逐渐发育成熟后，睾丸产生的精子与前列腺、精囊腺和尿道球腺的分泌物混合而成的精液，在性欲冲动或生殖器官受到外界刺激后，不自觉地排出体外，这就是遗精。伴随着梦而发生的遗精，称为梦遗；如果在清醒时流出精液，叫做滑遗。

男孩为什么会出出现遗精现象呢？主要有两个原因：

内因：男孩进入青春期后，睾丸分泌的雄性激素越来越多，这个“工厂”生产出大量精子，这些精子与前列腺、精囊腺的分泌物组成了精液，精液逐日积攒，数量增多，容纳不了，就流了出来。

外因：青春期的男孩在睡眠或梦中由于生殖器官受到了刺激，神经兴奋达到一定程度就容易遗精。如包皮过长，包皮里的积垢刺激了生殖器，使生殖器勃起而遗精；有时太累了，入睡后大脑失去了控制能力而遗精；有时被子盖得太多或太热，刺激了生殖器而遗精；有时梦见了男女之间的事，也容易遗精。

遗精是步入青春期的男孩正常的生理现象，好像人们打哈欠、打喷嚏一样，没有什么值得大惊小怪的。医学研究人员对精液做过大量的化验分析证明：精液的主要成分是水，其次是极微量的钠、钾、维生素B₁₂等，还有少量的蛋白质，这和人所食用的营养品差不多，每次排出2—3毫升，相当于每天营养量的几百分甚至几千分之一。因此，遗精对身体健康无害。那些认为遗精大伤元气，一滴精十滴血之类的说法是毫无科学根据的。男性生殖系统发育成熟后，时时刻刻都在产生精子，精子在体内贮存一定数量后，不是被身体吸收，就是排出体外。在这里，遗精似乎起到一种“安全阀”的作用，周期性地排出精子，是为了让新产生的精子有生存之地，这也就是俗语所说的“精满自溢”的道理。

如果你遗精了，千万不要不好意思，因为这是正常的生理表现。如果你的



同伴因此而烦恼,把上面的话告诉他,好吗?

自助贴士:



男孩什么时候出现遗精才算正常?

男孩首次遗精的年龄有很大的个体差异。出现得晚,并不表明精子生成得晚。有些同学为自己不遗精而不安,生怕自己发育不好。其实,精液可通过少量多次排入尿道,随尿液排出体外,往往不易被察觉而已。只有生殖器官明显异常,如睾丸很小,阴茎发育很差并伴有第二性征不发育,才应该到医院就诊。

另外,从总体来看,我国城市男孩比乡村男孩首次遗精的平均年龄小一些,20世纪90年代比60年代首次遗精的平均年龄大约提前了两年。但是如果到了19岁仍未排精,就要到医院的男性科或泌尿科检查一下了。

遗精虽是一种正常的生理现象,但不像女孩的月经那样有规律,也没有



一定的标准。一般来讲,一个月遗精4—5次是常有的事。次数分布可以不均匀。有的人在一段时间里1—2周遗精一次,但在另一段时间里却连续几次遗精,也是正常的。

如果遗精次数偏多,而身体没有任何不适,精力充沛,心情舒畅,则不能认为不正常。如果出现头晕眼花、精神不振、思想不集中、记忆力减退,即使遗精次数在正常范围,也应考虑遗精是异常或病理性的了。

遗精过于频繁应该怎么办?

有的男孩遗精频繁,一周数次或一夜数次,甚至清醒时也会出现遗精,那就要寻找原因,引起重视了。首先是进行自我调控,平衡自己的心态。除学习生健康知识外,精神要放松,转移注意力使大脑的性兴奋减缓,自觉不看淫秽书刊及影视作品中的性刺激镜头,积极参加各种文体活动,努力学习科学文化知识;要建立正常的生活规律,改变不良的生活习惯,睡眠时衣裤宽松,避免阴茎受压,不贪睡。注意性器官的卫生,经常清洗阴茎,去除包皮垢,经常更换内裤。包茎、包皮过长者要及时手术治疗。

其次是要节制手淫。手淫过度也易引起遗精。虽说手淫无害,但如果手淫过度,尤其手淫成“癖”对身体健康是十分有害的。所以要正确科学地对待遗精和手淫。亲爱的青少年朋友们,希望你们按照我国著名的泌尿外科专家吴阶平教授所说的那样:“不以好奇去开始,不以发生而懊恼,已成习惯要有克服的决心,克服之后就不再担心。”将青春的充沛精力投入增长知识的金色时光中去!

第三是要注意饮食。饮食对于遗精过频也有一定的影响。研究发现,经常食用浓味和高蛋白食品会导致遗精次数增多。因此,遗精过频的男孩应注意自己的饮食,减少鱼、肉、蛋类食品的摄入量,多吃水果和蔬菜。

第四是要进行药物治疗。如果遗精过于频繁,应及时到医院请教医生,进行药物治疗。



3. 美丽你的青春期

非常告白:



广告词说得好：“那几天，你想怎么动就怎么动。”大家都知道，“那几天”就是每月来月经的那几天！

也许，那几天你感觉全身疲惫无力，腰酸腹胀，连看着心爱的冰激凌也提不起食欲。也许，那几天你看什么都不顺眼，想对人发脾气，尤其是平时你有点反感的人。

没错，这就是月经期的典型症状。

你欢不欢迎它，它都会不约而至，对于它的到来，我想最重要的还是做好经期的卫生与保健！

对于男孩的遗精也一样要爱护好哦！

这样，我们的青春期才会更加美丽！

成长解密:



如何注意经期卫生与保健？

在经期，由于子宫内膜脱落造成子宫内壁暂时性出现大面积创面，阴道内正常的酸性环境因经血流出而冲淡，同时子宫颈口微微张开，盆腔充血，致使生殖器官局部防御机能下降，体外的细菌很容易通过阴道进入子宫，引起



感染。如不注意卫生,细菌很容易趁机侵入。另外,在经期,全身抵抗力下降,很容易得病。

因此,做好经期的卫生与保健是非常重要的。

1.视月经为自然情况,生活有规律,保证充足的睡眠,减少月经失调的发生率和经期不适。

2.保持愉快的心情。如果在来月经前出现情绪异常,如烦躁、失眠、面部浮肿、腹胀、腹泻等症状,应视其为经前期紧张症,是由于性激素比例不正常及体内水和钠贮留过多引起的。你不用太担心,只要避免精神紧张,转移注意力,少吃盐,症状即可减轻。严重时可在医生指导下服用少量镇静剂。

3.劳逸结合,避免过度劳累。来月经时不要参加剧烈的体育运动和重体力劳动,运动量过大会引起经血过多、经期延长或者闭经。

4.要使用舒适(服贴、柔软、透气性能好)、卫生(无霉菌、无细菌污染)、吸力强的卫生保健用品进行护理。注意勤换,以免滋生细菌,产生异味。

5.保持外阴清洁。坚持每天用温水清洗外阴,出血多时,清洗的次数适当多些;洗澡要用淋浴,不要坐浴。洗外阴用的盆和毛巾,应与洗脚用的分开。大小便要由前向后擦,避免把肛门周围的细菌带到外阴处。

6.合理饮食。千万不要挑食!要多吃蔬菜、谷类、多喝水。如果你喜欢吃辣的,这时要控制一下哦!因为酸、辣等刺激性食物可能会让你经血过多。平时爱吃冰激淋,这时候可不能嘴馋哦!要知道冷饮容易使经血淤结,导致痛经。

7.避免受寒着凉。不要淋雨,不用冷水洗澡,不坐凉地。如果月经期受凉,会使经血减少或停止。

如果出现痛经或其它异常情况,如腹痛过重或流血过多,一定要去看医生!

如何注意遗精卫生?

遗精使大量精液通过勃起的阴茎排到体外,不可避免地要“污染”内裤,常使人不知所措,尤其是在集体宿舍,更叫人难堪。针对这种情况,最好事先在床上放些卫生纸,及时擦拭。要另外再准备一条内裤(可以放在被套内)以



便及时更换,换下的内裤应随即清洗,并在阳光下曝晒(里层要朝外朝阳),达到防菌杀菌的效果。遗精后必定会有少量精液残留在尿道里,最好去厕所小便,使之及时排出,有条件的最好用自来水清洗,来个干净利落。

还有一种简便易行的方法,可以减轻上述负担。遗精虽然防不胜防,但总是有个大致的规律就是每隔一定天数必定会来,所以,每当已有一定天数没来,就会有一种预感。这时可以使用避孕套,在入睡前套在阴茎上,遗精后取出抛掉即可。避孕套最好选用小号的,以免脱落。上套前,要把避孕套的大小伸展到阴茎勃起时的程度,防止因勃起而脱落。要特别注意,不可使套口紧束阴茎,防止静脉血液回流不畅。

自助贴士:



如何面对遗精带来的烦恼?

你已经成为成熟的男子汉了,你完全可以料理自己,如果内裤、床单被遗精弄脏了,要自己动手,用加酶洗衣粉浸泡清洗,斑渍就会消失。你不妨在床头准备些干净的旧床单、浴巾、小毛巾或者卫生纸,以备“应急”使用,相信家长是完全可以理解的,妈妈是不会责怪你的。父母都是过来人,你可以坦诚地请教父母,促使你健康地成长。

梦遗是一种正常而且常见的生理反应。据调查,百分之百的男人都曾有过色情梦,其中约百分之八十五的人可以达到高潮射精。男孩的第一次射精通常就是梦遗,梦遗常发生在睡眠的快速动眼期,此时性器官的勃起不需爱抚也能发展到射精。有的人在睡梦时会因一股无法控制的冲动醒过来,而有的人继续沉睡。梦遗是成长中的自然现象,对身体不会造成伤害,而且梦遗的发生是无法用意志加以控制的,所以不必为此有罪恶感而影响心理健康。

专家认为,遗精在某种程度上可以解除紧张,造成一种生理上的平衡。有人错误地认为遗精会大伤“元气”,其实不能。精液内除精子外,主要是水分和少量蛋白质,成年男子每次遗精量约为2—6毫升,这对男人来说是微不足道的。因此,生理性遗精根本不存在大伤元气的问题。所以你大可不必由于对遗



精的误解而使内心疑虑和不安。

你是如何选择卫生巾的？

根据卫生巾的表层，可分为：干爽网面和柔适网面。

根据卫生巾的厚度，可分为：普通型和丝薄型。

根据卫生巾的长度，可分为：日用型、特长日用/夜用型、蝶型尾翼夜用型。

干爽网面的卫生巾会牢牢锁住水分，加速吸收，防止回渗，很清爽。不过，如果你对它的材料过敏，就要选择柔适网面的了，它的表面非常光滑，触感细腻，感觉很舒服。如果你担心卫生巾不小心移了位，可以选用特长日用型的，帮你免除白天的尴尬，晚上也可以睡得舒服惬意。

第四章

最近有点烦



1. 痘痘大揭秘

非常告白:



这些天,不知怎么了,白皙细嫩的脸上,忽如一夜恶风来,千颗万颗红豆开,疙疙瘩瘩,实在破坏我的心情。我不停抓挠、挤捏,可是痘痘越来越大,让我无心学习,无心做任何事情。后来细心的妈妈看出了我的困惑,耐心地告诉我说:“不用担心,这些小痘痘都是青春惹的祸。”于是在与妈妈的对话中我豁然开朗。

成长解密:



皮肤上出现的小痘痘为什么被称为青春痘?

青春痘又叫“粉刺”,医学上称为“痤疮”,为青春期常见的一种皮肤病,是由体内性激素代谢异常等因素引起的皮脂腺与毛囊的慢性炎症疾病。多发生在面部、上胸、肩胛及背部等皮脂发达的地方,表面凹凹凸凸,斑斑点点。

因为这些小痘痘是你处于青春期时身体的自然反应,所以美其名曰“青春痘”。

青春痘是怎么产生的呢?小痘痘到底什么样?

小痘痘通常长在面部、上胸部和背部。初起时为一个黄色小结节,这是由



于皮肤上的皮脂腺增生肥大、皮脂分泌增多、腺口堵塞、皮脂淤积的结果。如果用手挤压,可以看到乳白色奶油样皮脂溢出。它的顶端因灰尘污染而变黑,叫做黑头粉刺。如果这些粉刺发生感染,则表皮发红、肿胀,一旦化脓,在其顶端会形成黄白色小脓疮。严重的,还可能大如豌豆,变得坚硬。

小痘痘什么时候才能停止生长?

一般到 25 岁以后进入了成熟期,体内各种内分泌激素处于相对平稳的状态,雄激素水平也保持在正常范围,皮脂腺的发育及皮脂的分泌恢复至正常状态的时候,小痘痘就会自然减少并自愈。

如何才能摆脱痘痘的困扰呢?

要摆脱小痘痘的困扰,首先要有科学的护肤方法!

正确的护肤方法是通过清洁、调理、滋润三个步骤,彻底清洁和护理你的皮肤,让肌肤干净、清透,小痘痘就不会跑出来了!具体地说:

第一步:清洁。洗脸最好使用温水。首先呢,挤一点洁面露在你手心上,加水揉出丰富的泡沫,然后抹在脸上轻轻打圈,洗去毛孔深处的污垢和多余油脂,恢复毛孔畅通。再用清水彻底冲干净,最后用毛巾吸干水分,不要用力擦拭。

第二步:调理。洗完脸后,用化妆棉蘸一些爽肤水或化妆水,轻轻地抹在脸上,可以进一步将毛孔内残留的油垢和老化角质都清理掉,让皮肤更清爽。还能起到收敛毛孔,控制油脂的作用。

第三步:滋润。涂上润肤霜或润肤露。它能补充肌肤水分和养分,让肌肤柔滑细嫩。值得注意的是,青春期的肌肤因为油脂分泌旺盛,使用成人的护肤品常常过于油腻,容易堵塞毛孔,引发青春痘。应该使用特别为年轻肌肤设计的不含油份或油份较少的润肤产品。

其次,我们在日常生活中要学会保养我们的皮肤,养成良好的生活习惯。具体做法:



1. 保持心情愉快。

过分担心、焦虑会影响皮肤的健康,所以一定要保持心情愉快。

2. 尽量避免阳光直射皮肤。

户外运动是好事,但阳光中的紫外线会晒黑、晒伤肌肤,因此尽量避免阳光直射肌肤,做好防护,比如戴太阳帽、穿长袖衣服,出门之前涂上防晒霜,如果长时间呆在户外,最好两三个小时补涂一次。

3. 保持皮肤清洁。

尽量不用手去接触脸部,不要与人共用毛巾。

4. 保证良好的睡眠。

睡得好精神好,睡得太晚或睡眠太少会影响身体机能的平衡,皮肤如果得不到充分的休息,就会缺少光泽,肤色暗沉,千万要注意。





5.要多喝水。

想要皮肤好,就要多喝水。每天至少6杯水,因为足够的饮水可以补充体内细胞水分,平衡体内油脂分泌,令肌肤滑滑嫩嫩。

6.注意饮食。

饮食和皮肤大有关系。要多吃水果、蔬菜;少吃刺激性食物,比如辛辣或者油炸的东西;少吃甜食,不能一味地贪吃巧克力。

自助贴士:



小痘痘能用手挤吗?

千万不能用手挤压。因为面部血管与颅脑相通,挤压之后,细菌栓子可能会顺着血液流入颅内;一旦细菌栓子进入颅内的海绵窦,则有可能引起败血症,产生一系列严重的症状及后果,如头痛、高热、寒战以至昏迷等。挤压过后,脸上会形成一个一个难以愈合的小坑,多难看呀。

如果小痘痘已经化脓或者炎症较重,应该在医生的指导下适当治疗。比如热敷、理疗、使用抗生素等,加速痤疮的愈合。如果严重到同时伴有月经紊乱、月经停止、声音变粗、汗毛加重等现象时,要立刻到医院查明病因。

为什么有的人脸上会长痘痘,而有的人没有呢?

虽然大多数青春期的女孩都会遇到这种情况,但是,具体到每一个人还是有差异的。首先,每个人的遗传基因不一样,如果你的爸爸妈妈年轻时长痘痘,那么你长痘痘的可能性就要比别人高。其次,青春发育期的饮食、生活情况,决定了小痘痘的严重程度。如果你爱吃油腻、高脂肪食品,又不注意卫生,当然难于幸免。第三,小痘痘并不都长在脸上,其他地方也会有。所以,还是向别人多取取经,坚持“战痘”到底。



2. 女孩娇点

非常告白：



这几天,妈妈的眼光老是盯住我的胸部,好象在研究什么似的。如果她不是我的妈妈,我一定对她怒吼:有什么好看的!平时我天天穿校服,妈妈可省心啦,不用为我买衣服。可是今天她拖我去百货商厦,说是要给我买衣服,好奇怪!

来到女装部,她拉着我径直朝内衣柜台走去,边走边说,你到了该戴胸罩的年龄了。我低头看看自己的胸部,这些日子似乎变化很大,我由于害羞,整天佝偻着身子,好象矮掉了一截。其实班级里已经有女同学戴胸罩了,可是我总觉得太露骨了,很不好意思。商厦里,女式内衣琳琅满目,各种品牌的广告争奇斗艳,第一次穿行在这花花绿绿的世界里,说实在的,我的心还真有点虚,不要被认识的同学撞见才好啊。

妈妈很在行地一排一排又看又摸,她告诉我,棉质的很舒服,尼龙的很漂亮,蕾丝花边的虽然好看,但是有的人对它皮肤过敏。后来妈妈为我选中了一件粉红色的棉质带花边的式样,营业员阿姨取了最小的号码让我去试衣间试,我不好意思地关紧门,把它穿到身上,这时发现戴上胸罩使我胸部的曲线更加优美。我试着在地上跳几下,它很合我的上身,这样,我以后上体育课时就不会有“不雅观”的顾虑了。曾经听卫生老师说,合身的胸罩能很好地保护我们的胸部,使之健康地发育。看来,老师和妈妈的话没错。

挽着妈妈的手,我挺直上身,神气地在商场里走来走去,看见试衣镜我就偷偷地照一照胸部的曲线,感觉好极了,有种大姑娘的感觉了。



提示版:

青春期乳房的发育标志着少女开始成熟,隆起的乳房体现了女性所特有的曲线美和健康美,并为日后哺乳后代准备了条件。

成长解密:



你了解乳房的发育情况吗?

乳房是哺乳器官,又是女性美的一种象征。每个女性都希望自己拥有匀称优美的体形,而女性体形美是通过起伏柔美的线条和轮廓表现出来的。那么女性乳房为什么会隆起?是怎么发育的呢?

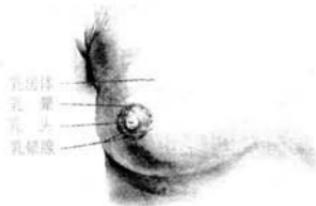
乳房的生长发育主要受内分泌系统多种激素的影响,如脑垂体分泌的促性腺激素、泌乳素,卵巢分泌的雌激素和孕激素;此外,还需要肾上腺和甲状腺分泌的激素、垂体分泌的生长激素等共同作用。青春期后在体内雌激素的影响下,女孩的乳房开始发育。这时乳房除了许多细长的乳腺管不断发育外,还积累了不少脂肪。由于乳腺组织较硬而脂肪组织柔软,所以乳房日渐隆起,富有弹性,成为女性成熟的标志。

乳房的发育,可分为五个阶段。

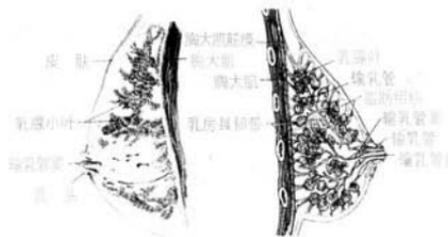
第一阶段:在孩童时期,乳房扁平,只有乳部突出,乳晕的部分还很小。

第二阶段:乳房开始发育,乳头和乳晕变得较大且颜色变深,一个小而平,钮扣状的“乳蕾”开始在两边乳头下发育。

第三阶段:乳头和乳晕继续增大,颜色继续加深,乳房变大,长成类似圆



乳房



乳房矢状断



锥形,较尖。

第四阶段:乳晕和乳头从其他部分中突出来,形成一个小小的隆起。并非所有的女孩都会经历这个阶段。

第五阶段:乳房会长成一个较丰满、较圆的形状。

乳房发育了,同时也给女孩带来了更多的“烦恼”。有的女孩因为自己的乳房比同龄女孩的大而不好意思,还有的女孩因为自己的乳房扁平而苦恼。

乳房的发育有早晚的差异。有的女孩在八九岁就开始发育了,而有的女孩要到16岁或更大年龄乳房才开始发育。乳房发育的早晚并不影响其发育的快慢,也不影响成年后乳房的大小和形状,所以不必为乳房小、发育晚而担忧。

乳房发育的大小受激素作用的影响,还受遗传、环境因素、营养条件、胖瘦、体育锻炼等多种因素的影响。乳房偏小可能与发育的晚有关,其实只要生殖器官发育及月经正常,就不会影响成人后的哺乳功能和生育能力。

提示板:

乳房发育早的女孩,常为此感到难为情、烦恼,因而设法掩饰自己的胸部,走路时低头含胸,穿紧身衣束胸,结果限制了乳房和胸部的正常发育。束胸会压迫乳房,使乳头凹陷,乳腺发育不良,会造成将来泌乳和哺乳困难,也容易引起病变。乳部发育早、乳房大对身体并无任何不良影响,所以不必为乳房发育早而焦虑不安。

乳房隆起需要一个过程。在乳房长大的过程中,有时会感到一触即痛或酸痛的感觉,这是正常的,不是什么毛病,尽管有点儿不舒服,但大可不必担心,那只是生长发育过程的一部分。

此外,两个乳房一个先发育,或者一个比另一个发育得快,是常见的现象,尽管一个可能先长,但另一个最终也是要长的。发育成熟后,两乳大小会一样。成年妇女有时也注意到自己的两乳不一样大,但这种差别并不明显,除自己外,别人是觉察不到的。

所以青春发育期的女孩不要为自己的乳房问题而烦恼。我们应当在学习一些乳房发育和保健知识的基础上,正确对待这一发育过程中的生理现象。



自助贴士:



你知道应该如何对乳房进行保健吗?

1.注意姿势。平时走路要抬头挺胸,收腹提臀;坐时也要挺胸端坐,不要含胸驼背;睡觉时要取仰卧或侧卧位,不要俯卧。

2.避免外伤。在劳动或进行体育运动时,要注意保护乳房,避免撞击或挤压。

3.做好胸部健美。主要是加强胸部的肌肉锻炼,如适当多做些扩胸运动或俯卧撑及扩胸健美操等。

4.乳房按摩。乳房按摩可以使交感神经和副交感神经兴奋,促进性腺分泌激素的功能,并使卵巢分泌雌激素和孕激素,促进乳房发育。

5.营养要适度。青春期女性不能片面地追求曲线美而盲目地节食、偏食、挑食,适量蛋白质食物的摄入,能增加胸部的脂肪量,保持乳房丰满。

6.合理选戴乳罩。乳罩的主要作用是保护乳房。合理使用乳罩能缓冲外力的冲击,减少乳房本身的震颤,并有明显的支托作用,防止乳房松弛下垂。愿每一个处于青春期的女孩都骄傲地挺起胸膛,让富于生命活力的乳房有一个宽松的生长环境,让富于青春韵律的乳房尽显女性风采。

少女何时应该戴胸罩?

一般来说,少女在乳房发育基本定形后开始穿戴胸罩较为适宜。

可以坐位时用软尺测量,由乳房隆起的上缘,经过乳头到胸壁皮肤反折线处的下缘,超过16厘米即可穿戴。还可以在镜子前以立正姿势站立,并扭动腰部以上身段,冷静地正视自己的裸体及乳头位置。如果乳头处在肩部和肘部的中间点偏上的话,则不戴胸罩也无所谓;若乳头在以上所说的点之下的话,则务必要戴上胸罩。这些还须结合各自的身高、胸廓大小及体重等因素灵活掌握。

有些女孩乳房发育较迟、较小,即使到了青春期,乳腺发育仍达不到丰满的程度,若过早地佩戴胸罩,尤其是有硬衬、海绵填充物的胸罩,会影响乳房的继续发育,有时硬衬还会擦伤乳头。当然,当几乎所有的女同学都穿戴胸罩时,出于认同感,提前穿戴当作一种练习也未尝不可。



3. 嗓音的变化

非常告白:



在所有人的眼中,我都是一个非常出色的少年,有礼貌、懂事、成绩优异,尤其是有一副好嗓子,我还是学校合唱队的领唱呢。在许多次比赛中,我纯净清亮的嗓音为学校争得了荣誉,受到了老师、评委的表扬,我心里不知有多高兴。我希望有一天能进入音乐学院学习声乐,将来成为像帕瓦罗蒂、卡雷拉斯那样的世界级歌唱家。可是,最近一段时间里,我的声音好像出了问题,以前轻易就能挑上去的高音变得困难了,音色也不如以前纯净了,说话的时候,我都不敢大声,故意用假声的方法发声,生怕别人听出来讥笑我。不但声音变了,而且嗓子也越来越不舒服,脖子上长了一个“包”,是不是得了什么病啊?我伤心极了,整天无精打采的,什么事情也不做,学校的排练我不敢参加,几次我都找借口逃掉了。

提示版:

其实这是变声,是青少年进入青春期身体发育的必然现象,是青春期身体发育的正常表现,也是男孩第二性征发育的标志之一。

成长解密:



进入青春期的少男少女,说话、唱歌的声音都会与儿童时代不同,这就是



人们常说的青春期变声。变声是青春期的特征。男孩的变声大约在十二三岁左右。可是,有的男孩发育较早,变声可能就较早,大部分男孩在初三以前会变声。

人发出声音要借助嗓子,嗓子就是喉,是重要的发音器官,是下呼吸道的门户。它由软骨构成的支架与声带、室带组成。声带像两条白色的带子,类似琴弦。发音的时候,气流自肺部呼出冲击声带,再经过喉腔、咽腔、鼻腔及胸腔的共鸣作用,加上唇齿的协调运动配合,便发出了不同的声音和语言。其中声带的张力、长短、厚薄对发声起着决定性的作用。儿童期,男女喉部发育基本相同,声带长短一致,约6—8毫米。到了青春期,女孩的喉部变得狭小,声带较短、较薄、振动频率高,所以音调高而细;男孩的喉腔变大,声带较宽、较厚,所以音调低沉而粗。

变化后的声带振动幅度比原来增大,频率相应减低。使原来清脆的童声变成比较粗的成人声音。一般来说,男孩的声音比原来要低8度左右,女孩降低3度。尤其是男孩,声音变粗,讲话时瓮声瓮气,有时还有嘶哑,从童声变成低沉浑厚的男声。变声过程各人长短不一,一般在几个月至一年左右。

提示板:

青春期的这种变声现象常常突然而又令人尴尬,然而转念一想,这些变化正是你成长的征兆和标志,不也是令人喜悦的吗?

多数青少年可以顺利地度过整个变声期,但也有少数人由于生理、心理和病理等因素的影响,引起喉部疾病。比如:

滥用嗓音。过多地乱喊乱叫,或者唱歌时拼命拔高音等,使声带长期水肿而增厚,或者因喉肌劳损导致声门长期关闭不全,形成永久性的发声困难和声音嘶哑。

变声期内生活不规律或营养不良,以及患有某种全身性疾病,导致内分泌系统功能紊乱而使得发声器官发育障碍。

处于变声期的青少年心理不稳定。还有些人由于缺乏相关知识,常因发声困难和声音的改变而产生恐惧情绪。有的孩子希望保持以前的童声,故意



用假声,久而久之,形成一种错误的发声方法而不能自拔,再加上怕周围人讥笑又加重了心理负担,发展下去就会出现严重的心理障碍。

自助贴士:

如何做好青春期的咽喉保护?

- 1.对青春期的变声过程要有正确认识,不要有任何心理和精神负担。
- 2.合理使用嗓子。变声期男女青年讲话、唱歌要适量,学习唱歌和朗读应当掌握正确的发音方法,不要用嗓过度,不要勉强发高音,提高嗓门使劲喊叫。每逢用嗓完毕感到嗓子干燥时,宜饮温开水,切忌饮滚烫开水,少喝冷水,少吃冷冻饮料。在变声期如果有咽喉干燥、烧灼和异物感等咽部不适的症状时,应尽量少说话,同时可用润嗓药片,如每次可以用一个胖大海泡水喝等。
- 3.生活要有规律。每天要保证必要的营养和充足的睡眠,多吃蔬菜和水果,少吃刺激性食物,如酒及酸、辣、苦味的食物。避免上呼吸道感染。
- 4.增强体质。尽量减少伤风感冒、上呼吸道感染及咽喉炎。
- 5.如果已经形成声调怪异或感觉嗓子非常疼痛,则应该及时去看医生。

第五章

性并不神秘



1. 揭开性的神秘面纱

非常告白:



上学期,班级里流行看言情小说,每个女孩差不多都有一本,大家被男女主人公浪漫的爱情故事所吸引,甚至跟着他们的感情经历哭哭笑笑,更为他们的亲热场面而脸红心跳……书上描写得很露骨,却又点到为止,这就更使我好奇,于是我开始从禁书、录像……中寻找答案。难道性真是这样吗?我觉得自己在变坏,我很困惑。

提示版:

步入青春期的少男少女随着生理、心理的变化,他们对性产生了强烈的好奇心。

对性的禁锢,增加了性的神秘色彩,尤其是在中国传统观念的影响下,更是“谈性色变”。于是少男少女怀着一颗炙热的心,渴望的眼,追寻再追寻,凭空想象推测性所代表的涵义,甚至从秘闻传说、色情录像或“朋友”那里,获得自以为是的性。

性真是这样吗?只是性器官及性交?不是的,“性”所包含的层面很广,如男女的性别差异,两性的交往,性的冲动,夫妻关系等等。性是人类最基本的本能;没有性,便没有人类的繁衍。但人有别于其它的动物,因为人有思想、意念,可以制约行为,不像动物那样单纯,一旦性成熟便立即产生性交欲,要求与异性结合。所以我们说,如果不了解性,那就无法理解完整的生命。



成长解密：

性的发展过程

科学家认为,从儿童出生便开始了性的发展。

当一个孩子呱呱落地的时候,父母会着急地问:“是男孩还是女孩?”这时的判断主要是看婴儿的外生殖器。实际上性的标志除了性别外,还包括心理特征,即对性别的认定和获得性的体验。

弗洛伊德在他的《精神分析引论——神经病通论》中写到:“吸乳乃是整个性生活所起由的出发点。”刚出生的孩子还没有性别概念,但依照弗洛伊德“性本能”的学说,此时儿童已经有了性的要求。一般到两岁的时候,儿童便有了性别的初步判定,他们会惊奇地发现异性儿童与自己的性别特征不一样,并且随着这种认识的不断发展,儿童才巩固了男和女的概念。

幼儿到了四五岁,性的意识在很多方面表现出来。有些幼儿爱抚摸母亲的乳房,有的孩子喜欢玩弄自己的生殖器;有些孩子爱俯卧使生殖器受到一定的压迫,这说明儿童有一定的性感觉。在幼儿园里,孩子们还自发地做新郎捉新娘的游戏;男孩把女孩分配为各人的“新娘”,然后谁捉到了“新娘”就要吻一下,等等,这些现象是儿童的性别意识在起作用,对性有了明显的好奇。这一时期要让孩子了解一些性的知识。有人认为,到了四五岁就不该让孩子和父母同床共眠了。这种观点有它的道理。儿童还弄不清性的奥秘时,对于大人的性生活会产生迷惑,从而产生不良的影响。

性科学研究发现,在青春期前期的孩子,异性之间有一种排斥力,往往男孩爱同男孩玩,女孩爱同女孩玩,在小学里男女同桌间会划上一条“三八线”,这是正常现象,说明男女的分化已经明显起来。这主要指思想上的发展,不同性别的孩子追求各自性别所需要的气质,当然这也是以生理为基础的。

什么是性别角色



性别角色就是社会所期望的具有男性和女性特有行为模式的人。随着社会的发展,性别角色的行为模式,随社会文化和男女两性社会分工的变化而演变。从种系发展的观点来看,动物界已可见到性别角色分化的雏型。例如:大多数飞禽都是雌鸟负责孵卵,雄鸟负责觅食或在巢旁守护。

就个体演化而言,性别角色经历了社会化的过程,甚至在孩子出生前,父母对不同性别子女的态度便已显露出来。怀孕期间,父母常常推测胎儿的性别,对不同性别的孩子,赋予不同的期望。婴儿出生以后,父母通过衣着、环境布置、取名等活动,把男女婴儿区分开来。两三岁的幼儿,观察父母不同的服饰和行为,对男性和女性的外表和性别角色开始有所认识。学龄前儿童的父母给不同性别的子女购买不同的服装和玩具,对男孩的顽皮和淘气采取容忍的态度,而对女孩的安静文雅则予以称赞。儿童通过玩具和游戏增强了性别角色的意识,使其行为向相应的性别角色转化。入学以后,图书和电视对儿童性别角色的意识将进一步发挥影响。在儿童的动画世界里,英雄几乎都是男性,是强者;女性往往等待英雄把她从恶魔身边解救出来,是弱者。青春期男女区别更加明显,恰当的性别角色表现比儿童期更为重要。

自助贴士:



性心理健康的标准是什么?

性心理健康应具备以下标准:

- 1.能够正确认识自我。愉快地接纳自己的性身份,并乐于承担相应的性别角色。也就是说,能够正视自己性生理的需要和性心理的变化,会自觉地把自已放到社会这个大背景下认识自我在社会中的位置,既不妄自尊大、自视清高,也不妄自菲薄、自轻自贱。敢于正视现实、正视自己,具有热爱生活、充满生命活力的自我感觉,实现生理上的性、心理上的性与社会生活中的性角色的和谐统一。

- 2.能够保持开朗的心境。面对性成熟和性心理的变化,能够排除心理障



碍、甩掉思想包袱,使自己持续而稳定地保持愉快、满意和自信的心境。

3.能够保持统一的人格。不会任性欲泛滥,能够使自己的一切需要,包括性的需要受制于高尚的人格。

4.能够保持融洽的两性关系和人际交往。在异性面前表现得自然有礼、落落大方,能用尊重、信任、友爱、宽容、谅解等积极态度与人相处,甚至会牺牲个人的欲念去为他人谋求幸福。

总之,健康的性心理是自然法则和社会法则的粘合剂,其结果总是使个体的性心理处于健康状态,并由此促进整个社会的文明与进步。

如何树立健康的性观念?

性的道德观念受到法律、伦理、社会的制约。怎样树立健康的性观念,把个人的性欲望与自身的成长与健康协调起来,把个人的性意识与对社会尽责统一起来,这就需要我们自觉地在思想上筑就一道堤坝,使青春航船沿着正确轨道行进。

首先,我国的性教育工作还很薄弱,一些青少年看淫秽影碟、录像带,或在网上浏览黄色图片,结果中了毒害,走上犯罪道路。我们希望,少男少女要通过正确的渠道(如向父母、老师请教)去获得性知识,这样,才能得到健康的性知识。

其次,青春期是增长知识、陶冶情操、学习各种本领的关键时期,沉湎于性困惑而不能自拔必将干扰正常的学习和生活。当出现性冲动时,不妨用“能量转换”的方法把精力分散,比如进行体育锻炼,促膝谈心,参加各种有益的社会活动等,以此来释放青春能量。

再次,性幻想、性梦、手淫等性自慰行为是青春期正常的生理现象。适度的性自慰行为顺其“满则溢”的自然规律,有利于缓解心理压力,有利于社会的安定。但是这种行为一定要理智、适度、不为其所困,给自己营造一个轻松愉快和积极的心境。



2. 难言之隐——手淫

非常告白:



我是一名高一学生,我有一个难以启齿的“心病”。我对性方面的知识莫名其妙地好奇,刚知道一点儿就想入非非。上初三那年的一天晚上我第一次遗精了,那种特别的感觉让我难以忘怀,晚上睡前总要玩弄自己的阴茎,寻找那种感觉。这种行为经常发生,后来我知道这叫做手淫。我内心非常自责,感到自己堕落了,到了不可救药的地步。看到书上说手淫是有害的行为,我就更担心害怕……,手淫的人是不是道德败坏了?手淫会不会有碍健康?我怎样才能戒除手淫?

提示版:

其实,对于第一次经历手淫的青少年朋友来说,大多数人会有紧张、害怕、自责等复杂心理,这种复杂心理压得正处于花季中的少男们喘不过气来。为手淫这种自慰方式责怪自己的男孩都觉得手淫是不光彩的、不符合道德的行为,但却又忍不住经常尝试手淫的滋味;害怕手淫,但又感到只有手淫才能宣泄某种不良的心绪……

现在就让我们详细了解一下手淫这种行为吧!

成长解密:





手淫是对性冲动的发泄,是解决性欲要求的一种方式,是没有异性参加的自己发生的性行为。手淫往往开始于无意识中玩弄生殖器,或衣裤太紧刺激了生殖器后,发现这样可以带来性快感,加上生殖器官和性腺发育成熟,性冲动增强,因而情不自禁地产生一种简单而又不为人知的自慰行为。手淫在进入青春期的男性中是一种极其普遍的行为。所以,既使你有过手淫经历,也并不一定是“坏孩子”。

哦,原来手淫是一种伴随性发育而产生的正常的性活动,偶尔为之,也没什么值得大惊小怪的!手淫只要适度,可以认为是进入青春期后的男性的一种合理解除性紧张的方式。

科研人员经过大量研究证实,青少年有无手淫,与其日后的智能、成就、社会适应能力以及性功能没有任何联系。更谈不上什么道德败坏了,因为这根本不是道德范畴的问题。你已进入青春期,体验到了对性的关注,是正常的。

手淫不仅不会影响性发育,还是性心理和性生理成熟的一个标志。为什么很多男同学感到手淫给他们带来了诸多“症状”呢?其实,这绝不是手淫造成的,而是他们对手淫“危害”的恐惧产生的焦虑,造成植物神经功能紊乱,于是便有了一系列的“症状”。

另外,大多数男孩在自慰时都会伴有性幻想,这是因为性冲动非常强大有力。这种幻想并不意味着这个男孩有邪恶之心,不必害怕!如果你知道性幻想本身并无害处,对一个年轻人来说,产生性幻想是多么自然,或许你就会放下很多不必要的忧虑了。

现在,我们已经清楚了手淫发生的原理,也知道手淫是正常的现象,完全没有必要为此忧心忡忡了!问题是,有的同学手淫过分频繁,已经到了离开手淫便不能认真学习的地步,这就不仅仅是生理上的需要或一时发泄的问题,正如同学们自己意识到的,这是在心理上对手淫有了依赖思想。

那么,我们怎么判断手淫是不是过度频繁呢?我们很难从数量上下结论,但有一个标准,那就是你是否沉迷于此不能自拔,好像是不思上进的酒徒对酒的依赖;或者你是否经常使用这种方法来应对生活中的挫折,缓解你面对的焦虑。前者是因为缺乏正常人的上进思想、生活目的仅仅是追求一些非常本能的东西,易沉迷于一种自我毁灭的黑洞中;后者则是使用了一种不成熟



的心理应对方式,来面对生活中偶然遇到的挫折或达到某种欲望,虽然这种行为暂时确能缓解焦虑,但是内心深处的自责、顾虑却难于摆脱。

自助贴士:



如何克服手淫过度呢?

1.建立自信心。也许你的生活中有太多的不如意,这能说明什么呢?只能说明你还不够努力而已。相信自己,只要你认真学习,积极进取,你不会比别人差!

2.要有最大的决心和毅力,不是自发的性兴奋难以忍受时不触弄外生殖器,不无端地用手淫去寻求性兴奋。

3.慢慢戒掉它。以前你的手淫频率是几天一次,现在可以将时间延长一些,用不了多久,你就可以戒掉了。或者,你再也不把手淫当做不可或缺的事了。当然,还有一点你得当心,你不应半途而废,如果碰到不顺心的事你便放纵自己,那么,你就会前功尽弃了!相信自己,你是一个能战胜自己的强者。

4.生活要有规律。按时睡觉,睡觉前可做一些运动,让自己疲倦后更容易心无牵挂地入睡;起床时不要赖床,并立刻投入体育锻炼,让自己没有机会想到手淫。平时,多参加各种体育锻炼和有益的活动,保持身心愉快。

5.分散对性的注意力。关注更有意义的事,尽量多看健康书刊及影视作品,多参加有陶冶情操价值的文艺活动。

6.注意生殖器的卫生。衣服要干净,勿穿太紧、太窄的衣裤,夜间尤应如此,以减少对外生殖器官的刺激。

7.不嗜烟酒,不进食易诱发性兴奋的补品及药物,少吃刺激性食物等。

8.保持健康的心态。如果对手淫到了依赖的地步,则表明你的心态已不健康。先理一理思绪中有哪些不健康的東西,再将它们彻底抛弃!



3. 做性冲动的主人

非常告白:



进入青春期,烦恼的事可真多,这不,又出现了新的“成长危机”——性冲动。

我今年16岁,正在读高一,最近上课时有些精神恍惚,注意力不能集中。到了晚上,明明感到身心疲惫,却怎么也睡不着,脑子里反复出现班里的那个漂亮女生的形象以及想拥有她的渴望。其实也没什么,只是她常常喜欢穿一件白色的短裙,白皙光润的双腿经常暴露在我的眼前。每当我看到这些,就莫名其妙地心跳加快、喉咙发干。渐渐地,我无法控制自己的情绪,冥冥之中对那个女孩产生了不好的念头,怎么也挥之不去。很多时候,我陷入了一种近似迷乱的幻想之中,有时这幻想就像脱缰的野马,一发而不可收拾,内心深处有着强烈的冲动。

有一次上微机课,全班同学都走了,我见她还在孜孜不倦地操作,就走过去:“编什么程序呢?”“我输入的一个程序调不出来了,你来帮帮我吧!”她说。我顺从地搬了一把椅子坐在她身边,共同琢磨起来。突然,我感觉到她身上有一种奇特的芳香气息扑鼻而来,我打了一个激灵,心不由已地盯着她。这时,从她前倾的敞开的衣领上边,露出了她白嫩的前胸。当时,我的大脑一片空白,只感到下意识中,我的手猛地一下子就触到了她胸前的乳房,浑身就像触电一样哆哆嗦嗦的。我似乎还对她说了一句什么,说的什么我怎么也记不起来了。突然,她又羞又气地站起来,嘴唇气得发紫,对我说:“真没有想到你是这么卑鄙下流的人!”然后冲出微机室。我当时傻了,我干了什么?我为什么



要这么干？我追悔莫及。从此，她不再理我，连看也不肯看我一眼。她不原谅我，她一定是把我看成了一个流氓。

看来，人真不该长大，讨厌的冲动，让我觉得自己是个坏蛋……

我们虽不能说这个男孩一定是他自己所说的那种“大流氓”、“大坏蛋”、“下流坯”，但是，他确实犯了一个不小的错误。他对自己的性冲动没有正确的认识，更没有理智地去克制，以致于毁坏了他与她之间美好的友谊之花，抑或他亲手扼杀了含苞欲放的玫瑰。



成长解密：

其实，性冲动本身并不是一件多么不正常、多么可怕、多么下流、多么可耻的事情。处于青春期的少男少女，在异性交往中，谁也不可能完全从性本能的冲动中解脱出来。它的发生很大程度上是由于身体里性激素加速分泌的结果，从生物学角度来说，性冲动是一种生理现象，它往往是通过两种途径诱发的。

资料库

专家指出，15—20岁的少男少女大多会产生强烈的性幻想，由于身心迅速发展，对异性的向往日益增强。

一是由视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉刺激大脑的思维所引起。每当男孩（女孩）听到会激发性兴奋的语言信号，或是看到、触到异性的性感部位，或闻到、尝到异性身体上的刺激气息（比如上述的男孩闻到同班女孩的体内芳香气息），或者脑子里想到有关性的问题，都会通过大脑支配脊髓中的性中枢，而引起性冲动。

二是性器官直接受到刺激而引起的。性器官受到刺激后，交感神经会将信号传到大脑的性中枢，引起性器官充血，从而产生反射性性冲动。

对于少男少女来说，由于接触面的局限，青春期性幻想的对象往往是身边的同学、朋友、老师，这更容易让青少年陷入难堪的窘境。另外，有些少男少女把性幻想指向远不可及的心中偶像，容易使这些未成熟的青少年走火入



魔,严重时甚至会发生悲剧。

在少男少女的交往中,发生性冲动的情况,男孩比女孩的比例高。而女孩对异性的友谊越是郑重,越是珍视,就越不可接受男孩的性冲动表现。如上述的女孩,他们对他们之间的友谊相当珍重,但是当男孩突然由于性冲动的作祟而表现出鲁莽而失礼的行为时,她一下子就被激怒了。

在花季年龄的女孩身上,与异性接触时,其实也不可能一点性冲动的意向都没有。但是,她们通常认为男女之间的感情是纯真的,容不得任何粗鲁的言行玷污而克制住了。这种严肃的人生态度,实在可敬。

生理方面的变化对每个少男少女来说大致都是相同的,社会因素的影响对每个少男少女来说也大体上是一致的,可是为什么面对同样的性冲动,不同的人有不同的反应呢?有的人能正确对待冲动而使身心得以健康发展,而有的青少年却因不能正确对待而走入歧途,甚至犯了错误,走上了犯罪的道路!

这里就有个自我约束和自我控制的问题。原来,每个人的内心都有三个“我”(本我、自我和超我),下面我们一起听听这“哥仨”的对话吧。

哥仨的对话:

我是大哥“超我”,小名“理想我”,遵循至善原则。凡事我都告诉自己必须符合社会道德规范、法律法规,做个十全十美的大好人!

我是老二“自我”,小名“现实我”,遵循现实原则。那两个小子总是有矛盾,打起架来我可就倒霉了。哎!我该听谁的?

我是小弟“本我”,小名“本能”,遵循快乐原则。只要能让自己快乐起来,我想怎么样就怎么样,多么自由自在,为所欲为啊!哈哈!

对于调皮妄为的小弟“本我”,我们的确该让大哥和二哥好好管教管教。对,就是靠我们的意志力去控制心中那些不好的欲念和冲动,做个青春健康的阳光男孩!

自助贴士:



如何驾驭性冲动这匹野马?



青春期的男女交往,因为害怕对方或自身的性冲动而从健康的异性交际中逃离出来,采取独来独往的封闭方式显然是不可取的。

在青春期,性冲动发生过于频繁,必然会影响正常的学习、生活和工作以及与异性的正常交往。如果能从以下几个方面努力,应该是可以在男孩女孩之间保持一种纯真的感情或友谊的。

1.代偿转移,淡化注意力。你是否经常独处一隅,想着有关性方面的问题,或者特别留意身边女孩性敏感的部位,或者经常与同伴一起谈论性的话题呢?如果回答是肯定的,你最好立即“刹车”,积极投身于集体生活,比如多参加一些体育、文娱活动、知识竞赛活动,多观看一些健康的影视节目,特别是与性距离较远或不沾边的节目,如足球赛等等,以淡化你的注意力,转移你的大脑中枢神经的兴奋中心。

2.抵制诱惑,净化刺激。黄色书刊、淫秽音像是精神鸦片,是诱发少男少女性冲动,教唆青少年不正当行为的罪恶之源,处于青春期的少男少女,若不警惕,最容易被俘虏。所以青春期的男孩女孩自觉抵制诱惑,避免看或听有性刺激的书刊、音像,净化身边刺激源,尤为重要。业余时间不妨多读一些自然科学、社会科学或与学习有关的书籍,自然地心灵就会得以净化。

3.缓冲减震,弱化冲动欲。恋爱是无比神奇美妙的,它美在神秘色彩与几丝朦胧,具有强大的吸引力和诱惑力,使人渴望与梦想。一对青春期男孩女孩朝夕相处久了,难免日久生情,当一方冲动起来,不能控制自己的感情时,另一方最好耐心劝导,婉言回绝。用你的智慧弱化他(她)的冲动欲望,不可以态度暧昧,抑或姑息迁就,委屈迎合。让他(她)在你的缓冲减震作用下,恢复理智,冷静地面对现实,避免不幸的事情发生。

4.矜持理智,强化自制力。人不是超凡脱俗的神仙,也不是在真空中生活,不可能毫无欲念。但人的冲动是受道德约束的,人的意志完全可以战胜本能的冲动。一般来讲,一个矜持理智、自制力强的人往往性格开朗、兴趣广泛、积极向上,具有良好的道德素养和较好的生活节律,即使产生性冲动,他们也会用自制力加以抑制。

第六章

爱情还很遥远





1. 朦胧我心

非常告白:



那年,我读初三,班里新转来一名男生——明。他,个头挺高,一米八左右,笑起来有两个酒窝。服饰随便得很,喜欢穿校服。对了,就像一个有名的影星,好像是叫张智霖,《天地男儿》里的那个警察。我不知不觉地对他有一种特别的感觉。我偷偷地欣赏他的一举一动,有时上课头微微一侧,就能瞥见他,他那样高大,像一座山,坐在那儿,很直,背从来不靠下去。头发总是干干净净的,充满着蓬勃的朝气。渐渐地,我察觉到,他也发现了我,发现了我心中的秘密,我开始惶恐和不安,不知道该怎么办!

提示版:

进入青春期的少男少女开始彼此探试、靠近,经过一段朦胧、腼腆的窥探后,就会产生一种强烈地要求接近异性、渴求交往的愿望,这种愿望就像一头急躁的小花鹿猛烈撞击着心头。于是,他们之间产生了无数的用语言无法表达的“情感密码”,就像屠格涅夫笔下精彩的描绘:“那时我的血液在沸腾,心里烦闷——一种甜滋滋莫名其妙的烦闷,我总是在期待着某种东西,又总是在对某种东西感到胆怯,而且我对什么都感到惊奇,我整个身心都准备好了去迎接什么,常常闪出想入非非的念头,而且总围绕着这些同样的想法迅速地转来转去,像燕子在朝霞中绕着钟楼飞来飞去……”这是一种类似爱情的朦胧的情感,中学生面对这种情感的萌动,心里常常出现莫名的感觉。于是,



不知如何是好,继而产生了这样那样的烦恼……

成长解密:



对于情窦初开的中学生,可能会发现自己开始欣赏异性,甚至对某位异性产生一种朦朦胧胧的、说不清道不明的感觉。其实不用烦恼和困惑,这很正常,因为你们正处于性意识发展的特殊时期——异性爱慕期。

青少年性意识的发展大致经历哪几个阶段?

第一阶段:异性疏远期

在青春发育初期一段较短的时期内,男孩女孩从两小无猜的状态,变得总想远远地避开异性,这种现象以女生表现得最为明显。这段时间大约持续半年到一年左右,这主要与生理因素有关。进入青春期后,由于男女少年在形态上、机能上的差别日益明显,他们在互相接触中便结束了童年那种无拘无束地打闹嬉笑的时期,出现了短暂的疏远。在学习和游戏中,男女截然分开,互相拒绝一起玩、一起走、一起学习,甚至互相攻击,特别是男孩会有意无意地攻击女孩。例如,男孩和女孩常在桌子中间画一条线表明彼此间已“划清界限”,这时,男生和女生只要稍有接触,就可能引起同伴的窃笑、嘲弄、讥讽乃至起哄。即使他们内心想与异性接近,双方也都感到腼腆而保持一定的距离。甚至在家里表现出女孩愿意跟妈妈说悄悄话,男孩喜欢与父亲接近。这种现象是正常的,也是暂时的,是性意识萌发的一种特殊表现。由于男女性格的不同,此阶段的男生会嫌女生娇气、胆小、气量不大;而女生则讨厌男生的粗野、淘气、不懂事。这种现象一般出现在小学高年级至初中一、二年级。对异性的这种疏远主要是由于性生理发育和第二性征的出现,使青少年意识到两性的差别,对自身所发生的性变化感到迷惑不解、羞涩不安,导致了彼此疏远。

第二阶段:向往年长异性期

在青春发育的中期,中学生常常会对周围环境中的某些在文艺、体育、学



识以及外貌上特别出众者(多数是同性或异性的年长者)产生崇拜之情,在精神上他们会有意识地模仿其言行举止,收藏或张贴相片,甚至到了偶像崇拜以致入迷的程度。迷恋中,精神方面引起共鸣的喜悦显得更多些,他们常常想入非非、自作多情,但没有实际行为,一般被称为“童年时的恋爱 (Calf Love)”。

第三阶段:异性接近期

青少年随着身心两方面的不断发育,对第二性征的发育产生了好奇、不安,甚至恐惧的心理,渴望了解性知识。随着青春发育期高峰的到来,情窦初开的少男少女开始对与自己年龄相近的异性发生了越来越浓厚的兴趣,产生了一种喜欢接近的需要,希望和他(她)有所接触,或在各种场合中,想办法吸引他(她)对自己的注意。男孩尽力显示男子汉气概;女孩更注意打扮自己,似乎变得更加女性化。但这时少男少女的心理是极为复杂的,既敏感又害怕,既好奇又害羞。

他们都想克服交往中的不安和羞涩,进一步试探着主动接近对方,但是,由于情感比较隐蔽,很少能够达到情感的深入交流。交流往往以试探的方式进行,女孩多以眉目传情,男孩则以某种借口寻找和异性接近的机会。但由于中学生情绪的不稳定,自我意识很强,在接触过程中,容易引起冲突,或因琐碎小事争吵甚至绝交,因此交往对象会有所变换,表现为今天与张三好,明天又与李四好。对异性的暂时疏远所持续的时间是很短暂的。在这短暂的疏远过后,男女少年很快就产生了一种彼此接近的需要,产生互相吸引的心理。如喜欢一起游戏,一起做作业,一起参加各种社会活动等。这时期青少年性意识的发展如果得不到正确的引导,可能出现早恋等不良倾向。甚至于对功课、集体活动等置之不理。当然,正常的男女往来是应该被接受、被鼓励的,对异性有好感也不等于谈恋爱,青少年应正确把握。处于这个时期的中学生,要善于控制自己,集中精力学习,正确分辨友谊与爱情,不要误把异性的好感当做对自己的倾心,从而造成精神苦恼。

第四阶段:正式恋爱期

恋爱期的显著标志是爱慕之情集中于一个异性,喜欢与自己选择的对象单独相处,对异性的爱慕更加热情主动,这个时期的心理表现更为复杂。

恋爱是青春期内性意识表现和发展的必然结果,青少年在青春发育期要正



确认识和对待与异性交往过程中所发生的各种问题,培养自己正确的爱情观,既要反对“男女授受不亲”的封建观念,也要抵制“性自由”的错误思潮。处在这个阶段的少男少女要正确认识和珍惜自己的情感。

爱,本来就是一个很难确定的概念。任何言语和表达方式都无法描绘其真正的内涵。少男少女的爱并不是严格意义上的爱,它只是异性间相互吸引的朦胧好感。它并未包括深层的社会内容,也不牵涉到由此涉及的道义和责任,有的爱甚至排除了生理因素的渴求。或许,它只是一个会心的微笑,一句关心的话语,一个与众不同的表情。它不是火山,也不是地震,不值得成年人手忙脚乱,提心吊胆。对于处于第三阶段的少男少女来说重要的就是认清和珍惜这种情感。

有人说,朦胧是一种美,因为它虚虚实实,实实虚虚,能给人带来无限的遐想,你可以把它想像得尽善尽美。但是,当不甘寂寞的人打破了这种朦胧,撕破了朦胧的面纱,一切归于现实的时候,一切都只不过如此,有的平淡无奇,有的伤心失望,有的甚至痛不欲生。

刚刚步入青春期的青少年,懵懵懂懂的感情萌芽让他们对一切都感到那样的新鲜,让他们不知所措,面对那朦胧的好感,是任由爱意滋长,还是悄悄将之掩埋?是义无反顾的迸发,还是偷偷塞入日记?考虑好了,做一个有利于对方,有利于自己的决定,怎么样,你准备好了吗?

轻轻地拾起你零碎的思绪,让自己轻松地迎接感情的挑战;认真整理好人生的步履,踏实地走好生活的每一步。不要让自己轻陷无为的沼泽,不要给自己无端背上沉重的包袱。快乐一点,洒脱一点,对每一个友好的异性说:“嗨,我们是哥们儿!”一切都在不经意间淡去,生活就会变得轻松惬意。

自助贴士:



如何对待异性交往?

异性交往是生活中不可缺少的重要内容,处于异性爱慕期的青少年,应该有正常的异性交往。这是符合生理、心理发展需要的。正常的异性交往有利



于身心健康。那么,我们应如何来对待此时的异性交往呢?

1.要有健康的交往意识。与异性交往,首先要端正自己的动机。“玩一玩”“找点刺激”“人家都有女朋友,我也要有”等想法是不可取的,这些想法只能使我们陷入到僵局中,最终害人害己。

2.提倡男女生广泛接触,性别意识不要太浓。多参加集体活动,减少男女同学单独在一起的机会,特殊情况除外。同时,不必过分拘泥于性别差异,不管是男同学还是女同学,一律都是“同学”。

3.光明磊落,异性交往公开化。单独的交往很容易使人联想起“约会”、“早恋”等字眼,尽管两人根本没什么,或者只是学习上的联系。既然没有什么,男女同学的交往就没有必要弄得那么神秘。公开地、大大方方地行动自然会给自己一份最有力的证明。

4.不排斥与同性同学的交往。有些同学,偏爱与异性同学交往,他们看不起同性,认为跟同性同学交往没意思,只有跟异性交往才会有快乐。于是他们清高地离开了同性的圈子,走进了异性领域。这样不仅会给他人留下不良的印象,更重要的是影响了自己正常的人际交往。因此,异性交往不是以牺牲同性交往为代价的,二者应该并驾齐驱。

5.相互尊重,相互理解。由于性别不同,在交往过程中男女生之间难免会出现一些矛盾和分歧。面对这些,每一个交往者应学会尊重对方,试着从对方的角度理解对方。这样才能获得一份持久的、真诚的、顺利的异性关系。

爱与喜欢是不是一回事?

文学家弗里这样描述爱情——“爱是世界上最美妙的东西,有了它,你立刻感到完美无缺,从自我奉献给对方及你将与所爱的人结为一体的预期中,快乐的感觉如泉源般不断地滋生。你会记住很多跟他在一起的小事情。远远地看到他,你就对他微笑。如果他突然出现在你的眼前,你会感到一阵不知所以然的欣喜。如果他远离你的身边,你会怀念不已,以至于心神不定,愁肠百结。你对他的爱如百花绽放,灿烂无比,如溪流一样源远流长。从来没有像他一样的人,使你一心一意地关注他的幸福与安全。不管你在天涯或他在海角,



你俩总是梦魂相牵,心系一处。”爱情是一种特殊的吸引力,是两个人思想、感情与行为的特殊契合。

这种特殊的吸引力,一方面具有强烈的心理唤起和情绪体验,表现为极度兴奋和愉快;另一方面,它比喜欢的认知因素要复杂得多,它涉及社会的、个体的多方面的问题,且爱情引发的行为力量往往是巨大的。

心理学家鲁滨认为:“爱是一个人对另一个特定人物特有的一种态度,他以特殊的方式表达其对爱情对象的思想、感情和行为。”并且,鲁滨认为爱情与喜欢是不一样的。

鲁滨编制了测量爱与喜欢的两种量表,并用量表对正在恋爱的 158 对男女青年测试,要求他们回答两种量表提出的问题,结果发现:

在爱情分数上,男方对女友评定的分数=女方对男友评定的分数。

在喜欢分数上,女方喜欢男友的程度>男方喜欢女友的程度。

在喜欢同性朋友方面,女性比男性更喜欢同性朋友。

这说明,爱与喜欢并不是一回事。



2. 友谊的天空

非常告白:



高二上学期,班里转来一名新同学——亮。在交往中我觉得亮有些与众不同,有一种特殊的感觉……慢慢地,我发现,一天当中,如果没有见过他,没有听到他说话,我心里就不舒服。“难道我也陷了进去吗?我该怎么办呢?”我失眠了!

有一天,亮对我说,他也喜欢我。于是我们走到了一起。每天在一起,心里舒服极了。我认为,我找到了一生中最大的幸福。我想,只要能跟他在一起,我宁可什么都不要。一天一天过去了,我经常晚回家,上课走神儿,学习成绩下滑得很厉害,这些都是我后来发现的。可当时却一点都没觉得。只觉得父母和老师大惊小怪,小题大做。

后来,我遇到了一位教授,也是我的知己,是她帮助我从困惑中走出来。

提示版:

青春期是一个洋溢着生机和活力的时期,如果沉迷于爱的日子,便可能丧失了许多其它美好的东西,疏忽了许多更有意义的事。所以,珍惜美好的时光,把一腔激情尽情地挥洒,留住青春,让这醉人的气息成为终生的记忆。

成长解密:





十五六岁初萌的情愫,是夏日花园中的一朵玫瑰,开在我们的幻想中,是那样的纯洁、鲜美,而一旦与现实接触便会蒙上一层淡淡的灰色。因为:

1.失去原有的潇洒

你自以为得到了爱情便足够了,但是你有没有感受到,正是因为你有了这份“爱情”,才失去了原有的潇洒?原来你有很多的爱好,如绘画、唱歌、看书等等,可是自从你有了“爱情”,你放弃了一切,每天想的只有他(她);原来你是那样的宽容和大度,可自从你有了“爱情”,每当你的“恋人”与另外一个异性谈笑风生时,你就醋意大发;原来你有那么多的朋友,可自从你有了“爱情”,你的交往空间大大缩小,小得容不下第三个人;原来你是那样爱笑,可自从你有了“爱情”,你每天就知道发脾气,还满心委屈地说都是为了他;你不再潇洒,因为你被“爱情”束缚了手脚,你不再潇洒,因为你已经不再是原来的你了。

2.失去了大好的“光阴”

你自以为得到了“爱情”便足够了,但是你有没有感受到,正是因为你有了这份“爱情”,而失去了原有的大好光阴。“爱情”让你饱尝甜蜜,于是你便整日沉浸其中,慢慢地品味、欣赏,你的心里撒满的是“爱情”的琼浆,你的眼里看到的是“恋人”的脸庞,你的手里握的是他(她)的温暖,你的日记本上写满的是他(她)的誓言。可是你却忘了,你有那么多的事情还没有做,你是否做好了“恋爱”的准备,你是否拥有了“锁住爱情”的条件,你是否具有可靠的物质资本,你是否能够为将来的生活负起责任。你不能,因为你根本没有能力,你也根本没有条件,因为,你根本就没有成年。你跨过了准备这一切的大好时光去追逐一个飘渺的答案,到头来,只能是“风花雪月,空落一场欢”。

3.尝到了失恋的苦果

你自以为得到了“爱情”就足够了,但是你有没有想到,正是这份“爱情”,会让你体会到从未有过的伤感,因为你随时都会“失恋”。有人说:“早恋不可怕,失恋才可怕。”是呀,“早恋”和“失恋”仿佛是一对双胞胎,因为它们总会一前一后地出现。看到那些因“失恋”痛不欲生的人,你会无奈地告诉他:“早知如此,何必当初?”失恋是残酷的,尤其是那些对“爱情”充满幻想和那些已经沐浴在“爱情”河流中的少男少女们,失恋足以摧毁一个人的意志,使一个人



变得颓废不堪，蓬头垢面，完全不像自己。然而，更不幸的是，失恋是一个苦果，只有尝过的人才会懂得。

人们喜爱鲜花，因为它美丽而又芬芳，而且一年四季各有不同。经过室内人工的精心培育，牡丹也能在寒冷的冬天开放了，它是那样的娇艳夺目，备受宠爱。但是当你仔细观赏时，却发现它其实是孱弱的、可怜的，它不能“走到”美丽的天空下晒太阳，因为外面的空气足以把它冻僵，它只能躲在温室里，呼吸着那些人造的空气和热量，它们失去了自由。而这一切皆是因为它们开得不合时令。

爱情也是这样。爱情是美好的，但不合时令的爱情却会给人带来不幸。

青春期是人生的黄金时期。青春期之所以宝贵，在于它正处于人生发展曲线的高峰时期：生理变化的高峰，智力发展的高峰。因而，古今中外的学者，都强调抓住青春韶华学习知识的重要性。因此，我们要理智地对待自己的感情，使之成为学习的动力，使其在一片相思的相互等待之中更加成熟，也更加懂得爱的真谛。

自助贴士：



如何面对爱情？

爱情是神秘的，因此你会越发渴望；青春是有限的，因此它会愈发宝贵。如果你用宝贵的青春去探究爱情，你或许能成为一个经验丰富的“爱情专家”，但你却因此失去了大好年华。当你满载着记忆中的那片最纯洁的感情踏上人生之路时，你就会发现原来你竟是两手空空，一无所获，爱情也不存在了。

那么，面对爱情，我们该怎么办？

1. 扩大交往圈子，把自己融入集体中

集体交往是我们这个年龄最好的交往模式，因为这样我们就不会把有限的精力倾注在一个人身上，平添几分烦恼和忧虑。在集体中我们可以把自己的感情分摊给很多人，每天在一起快快乐乐，将自己融入集体中，去分享大家



的喜怒哀乐。很多时候,我们追求“爱情”的原因是孤独,是因为烦恼、悲伤时找不到一个可以安慰和依靠的人。将自己融入到集体中,你就会发现周围有很多的人都会关心你,帮助你。集体中的你会让自己的生活变得丰富多彩。

2. 抓住美好时光

青少年时期是人生学习的黄金时代。求知欲望强,精力旺盛,记忆力好,理解能力和思维能力以最快的速度增长。社会竞争越来越激烈,我们能不能在将来的社会中站得稳,立得住,关键看这一时期我们的知识是否坚实牢靠,我们的能力是否过硬。过早地涉入情感,不经意间就会迁移了精力和体力,让时光在不知不觉中悄悄流逝。

抓住这段美好的时光,打造一个坚实的自己,为了明天的生活,为了明天的爱情,让我们发奋努力吧!

3. 将爱情偷偷塞进日记

“朦胧是一种美。”的确,当对一些事物,尤其是渴望得到的事物不甚了解的时候,我们会把它想像得很完美,这种美能够激励着你不懈地努力、追求,以期最终能够得到它。偷偷地品味是一种享受,这就是为什么有很多人选择暗恋。我们可以偷偷欣赏一个人,白天时偷偷地瞟他(她)一眼,到了晚上将他(她)写入日记,带着梦想睡去,早上醒来迎接明媚的阳光。不用去打破这种浪漫的方式,不必去刻意的追求,因为即使你追求到了,也会为一次次的口角、一次次的误会而伤心落泪。偷偷地,将爱情塞进日记。让你的生活像以前一样波澜不惊,因为我们真的还很小,根本没有足够的力量来承受这些挫折和烦恼。

4. 不刻意追求所谓的“爱情模式”

看电影时,我们会为男女主角忘情的街头热吻而陶醉,也会为他们旁若无人的亲热言行而感动。于是期望着有一天自己也要拥有这种“真正的爱情”。所以有时候,我们会经常在熙熙攘攘的人群中,看到一些尚显稚嫩的面孔在热烈地拥抱着,亲吻着,完全不顾路人的惊诧与无奈,还义正严词地说:“难道爱情需要掩饰吗?”

艺术毕竟是艺术,它源于生活但又高于生活。爱情是神圣的,它应该被藏在内心深处的,如果你把爱情拿出来示众,那将是对它最大的亵渎。所以,即



使你与他(她)产生了真正的爱情,也没有必要刻意要求出双入对,没有必要在众人面前拥抱接吻,因为这样你不但侮辱了对方对你的感情,同时缺乏自控能力的你,还会因此受到更大的伤害。

没有人能够否认在我们的年龄阶段会产生爱情,但是要想让周围的人们理解我们的爱情,就要从自己做起,放弃那些所谓的“爱情模式”,让它变得清爽一些,纯真一些,即使将来失恋了,也不会因此而损失什么。

5.互相激励,共同进步

真正的爱情是相互激励,而不是相互消磨。如果两个人之间真的产生了爱情,那么就让我们约定:互相帮助,共同努力。

老师、父母之所以对我们的“爱情”管之甚严,其实也不外乎一个原因,那就是害怕“爱情”会妨碍了我们的进取。但如果我们能够将这份“爱情”化为动力,彼此之间互相督促,互相比拼,进而实现共同进步的话,师长们恐怕笑还笑不过来呢!



3. 守住你的“金子”

非常告白:



一天,我的一个朋友对我说:“我和他发生关系了,我现在很害怕。”当时我一下子愣住了。原来我以为他们只是很好的朋友,可是没想到发生了这种事情,毕竟我们才上高中啊!过了些天,她又找到我,边哭边说:“一向很准的月经没有来,会不会是怀孕了?如果是该怎么办呢?我不敢和父母说。”我也没了主意:因为我们不敢去医院,我只能陪她偷偷地买了验孕试纸来检验,果然是怀孕。朋友吓呆了,半天没回过神来。我们商量了好久,最后还是决定告诉父母……

提示版:

爱情,这个千古不变的话题,她的美丽被无数人称颂,有人说:它是清澈的甘泉,甜得令人心醉,是生命之树上最鲜艳的花朵,处在多梦年龄的少男少女们看到了,也忍不住去采摘。

有人说,爱情似虚无缥缈的云雾,引我们与它同行共进,却迷失了回归的路程;爱情似肆虐无羁的风雨,让我们与它拥抱亲吻,却玷污了宝贵的童贞。

噢!爱情难道是一个黑色的陷阱?

成长解密:





少女的花季,应该是充满灿烂阳光的日子。而所有的少女时代的美好都是和少女的自重相联的。少女的贞操是少女的青春之宝,如果少女的心灵被性的欲望所侵蚀,那么,你是不能得到所谓的真正的爱情的。因为,爱情毕竟是人生的一部分,而不是生活的全部。

有一个古老的传说,一位母亲患了重病,将不久离开人世。她临死前对未成年的女儿说:“你要记住,女孩从胸部以下都是‘金子’,守住你的金子,留给最爱你的丈夫,不要让别的男人轻易得到。你的金子,就是你一生的幸福!”

也许你认为这是人们杜撰的故事,但它却说出了一个耐人寻味的追求人生幸福的真理。

人不仅有感情、有欲求,而且还有理智。美在距离,生理和心理上的时空距离是影响男女交往的重要因素,也是衡量男女关系亲密程度的标志之一。但距离与亲密感、美感的关系并不是完全一致的。就审美心理而言,男女间的神秘色彩所形成的美感,必须在两性之间保持一定的审美距离时才会产生。这种因个体在时空上适宜的身心间隔而造成的审美感受,无疑只有在青春期的男女交往中,才会得到最充分、最完美的体现。

男孩关心女孩的世界,女孩关心男孩的世界,这是亘古不变的规律。青春韶华的少男少女,要在相互吸引中留存一层神秘和含蓄,在热情开放中保持一点委婉和矜持,那么,就会在一方共同的世界里,拥有一方共同的美丽。

性和爱的区别

有人说:“女孩认为‘性’是获得‘爱’的过程,男孩认为‘爱’是获得‘性’的途径。”在目前的社会里,这种把爱和性混为一谈的说法,可能是引起许多未婚先孕悲剧的原因。女孩真心爱一个男孩的时候,认为把贞操献给他才能增进或维持两个人的爱情。男孩认为爱情只是占有对方身体的一种手段,这样结果就很可悲了。

年轻的男孩和女孩必须了解,爱和性是两回事,如女孩爱双亲,爱同性朋友,跟性没有任何关系。相反的,跟一个不相爱的人发生性关系,却并不是不可能的事情。结婚后爱和性相结合,那是一个人能体会到的最深沉和最有意



义的情感体验。但是在结婚以前,爱和性混为一谈,足以引起危险的后果。有许多女孩心里有甜蜜的爱情,但对性未必感兴趣,足以证明发生性关系并不是两情相悦的必要条件。

有人以为婚前获得性经验可以使婚后的生活格外美满,其实并非如此,据美国婚姻问题专家汉密尔顿调查的结果显示,男性和女性都发现,妻子在结婚时还是处女的婚姻,要比妻子有婚前性经验的婚姻“美满得多”。

还有一项危险是,女孩随便献出身体,有时不但不能增加男孩对她的爱,而且会被“征服”她的男孩认为是“下贱”。在这种情形之下,性关系反而会使女孩失去爱情。

所有的女孩都应该了解这些状况,了解得越多,越能保护自己。

婚前性行为的危害

1. 给女孩的心理带来极大压力——她们首先感到自己做了不体面、见不得人的事,为了避免被周围的同学、朋友、老师及家人发觉,她们在精神上承受了相当大的负担,恐惧、自卑、懊悔、惧怕败坏名誉等感受接踵而来。

2. 给女孩的身体健康造成严重影响——在不想生育的前提下受孕,其补救措施只能是人工流产,这样会损害身体健康,可能造成子宫内膜炎、急性输卵管炎、盆腔炎、腹膜炎等一系列的妇科病。如果大出血,还有生命危险。

3. 初交的不和谐,往往会给以后的性生活带来障碍,导致女孩在相当长的时间,甚至一辈子对性生活有厌恶感,影响了以后的正常性生活。青春期性生活也会给婚后的夫妻生活带来阴影。

处于青春期的青少年发生婚前性行为是一件非常有害的事,甚至会葬送一生的健康和幸福,因此处于青春期的少男少女们一定要珍惜自己的青春年华,以学习为重,抛弃一切邪念,抵制他人的引诱,理智行事,关好情欲的闸门。

避免婚前性行为

这需要一种意志的力量,如果你决心不选择“婚前的性事”,就不要跨过



那个界限,尤其在中学时期,最好不要男女单独约会,还是小组和集体活动更好,同样可以得到了解异性的机会。

如果有时特别想与异性朋友说说自己的心里话,不希望第三者听到,也并不是绝对不可以两个人交谈,只是这时候最容易坠入情网,就更需要我们保持理智。要学会自持和冷静,比如在家里交谈,就选择家里有人在家的时间,将房间的门虚掩;如在外边谈,就选择白天,而不是太晚的时间,到相对安静但又开放的环境。总之,只要你事先想好,有坚强的毅力,别人就不能强迫你做什么,也不会发生不该发生的事情。

人不仅有感情、有欲求,而且更有理智。处在花季的少女们,要理智地对待自己的感情,守住你的“金子”,洁身自好,到了恋爱结婚的年龄,你会加倍体验到自己“金子”般的宝贵!

自助贴士:



如何巧妙拒绝性要求?

面对他的诱惑,你该如何处理呢?

如果你想拒绝,那么不妨试试这样说——

男:你知道,我实在非常需要你,就这一次,你在安全期,不会怀孕的;如果你不愿意,我会去找别人!

女:我说不愿意,你就不要勉强我,你要去找别人,那是你自己的事,只要你认为值得你就去找吧!

男:你不知道你错过的是什么。

女:是的,我知道,我可以错过艾滋病、未婚先孕、堕胎和担忧、焦虑。

男:我无法控制自己,我早就想这么做了!

女:但是,我不想这么做,我可以控制自己。

男:很多人都这么做,我的朋友大多数有了这种经历。而我还没有!

女:正因为这样,我才爱你,我们可以不像他们那样做。

男:你可以信任我,就这一次,我会永远对你负责!



女:我可以信任你,如果你对我负责就不要给我压力。

男:我永远爱你,难道你不爱我了吗?

女:让时间来证明我对你的爱,正因为我爱你,才不应该在婚前这样做,我说话算话,今后你再提这个要求,我们就分手!

万一怀孕了怎么办?

进入青春期,女孩只要与男孩发生性行为,便有了怀孕的可能,这个时候,不仅会使你惊恐、烦恼,还会对你的身心造成严重的伤害,如果你不慎怀孕了怎么办呢?

1.告诉最信任的人

可能每个未婚少女在父母面前承认自己怀孕的时候,都经历过一种惶恐和痛苦。但和你所想像的相反,大多数父母对这个消息的反应都是非常积极的。尽管开始他们会震惊、会愤怒,但最终,他们会了解你的苦恼,也明白你需要帮助,因为他们是最爱惜你的,所以肯定是第一个向你伸出援助之手的人。如果他们认为未婚怀孕是有罪的话,那么大多数父母都承认怀孕所带给你的忧虑和恐惧已是足够的惩罚。因此,鼓起勇气告诉他们吧。

2.接受医生指导

所有怀孕妇女,尤其是年轻少女,都需要悉心的照料,所以,对怀孕三缄其口是件冒险的事儿。你愈早得到医疗护理愈好,如果你不能面对父母,也应该告诉医生。

很多女孩认为告诉医生并不是一个办法。医生只不过是陌生人,向他们表白多令人尴尬。其实,你需要医生的照顾,需要医生的帮助。

3.尽早实施人工流产

堕胎又叫人工流产,目的是中止妊娠。愈早堕胎愈安全,怀孕期如果是在三个月以下,手术比较简单,手术进行后,略为休息几天,就可恢复行动。但是,如果胎儿已有三个月以上,情况就复杂得多,手术也相应复杂,对身体的伤害也会随之加重。

4.精心调养术后身体



告诉你想知道的事

堕胎后不要做体力活,三日内停止任何剧烈运动。

如果出现严重出血、呕吐、发高烧、阴道排泄失调或胃部剧痛等情形,应立即找医生诊治。

两三个星期内禁止用卫生棉条。

若在手术后的第三天出现较严重的出血和抽筋,应立即找医生治疗。



第七章

一网打“禁”





1. 都是上网惹的“惑”

非常告白：



去年，家里买了一台电脑，可把我高兴坏了，不用去网吧，就可以畅游网络世界了。从那以后，我每天都上网，查看信息，与网友聊天，打游戏……

慢慢地我有了固定的网友，我沉迷于与他聊天，有一天，我在他的推荐下进入一个网站。原来是色情网站，我本不想看，可后来在他的怂恿下还是看了，本想看一看也没什么吧！大不了以后不看了，可从此我便无法控制自己了。打那以后，我生怕别人发现我上色情网站会说我坏，内心的痛苦折磨着我，使我精神恍惚，面色憔悴，学习成绩直线下降……

提示版：

网络是一个现代化的工具，通过网络，我们不仅可以获得广泛的知识与信息，还能使原本繁琐的生活变得简洁和方便。但是，夹杂在网络上的诸多不良信息，也给自我保护意识和防范能力相对薄弱、缺乏分析能力的青少年带来了负面的影响，以致荒废学业，引发网络病症，甚至因网上交友不慎而走向堕落。

成长解密：



在现代科技越来越发达的今天，网络区域像一个温柔的陷阱悄悄地向你



走来……

网上有许多不健康的信息,如不健康的游戏网站、色情网站等等,这些对青少年的身心健康会造成不良影响。比如网上的黄色图片、黄色小说大多数是性暴露、庸俗的,这些会使青少年受到性的刺激。

那么怎样才能抵御这些不良的诱惑呢?第一,自身要学会明辨是非,努力提高对黄色信息的“免疫力”;第二,青少年思维敏捷,求知欲强,应该把自己旺盛的精力投入到学习上,努力提高自身的综合素质,自觉抵御各种不良信息对自己的诱惑。

面对机遇与陷阱并存的网上交友,我们要正确把握。

1.慎重选择网友

现实生活中,只有那些与你相互帮助、相互信任、相互欣赏的人才会成为你的朋友。交网友其实和交普通朋友一样,面对众多的聊客,你可以跟很多人聊天,但是其中只有几个人会成为你的朋友,选择网友是因为我们有所表达,一定要找一个懂自己的人,一个能认真倾听我们倾诉,为我们排忧解难的人,跟他(她)聊天,能有豁然开朗的感觉,能有亲近的感觉。慎重选择好我们的网友,让每一次接触都充实,让每一次交流都有所收获。

2.理智对待网友

天津“粹介”网络公司做了一项网恋情况调查,结果显示:网上恋爱成功率仅为1%。该项调查通过网络问卷和网友发送邮件两种方式进行。随机抽取1000位曾在网上有过恋爱倾向的网友参与。约有70%的网友在是否与对方见面一栏中选择否。他们称,在网上结交异性朋友大部分只是为给自己开启一扇倾诉的窗口,至于见面,他们觉得没有必要。有20%的人曾经与网友见过面,但其中很多人觉得见面后又后悔了,因为,他们怎么也找不到网络上的最初感觉,感到很失望。双方会因此越来越疏远,以至最后在网络上分手了。网友的魅力在于它的神秘,如果这层神秘的面纱揭开了,网友也就不存在了。因此,不要接受网友见面的请求,也不要请求网友见面。网友永远是我们生活中虚幻的东西,不要让它代替了我们真实的生活。

3.不必留真实的个人资料

找到了真正的网友,也没有必要将真实的个人资料公布于他,只要将邮



箱给对方就可以了。交网友是为了能找到一个可以聊天的人,上网就是为了寻求轻松,如果再把网络真实化,网络生活的美好也就不存在了。

4. 科学安排好日常生活

网络生活只是生活中的小插曲,它永远无法替代现实的生活。因此,我们要面对现实,把现实生活打理得有条不紊,该学习时学习,该交友时交友,该休息时休息,该努力时努力。只有现实生活有条不紊,网络生活才会丰富多彩。

自助贴士:



如何慎防电脑病?

经常性地操作电脑,且方式不正确,会对身体造成一定的影响。

实践表明:

电脑操作使眼球的暴露面积比普通办公作业大 60%,泪水蒸发量相应大增。当你出现眼睛疲劳、疼痛、视线模糊、眼球干涩、眼睛有异物感、口干等症状时,就有必要请眼科医生诊治。操作时应增加眨眼次数。

长期操作电脑应注意的事项:

1. 注意养成良好的卫生习惯

不宜一边操作一边吃东西,容易引起消化不良。结束工作要洗脸、洗手。

2. 注意保持皮肤清洁

电脑荧光屏表面存在大量静电,积聚的灰尘可转射到脸部和手的皮肤裸露处,时间久了,就会形成难看的斑疹,色素沉着。因而要注意保持皮肤清洁。

3. 注意补充营养

电脑操作者在荧光屏前工作时间过长,视网膜上的视紫红质会被消耗掉。因此,电脑操作者应该多吃一些红萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物,补充人体内的维生素 A 和蛋白质。平时多饮茶,因为茶叶中含有茶多酚等活性物质,有吸收和抵抗放射性物质的作用。

4. 注意正确的姿势



操作时坐姿应正确舒适,应该将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上,眼睛与屏幕的距离应该是 40—50 厘米。在操作过程中,应经常眨眨眼或闭目休息一会儿,以调节和改善视力,预防视力减退。

5. 注意工作环境

电脑室光线要适宜,定期清除室内的粉尘和微生物。清洁卫生时,最好用湿布或湿拖把,合理调节风量,变换新鲜空气。

6. 注意劳逸结合

一般来说,电脑操作者在连续工作一小时后应休息 10 分钟左右,并且最好到操作室外面活动手脚和躯干等,进行积极休息。

7. 注意保护视力

要保护视力,就要定时休息。注意补给维生素 A 类丰富的食物外,最好注意远眺,经常做眼保健操,保证充足的睡眠时间。

8. 注意多做电脑保健操

从事计算机操作或经常操作电脑的人员,要多做户外活动,全身放松,如做些直立、左右转动腰部、弯腰、伸腰、按揉太阳穴等动作。这里介绍一种简便易行的健身操。

挺胸舒背:每次数秒钟,同时做深呼吸。

伸展手指和手腕:手腕向前伸展,用一只手使劲牵引手指和手腕各 10 秒钟,交替反复进行。

转动臂肘:手指下垂,转动手臂使肩部放松,可坐着做。

摆动身体:双手按住桌面而坐,肩膀保持不动,左右摆动下半身。

屈膝:双手按膝,慢慢下蹲,然后按住膝盖起立,反复做 5 次。

舒展颈背:用左手在身后向左牵拉右手,颈部慢慢向左转动;然后用右手在身后向右牵拉左手,颈部慢慢向右转动。

晃手:双臂用力摆动手腕,可坐着做。

跳跃:双脚可以不离地面,跳跃时保持身体柔软和韵律。



2. 艾滋病离你有多远

非常告白:



提到艾滋病我马上想到了吸毒、死亡、毁灭和恐惧……后来,在中央电视台《实话实说》栏目里我看到了一期专门谈艾滋病的节目。我知道艾滋病会夺走人的生命,也知道了艾滋病病人很痛苦,有的甚至很无辜,我对那些艾滋病病人既害怕又同情……总之,当时的心情好久没能平静下来,那种感觉真的很复杂!

提示版:

其实艾滋病并不神秘,只要我们掌握了相关知识,做到心中有数,平时多加注意,就不会紧张、害怕了。下面,让我们一起看看吧!

成长解密:



艾滋病是一种什么病呢?

当你在人潮拥挤的大街上与某人擦肩而过,或在夏日炎炎的水上乐园,沿滑梯一跃而下,正落在某人的身边,就是这样的几率,你或许就正在一位艾滋病人的身边。

请不要以为我在危言耸听。让我们先看看爱滋病的档案吧。



姓名:艾滋病。

又名:获得性免疫缺陷综合症。

英文名:AIDS。

出生日期:1981年6月。

籍贯:可能在非洲。

现居:世界各地,90%在发展中国家。

易感人群:所有人,以青壮年为主。

杀伤力:死亡率极高(几乎100%),五星级。

预防手段:尚无疫苗。

感染速度:等比增加。

症状:多种感染症状,在我国以结核病为多见。

攻击目标:人的免疫系统,最后夺取生命。

看了艾滋病的档案,我想你应该了解艾滋病是一种什么病了吧。

原来艾滋病的医学全称为“获得性免疫缺陷综合症”(AIDS)。它是由艾滋病病毒,即“人类免疫缺陷病毒”(HIV)侵入人体后,破坏人体免疫功能而使人体发生一系列不可治愈的感染和肿瘤,最后导致患者死亡的传染性疾病。

艾滋病病毒主要存在于感染艾滋病病毒者和艾滋病病人的血液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中。但艾滋病病毒离开人体后,抵抗力较弱,不易在自然环境中存活,一般的消毒药品就可以杀死病毒。所以,只要不接触被感染者和病人污染的物品,不与艾滋病病毒感染者有血和性的接触,一般不会传染。

艾滋病离我们到底有多远?

自1981年美国发现世界首例艾滋病患者至今,已有200多个国家和地区发现了艾滋病病毒。据2001年6月的统计,全世界约有2180万人死于艾滋病,有3610万人携带艾滋病病毒,其中有1000多万是妇女,430多万是儿童。全世界每天有8500多人成为新的艾滋病病毒感染者。有关统计表明,新发现的艾滋病感染者中大多在15—24岁之间。称艾滋病为人类历史上最严重的瘟疫,并非危言耸听。



我国艾滋病发病率近几年呈加速上升趋势。至目前,艾滋病病毒感染人数已超过100万。在我国超过百万的艾滋病病毒感染者中,15—29岁的约占60%。

我国每年约有2000万人进入性成熟期,而处于青春发育期的青少年在全国人口中达3亿以上。

青少年处于性活动最活跃的时期,最易受到艾滋病的威胁。

可见,艾滋病并非远离青少年。青少年与其他人一样,对艾滋病不具备免疫力。

你知道艾滋病病毒的传播途径吗?

艾滋病病毒杀伤力很强,但你却不必盲目紧张。艾滋病的传播途径主要有三种:性接触、血液、母婴传播。大量事实已证明,艾滋病病毒在体外环境的生存能力相当弱,如果暴露在空气中则很快死亡。因此艾滋病病毒不会借助空气、水或食物进行传播,在日常学习、工作和生活中与艾滋病人和感染者的一般接触,如握手、拥抱、共同进餐、共用办公用品等不会感染艾滋病。懂得了这一点,我们就应该知道与艾滋病患者共同学习、工作是安全的,并不像想像的那么可怕。



如何预防艾滋病?

艾滋病是一种病死率极高的传染病,目前还没有治愈的药物和方法,但可以预防。那么,预防艾滋病应注意什么?

- 1.洁身自爱、遵守性道德是预防艾滋病的根本措施。
- 2.不与他人共用剃须刀、牙刷等。
- 3.不用未消毒的器械穿耳、纹刺等。
- 4.正确使用安全套能减少感染艾滋病、性病的危险。
- 5.治疗并治愈性病可减少感染艾滋病的危险。
- 6.共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途径,因此要拒绝毒品,珍爱生命。
- 7.避免不必要的输血和注射,使用经艾滋病病毒抗体检测的合格血液和血液制品。
- 8.关心、帮助和不歧视艾滋病病人及艾滋病病毒感染者是预防与控制艾滋病的重要工作。
- 9.艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭,预防艾滋病是全社会的责任。

提示板:

12月1日是世界艾滋病日。

自助贴士:



吸毒能传染艾滋病吗?

真正可怕的东西在这里呢!这就是毒品!

静脉注射毒品是艾滋病传播的温床,这是因为这种行为中至少有5种因素可以传播艾滋病病毒:注射器、针头、蒸锅、棉花和冲洗液。当静脉注射毒品



者反复抽吸血液以冲净针筒内的毒品时,污染的血液就残留在针筒内,使以后的使用者受到感染。带病毒的血液同样有可能留在未消毒的蒸锅、共用的棉花和冲洗液中。毒瘾上来,几个人甚至十几个人凑在一起共用一副注射器。如果其中有一个人感染了艾滋病病毒,那么其他吸毒者也将被感染。我国目前报告的所有艾滋病患者中,三分之二是吸毒者;其次,有些毒品(如可卡因)可增加性欲,因此易导致吸毒者的性行为混乱。美国曾做过调查,与男性吸毒者有性接触的妇女,其艾滋病的发病率比一般人群高 30 倍。艾滋病的主要传播途径是血液传播、性传播和母婴传播。静脉吸毒者的不洁注射易造成血液传播,吸毒者的不良性行为可造成性传播。这样,3 个传播途径中,吸毒者就占了 2 个。此外,毒品使吸毒者的体质下降,也为艾滋病病毒的感染和发病大开方便之门。

什么是性病?

性传播疾病(STD,简称性病)是指那些通过性接触传播的疾病或类似性行为传染的疾病。

广义地说可能通过性接触而传播的 20 多种疾病都属于性病的范围,目前被列为我国重点防治的性病有 8 种,即:梅毒、淋病、生殖器疱疹、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、软下疳、性病性淋巴肉芽种和艾滋病。虽然艾滋病也属于性病的范畴,但由于艾滋病对人类健康的巨大威胁,而且有很多与一般性病不同的特点,所以我们通常把性病和艾滋病分开来谈。

引起性病的病原体很多,小到病毒,大到寄生虫,此外还有衣原体、细菌、真菌等。例如,艾滋病、尖锐湿疣是由病毒引起的,淋病、软下疳、腹股沟肉芽肿是由细菌引起的,梅毒是由梅毒螺旋体引起的,真菌引起的性病有白色念珠菌病,而疥疮、滴虫病和阴虱则是由寄生虫引起的。性病性淋巴肉芽肿是由沙眼衣原体引起的。



3. 拒绝性骚扰

非常告白:



就连白宫也有性骚扰事件,更不用说我们周围了。前两天我的朋友平平就受到了性骚扰的伤害。那是在公共汽车上,有个中年男子紧贴在平平的身后,平平回头瞪了他一眼,可他没反应。平平向前挤,他就跟着平平,吓得平平一直不敢出声,只能忍着。回家后发现裙子后面湿了一大块……

听了平平遇到的这件事,我很难过。可我还是有些困惑,去年在路上某男子对我说了些有关“性”的话题,我感到好“恶心”,这是不是性骚扰呢?面对性骚扰,我们应该怎么办呢?……

带着这些问题我与妈妈、爸爸进行了一段对话:

成长解密:



我:妈妈,有一次我穿了一条比较短的裙子站在操场上,我发现邻班的男生大力坐在地上,歪着脑袋从下面向我的裙子里看。我知道他一定看到我的内裤了,我很气愤。可我不知道这是不是性骚扰呢?

妈妈:大力的行为当然是一种性骚扰。我们一般认为:在公共汽车上被摸到臀部或胸部才是性骚扰,其实,像翻女生裙子、偷看女生内裤或偷女生的内衣,都是性骚扰。

妈妈继续补充到:科学地讲,性骚扰是一种不受欢迎或不被接受的注意,



或带有性意识的接触。换句话说,若某一方用各种方法去接近、或尝试接近另一方,而另一方没有兴趣、不喜欢、不愿意或不想要这些带有性意识的接近,便可以说是性骚扰。

一般较常见的性骚扰可分为:

1.身体的接触

不必要的接触或抚摸他人的身体,故意擦撞,强行搭肩膀或手臂,故意紧贴他人等。比如:在公共汽车上,故意紧贴着对方的身体;在街道上故意接近他人,产生身体上的接触或碰撞等。

2.言语的接触

不必要或故意谈论有关性的话题,询问他人的性隐私、性生活,对他人的衣着、外表和身材给予有关性方面的评语,故意讲述色情笑话、故事等。比如:以电话调查为借口,询问有关性的问题等。

3.非言语的行为

故意吹口哨或发出接吻的声调,身体或手的动作具有性的暗示,用暧昧的眼光打量他人,展示与性有关的物件,如色情书刊、海报等。比如:对路过的女性吹口哨或发出尖叫声等。

4.以性作为贿赂或要胁的行为

以同意性服务作为借口,来换取一些利益,甚至以威胁的手段,强迫进行性行为。比如:老师暗示要求约会,作为承诺及格或加分的条件等。

因此性骚扰不仅局限于身体上的接触,一些不礼貌而带有性意识的言语、动作甚至声音如吹口哨等,而令他人有不舒服、不安、焦虑、尴尬、侮辱或不被尊重的感觉,令接受者感到不愉快,都属于性骚扰。

我:以后我要小心点了!那是不是只有女生才会被别人骚扰。

妈妈:那可不一定哦!男生也有可能被骚扰。

我:那他们是被男生还是女生骚扰?我觉得很不可思议。

妈妈:都有,但绝大部分还是被男生骚扰。前阵子报纸上就报导过一个初中男生被他同校的两个高年级男生骚扰的事情。

我:真的?

妈妈:报上说,这个男学生有一天补习完功课要回家的时候,被两个高年



级男生拦住,将他带到一片树林里,然后叫他把裤子脱掉,接着玩弄他的性器官,他痛得大叫,可是他们却不理睬他。后来,他们又叫他摸他们的性器官,这个男学生又痛又怕……

我:哦,原来是这样。

妈妈:不过女生受到男生的性骚扰,例子就更多了。

我:那该怎么办呢?

妈妈:你不在偏僻的地方或傍晚以后单独行动,不搭别人的便车,不跟陌生人乱讲话。

这时,爸爸也加入了我们的谈话。

爸爸:另外,小女生很容易成为高年级的男生欺负的对象,而且根据调查发现,很多受害者都知道施暴者的身分,他们多半是经常在一起游玩的邻居,经常碰面的叔叔、表哥、哥哥,甚至是学校男老师。小女生往往对这些人不会有任何戒心,而且她们也不会想到如此亲近的人会欺负她,所以小女生应该对认识或不认识的人都存一分戒心。

妈妈继续补充说:低年级的学生,由于缺乏判断能力,在遭遇性骚扰时并不会有逃离的念头,甚至乖乖地任由对方摆布。有的人还接受恐吓,回家后不敢告诉父母,结果使对方故技重施。

不论男生、女生都要知道,我们的性器官是重要部位,除了看病时的医生、护士,不能轻易让别人看到或玩弄,一定要好好地加以保护才可以。不论这个人你认不认识,如果他摸你的性器官,或让你摸他的性器官,你就要大声喊叫救命,然后跑回来告诉爸爸、妈妈。

自助贴士:



如何避免或减少性骚扰?

为了避免和减少性骚扰,青少年朋友应注意以下几点:

首先,不轻信自己还不了解的人。对于过份热情的所谓“好心人”,要提高警惕,不单独和这样的人在一起。不同不熟悉的异性单独呆得太久或太晚。对



有性过错的人,或言谈举止轻浮、有不良企图的人,绝不单独与之来往。

其次,晚上不一个人单独出门,更不能赌气离家出走,在别人家或外面过夜。不到僻静的地方去,不随意搭车,不到营业性歌厅、舞厅、酒吧去,不单独或随家长以外的人去宾馆、饭店。

第三,不对异性轻易动感情。不在衣着打扮上引起对方的非分之想,或使坏人误以为是“同类”而进行骚扰。不开不雅的玩笑,更不能过分亲昵,相互动手脚。对纠缠不休要与你“交朋友”的人,要断然拒绝,必要时报告家长、老师。遇到坏人威逼利诱,要奋力跑向人多的地方大声呼救,或巧妙周旋,找机会“逃走”。当熟人、亲友、长辈对你有不轨行为时,要勇敢地反抗,求助于父母、家人和能够保护你的人,也可去公安局、法院寻求保护和告发。

第四,不看黄色书刊和录像片,不“早恋”,不与异性在公共场所以外的地方单独约会。不贪小便宜,不接受别人的小恩小惠。

总之,无论男生、女生,都应自尊自重,大方、坦诚地与人交往。不交坏朋友,不受他人的唆使利诱,尽量避免和减少性骚扰,坚决反对和制止性骚扰,保护好自己。

面对性骚扰应该怎么办?

1.在公共场所,用暧昧不正的眼光上下打量他人

处理技巧:表现若无其事,或抽身离开。若对方表现得过份,令你无法忍受,大可直截了当地说:“你看什么?”

2.在戏院内对一个陌生女子的衣服、外表和身材给予有关性方面的评价

处理技巧:保持镇静,可以用眼神表达你的不满;但假若对方继续骚扰,便应找人协助,如警察、戏院管理人员等。

3.在公共汽车内,故意抚摸、擦撞他人

处理技巧:千万不要退缩或不好意思,应该大声叫道:“把你的手拿开!”引起公众的注意,使侵犯者知难而退。情况严重时,应告诉司机,协助报警。

4.遇到露体狂

处理技巧:应该视而不见,冷静避开。尖叫和惊惶失措只会令骚扰者感到



兴奋,所以应尽量避免。

5.在巴士上,男乘客露出阴茎并作出抚慰等不雅的动作

处理技巧:最好的方法是视而不见,然后冷静地走开,到安全的位置时,提醒其他乘客小心露体狂,希望利用群众压力令他知难而退。情况严重时,应告诉司机。

6.在电梯内,一群男士用带有性意识的眼光上下打量另一位女士

处理技巧:在这种情况下,避免进入电梯内,若无法避免,女士可用手和手袋遮盖着重要部位,保护自己。

7.电话性骚扰,内容包括个人的性隐私

处理技巧:对付电话性骚扰,最好不要用激烈的言辞反唇相讥,因为这可能会引起对方的兴奋。应该用严肃的语气说:“你打错了电话!”若对方经常骚扰人,不妨拿个哨子对着话筒猛吹或作出特大的音响,让他受不了,停止来电话。

8.医生用诊症为借口,故意接触病人的身体

处理技巧:若怀疑医生诊症有问题,应要求女护士在场,并请医生解释诊症的方法。

9.别人赠送与性有关的礼物

处理技巧:不要畏缩,除了向骚扰者表达你的不满外,最好将事情转告老师和家长。

10.在女同学面前展示色情刊物

处理技巧:用坚定的语气向对方说:“你的行为实在让人无法忍受,你若不收回,我便会向老师投诉。”

11.对女同学的身材给予有关性方面的评语

处理技巧:直接表示你的不满,如:“你太过分了!”若对方仍漠视你的感受,你可以将情形告诉老师和家长。

12.故意接触他人身体:如老师在讲话时,强搭女同学的肩膀和手臂

处理技巧:明确要求对方停止他的动作、行为,不可保持沉默,因为这样等于暗示接受他的不礼貌行为。

13.男老师利用职务之便表示对女同学的“关心”和“照顾”,甚至以胁迫的



手段,进行性骚扰

处理技巧:应该明确地表明你不喜欢他的言行,并提出警告。若事情没有好转,便应该向其他老师或校长寻求帮助。

14.男同学向女老师作出偷窥行为及言语上的骚扰

处理技巧:要采取较强硬的态度,以免他们再犯。

告诉你想知道的事

GAOSUNIXIANGZHIDAODESHI

内容简介

这是一本用轻松灵活的笔调写给广大青少年朋友看的青春期健康教育自助读物。书中从生命的来源谈起，逐步介绍了青春期性生理的发展、性心理的变化，再到如何看待初恋，正确认识贞操，以及初步了解性传播疾病知识等等。作者多年从事青春期健康教育工作，他们用亲切生动的语言和图文并茂的形式，全面、深入、系统地解答了青少年可能存在的各种青春期健康问题。

责任编辑 / 徐 泳
彭 岩
封面设计 / 刘若若

ISBN 7-5006-5497-9



9 787500 654971 >

ISBN 7-5006-5497-9/G · 1609

定价：8.00元