

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生心理健康教育指导丛书

青春期教育



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

种情况下，不健康的思想就会乘虚而入，而想交异性朋友、寻求刺激，就是表现之一……

(3) 电影、电视和报刊杂志上的有关恋爱、婚姻方面的信息大量涌现，也有来自家庭、邻里的影响等等，都在强烈地刺激着中学生的生理和心理，促使他们的性觉醒，强化了他们的好奇心，使部分学生过早地产生恋爱的需要……

2. 要正确对待中学生中的“早恋”

(1) 要正面疏导。有的班主任对“早恋”的认识不统一，步调不一致，认为“人之常理”，“不足为奇”，听之任之，有的则大惊小怪，甚至捕风捉影，搞得几乎“人人自危”，造成个别学生的逆反心理。正确的办法是既不放任不管，也不小题大作，而是在全面了解情况的基础上有针对性地开展疏导教育工作。正面疏导工作一般可以分以下几个步骤：

对学生进行性生理、性心理卫生知识教育。

对学生进行理想教育和伦理道德教育。随着学生青春期的到来，教师要逐渐地经常地向学生作生活意蕴的启蒙和人生责任的揭示，使学生懂得：人生的真谛是奋斗。当代中国青年应该树立远大理想，为实现四化、振兴中华而奋斗。

在进行这方面教育时，班主任（应发动学生）可以列举马克思、列宁、居里夫妇、爱因斯坦、周恩来等为人类作出贡献的伟大，侧重向学生介绍他们的宏伟抱负和高尚情操。教育学生要无比珍惜自己韶华初绽的黄金时光，把主要精力用在掌握知识、增强体质和追求高尚的精神生活方面来，为跨上成才之路，奠定基础。而过早地恋爱，必将严重影响人的一生学业成就。又因为，止处在发育时期的青少年，世界观还没有形成，本领还没有掌握，职业还没有保障，感情强烈而易冲动，意志力薄弱而易动摇，辩证思维能力还没有得到充分的发展，还没有条件和能力处理好恋爱问题，所以，“娃娃式的早恋”，凶多吉少，不仅会贻误自己，甚至会导致很坏的后果或造成悲剧。

班主任还应教育学生正确对待异性，首先要尊重别人，同时也要自尊、自重、自爱；使学生懂得社会主义社会的两性关系上应有的道德标准，严肃、谨慎地处理男女同学之间的友好交往，提倡人人树立高尚的共产主义道德情操……

采取多种形式，制造正确的集体舆论。可以有目的地组织活动：通过召开家长会，组织主题团、队日，主题班会，出版报，组织专题讨论、讲演比赛，作“伦理性谈话”等方式，使每一个学生者真正懂得：“中学生为什么不应该谈恋爱？”“如何明辩和对待来自社会的不良风气影响？”“男女同学之间应互相尊重，同时也要自尊、自重。”“什么是男女同学之间纯真的友谊？”等道理。

要使每一个学生都能受到集体舆论的鼓舞，同时也受到集体舆论的制约。

(2) 划清友谊、怀春与早恋的界限。早恋，即过早的恋爱，是一种失控的行为。中学生早恋问题，正引起社会的普遍关注。班主任必须划清早恋与友谊、怀春的区别。

中学生内受性萌动的刺激，外受社会风尚的影响，喜欢交友，重视友谊，男女同学喜欢在一起踏青、划船、过生日、度假日，渴望交上知心朋友，可

以互相倾吐内心的烦恼，取得真诚的理解，寻找心灵的慰藉，共同探讨人生的奥秘，切磋学习中的疑难。男女同学之间的这种正常交往是一种纯洁的友谊，只要加以正确的引导，对年轻人心理的稳定和人格的完善有着一种不可估量的积极作用。这种可贵的友谊应该小心爱护、大力倡导。如果把男女同学之间的正常交往视为“不轨行为”，如果一看到男女同学单独呆在一起，或接触频繁一些，就往“谈情说爱”方面联想，只能激起中学生极大的反感。

怀春是性渐趋成熟的一种自然反映。性意识从爱慕阶段发展到钟情阶段时，男女学生都会产生这种怀春的感表。这时往往是喜悦和茫然的感觉并存，对多数学生来说，也是理智的抑制多于感情的外露。对很容易接受正面教育帮助的中学生来说，怀春是一种正常的、健康的生理、心理现象。作为班主任，绝不可讽刺挖苦，粗暴压制，伤害他们这种纯洁的感情。也不可一味同情，不加正确引导，任其堕入爱河以致不可自拔。

(3) 开展活动，引导学生正常交往。班主任必须积极开展适合学生年龄特点的丰富多彩的活动，引导学生在活动中正常交往。使他们在交往中，互相尊重，消除男女之间的神秘感，彼此互相帮助、建立纯洁高尚的同志友谊，这会使得处在青春期的男女同学的情感向健康方向发展。班主任可从以下四方面指导男女学生之间的正常交往。

男女生在一起，应多谈学习、工作方面的问题，交流思想，以便相互促进，谈话时应大方端庄，热情爽朗，语言要文明，特别注意有话摆在桌面上，不要躲在角落里或背人的地方长谈，谈话次数也不要太频繁，有话则长，无话则短。

男女同学间互相帮助时应坦率、真诚、不要故作姿态，遇到矛盾要互谅互让，心胸豁达，通情达理。

莫混淆友情与爱情。

思想中萌发了超越友谊限度的情愫，应运用迁移法，使精力转移到其它更有意义的事情上去。

3. 中学生“早恋”的危害性

(1) 分散精力，影响学习和进步。中学生一旦堕入情网，往往难以克制自己的情感的冲动，一旦彼此表达了爱慕之情，便立即亲密地交往起来，常因恋爱占去不少学习时间，分散精力，而严重影响学习和进步。对集体产生了离心力，和同学的关系渐渐疏远。加上舆论的压力和家长、老师的反对，往往使早恋者有一种负疚感，思想上背上了包袱，矛盾重重，忧心忡忡。这种情况给学生的身心发展造成了心理上的障碍。

(2) 缺乏基础，尝不到爱情甜果。

思想上未成熟。他们没有认识到思想感情的一致是真正爱情的基础，观念、信念、情操是否一致是决定爱情能否成功的最主要因素，中学生思想未定型，他们不可能对这些因素有深层的、科学的思考，也不可能了解自己与对方在这些方面是否真正一致。所以成功率低，而且意志薄弱者还可能贻害终身。

经济上未独立。因此，过早恋爱是不现实的，也是不明智的。

事业上未定向。中学时代是打基础时期，将来从事何种事业还没有定向，对每个中学生来说，今后的生活道路还很长，各人将来从事什么职业，在什么地方工作，都是难以预测的，一个较成熟的青年，总是先考虑立业，后考虑成家。而且随着时间的流逝，生活的变迁，各人的思想感情将不断发

生变化。中学时代的山誓海盟往往经不起现实生活的严峻考验，中学时代的早恋十有八九不能结出爱情的甜果，而只能酿成生活的苦酒。

(3) 影响班风，不利集体的健康成长。中学生模仿性强，相互间影响较大。早恋往往具有“流行病”性质，极易互相感染。早恋者的行为表现会刺激周围同学的不良诱因。在一个班级里，一旦早恋成风，就使集体失去了凝聚力和战斗力，因此，班主任必须遵循青春期教育的基本原则，防止早恋的发生，及时解决已经出现的早恋问题。

4. 班主任处理“早恋”的手段和方法

(1) 尊重学生。当班主任了解到学生已有了“早恋”的苗头和行为时，不必大惊小怪，在处理解决问题时，首先要考虑学生的情面，绝不在全体同学和其他老师面前谈及此事，而且万不得已绝不通知家长。在找学生谈话时，不可鄙视，要进行正面教育，耐心地说服，并鼓励学生尽快改正错误。

(2) 取得信任。当班主任较好地完成了上述第一步工作后，有“早恋”行为的男女同学首先从心理上消除了对老师的敌对情绪。只要班主任保证对他们的事情保密，一般会把“自己”的秘密毫无保留地掏给你，使班主任能全面了解情况，以便有针对性地予以解决。

(3) 冻结“爱情”。这就是对待“早恋”学生的处理方法。通过说服教育学生一定要学会控制、克制自己的感情。控制、冻结就是保留，而不是禁止、也不是销毁。教育学生可以先把你们的“爱情”冻结起来，在中学阶段不发展，把精神上的富有化作动力，把剩余的精力用于学习，工作之中，比一比谁的进步快，谁将来最有出息。

(4) 建立合同。就是班主任与学生建立一种口头上的应允或许诺。对于一方是外校学生有书信往来的，班主任可以允许他们定期来信，但应提出两点要求：一是通信内容必须是健康向上，鼓励对方努力学习的；二是通信的次数不宜过频。否则就撤消合同，杜绝书信来往，并给予严肃批评，一般能取得较好效果。

中学生早恋心理

对于情窦初开的中学生来说，很少有人认真探究过爱情的意义。但他们当中的一些人，却已切切实实地步入爱河，心中不时涌动着一股股幸福的暖流。

还是让我们从一个女大学生的自述(摘自《家庭》1992年9期)谈起吧。

初三时，我家来了个新邻居——开智和怡姐。他们朗才女貌，风度翩翩，又是新婚。他们的人，他们的房，他们的窗帘，以及进入他们亲居时闻到的那股淡淡的香味，对我这个15岁的女孩都是那么新奇，甚至带上几分神秘的色彩。

我下意识地经常往他们家跑。我们两家的关系越来越好，我甚至称开智为“智哥”。后来，他们生了一个女孩当他们忙得不可开交时，我便把小孩抱到我家玩，给他们一个喘息之机。智哥因此常夸我勤快、聪明，祝福我考上大学。这样我平静地过了一年多，高一下学期，少女特有的情感开始在我心中骚动。但我对我身边的同龄或比我稍大几岁的男孩不屑一顾，认为他们太小，不懂事，全是小儿科。我向往成熟。而开智，在我眼中正好是完美无缺的男子汉形象。我越来越崇拜他、迷恋他了。我常借问功课去接近他，哪怕只是一小会儿，心中也会感到莫大的安慰。我感到自己坠入情网了，但理智告诉我，他是有妇之夫，我们要结合是绝对不可能的。同时，我还是一个

学生。矛盾，像一只巨大的手，把我的心撕得粉碎。

这人则自述里，我们看到了一个初露人生芬芳的女中学生，深深地陷入了爱的困惑、矛盾和烦恼之中。

那么，早恋为什么只萌生于中学生所处的青春期，而不出现在童年、少年期呢？道理很简单，恋情的内涵之一乃是性的满足，而性成熟正是青春期的重要特征之一。

现代生理学研究表明，人从12~13岁开始，性腺开始发育，由此标志着青春期的到来，在这个充满人生活力的时期，第二性征开始出现：女性乳房隆起，臀部变大，声音变高，皮肤光泽，体态丰满；男生声音变粗，喉结鼓起，长出胡须，肌肉发达。随着性机能的逐步发育，他们对性的差异特别敏感起来。读初中的学生已在学习、劳动中与异性界限分明，偶有接触会显得腼腆、害羞。这种有意识的“异性疏远期”恰恰是性意向萌动的表现。进入青春期（15~16岁）以后“异性疏远”逐步为“异性接近”所代替。到青春后期（17~18岁），在被异性吸引产生好感的基础上，爱情便默默地潜入他们的心田，爱的心扉便在不知不觉中向异性启开了。

然而，两性的自然吸引仅仅是一方面，另一方面则是一种精神需求，是人类特有的一种高级情感，要不，许多中学生为什么独喜欢自己钟情的“他（她）”，而不喜欢别的“他（她）”呢？正如马卡连柯在《父母必读》中所说：“人类的爱情不能单纯的从动物的性的吸引力培养出来，爱情的‘爱’的力量只能在人类的非性欲的爱情素养中存在。”进入青春期的中学生希望找到自己最亲爱的知心人，在知心人面前，不仅能够彻底地暴露自己，也能得到对方对自己最充分的理解和同情，从而获得自己人格、心灵上的伸展与共鸣。

说到这里，也许有人会问你对这个问题怎么看？凭心而论，我不提倡过早地恋爱，因为早恋带有很大的幼稚性。

首先，中学生在恋爱时所注意的只是表面的东西。一方面他们由于受电影、电视、录像及文学作品的影响，比较看重人的外表：长相、身材、举止、风度。一般说来，男女比较喜欢长得漂亮的、能体现女性特征的女孩，而女生则喜欢具有真正男子汉气质的异性。对方越是符合自己心目中的异性特征，越容易引起好感，产生吸引力。这种倾向在中学生中占有不小的市场。另一方面是被对方的言谈（精辟的见解、雄辩的口才、洪亮的声音）所吸引。这种情形以女生居多。再一方面是长期共同的学习和生活，会萌发对对方的好感，在心中凝聚对方的友谊。随着时间的推移，感情的泉水会渐渐汇成爱情的小溪，如自述中的那位女生就是这样。这种情况在男女生中都很常见。正因为这种恋情是建立在外部好感的基础上的，因而是很肤浅的，缺乏理智思考的。处在恋爱中的中学生们不可能去深入考察一个人的人品、兴趣、个性自己是否真心喜欢。因则是很不稳定的，极易变化的。

其次，中学生的恋爱一般都是初恋，他们付出的是最纯洁、最美好的感情。尽管初恋的感情真挚、深切，能使双方毫无保留地倾吐知心的话语，但是，初恋的幼稚和冲动则可能造成不幸的后果。许多女中学生上当受骗的根源正在于此。同时，中学生在早恋过程中，都抱有无限美妙的遐想。而一旦由于这样或那样的原因，恋爱不成，幻想破灭，对学生的打击则是致命的，搞不好会使他（她）在畸形的感情漩涡中越陷越深，不仅影响学习，影响进步，也影响今后的前途。许多中学生学业荒芜的教训是值得很好吸取的。所

以，当一个人对什么叫爱情，应该爱什么样的人还缺乏深刻的认识，对自己的社会适应和交往能力还缺乏许多锻炼的情况下，过早地坠入情网，是十分危险的。

那么，该怎么对待中学生的早恋现象呢？我觉得作为老师和学生家长一要正视，不要把它视若洪水猛兽，要认识到这是学生在走向成熟过程中的正常的心理现象。二是要慎重处理，巧妙引导，让他们自然地渡过爱河，切忌不明智的简单处理。

要善于发现。学生的早恋常常带有很强的隐蔽性和羞涩感，一般不会向人公开自己的内心世界，就是自己的好友和父母也是如此。但即使再秘密总会有所表现，关键是要善于发现。首先他们的精神面貌会发生变化。有人说，初恋是神秘的使者，它能调动人的内在力量。初恋的女生特别害羞；即使是平素沉默寡言的男生，也会变得兴高采烈起来。其次是衣着、语言、行为的变化，只要细心，就会发现线索。

是正确引导，不要声张，更不能搞得满城风雨。要尊重学生的人格，尊重学生纯洁的感情。要晓以利弊，动之以情，引导学生解脱，或通过有趣的活动，巧妙地引导学生渡过爱河。作为学生自己，要想办法使自己解脱，不要陷得太深。学生在恋爱时，痛苦烦恼都是正常现象，关键要学会宣泄和转移。所谓宣泄，就是把自己的苦恼告诉自己最信赖的人，一吐为快，或把火发在日记上，以此来减轻内的心理压力。所谓转移，就是要充实自己的生活，多关心点国家大事，多参加集体活动，把自己放到集体当中交更多的朋友，使生活变得丰富多采，把主要精力集中到学习上。同时，学会用自己坚强的意志来控制这种感情，要培养自己的自我控制能力，不让这种感情任意滋长和蔓延，更不能让这些感情轻易流露出来。经过一段时间的努力，情绪就会逐渐稳定下来。

理解。要懂得学生身心发展的规律，理解学生所产生的需要。要设身处地地从学生角度，去看待他们所产生的各种言行和情感，歌德说：“天下哪个倜傥少男不善钟情？天下哪个妙龄少女不善怀春？”因此，不要轻易地把一切涉及到性的问题都看成是道德问题，更不要将其看作比任何其它道德问题都不可饶恕的问题。某个学生早恋了，或者向某个同学表示了爱恋之情，这实在与上课交头接耳、做小动作等一样，并无特别值得教师、家长更加深恶痛绝之处。教师和家长应该懂得，并且也应该使学生理解：他们之所以要对早恋学生进行教育，绝非由于视早恋为罪恶，而是出于对学生的关心。要平等地与学生进行推心置腹的交谈，让学生体会教师和家长是理解他们、关心他们、爱护他们的，是为他们未来的生活和幸福着想的。要向学生指点什么情感和需要是可以理解和允许的；什么是可以或应该提倡的；什么是错误和必须反对的。要针对学生的思想热点或难言之隐进行针对性的教育，使教师和家长的期望和心愿内化为他们自身的需要。

尊重。要尊重学生的人格、情感和隐私。对于学生中出现的情爱方面的种种问题，切忌不问情由一味指责；也不能动辄训斥谩骂，吓唬威胁。对这类问题一般不宜当从点名批评。由于心理活动是一个人心灵最深沉、最神秘的一角，遇上矛盾往往斗争激烈，有的一瞬间的思想变化会影响终生。在这种情况下，自尊心是一个人重要的心理平衡力量。因此，教师和家长要真诚地尊重学生，启发和保护学生的自尊、自爱 and 自重，不搞“扩大化”和“屈打成招”。不任意挑明朦胧的感情。对于学生个人生活中不宜公开或不愿为

他人所知的个人隐私，即使得知了也不外泄和传播。这是尊重学生人格的需要，也是取得学生信赖，有利于引导和教育的重要条件。

指导。指导工作的出发点不是出于自己所处的教育者的地位，而是以经历过类似的问题、体验过类似困难的长者的身份，帮助学生解除困扰和恢复常态。指导者的态度必须真诚。因为只有真诚，才能使自己的心理世界与学生的心理世界进行双向交流。在具体的指导策略上，要注意以下三点：一是“跳”出来。如上所述，既然早恋无异于饮鸩止渴，那么，就应该使学生学会用理智战胜情感，主动“跳”出恋爱的漩涡。为此，要帮助学生树立远大的理想和培养强烈的事业心。因为一个人如果有远大的理想，就会有崇高的生活目标，就会受它的鼓舞而不断进取；而强烈的事业心，同样是使人不致沉湎于安逸思淫和追求性刺激和重要心理支柱。要做到这一点，可要求学生经常以英雄模范、先进人物的先进思想和境界对照自己，也可能通过抄写一些伟人、名人的警句，或自编的精辟之句来鞭策自己。二是“冻”起来。这是指要求双方在理智的情况下谈明态度，把早恋的情感冷冻，把精力集中在学习上。这种快刀斩“情丝”的方法，可称为“急速冷冻”；还有一种是“慢速冷冻”，即通过逐步降温的方法进行“冷冻”。全国优秀班主任任小艾就是这样做的。她在对某早恋女生进行教育后，提出要求：一是允许通信，保持感情，但内容必须是健康的，要鼓励对方努力学习、思想进步；二是通信次数不宜过频。这位女生严格执行任老师的要求，并主动告诉老师自己与对方往来的情况，请老师帮助。任小艾认为，学生也是人，不可能没有“情”，只是这个情来得“早”了一些。作为班主任，要引导男女双方将感情先冷冻起来，不在中学阶段发展，同时，提倡男女间正常交往，珍惜纯真友好的感情。实践证明，任小艾的做法是成功的。如有的学生在毕业后，告诉任小艾说：“那时凭一时的好感和好奇，被对方的某一点迷住，便不顾一切地好上了。后来，觉得对方和自己在很多方面存在着不少差异，并不是理想中的意中人，就分手了。”三是“隔”开来。为了达到“隔”开来的目的，要使学生尽量避免单独接触，注意和其它同学多交往。为此，可引导他们多参加一些集体活动和自己喜爱的文体、科技活动，用多层次、多角度的同学友谊来冲淡业已“浓缩”起来的恋爱关系。

宽容。发现有性失误或性偏差的学生，应采取宽容的态度。应该看到，少女正在学“走路”，因而难免不在人生的道路上跌跤。尽管他们由于一时没能控制自己的生理、心理冲动而犯了错误，但其动机往往具有“孩子气”，且其错误行为往往与道德观念、法制观念淡薄和自控能力缺乏有关，这与成年人有着根本的不同。因此，对他们错误的处理，应采取宽容的态度。当然，宽容不是说可以原谅学生的一切错误。当他的行为侵犯了他人的利益。违反了社会道德准则时，则不能姑息养奸，应严加管教。

适度。在对学生的早恋问题进行疏导时，还需注意适度。所谓适度，即把握好教育分寸，适可而止。比如，在追究学生错误事实时，要留有余地。只要能把握住问题的实质即可，不要过于追究具体细节，以免造成学生隐私的侵害和自尊的挫伤。基于同样的考虑，对学生的早恋问题，要尽可能为其保密。

采取措施，主动预防。苏霍姆林斯基说：“重要的是早在青年小伙子对姑娘产生爱慕之情以前，就应该教育这些未来的男人正确对待姑娘的美，也就是把这种美作为人的美来赞赏，对这种美充满尊重的感情，而姑娘也应

该从多方面来丰富自己的精神世界，使自己的兴趣、志向和情感的境界更高、更美、更富有创造性。”这就提示我们为了防止学生早恋，必须主动采取措施。为此，教师和家长应主动教育学生正确对待异性，要自尊、自重、自爱；要给学生作生活底蕴的启蒙和人生责任的启示，使之懂得两性关系上应有的道德标准，在心灵深处用道德力量驾驭自己的感情。这样，不仅可防止和减少早恋问题的产生，即使出现早恋也不至于就发展为“越轨行为”。

在具体的预防措施方面，可以通过组织主题班会，主题团队日活动，出黑板报，组织主题讨论、演讲比赛，作“伦理性谈话”以及集体和个别咨询等形式，教育学生懂得：中学生为什么不宜谈恋爱？如何明辨和对待来自社会的不良风气影响？什么是男女同学之间的纯真友谊？如何培养抗拒诱惑和自我控制能力？怎样消除性烦恼走出早恋这块“沼泽地”？等等。总之，正像俗语“凡事预则立，不预则废”所说的那样，采取措施主动预防，把工作做在前面，就可以避免被动局面，收到事半功倍的效果。

青春期教育的具体方法

一、直观与电化教具的应用

周总理生前曾再三嘱咐，要向青少年普及性卫生知识，而且在讲解时应有大篇幅彩色男、女性器官的挂图，便于形象的说明。这个意见是颇有见地的，不能仅看作是教学方法的主张，更重要的是在破除封建思想、移风易俗方面的意义。

（一）直观教具在青春期教育中的应用

直观教具在青春期教育中的应用是多种多样的，如挂图、幻灯、模型、标本、投影片、电影片、录像片等，目前使用最多、最感到便捷的是电视录像。直观教具图文声并茂，能使学生通过生动逼真的画面把抽象的概念、道理形象化、具体化。尤其是能充分调动学生的感觉器官，使视与听结合，有助于提高学习效率。据有关研究表明，人们从听觉获得的知识能够记忆 15%，从视觉获得的知识能记忆 50%，如果视听结合起来能记忆的内容达到 65%。因而正确使用直观教具能够促进学生掌握知识，提高教学质量。

直观教具在避免教师口干舌燥地授性生理知识方面具有很大的优势。

如：

1. 讲解男女第二性征：阴毛出现，乳房隆起，骨骼发育，皮下脂肪增多等，通过对比让学生既了解第二性征，也了解异性的第二性征，同时告诉学生第二性征出现的迟或早是因人而异的。

2. 讲解性器官的名称及其功能：给学生解释精子、卵子的形状和数量、睾丸、阴茎及子宫卵巢的形态和作用，以及解释月经、射精的一般过程。围绕这些直观教具让学生提出疑问，解决他们头脑中的疑惑。还可以用自制图片分析介绍什么是排卵，让学生搞明白什么是月经周期，以及经血量多少存在着个人差别等原理。

3. 讲解受精的大致过程：让学生了解精子和卵子结合过程，解开“新生命诞生之谜”。还可以结合观看录像或电影，讲授受精以后胎儿是如何生长的，一直到分娩的全部过程。可以让学生结合学习与感想，提疑问，让学生感受生命诞生是一个既严肃又伟大的过程。

这些过程都是口头表达很难讲好的。

（二）电视录像片对青春期教育的表现形式

1. 科教片式：这是青春期教育经常采用的形式。性知识、性教育科教片

经过专业人员和编导的精心制作，具有科学性强、知识全面系统、通俗易懂、便于教学等特点。

2. 讲座式：实际是“讲堂搬家”，一般是请知名学者讲课或演讲，这对于提高性科学知识教育水平具有非常积极的意义。

3. 竞技式：是一类以学生智能比赛为主要内容的录像资料片，其特点是知识思辩性强，符合青少年好胜的心理。

4. 故事情节式：针对青春期可能出现的问题，或利用典型的个案、抓住某个有代表性的事例，编导成故事情节，有意识地引导受教育者，使他们事先就有对某些问题的正确认识和判断能力，再遇到同类问题时就能应付自如了。

（三）电视录像在青春期教育方面使用的局限

尽管电视录像作为现代传媒手段，对青少年的影响是其他传媒难以替代的，但在用于青春期教育方面也存在明显的短处。如：

1. 电视录像是单向沟通模式。现代教育理论认为，青少年教育应从单一的单向宣传向双向沟通的方向发展中，这是电视录像做不到的。电视录像只能就共性的基础知识作一般性讲解，毕竟不能替代教师对学生个性的、特殊的生理、心理问题所作的那么深入具体的讲解、咨询等。

2. 不利于青少年的独立思考。青少年对电视录像的灌输内容几乎是不假思考、百分之百地接触，过多地使用于教学会使青少年变得懒于动脑思考。而教师的教学或自己阅读则首先要经过大脑的“翻译”，辨别真实与否、正确与否，然后决定吸收还是摒弃，由此作出理智的选择。

3. 电视录像的承载能力有限。电视录像在提供文化知识方面是有限的，尤其是在较深层次上，如不识字的人不能读书，却能看电视。况且在一些有争议问题上，录像片能常采取较为保守的态度，避免进入“性”的主题。

综上所述，在青春期教育中直观手段的运用必须同教师的讲解密切配合，互为补充，不能单靠电视录像这一载体。

二、主题班会的组织

主题班会是围绕一定教育主题而举行的全班同学参加的活动。这一活动的最大特点在于它的集体性，即通过集体来教育每一个人。指导好主题班会活动是班主任必须掌握的一项基本功。主题班会也是中小学进行理想教育、人生观教育和道德教育经常采用的教学形式。

（一）精心选定主题

青春期教育主题班会的“主题”拟定，主要是根据中学生的实际需要与愿望。大致有这几方面：考虑学生的年龄特征与心理特点；满足学生求欢求乐、发挥潜能的内在要求；有吸引力、感召力；要受到一定的自我教育，具有鲜明的针对性。它的内容是十分广泛的，既可谈人生谈理想，也可以讨论思想品德问题，也可以让学生说出烦恼困惑、交流心理调节的方法等。例如，初二年级处于团、队衔接阶段，大多数同学已年满14岁，他们即将离队跨入青春期，应当思考“怎样迈好青春第一步”、“人活着为什么”等严肃的人生课题。抓住这个最佳理想教育期，可以设计《青春》主题班会：黑板上写着《青春》两个大字，班会在充满青春活力的歌声中开始，一位同学以激动的心情首先祝辞：“我不会用华丽的词藻谱写青春之诗，我也不会用激扬的歌高唱青春赞歌，我绘幅‘江山多娇’国画，赞美青春、赞美祖国……”。会上，感人的言语、质朴的行动像涓涓溪流入学生心田。主题班

会的高潮中互赠青春格言，同学们是那样庄严地上台领取自己精心制作、题有青春赠言的纪念卡，品味着语中深意。虽然《青春》主题班会在激昂的歌声中结束了，但它给全班同学留下了永远的回忆。许多学校已将“十四岁生日”主题系列活动列入初二年级的例行活动。其它活动方案，如“美的追求”，引导中学生认识什么青春美，美应该表现在哪些方面，青年学生应追求什么样的美，从而树立正确的审美观。“纯洁的友谊”，使中学生懂得友谊是人生最美好的情感之一，友谊在促进学业、成就事业等方面发挥着重要作用，在此基础上使他们了解异性交往的意义，以及合适的异性交往方式，并能认真思索怎样对待异性交往这个青春期中的一大重要问题。

某校初二学生自己举办“中学生为什么不应该谈恋爱”班级讨论会。他们自己得出的结论是：影响学习；身体发育尚未完善；经济没有来源；职业事业还没有定型；情绪不稳定、易冲动；没有能力建立家庭。通过讨论，原来班上一些结对的“恋爱”同学自动散伙。

（二）会前充分的准备

主题班会召开的全过程，也是把一批批同学推到活动中去接受教育、经受锻炼、增长才干的过程。班级老师要精心组织和指导整个准备过程，发动全班，人人动脑、个个动手，发挥每个人的专长、爱好和创造性。如有的搜集资料，有的美化会场、排节目、邀请嘉宾等。准备过程也是学生自我教育过程，有所收益。教师的工作之一是为学生提供一个良好的学习环境和培养良好的学习气氛。当思想教育渗透到学生喜闻乐见的形式中，富有生活气息时，就会受到欢迎。

（三）形式多样，生动活泼

主题班会没有固定的模式，可以根据所选主题和学生特点采取多种形式。如专题演讲、主题报告、班集体讨论、诗歌朗诵、小品及小话剧表演、营火晚会等。不管采用什么形式都要注意思想性强、安排紧凑、气氛热烈的谐。高中学生知识增多，抽象思维能力有较大发展，对政治与社会问题比较关心，也喜欢发表自己的见解。

三、怎样进行心理咨询

（一）心理咨询的含义

随着社会的发展，人们的观念也发生了很大变化，越来越多的人愿意接受心理健康的指导，尤其是产生心理困扰时渴望得到有效的帮助。心理咨询就是对心理困惑或失常的人，通过心理商谈的程序和方法，使其对自己与环境有一个正确的认识，以改变其态度与行为，并对社会生活有良好的适应。心理失常有轻度的、重度的，有属于机能性的，有属于机体性的。心理咨询以轻度的属于机能性的心理困惑为范围。

学校心理咨询是心理咨询在特定场合，针对特殊对象的具体应用，是学校心理卫生工作者与有各种身心困惑的青少年学生通过适当的交流，提供心理健康问题的解释、指导和帮助，纠正其心理上不平衡的活动。

对于心理咨询的定义，专家们的意见并不一致，有时心理咨询与心理辅导交替作用很难完全划分，而且两者目标一致。通常，心理咨询名称的使用较为广泛，类似的还有“青春期卫生咨询”等提法。

（二）心理咨询的内容

学校心理咨询的内容主要包括以下几方面：

1. 生理发育问题。如月经病、遗精过频、性器官的疑惑、多毛、痤疮、

矮身体、肥胖、性冲动、神经衰弱，等等。

2. 认知障碍。如记忆力下降、思维迟钝、想象贫乏、注意力涣散、厌学等。帮助中学生克服这些障碍，提高认知效果，促进学业水平提高，是心理咨询工作的重要内容。

3. 情感问题。如对异性交往的困扰、对异性的狂热、单相思、同性恋、初恋挫折等情感情绪方面的烦恼。

4. 人际关系障碍。如与父母关系产生隔阂、与同学及老师关系紧张、没有知心朋友、孤独感、受欺侮感到恐惧等。

5. 性格、行为问题。有些青少年学生没有其他明显的不足，而是在性格、行为上存在些问题，如过分内向、嫉妒心重、缺乏自信、逃学及离家出走、有自杀轻生念头等。这些问题通过咨询辅导可以有所裨益。

(三) 心理咨询的方法

1. 谈话法。这是心理咨询最主要的方法，甚至有人就把心理咨询看作心理交谈。进行这种谈话，对学生来讲需要很大勇气，因为他不想让别人知道。因此须考虑以下几点：选择适当的场所，注意谈话方式；教师对学生所提问题事先应做好准备；教师要理解谈话对象的特殊心情，造成一种亲切气氛；指导要实事求是，不应扮演“救世主”的角色。对出现“性”的异常症状要有正确判断，不允许错误处理。

2. 书信、电话方式。如青春信箱、师生联系簿、青春热线等形式。这些形式是中学生比较喜欢的思想交流方式，其特点是咨询者与来访求助者不见面，便于倾诉难以启齿的问题。电话咨询更能使求助者及时得到心理疏导。咨询者对问题解答方式可以参照面谈的方法，也可采取开诚布公直接回答问题的方法。

3. 群体咨询。心理咨询注重个别指导与团体指导结合的方法，重点在预防，在对大多数心理正常的青少年的发展性指导上。可以定期开设一些青春期生理心理问题的讲座，解答中学生共同存在的困惑，如异性交往问题等。或由同学们围坐在一起直率地谈谈自己对性问题的看法和烦恼，互相交流与探讨，取得共识，特殊性问题则由咨询老师辅导解答。

4. 指导学生自我心理疏导。要让学生懂得，在内心感到不安时应该向保健医生、父母、老师及自己的保护人请教，无论是怎样的疑问，提问题总是对的，不要不好意思。此外还要有计划地教给他们自我心理调适、疏导的方法，使他们勇于面对现实，有遭受挫折的思想准备，并能逐渐自我解决心理矛盾和冲突。

5. 个案法。这是通过收集与咨询对象有关的资料，从而全面、深入而系统地了解其心理状态，提供咨询的方法，个案资料可由来访者本人提供，也可由其家人、同学、老师提供，收集资料应尽可能详细，咨询部门制定的个案调查表应包括：咨询对象的身份特征，如年龄、性别、班级等；目前存在的主要心理健康问题；以往各方面的情况，如身体发育、学习、教育等；家庭及所处环境背景情况、人格特征等；咨询人员在充分掌握材料情况下，写出个案记录。

学生心理上的问题不能经一两次谈话或解答就能解决，思想观念的形成不是一朝一夕的事。因此，个案咨询还应较长期的追踪随访，发现新问题主动帮助排遣。同时也有利于咨询人员积累资料，进行科学分析，探索规律，指导中学生安全度过青春期。

（四）心理咨询的原则

1. 交友性原则。咨询人员要与来访者交知心朋友，这是心理咨询独特的工作方式。咨询人员必须养成站在对方立场思考判断问题的习惯，以倾听、聆听等接受对方的语言、目光、动作，力争与来访者建立一种信任感，创设和谐的交友气氛。这样咨询对象才能较少顾虑倾吐衷肠，获得针对性强的指导。

2. 启发性原则。咨询人员据来访者的具体情况提出积极的分析意见，找出问题症结，帮助改变看问题的角度，调整认识问题的方法，用适宜的心理疏导技能如暗示、安慰、钝化等，提高其心理健康水平。

3. 保密性原则。咨询人员必须尊重学生的隐私权、名誉权，保守学生咨询的秘密。这是咨询辅导者基本的职业道德和应尽义务。但这一点常为教师忽视，比如将学生心理咨询情况与家长通气、让家长知道等。违反保密性原则不仅会使学生自尊心受到伤害，出现不必要的矛盾和纠纷，甚至产生严重后果。

四、其他常用的方法

（一）课堂讲授法

它包括讲述、讲解、讲读、讲演等具体方式。这一方法的优点是能使学生在较短时间内获得大量系统的科学知识。教师生动形象的描绘、讲解，合乎逻辑的分析、论证，以及善于设疑解惑，都有利于发展学生的智力和有系统地进行思想教育。且在运用其他教学方法时也经常与讲授相结合。讲授中教师可观察、提问、小调查等方式获得反馈信息，部分地调整教学过程。

（二）问答法

这是一种通过师生相互交谈来传递学生内容的方法。由于相互交谈，有问有答，因此能把复杂的问题化为在逻辑上相互衔接的若干个较为简单的问题，有利于启迪思考和理解。同时，师生都能及时得到相互反馈，促进情感交流，对发展学生的语文表达能力很有好处。学生也可以就有关性问题向老师提出疑问，教师应鼓励质疑的学生。这一方法的关键是问题的提出和组织，教师要善于灵活处理学生提出的“微妙”问题的意外情况。

（三）读书指导法

教师指导学生阅读有关知识的课外读物和性教育课程的教科书。课堂上的教学内容及教材的容量毕竟是有限的，而学生实际存在的问题是大量的，作为对以上两者不足的补充，教师可向学生推荐有关课外阅读的书单，定期组织学生交流或要求学生写心得体会、出黑板报、墙报，进行阅读指导。在当前各种淫秽书刊充斥街头之时，及时向青少年剖析黄色读物的毒害，提高他们的鉴赏能力和审美情趣非常重要。

（四）模拟法

此法是让学生在接受一定知识量的课程教育后，亲身体验一下授课内容。如国外有些中学在性教育中不仅要分析盛行的恋爱观等，还开设结婚课、离婚课等。结婚课教给学生有关结婚的常识、夫妻相处之道、以及作为丈夫或妻子在法律上应承担的责任和义务。上这门课时还让男女学生走上讲台，分别扮妻子与丈夫角色，并根据教师讲课要求表演一段“夫妻口角”小品，演完后组织学生课堂讨论。专家们认为这是培养青少年情操、建立健康家庭、减少社会犯罪的可行办法。在我国，不宜作这样内容的模拟。可以模拟例如“如果有人追求你，怎样说不”之类的内容。

正确处理青春期内性压抑问题

一、关于青春期内性压抑问题的研究概述

青春期内正处在性的萌发和成熟过程中，体内性激素分泌突然增加，由此引起的生理感受和心理体验都十分显著，其程度远较性成熟后的正常情况为甚。尤其是在对外开放的形势下，各种文化价值体系交锋着，国外形形色色的性理论冲击着中国传统的性观念，同时，社会上的五花八门的性刺激因素日益增多，更是诱发了青少年的这种性需求和性冲动。另一方面，由于青少年也深感道德和法律的力量，因此，这种欲望便被理智限制和约束着。这样，在性需求和性满足之间便出现了尖锐的冲突和矛盾。心理卫生学的研究表明，欲求得不到满足，就会使人失去心理平衡；而如果不能通过别的途径达到心理平衡，就可能导致压抑。在一般情况下，青少年可以通过学习、工作、文体活动、社交途径等使自己的性生理能量得到正当的释放，从而减弱、转移性的生理冲击力，使之渲泄、代偿和升华，并逐渐恢复自己的心理平衡。但是，这种恢复心理平衡的能力有很大的个体差异。这样，不同的人便会有不同的性压抑，有的甚至是比较严重的性压抑。

作为个体对待自己性欲的传统的、最普遍的反应方式，作为性欲不能满足而又无法解脱的结果，性压抑的程度也有着性别差异。我国学者马建青等（1989）的研究表明，男性青少年的性压抑比女性青少年更为严重。造成这一现象的原因，主要有以下五个方面：

其一，男子性欲最旺盛时期大约是18~20岁，而女子则在30岁左右。换言之，当女子处于性欲高峰时，已经通过结婚获得性满足，而男子则不能。

其二，从有性要求到结婚之间的时间跨度，男子要比女子更长。若男子的结婚年龄为26岁，女子为24岁，男子有性要求的年龄为18岁，女子为18岁，则男子的这种时间度为8年，而女子为6年。

其三，在引起性反应方面，男子大多易被视觉刺激引起性欲，而女子多被触觉刺激引起性冲动。在性的视觉刺激因素不断增多的今天，男子比女子更容易唤起性冲动，从而会更多地感受到性挫折。

其四，男子的性成熟虽比女子晚一些，但成熟过程比女子剧烈。如所谓青年性欲亢进，多是男子的特征。反之，女子的性成熟过程较为缓慢、渐进。

其五，男子在性反应方面比女子更强些，更具有冲动性。马建青等在福建、浙江等省的大学生中的调查材料证明了这一点。据他们调查，男性大学生有压抑感的占62.4%，女性大学生则为33.6%，有显著性差异。

作为青春期内相当普遍的一种性心理现象，性压抑既是合理的、必要的，也是有害的应该解除的。说它是合理的、必要的是因为，对人类而言，适当地压抑性欲是符合社会安定和发展需要的，是人类和社会进化的前提之一。因此，一个社会化的人，应当学会恰当地压抑自己的性欲，掌握科学的方法，运用意识的力量，使压抑性欲造成的心理不平衡降到最低程度。为了适应社会行为规范，对成熟性欲的适当压抑是合理的，对非成熟性欲压抑也是必需的。这种压抑虽与性本能相抵触，但不论对社会还是对本人健康都是有益的。而且，其本身也是纠正偏离的一种有利措施。说它是有害的、应该解除的是因为，一方面，许多临床资料表明，性压抑可引起躯体症状，如夜晚失眠、恶梦不断、头晕头痛、腹痛复泻等，一般认为这是性欲能量躯体转换的结果。另一方面，在心理上压抑性欲多伴有痛苦体验，其强度与性欲强度是一致的。对微弱性欲的压抑基本上不会引起感情痛苦，而对强烈性欲的压抑

引起的感情挫折则十分明显。依莫林斯基指出，长期性压抑会出现情绪和性的失调——常导致在提高了性兴奋基础上的性神经官能症，在某些情况下会发生性偏离。他检查了 146 例男女的性神经官能症，发现由于抑制而引起的占 71.2%。并且，性抑制并非是导致性神经官能症的唯一原因，它往往与别的一些致病因素结合起来发生作用。这正像物理上的“弹性疲乏”所说的那样，有弹性的物体若受力超过它的弹性极限，就会失去弹性。人的心理也是如此，受压过久过强，也会产生“弹性疲乏”，丧失或损害相应的功能。所以，在谈到过分性压抑的危害时，弗洛伊德认为：性压抑会导致性冷淡，是心理症的根源。他认为禁欲抑制了个性的发展、创造力的开发、大无畏精神的发扬和对人生的积极进取的态度。从某种意义上来说，这不无道理。进一步的研究表明，性压抑作为一种制约青少年心理和行为的演化层次因素，尤其对两类人心身健康影响较大：一类是性冲突感明显、强烈而心理素质又较脆弱，难以找到泻泄、转移、代偿等途径的人，他们往往焦虑不安，苦闷烦恼，形成一种压抑情绪，长此以往，就会导致心理异常，以及出现一些生理上的不良变化。另一类是对性抱有反感、厌恶、冷漠态度的人，这种人会背离正常人性心理发展的规律。他们心理上对性的这种态度，会导致生理上的感应失灵，从而陷入无法获得性满足的不幸之中，并很可能引起一系列心理健康问题，这类人以女性为多。在这两类人中，前者是能为个体（也包括外界）所感知的压抑，即显压抑；后者则是一种变相的压抑，是性发展不健全的结果，但这种压抑甚至本人都不能清楚地意识到，故称稳压抑。

二、青春期内性压抑的调节策略

综上所述，既然过分地压抑性欲对人的身心健康非常不利，那么，我们就应该既看到性放纵所带来的恶果也要重视性压抑所产生的不良影响，对青少年的性压抑加以科学、合理的调节，这种调节主要包括以下三方面的内容：

1. 性教育。许多研究资料表明，青少年的性压抑在很多情况下是由于他们缺乏必要的性教育使然，包括生理上和心理上的变化，尤其是缺乏性道德、性情感的教育，缺乏处理两性关系和处理性问题的方法指导及帮助，因而他们在性问题上往往是自我摸索。他们对性问题既好奇又迷茫，既有兴趣又有罪恶感，既感到神秘又感到恐惧。他们生理成熟的提前与心理成熟延缓之间的矛盾更加剧了这种在性问题上的困惑。性教育的意义就在于让青少年对性问题有一个与其年龄相适应的清楚而又理智的认识。实践证明，这对帮助他们解除性压抑，促进性心理健康发展是大有裨益的。据马建青（1988）报告，在大学进行性心理卫生教育后，大学生普遍认为非常需要这方面的指导。他们说，过去缺乏这种教育，常胡思乱想；现在搞清楚一些过去迷迷糊糊的东西后，将有利于自己正确对待这一问题。如前所述，手淫是青少年泻泄自己性压抑的一种手段。马建青在授课前后曾用同一张表格对手淫问题进行调查授课前调查时，有些学生不敢承认自己手淫，不少人把手淫看成是可耻、堕落、下流的事。听完课后，有些同学对此种观点作了修正，正视了自己的手淫问题，改变了对手淫的不正确认识。当然，性教育不仅仅是性生理、性心理的教育，也包括性道德、性卫生、性情感等方面的教育。当青少年接受了这方面教育后，就可为他们正确处理这类问题，用渲泄、转移、升华等方法来调节自己的性冲动打下良好基础。

2. 性转移。所谓性转移，是指通过学习、工作、文体活动、男女交往等

多种合理的途径，使其生理能量得到正当的释放和有效的转移。转移之所以有利于解除性压抑，主要有以下两个方面的原因：其一，性心理卫生学的研究表明，一般日常生活压力与性驱力呈负相关性。生活压力越重，性驱力越低。所以，给青少年以适当的学习、工作等压力，对于避免性压抑的不良影响是有利的。其二，对异性的爱慕和向往是青少年性心理的正常表现，两性交往其实也是满足性欲望的一种方式，交往双方都可以从中减缓性紧张。两性交往其实也是满足性欲望的一种方式，交往双方都可以从中减缓性紧张。两性交往也有利于彼此了解自己之外的“另一半”，有利于消除性神秘感，有利于相互取长补短。不言而喻，这些也将有利于恋爱的顺利进行和未来的家庭幸福。反之，与异性关系处理不好，往往有可能导致性挫折而引起压抑。

3. 性升华。性升华是性欲限制下难以发泄时，当事者使其转化为另外一种积极的、建设性的欲望，即使其在创造性的活动中得以发泄。性心理卫生学的研究表明，性欲转化为其他欲望或被其他欲望替代不但是可能的，而且是确实可行的。歌德在遭受失恋痛苦、不堪压抑企图自杀之际，终于抑制了这种轻率的行为，以自己破灭的爱情为素材，写出了世界著名《少年维特之烦恼》就是一例。概言之，性升华可使青少年的性欲转化为进取的动力，成为工作热情和创造性的源泉，它可以把满足性心理需求和社会公众利益最大限度地统一起来，因而不失为解除性压抑的最佳方法。

青春期异性交往的指导策略

1. 不必过分拘谨。在与异性的交往中，要注意消除异性间交往的不自然感。应该从心理上像对待同性那样去对待与异性的交往，该说的说，该做的做，需要握手就握手，需要并肩就并肩。须知，友谊本来就是感情的自然发展，不应有任何娇柔造作和忸怩作态，那样反而会贻笑大方，使人生厌。异性间自然交往的步履常能描绘出纯洁友谊的轨迹，这已为无数的生活实践所证明。

2. 不应过分随便。男女间交往过分拘谨固然令人生厌，但也不可过分随便，诸如嘻笑打闹、你推我拉之类的举止应力求避免。须知，男女毕竟有别：有些话题只能在同性之间交谈，有些玩笑不宜在异性面前乱开，这些都是需要注意的。

3. 不宜过分冷淡。男女交往时，理智从事、善于把握自己的感情固然是必要的，但不应过分冷淡，虚与委婉。因为这样会伤害对方的自尊心，也会使人觉得你高傲无礼、孤芳自赏、不可接近。

4. 不该过分亲昵。男女交往时要注意自尊自爱，言谈举止要做到文雅庄重，切不可勾肩搭背，接吻拥抱；也不可搔首弄姿，卖弄风情。须知，诸如此类的过分亲昵，不仅会使你显得轻佻，引起对方反感，而且会造成不必要的误会。

5. 不可过分卖弄。在与异性交往中，如果想卖弄自己见多识广而哇啦哇啦讲个不停，丝毫不给别人以置喙之机；或者在争辩中有理不让人，无理也要辩三分，则都会使人反感。当然，也不要总是缄口不语，或只是“嗯”“啊”不已。如果这样，尽管你面带笑容，也会使人觉得你城府太深，使人扫

6. 不应过分严肃。太严肃会使人对你望而生畏，敬而远之。但也不可太轻薄。还要注意的，幽默感固然是讨异性喜欢的，但倘若为幽默而幽默，就可能引起“画虎不成反类犬”的结果。

7. 不能违反习俗。男女交往的方式也要适合当前的社会心理。比如，当前绝大多数人认为，男女间经常单纯幽会是友谊的例外形式。尽管我们并不赞同异性交往都必须集体地进行，但过多的单独幽会容易诱发性爱心理，却也是事实。所以，男女间进行交往时，也要注意“入乡随俗”。

青春期学生性心理发展的特点

1. 性心理的朦胧性和神秘感

青少年的性心理起初缺乏深刻的社会内容，基本上还是一种生理急剧变化带来的本能作用，好像鬼使神差似的对异性发生兴趣、好感与爱慕，但是这种性爱的萌动，似乎披着一层朦胧的轻纱，他们并不了解多少有关性的知识，只是对性有较浓厚的神秘感。

2. 性意识的强烈性和表现上的文饰性

青春期心理上显著的特点是它的闭锁性和强烈的求理解性，这也导致了青少年性心理外显方式的文饰性。一方面他们十分重视自己在异性心目中的印象与评价，另一方面却又表现得拘谨、羞涩和冷淡；他们内心对某异性感兴趣，但表现上却又有意识地表现得好像无动于衷、不屑一顾，或做出回避的样子；他们有时表现得十分讨厌那种男女亲昵的动作，但实际上又很希望自己能体验、体验……这些矛盾的心理表现，使青少年往往产生种种冲突与苦恼。

3. 性心理的动荡性与压抑性

青春期是人一生中性能量最旺盛的时期，但由于这时不少青少年的心理不够成熟，还没有形成稳固的性道德观和恋爱观，加上自我控制的能力很弱，因而容易受到外界因素的影响而动荡不安。这时如果对他们性的能量不进行合理的疏导、升华而导致过分压抑，就有可能使他们发生性过失、性犯罪，或以扭曲的方式、变态行为表现出来，如“厕所文学”、同性恋、窥视或恋物等。

4. 男女性心理的差异性

青春期性心理由于不同的性别也有明显的差异。在对异性感表的流露上，男性表现得较为明显和热心，女性则表现得含蓄和深沉；在内心体验上，男性更多的是新奇、喜悦和神秘，女性则常常是惊慌、羞涩和不知所措；在表达方式上，男性一般较主动，女性则往往采取暗示的方式。

青春期学生的性心理健康教育

天津师大赵恒泰认为，对学生进行性心理健康教育，应从以下几个方面进行：

1. 加强性教育

具体包括：

性德育教育。主要是指培养青少年以社会文化所要求的，以社会主义道德为标准来处理关于自身性的各方面问题。比如，怎样结交异性朋友，怎样看待、选择恋人，怎样搞好夫妻和家庭关系，预防性犯罪问题等等。

性智育教育。主要指传授关于性器官、性发育、性行为、性生殖以及性卫生等方面的知识。

性体育教育。即使青少年懂得如何通过身体的健美锻炼，获得健美的体型发育和性发育。

性美育教育。重点是让青少年懂得如何塑造自己美的性别特征，其中包括体型美、容貌美、肤色美、服饰美、仪表美以及气质美、性格美等。

2. 坚持异性间的文明交往

教育青少年树立异性间正确的交往动机，坚持自然、大方、文明的交往方式。男女交往时应心地坦白、自然大方。当对某个异性产生好感时，要学会用理智控制自己，战胜情感的冲动。男女交往时要注意时间、地点、场合等，把握情感的分寸，讲究仪表谈吐，既要热情大方，又不可轻浮放荡。

3. 减少与消除有害刺激的影响

色情的书刊、影视、图画等，对青少年性欲冲动是一种极为强烈的不良刺激，不仅影响青少年正常的学习和生活，而且容易诱使青少年走上性犯罪的歧途。因此，一定要教育青少年严格要求自己，抵制各种不良音像、书刊的诱惑，确保自己有健康的精神生活。

4. 培养强烈的事业心

青春期学生不仅身体器官的构造与功能迅速生长发育，渐趋成熟，而且可以通过精心培养、科学锻炼、良好影响和自我努力变得更加完美。许多有志青年都能抓紧这大好时光、抱着为祖国建设多做贡献的雄心壮志而努力拼搏。这种强大的动力，对于疏导、调节处于青春期学生的性欲冲动有着巨大的作用。

青春期学生的性心理教育途径

一、课堂讲授

通过课堂教学向学生讲授有关知识，是性教育的最佳途径和方法。课堂气氛比较严肃，把性的内容作为科学的知识讲授，有利于打破学生对性的神秘感。课堂讲授有组织、有系统、有目的，便于学生把握知识。授课时，要针对不同内容和学生的不同年龄，采取多种形式，在既严肃又活跃的气氛下进行。内容要讲得清楚、透彻，又要防止滥讲性知识的倾向，也不可含糊其辞、遮遮掩掩。

二、指导阅读

教师指导学生阅读浅显易懂的科普读物，可使学生从中受益。在人们对性的忌讳仍较普遍的情况下，阅读可免去许多难堪和尴尬，不失为较好的途径和方法。

三、个别辅导

由于课堂讲授不可能面面俱到，书刊杂志又可能照顾到每个人的具体情况，因此，针对青少年的特点，适时进行个别指导就显得十分重要了。如女孩月经前，告诉她们该做哪些准备，如何保持情绪稳定，预测下次行经日期，有计划地替她们安排活动。

四、专题讲座

一般是选择有普遍意义的内容作为一个专题，在相应的年龄组进行。举办专题讲座要切合实际，时机适当，注意针对性。如高年级学生出现恋爱现象时，可适时举办“什么是爱情”、“友谊与爱情”等系列讲座。

五、咨询

一般分为口头咨询、通讯咨询、门诊咨询等形式。口头咨询是学校设咨询信箱，对学生提出的问题予以解答，普遍性问题统一解答，个别问题当面答疑。通讯咨询应由专设机构对学生所提问题在报刊、广播、电台给予解答或回函答复。咨询门诊是为解决青少年问题专设的综合机构，对前来咨询的青少年给予解答、指导和提供帮助。

另外，召开座谈会，办黑板报，利用电化手段等，也是性教育的有效途

径和方法。学校性教育还要同家庭、社会各方面密切配合，以取得最佳效果。
对学生进行家庭性教育的方法

家庭是性教育的第一课堂，家长是孩子性教育的第一任教师。因为性教育不仅仅是有关生殖器官的功能等生理知识的教育，而且是培养一个健全的人的成人教育，是人格教育和人生观教育的重要组成部分。它的目标是教育青少年怎样做人，担当起自己的性别角色。因此，性教育就不光是学校和教师的责任，而是学校、家庭、社会共同的责任。13岁之前即青春发育之前，孩子的身体已经或将要出现巨大的变化，心理、性格也出现了相应的改变。孩子面对这些巨大变化会一下子适应不了，也产生了许多自己无法解答的问题，但许多人的具体问题依靠课堂的教育无法回答。朝夕相处的父母如果能及时发现孩子身上的细微变化，及时通过交谈解除孩子的疑虑，对帮助孩子放下包袱，促进孩子的成长进步是大有益处的。

一、家庭性教育的主要任务

家庭性教育与学校性教育的区别在于：学校是系统讲解性知识的场所，主要向孩子提供科学的性知识，而家庭性教育的重点在于培养孩子最基本的性态度。因此家长不一定要懂得很多深奥的性学理论，但家长必须对性有正确的认识，在家庭中对性有一种自然的氛围。家长的性态度对孩子有直接的影响，如果父母认为性是不洁的，对孩子提出的有关性的问题不但不能正确回答，而且还对孩子加以斥责，孩子就会感到性是神秘的、不洁的；如果父母认为性是自然的，也是美好的，不回避孩子提出的性问题，并坦诚地与孩子进行讨论，孩子自然会感到生命的美好和自然的伟大，有助于形成健康的性态度。所以家庭性教育的方法，从本质上说是性的观念问题。

二、在日常生活中随时对孩子进行性教育

家庭性教育最好是在不知不觉当中，自然而然地进行。现实生活中充斥着性问题，许多性教育时机在不少场合频繁出现，现略举几例。

(1) 父亲带儿子洗澡时，就可以不失时机地将阴茎、阴囊、包皮等正确的名称教给孩子，并要教给孩子翻开包皮，清洗包皮内积垢的卫生常识。第一次最好手把手地引导孩子实际操作，在这个过程中也可以发现如包茎、包皮过长、隐睾等问题，需要带孩子及时去医院诊治。这既是教育，也是对孩子的全面关心。过去的传统观念阻止了家长履行这方面的责任，中国的家长一般都不对孩子进行这方面的指导，所以孩子中由于包皮积垢引起的炎症比较多见。实际上这是一个很普通的卫生问题，只要转变观念就很容易解决。

(2) 在有人说脏话、排斥、指责，甚至污辱异性时，这类言谈举止中的性污染及其不良影响，务必在孩子的成长中清除掉。两性不平等、男尊女卑或女尊男卑，是人类传统文化中的最大积垢，极大地危害着两性世界中的性爱幸福与美满婚姻。类似国骂——“他娘的”一类，当孩子偶尔出口或听到他人出口时，家长就应当提示、分析与消毒，指导子女开口文明。当然，家长的身教比言教更重要。要让孩子懂得脏话脏在何处，理解在人类社会的发展进步过程中，男人与女人的奉献是完全平分秋色的；男女不同的身心素质，处处体现着自然界刚柔相济的互补共生特点。这一教育应当在孩子青春期初期就进行，可用“爸爸妈妈生你、养你好比两人同扛一桶水”一类的通俗比喻，养成孩子对待父母双亲的态度没有偏倚，才能推而广之对社会上两性采取平等文明的态度。

(3) 影视节目表现的男女关系主题天天可见，每逢一家人议论这类节目

的艺术品位、欣赏趣味时，是灌输健康观念的好时机。有一家在观赏电视连续剧《上海人在东京》，看到白姑娘被黑道人物欺凌侮辱时，父亲听到 16 岁的儿子说了一句话：“谁叫你去东京，活该！”待节目结束，这位父亲就问儿子：“你是否同情白姑娘的不幸？”儿子说：“讲不清楚，男人见了漂亮女子大约都会动邪念。”父亲就指出：“那时候有不少男人是不懂得爱情的。如果性吸引没有爱情导航，人与动物的界限就消失了。人的尊严决定了人的异性相吸应高于动物。”性教育中必须渗透爱的教育，才能指望孩子日后在两性生活中具有崇高的情操，做一个文明的现代人。

(4) 正确对待和回答孩子提出的性问题，也是家庭教育中的一个重要方面。现代社会的通讯极为发达，尤其是电视的普及，通过电视的画面使许多性的信息从小进入孩子的视野。孩子对任何新事物都有强烈的好奇心和求知的欲望，而且童言无忌。当他们看到一对男女亲吻时，就会问：“叔叔阿姨为什么要亲嘴？”看到外国电视剧中的床上镜头时，又会问：“大人睡觉为什么不穿衣服？”看到有关犯罪报道后，还会问：“什么是强奸？”许多家长对孩子提出的这类问题往往感到很难堪，不知如何去回答，多数家长会采取回避的办法，将话题岔开。有的家长干脆斥责孩子：“小孩子不要问这么下流的问题。”这两种做法，其实都不正确。现代社会中存在着大量的性信息是一个客观现实，根本阻挡不住，也无法回避。想把性信息统统禁锢起来，只是一种空想，不让孩子接触性信息也是不可能的。回避和斥责的结果只能使孩子产生“原来男女亲嘴和不穿衣服睡觉都是在做坏事”等对于性的不正确观念。而且更不好的后果是，如果在家长这里找不到答案，有可能促使孩子通过其他途径去找答案。

三、教会孩子悦纳自己的性别和异性群体

性心理的健全，离不开对自我性别的悦纳与对异性群体的悦纳。爱慕异性并最终落实、定位到特定配偶、是以对自我性征与感情的珍视和肯定为前提的。对此，同性恋、易性癖与男女莫辨的异性装扮癖者是办不到的，他们在性意识上不能做到对自己性别的悦纳。这些人只占不到总人口的 5%。但是轻度不喜欢自己性征的性心理障碍，从有关调查中发现青少年中达 10%~30%。许多女孩子对自己将成为女人很不满意，少数男孩子则希望自己是女性。作为家长，为了确保自己孩子的性健康，从小就要关心子女的性别认同，一旦发现孩子性生理与性心理有矛盾、错位现象，就立即矫治。在矫治过程中，家长应始终是积极的参与者与教育者。

四、帮孩子正确对待和处理青春期性生理的发育

青春期内分泌发育的标志是少女初潮和少男遗精，当父母的应当充分估计与准备这一时机的来临。届时可赠给孩子一些有象征意义的礼物，以利于对孩子长大成人这一新起点做出期待和勉励。缺乏性教育的孩子，面对这类生理变化会感到适应不良、烦躁不安或误以为自己生了病，甚至认为是精神失常。家长面对孩子的这一人生转折点，务必倾注一些教育的功夫，在子女明白性生理成熟是怎么回事的基础上，提出性心理成熟的目标。性心理成熟的标准是软性的，不同的性文化环境有不同的要求，大致可从以下 4 方面把握：

- (1) 性意识(对自己拥有性的感觉、功用和地位的认识)从朦胧到清晰；
- (2) 性感情(对异性的思慕、依恋)从失衡到平衡；
- (3) 性冲动(性欲的待命、激越状态)从失控到调控；(4) 与异性相

处从拘谨到自然。

对学生性错误的教育和处理

一、性错误学生的基本情况

(1) 从性别来看，犯有性错误的男、女学生都有。从年龄来看，犯性错误的年龄明显下降，而女性犯性错误的年龄下降尤甚。

(2) 犯性错误的学生的表现：学习基础一般较好；性格一般较开朗，待人接物热情友好，对待老师都较有礼貌（尤其是女生）；对于班级、学校的各项活动，如文艺体育等，一般也能认真参加，有时还很卖力，故教师对他们较信任；在遵守学校常规纪律、规章制度方面，女生表现较好，男生表现差些，比较散漫、松垮，时有旷课、迟到、早退的现象，但一经老师批评指出，一般即能接受。

(3) 异常情况：上课精力不集中，时有“心猿意马”、“想入非非”的神态，或私下传递纸条；参加各项活动，教师在场时，表现较好。教师不在场时，表现就会明显差些；如果犯规违纪后，教师找其谈话，一般会较好认错，而且看起来态度诚恳，但是一出办公室，往往会马上表现出“不屑一顾”的神态，有时还会在自己的“小圈圈”内张扬，以显示出自己的高明。

中午、下午放学后，甚至是10分钟课间休息时，常与若干名“意气相投”的（往往是跨级跨班的）学生凑在一起，有一定的群伙性。

穿戴打扮方面；女生很讲究，但一般不会违反学校的常规规定。而在节假日和星期日，甚至是放学后马上会“崭露头角”，如带耳环、涂口红、指甲，描眉毛，穿风衣等。节假日连续几天，有的还会烫发；男生则喜欢留长发，常要经过教师多次催促才去理发，穿着、打扮紧跟社会上的“新潮流”，如上穿花衬衣，下穿牛仔裤，尤其喜欢穿印有图案、外文字的“广告衫”。在若干个“小兄弟”中，喜欢理一式的发型。穿一式的衣服。搭帮结伙四处游玩。

平时暴露出来的违纪、越轨行为主要表现为：除喜欢看一般学生常看的武侠小说外，这些学生还会千方百计地传阅、抄写非法出版的小说、黄色手抄本，对性知识的医学书籍也很感兴趣；有夜出活动较频的情况；异性之间搞不正当的触摸，大多数为男性主动，最终发展到在家里及野外发生性行为。

(4) 家庭情况：这些学生的家庭居住条件大多比较宽敞，父母工作比较忙，家长只管子女的衣食，很少有空关心子女的起居、活动、阅读和思想情况；有的父母身体不好，家长自顾不暇，更不要说关心子女了；或者家庭经济条件较差，性格内向，在家中生活比较孤独，得不到母爱和家庭温暖；或者父母有两性错误，自己行为不端，根本无法在这面对子女实施教育。总之，从总体来看，犯有性错误的学生的家庭教育也是不良或不健全的。

二、对学生性错误的教育和处理

抓好犯性错误学生的教育和处理，应该特别注意以下几点：

1. 领导重视

学校领导要经常了解学生的思想动态，注意学生的异常表现，发现苗头，要及时了解和解决。一旦发现学生有性错误行为，要及时组织各方面的力量，运用多种多样的形式和途径，深入了解情况，做好认真细致的思想工作，防止学生在错误的道路上越走越远。为此，应建立学生思想情况定期汇报、偶发事件及时汇报的制度。

2. 加强青春期教育

当代青少年性生理成熟期提早，身体开始发育成熟，但思想和心理还很幼稚，因而要对学生提前进行青春期教育，要让青少年学生通过正当的途径掌握正确的性知识，特别是要在性生理教育基础上切实抓好性道德、性法制的教育。这是预防青少年犯性错误，纠正青少年性错误的关键。

(1) 打破青少年对性器官的神秘感。中学生已经进入青春期，男性和女性的特征逐渐显露出来，但是，由于不懂性解剖、性生理知识，学生往往对自身的发育变化产生许多疑问，有一种性神秘感。教育者应当不失时机地把有关的科学知识告诉学生，让学生认识自己、了解自己。为此，根据初中学生的年龄特点，着重把男性、女性生殖系统的解剖和男性、女性性腺器官的功能两部分知识讲清楚。在讲这些知识的同时，还要联系学生实际解答诸如“来月经倒霉”、“遗精伤身”等思想认识问题。这样，不仅打破了学生对性器官和生理现象的神秘感，也解除了他们由于不懂科学所造成的精神压力。在讲授中，教师应重视强化科学性，淡化好奇心，着重于提高学生自我保护的意识，培养学生良好的生活和卫生习惯。

例如，讲解生殖系统的解剖知识时，可张挂大型彩色生殖器官的局部解剖挂图，采取男女学生分别讲解的方法，让学生直观地、大胆地正视自己的生殖器官和解剖特征。教师要理直气壮，讲授讲够，不躲躲闪闪，让学生感悟到对待科学的严肃态度。

(2) 提高性心理适应能力。初中学生性意识开始觉醒，这期间他（她）们既渴望了解异性，又有自责和羞涩的精神压力；既希望在异性身上得到理解和友谊，又怕引起早恋的嫌疑，表现出极为复杂和矛盾的心态。这种心态大致有以下一些表现：有些感情外露的学生，喜欢与异性接近或打闹，有的甚至故意捉弄异性；另一些性格内向的学生，男女界限分明，但嗜读爱情小说，希望在书中探索性的奥秘或得到心理的满足；为了引起异性的关注和好感，有些女生开始注意穿着打扮，男生则喜欢显露自己的才华和勇敢；个别出现早恋的倾向。由于存在以上情况，有些学生学习精力分散，成绩下降。作为一个教育工作者，应该向学生进行青春期性心理知识教育，引导他们提高青春期的心理适应能力。

为了让学生正视自己性意识觉醒的现实，应把人们对性爱的理解过程介绍给学生。性爱是不同于母子关系、兄妹关系、朋友关系的一种特殊的男女之间互相爱恋的感情。性爱不应简单地理解为出于人的生物本能性的需要。人对性爱的理解有一个从无知到有知、从低级向高级不断成熟的过程。一般情况下，这个过程分为5个阶段：

一是无知，一般指小学阶段。男孩与女孩之间没有隔阂和戒备，是两小无猜的阶段；

二是朦胧，大约发生在小学高年级和初中低年级，是似懂非懂的阶段。这时学生开始意识到男女之间的特殊关系，有时表现为男女界限分明，可心理活动开始不平静，如一名女同学无意中与一男同学目光相触，他们既没有说一句话，也不了解对方的情况，却引起了这位女生的心中不安，不好意思再见到对方。这种目光给她留下了极深的印象，这是在与异性接触中一种说不清楚的朦胧的感情；

三是爱慕，大约发生在初中阶段。这时有些学生暗暗爱慕她（他）心目中钦佩或有好感的人，才貌双全或德才兼优的学生往往会成为异性爱慕的对象。她（他）可能对一个异性有好感，也可能对几个异性产生好感。中学

生希望引起对方注意的方式也很特别，如为一点事就狠狠地打骂别人，借对方的东西，拿对方的书包，上课时情不自禁地去看对方，等等。在此期间，学生表现出精神恍惚、注意力分散的精神状态；

四是初恋，大约发生在高中阶段。进入青春期后的青少年思想还不成熟、不稳定和不定型，所以决定了早恋绝大多数是短命的；

五是钟情，大约在 20 岁以上的阶段。这时人的生活目的和理想已基本确定，情感和性格也比较稳定，认识水平和精神境界逐渐提高，才出现了比较持久和专一的感情。

对于爱情，应该让学生明白，真正的爱情是一种高尚的感情，是男女双方真挚的爱慕，并且是非常强烈、忠贞、专一的感情。爱情决不是一种单纯的异性相吸，它包含着高尚的情操和充分的精神生活，爱情的双方能够互相理解、互相尊重。青少年只有努力完善自己的人格，培养高尚的情操，提高自己的才干，才能得到别人的尊敬和爱慕。中学生还不完全具备这些，当然也不具备谈恋爱的条件，所以也不可能得到真正的爱情。如果有些同学发现自己有早恋情感时，不要自责，也不要放纵，要分析这种情感，如果是被对方的优点和长处所吸引，则应当把这种美好的情感深藏心底，变成锤炼自己前进的动力；如果是被对方漂亮的外表或优越的家庭条件所吸引，则该告诫自己这种感情是肤浅的，尽量让自己得到解脱，不要过早地承担起丈夫、妻子、父亲、母亲的责任。中学生要学会用理智控制自己的感情，努力使自己从梦幻中觉醒，理智地回到现实生活中来。

(3) 引导学生树立成才意识。中学时期是人生的一个新阶段，这期间他们逐渐开始发现社会、了解社会、认识社会，开始了对人生的思索。由于他们还不成熟，各种思想都会对他们施加影响，甚至一些腐朽没落的人生观也会传给他们，使部分青少年思想发生混乱。鉴于这种情况，教育者应当主动地用无产阶级的人生观和世界观教育学生，帮助学生认识做人的社会责任。

教育者要与学生一起分析人类社会发展的历史和国家兴衰的经验，启发学生理解人离开社会就不能生存这个道理；同样，社会又是全体人民劳动智慧的结果。一个人只有把自己的生命、活动、社会和民族的利益结合在一起，才能发现做人的真正意义，才能产生强烈的成材意识和社会责任感。一个人不能只想到自我，爱因斯坦说过：“一个人的真正价值，首先决定于他在什么程度上和什么意义上从自我解放出来。”一个人只有具备了社会责任感，要求自己对社会、对民族有所贡献，才会热爱生活，立志向上，努力学习，兴趣广泛，性的意识就会自然地淡化，正如一位学者所说：“崇高的理想可以降低人的生物性”。同时，由于少年时期培养了高尚的道德情操，增长了知识和才干，也为成年的幸福打下了基础；与此相反，一个如果在少年时期胸无大志，把自己的幸福寄托在恋人身上，总幻想得到一位才貌双全的如意郎君或温柔多情的美丽倩女，这种想法不仅不切实际，还会使朦胧的性意识得到强化，整天陷于爱慕与思念的困扰中，精神上也感到痛苦。长此下去，学习没有劲头，聪明才智提高不了，白白地浪费了宝贵的青春，而且也不会得到别人的尊重和爱慕。

(4) 引导男女生之间正常的交往。青少年希望了解异性，愿意得到异性的友谊和理解，这种良好的愿望有利于身心健康，应当得到满足。家庭、学校、社会都是由两性组成，两性的交往是很正常的事情，如果一个人只会与同性交往，见到异性就不知所措，将来就不可能适应社会的需要。在与异性

的交往中，要求学生遵循一个原则，就是要有利于团结和进步。在交往中还要善于发现和学习异性同学的长处和优点，弥补自己的不足，从而提高与异性交往的能力。

3. 坚持疏导方针

对于已犯错误的学生，教育者要坚持正面教育、说理教育，要关心和体贴他们。在某些细节上，教育者要为他们保密，有的甚至对他们的家长也要保密，以使他们放下思想包袱。思想包袱放下了，其他种种问题也就迎刃而解了。当然，疏导也包括必要的行政处分，是否给予行政处分，要根据不同情况，区别对待，要有利于教育和转化工作。这是一项很重要的原则。

(1) 认真分析，重在教育。在初步掌握情况的基础上，教育者应仔细分析，特别是联系和分析学生平时的思想品德及在学习、活动中的表现区别对待。

心理学告诉我们：一个人的行为都是由动机激发的。人的行为大致是在两种情况下产生的：一是由身体内在的需要或欲望所引起的；二是由外部环境的刺激而诱发的。学生产生了与性欲有关的各种各样的内心情感，并有了异性间不正当触摸的行为，加之道德准则和法制观念薄弱，便有可能将生理的需要付诸于行动而发生性错误。为了使學生受到深刻的教育，真正与错误行为一刀两断，教育者必须首先要使学生承认错误事实，要通过耐心和恳切的个别谈心，使学生敢于面对事实，把自己所犯的 error 和盘托出。

(2) 坚持说理，反复诱导。学生思想认识的过程都有不同程度的反复。教师应始终坚持说理教育，在个别谈心中，有针对性地对他们进行青春期教育。对于女学生，就请女教师做工作，以苏霍姆林斯基的教导教育她们：“女孩子在青春早期需要捍卫自己的荣誉和尊严”，让她们懂得女孩子将来都会成为妻子和母亲的，现在的行为会影响到自己的一生，既要别人，也要对自己的责任感。为此，要以理智来克制自己的情感，吸取教训，今后不再走弯路，懂得要珍惜自己，自尊、自爱、自强、自立，保护自己的健康成长；教育男生要懂得男女平等，尊重女性，做一个文明的、有道德的人。并使他们相信教师会为他们保密的，从而使他们既受到教育，又不背思想包袱。

(3) 因人而异，综合教育。在教育过程中，要始终注意教育的实效，根据每个学生的具体情况，确定是否与其家长联系，不搞一刀切。如犯性错误时年幼无知，胆子又小，态度不端正，家庭也未觉察到这方面的问题，就应与家长联系。

(4) 综合治理。防止性错误的教育，要调动学校、家庭、社会各方面的力量，互相配合，齐抓共管。只有把学校教育、家庭教育和社会教育紧密地联系起来，有机地结合起来，才能收到良好的效果。

青春期的生理特点与指导

青春期是由儿童发育到成年人的过渡时期，占人的生长发育时期一半或更多时间。青少年随着生理急剧变化，活动领域的扩大，其内心世界也逐渐复杂起来，出现许多新的特点。

首先是自我意识和成人感的出现。前苏联著名教育家苏霍姆林斯基说：“自我肯定自我教育之母。自尊感是一个人的荣誉感、名誉感、健康的自爱心的最强大的源泉之一。”他又说：“激发学生的学习兴趣，使他刻苦顽强地用功学习的最强大的力量，是对自己的信心和自尊感。”心理学所说的自我意识是心理自觉性，也是指个人对自己以及自己和周围关系的认识。它

包括自我观察、自我评价、自我体验、自我监督和自我控制等形式。

中学生身心发展迅速，随着生理上一系列的变化使他们的自我意识迅速增强，随着他们认识能力的发展，逐步使他们感受到自己在长大成人，渐渐产生一种成人感，意识到自己是生活的主人。这种成人感推动中学生向成人学习，以成人为榜样，处处模仿成人去待人接物，并努力用成人的社会准则来规范和约束自己，成人感使中学生产生日益强烈的自尊心。

青少年在心理上发生的巨大变化，使他们不仅对认识自己产生越来越浓厚的兴趣，而且对别人对自己的评价也变得格外敏感。他们自信自豪，希望自己在各方面都能获得成功，喜欢在集体活动中充分展示自己个人的才能，可望得到集体的信任和尊重，并由此激发一种严格要求自身，努力取得成功的精神力量，为他们的迅速健康的成长提供了宝贵的心理条件。

青少年极容易受到社会现实的影响，自主要求起到了主导作用。他们具有更高抽象概括性和理论性的思维特点，思维具有独立性和批判性，表现在能够依据一定的标准判断是非，善于独立地提出问题和解决问题，喜欢讨论问题发生的原因，特别是随着高中学生理论思维的发展，他们能解释和论证事物或现象之间复杂的因果关系等等。他们能够独立思考并憧憬未来，往往幻想与想象多于实际行动，同时还渴望从别人那里获得对自己的评价，又往往把自己的认识看成是评价事物的尺度。中学生的憧憬心理是一种积极向上、催人奋进的动力；憧憬使中学生做起事来信心十足、精神愉快，并且不畏艰难，坚定地、百折不挠地朝着理想的目标前进，易于身心健康发展。

中学生对未来生活充满希望，中学阶段是人一生中梦想最多的阶段。中学生的思想极为活跃，他们很少保守意识，易于接受新鲜事物。他们精力旺盛，活动能力大，加上好奇、好问等心理特点，都很容易转化为一种内心的追求和需要，显示出一种追求美好未来的积极倾向。随着他们知识的深入，社会生活经验的积累，他们对自然和社会的认识领域也日益扩大，这就进一步加强了他们探求知识、探求美好人生的兴趣和愿望。

伴随着自我意识的增强，他们比较爱美，喜欢打扮自己。青春期的学生有自己的审美观，而且总认为父母的观点陈旧、封建保守。他们在关心自己内心世界的同时特别注意自己的穿着，尤其以青春期的女同学表现突出，其心理一是吸引异性的注意，二是引起同性女孩的关注。每当收到这种效果时，就感到一种心理上的满足。教师和家长对于这种现象应给予适当的指点和必要的引导，使他们把注意力集中在学习上。

其次是中学生的消极心理。

一是**逆反心理**：逆反心理是指与常态相反的心理，它是一种逆向的、对立的心理作用。青少年的逆反心理常常表现在不听话或故意做出相反的行为。

青少年时期产生强烈逆反心理的原因，主要是进入青春期的青少年生理和心理机能的反展、知识和能力的不断提高、自尊心和参与意识都明显增强，要求独立的倾向日益强烈，但由于种种原因，学校、家庭和社会常常不理解、尊重和信任这些青少年学生，于是出现对成人的管教表现出消极冷漠、反驳抗议，甚至出走报复等行为，产生一种不愿顺从的心理倾向。他们认为一个独立的人，能够自己决定自己的事情，自己控制自己的行为，而不能盲目被动地去接受他人的摆布和干预。

有逆反心理的人，尤其对权威者的意见、要求不管其正确与否，也不经

过自己的认真考虑，首先就是采取对立违抗的态度，尤其是当权威的意见缺乏令人信服的理由或话说得过于生硬时，即使他的意见基本上是对的，也会使青少年不服气而产生逆反心理。在许多情况下，这种逆反心理不是针对权威者的意见本身，而是针对权威者本人的态度。这常常是由于他们和权威者之间有一种对立的、背离的、不满的情给诱发的逆反心理。

一些中学生的逆反心理有其外界因素，例如：教学中的“填鸭式”教学方法；缺乏生气而容易扼杀个性特征发展的教育方式；不够合理的考试制度等等，都容易使中学生产生厌恶反抗情绪。目前家庭中的独生子女教育如果从小存在着溺爱和娇惯，很容易养成自私、任性的性格特点，随着年龄的增长独立意识的增强，很容易进一步发展成固执、专横的逆反性格。由于教育上的失误造成的中学生逆反心理应该从教育者本人纠正失误做起。

青少年应当懂得逆反心理大多是消极和有害的，它的危害首先是容易造成不接受教育；其次逆反心理容易造成情感失控，出现与家长、教师感情疏远、对立、关系僵化。青少年应注意不要让盲目的、不理智的情绪干扰自己、支配自己。因此青少年应当做到提高自己的辨别是非、善恶的能力，尽快消除不良影响，做一个懂文明、懂礼貌的好学生。

二是自卑心理。自卑感是指一种对自己的能力及品质的评价偏低，而产生的不如别人的自我意识。自卑是中学生的禁忌，严重的自卑可以导致厌世、甚至轻生的心理。一个人如果长期被过重的自卑心理所支配，就会失去自信，影响自身潜在才能智慧的自我发挥，难以享受成功的欢乐，经常处于郁郁寡欢之中，一有竞争就不战而退，失去应有的勇气，使得许多成功的机会失之交臂。

如何矫正自卑心理呢？首先是要全面认识自我，发现自己的优势。要明白客观条件是不能完全以我们的意志为转移的，任何人不可能自由地选择家庭、个人的长相等等，这些客观条件不应当称为我们自卑的理由，个人客观条件上的局限并不可怕，关键是我们自己注意纠正自己认识上的错误，自己正确对待自己。任何人都有自己的优势和劣势，不能拿自己的劣势同别人的优势相比，那样会越比越泄气而形成消极的自我评价，影响自己的发展。

青春期的生理发育

一般说来，青少年从12岁左右开始进入青春发育期，在这一时期，生理上会发生一系列的变化。需要我们正确认识，以免产生不必要的担忧与心理压力。

在身高方面，这个时期每年平均增长6—8厘米，多的可达10—13厘米；体重每年平均增加5—6公斤，多的达10公斤。据调查统计，我国女性的身高体重增加最快的年龄是12岁左右，男性在14岁左右。生长发育最早，最快的是足部，大约到14—15岁就基本定型，小腿一般长到16—17岁，下肢长到17—19岁，手长到18—20岁，上肢长到19—21岁，躯干一般到20—24岁才停止发育。

男女两性的第一特征（即生殖器官）与第二性征（即外部特征）在不同年龄阶段大体是这样的：

一、女性的性征发育过程：

8—9岁，脱离幼儿体态，子宫开始发育，骨盆开始变宽，臀部变圆，皮脂腺分泌增多。

10—11岁时，乳芽长出，常常从左侧乳房开始，乳头稍稍突起，触之微

痛，纤细短小的最早期阴毛开始出现。

12—13岁：内外生殖器进一步发育，乳头突出且有色素沉着现象，乳晕扩大，乳房显著增大，阴毛增多并渐趋向密集，开始卷曲，呈现出倒三角形的女性特征。

14岁：腋毛开始长出，出现月经初潮，但无规律，无排卵现象。

15岁：骨盆显著增宽，出现有规律的排卵性月经。

16—18岁：脸上有的长出痤疮，骨骺闭合，身高增长逐渐变慢。

二、男性的性征发育过程大体为：

10—11岁：阴茎和睾丸开始增大。

11—12岁：阴囊变红，皮肤皱褶增多，睾丸明显增大，阴茎增长，在阴茎根部可以看到少量颜色浅淡的茸毛。喉结开始增大。

13—14岁：阴茎显著变长，但周径的增加尚不明显。乳部发胀，乳头隆起，乳晕下可能出现硬结，甚至触之疼痛，声音开始变粗。

14—15岁：腋下开始长出淡黄色的腋毛，声音开始变得低沉。阴茎和睾丸进一步增大，阴囊颜色变深。

15—16岁：睾丸发育完成，阴茎龟头也发育完善，有遗精现象出现。

16—18岁：阴囊皮肤呈褐色，阴毛分布呈现出菱形的男子特征，脸上有的长出痤疮。

19—22岁：骨骺闭全，生长逐渐停止。

这上面讲的是发育的一般情况，出现上边这些现象都是正常的。要注意的是，受遗传、环境、营养、气候等因素的影响，青春期的发育也会有个体差异，因而某些特征出现得稍早或稍晚一两年也是正常的，千万不要因此而杞人忧天，惶惶不可终日。

当然，如果青春期的发育过分提早，就可能属于性早熟，如男孩10岁前，女孩8岁以前出现性发育现象。但如果男子14岁睾丸没有变化，至16岁还没有骨骼迅速发育的特征；女性14岁仍未见乳房发育，16岁仍没有月经的，这就属性晚熟了。对于上面两种现象，一方面不要过分焦虑，同时也应及时请医生检查，对症处理。

青春期发育的异常情况

青春期发育是一个受到多种因素调节的生理—心理过程，这些因素包括：种族、文化、地域、社会经济、生活条件等等。从总体上看，由于生活水平的提高、营养的改善以及社会活动的增多和文化卫生等多方面的因素的变化，现代人青春期的来临是越来越快了，但是不管个体的青春期的到来是稍快还是稍慢，都是一种正常的心理现象，不必担心。

但是如果个体的青春期来的过分的提前和滞后，则应当引起注意，要迅速判断所属情况，并相应给以治疗。

一、性早熟

性早熟是指男孩在10岁以前，女孩在8岁以前出现性发育的现象。性早熟包括两种：

1. 同性性早熟：表现为本身所属性别的性征发育得过早，比如说女孩过早地出现乳房发育、月经来潮；男孩过早地出现喉结、遗精等。女孩的性早熟指的是同时具有生殖能力的性早熟；而男孩的性早熟指的是不具备生殖能力的性早熟；

2. 异性性早熟：表现为过早地出现与本身性别相异的性发育现象，比如

说少女多毛、声音憨重、肌肉成块、阴蒂增大等，造成这种情况的原因很多，应当给以及时治疗。

二、性晚熟

是指已经进入青春期的青年的性器官和体格较长时间没有发育征象的现象：男性到14岁时，睾丸没有变大，到16岁时没有骨骼迅速发育的特征性变化；女孩到14岁时没有乳房发育，在15岁时没有骨骼肌肉迅速生长的特征，16岁时仍旧没有来月经。这种现象大多属于体质性的，引发这种疾病的原因，只要经过医生的详细检查，一般不难发现。

青春期正常心理与不正常心理

中学生身心发展迅速，随着生理上的一系列的变化使他们的自我意识迅速增强，随着他们认识能力的发展，逐步使他们感受到自己在长大成人，渐渐产生一种成人感，这种自我意识使他们的心理发生很大变化。中学生由于社会性增强所具有的进取心和勃勃生机，是中学生健康成长的内部动力系统形成的极为宝贵的因素。总的来说，在青春期，也就是在整个中学阶段，同学们的心理会随着生理发育、知识、能力的增长及社会环境的变化而引起相应的变化。而有的同学，甚至我们的家长与老师，对某些心理现象可能也缺乏科学的认识。我们必须弄清哪些属正常心理，哪些不正常，以免困惑不解。

一般说来下列这些心理现象属正常的：

1. 独立意识明显。表现为不再处处依赖成人生活，希望摆脱大人的保护，寻求独立自主。思想认识上也不愿简单盲从，人云亦云，喜欢独立思考。这种自尊心的增强也使中学生产生了独立自主的心理要求，自己的事情要自己做主，要求独立地学习、生活，独立地与周围环境交往，独立地处理个人的一切事物，这种独立意识，对中学生知识、能力的发展同样提供了极为有利的心理条件。

2. 自我意识增强，充满幻想。希望按自己的个性去发展自己，把自己塑造为一个心目中的理想人物。

3. 进取心增强，中学生心理的发展，更多的是取决于社会生活和政治环境的影响，这种社会性、政治性逐渐增强的趋势，使他们积极进取，呈现出蓬勃向上的特点。我们不难看出，中学生心理由于社会性、政治性的增强，焕发出一种奋力向上、积极近期的青春活力，当中学生把理想与信念、学习动机和兴趣落到行动上，把个人的奋斗目标与国家的强大、人民的富足紧密联系在一起的时候，中学生的积极进取的心理才会不断发展。

4. 性意识增强，渴望得到异性的注意与爱慕。开始追求打扮，喜欢在异性面前表现自己。

5. 渴望交友，特别希望与同辈人广泛交往，寻求知心朋友，以进行情感交流，获得友谊，理解与尊重。但对年长者中的不随和、不理解他们长辈人却产生心理隔膜，不愿向他们敞开心扉。有的青少年心中有话宁肯埋藏在心里或向同龄朋友诉说，却不愿向家长、老师等长者倾诉。

6. 渴望自由。希望有充裕的时间去做自己想做的事，发展自己的兴趣与爱好，厌恶过严的管束。

7. 中学生对未来充满希望，中学阶段是人一生中梦想最多的阶段。中学生的思想极为活跃，他们很少保守意识，易于接受新鲜事物，随着知识的深入，社会生活经验的积累，他们对自然和社会的认识领域也日益扩大，这就进一步刺激了他们探求知识、探求自然、探求美好人生的兴趣和愿望，

他们不仅精力旺盛，活动能量也很大，加上好问、好动、猎奇心理等特点，都是很容易转化为一种内心的追求和需要，显示出一种追求美好未来的积极倾向。

8. 心中常有解不开的疙瘩与苦恼，希望得到理解，得到良师益友的帮助。

9. 感情易波动，常凭一时的兴趣去办事，兴趣不够稳定，常立志却无常志。

以上这些心理现象是这一年龄的特有心理，有的心理对于中学生的学习和生活有利，而有的却有阻碍作用，就同学们自己来说，要扬长避短，注意处理好个人与他人的关系，虚心学习成人的优点，努力完善自己，克服任性、封闭等弱点。就家长与老师来说，要注意理解、尊重青少年的心理，因材施教。

下边的心理现象就不正常了，中学生应当加以克服。主要有：

1. 长期处于焦虑、痛苦之中不能自拔，或无法压抑，克制自己的情绪，经常有失望乃至绝望之感。

2. 对一切都看不顺眼，逆反心理明显。只看到社会与生活中的黑暗面，经常牢骚满腹，怨天尤人。难以接受正当的管理与纪律，一旦遇到挫折时，使以破坏性的攻击行为去发泄不满。同时对成人的管教表现出消极冷漠，反驳抗议，甚至是出走报复等等。

3. 性格过于孤僻，独来独往，怀疑一切，不相信任何人，不合群。

4. 过分压抑，常感沮丧，过于自责，常有大祸临头之感，反应迟钝，心灰意冷，没有进取心。

5. 自卑心理，自卑是对自己能力或者是品质评价过低，在追求理想和目标上丧失信心，在与人的交往上缺乏勇气的心态。自卑是中学生的禁忌，严重的可能会导致厌世，甚至是轻生的心理。

6. 嫉妒心理。嫉妒心理总是指向强于自己，超过自己的同学，是对他人所取得的地位、名誉、成绩、进步等的一种不服气、不友好，有时甚至是敌对的情感，是由一种想保住自己的优越地位而极力要排除他人优越地位的心理倾向造成的。这种心理的产生与往日的教育和环境有关，进一步滋长会严重影响中学生的进步。

7. 自私心理。自私心理的突出表现是只顾自己的利益，对他人的和集体的利益缺少热情，惯于采取敷衍、搪塞的态度，中学生所表现出来的嫉妒心、任性、虚荣心、虚伪等不良品质，大多与自私心理有关。

8. 任性是中学生不管客观环境和外界条件是否允许，自己想说什么就说什么，想做什么就做什么，不管他人的意愿和利益，不顾后果的好坏和大小，听凭自己想法和欲望而毫无约束。

如果严重存在上述不正常心理现象，就应予以重视，最好通过自我教育与训练加以解决，或者向老师、家长请教。必要时应主动大胆地向心理咨询机构咨询。作为家长和老师不要歧视，或一味责备、埋怨。要帮其弄清原因，并热情关心、引导，耐心帮助他们矫正。

青少年性意识的表现及注意事项

随着青春期的到来，在生理上出现一系列变化的同时，少男少女们的性心理也会不知不觉地出现一些微妙的变化。

在女孩子生理上第二性征出现时，女性特征逐渐明显，她们开始以惊奇

的目光注视着自己身上的变化，月经初期，女孩子正是告别了女娃娃时期而进入了女性行列，一方面惊奇兴奋于自己身体上发生了很多变化，乳房隆起，第二性征明显……但是同时显得紧张、恐慌，对于和异性的接触，和班上异性同学的交往感到畏惧、难为情，逐渐疏远起来了。由于男女生理差异日异明显，容易产生焦虑不安和腼腆害羞心理，以致在活动中男女界限分明。如异性同桌的桌面上出现“三八线”，相互很少往来，忌讳个别交往，羞羞答答，或交往时脸红心跳。这种异性疏远期一般在一年左右，在青少年渡过异性疏远期后，这一回避疏远期不久就可能被一种新意识所取代，随即进入亲近好感期。随着性意识进一步发展，男女同学之间心理会彼此希望接近接触、了解，出现异性相互吸引的现象。男生因心理常希望引起女生的注意与好感，因此喜欢故意在女生面前表现自己的能力与才华，或摆阔气、吹牛，觉得与异性在一起特别愉快，有的男生还喜欢与女生嬉闹，甚至动手动脚挑逗、捉弄偷窃。女生心理上也对男生产生好奇与好感，希望自己得到男生的注意，因而特别喜欢打扮表现等。有时会出现争风吃醋、嫉妒等心理现象。

在第二性征出现之时，许多同学缺乏相应的知识准备，因而可能产生好奇、神秘与不安，甚至恐惧心理。会不由自主地产生了解自己及了解异性的兴趣。有的人在课堂上得不到相关知识，就千方百计地去寻找有关读物，留心道听途说，或私下议论异性，以求获得有关的知识。

到了一定年龄后，只要生理发育正常，就可能产生性的欲望与冲动，其程度会因人、因时、因地而有异。有的可能借手淫去满足，有的出现梦遗。

以上这些大都是性意识的正常心理表现，并不属于下流，肮脏。没有必要产生羞耻感。家长、老师也宜正视这些，予以正确引导。

但对于这些心理与行为，青少年则应正确对待，妥善处理以便顺利地度过这一人生的关键时期。建议同学们从以下几个方面注意。

1. 学会用理智去战胜感情。当一些不良欲望出现后，要能够控制调节自己的心理与行为，加以转移、克制。千万不要丧失理智，让感情冲昏头脑，做出不应该出现的事情。

2. 对性知识的获取要通过正当的渠道，如课堂、课本、科学的生理与心理卫生书籍，或向可靠的朋友、成人请教，或向有关心理咨询机构咨询，千万不要随意到书摊上去看一些不科学的，甚至是黄色的读物。对性知识的探求也只能浅尝辄止，掌握眼下必要的即可，不必花费很多的精力与时间去深钻。同时去掉羞涩心理，大胆、坦然地获取科学的生理与性心理知识，接受青春期的教育。

3. 与异性的接触宜公开坦诚，不存杂念，做到热情而不轻浮，大方而不鲁莽，稳重而不任性。注意交往的时间、场合和环境的选择。万一对某一异性产生了恋情，也一定要正确对待，理智地分析，妥善地处理。不要因这一时之情耽误了自己的学业乃至一生的事业，千万不要过早涉入爱河，偷吃禁果，以免后悔莫及，害人误己。

家长和老师们也应正视现实，更新观念，对青少年予以热情的关心与引导，大胆地及时地传授有关科学知识，为他们排忧解难。

初来月经哪些反应是正常的

女孩子到了一定的年龄，就会出现周期性的阴道出血，即“月经”，这是女性性成熟的一种正常的生理现象。它是由于子宫内膜在卵巢所分泌的性激素的作用下，周期性脱落并和少量血液的混合物。这种出血比较有规律，

一般一个月一次，故称月经。

女孩子第一次来月经叫初潮，其出现时间因不同地区，不同的人略有不同，一个健康的女孩子的初潮年龄一般在13—15岁之间，大多数在13岁左右，但是也有早到10—12岁，晚到17—18岁才出现的情况。一般来说，南方温、热带地区，初潮年龄早一些；而北方寒冷地区初潮年龄则会相对晚一些。城市女孩子的初潮年龄也要比农村女孩子早一些。

在月经初潮的头几个月或1—2年内，月经周期常常不规则，有时间隔几个月来一次，这也是正常的现象。由于青春期生殖器官开始发育，卵巢功能还不十分稳定。因而初潮以后月经周期常常不规则，往往有第一次月经以后停止半年或是几个月后才再来的现象，有的甚至是更长的时间。但是过一段时间后，当生殖器官发育成熟了，月经周期也就会有规律的。正常的月经一般是28—30天左右为一个月经周期，但提前或延后一周仍属正常的。有的人间隔时间更长些，只要有自己的规律也算正常。

正常情况下，一般在月经期间没有严重的不适感觉，但有些妇女会感到下腹部坠胀、腰酸、轻度腹泻或便秘，这是由于盆腔充血引起的。有的可能会出现心身反应，如疲倦、嗜睡、情绪波动大、烦躁不安、头晕、头痛及乳房胀育等症状。其原因是由于月经期大脑皮层兴奋和抑制过程不平衡和激素水平波动影响所致，这都是常见的反应。但如果伴有剧烈腹痛、甚至恶心、呕吐、昏倒等症状，就应及时上医院去检查，看是不是痛经或其他疾病所引起的。

月经期出血是正常的，是生殖系统新陈代谢的现象，也是子宫保持受孕能力所需要的。一般每次月经期的出血量在30—70毫升之间，这些血中约含10—20克的蛋白质、1525毫克的铁，其余的是水。所损失的这些营养物质会很快通过食物得以补充。正常的月经出血不会造成贫血，也不会影响身体的发育和健康。只是出血过多，平时又偏食的女性，可能会因为缺铁而出现青春期贫血，出现脸色苍白、无力、耳鸣、眼花等症状，这样的人宜上医院治疗。

月经期情绪反常怎么办？

心理学家调查研究发现，约有一半以上的健康女性，在月经期间或轻或重地出现情绪上的变化。这种情绪变化发生在月经来潮的前几天。除了身体的不适外，易出现程度不同的情绪反常，如情绪低落、心烦意乱、抑郁寡言、消极多疑、好发脾气、注意力不集中，甚至悲戚伤感，重者难以控制自己的情绪，稍不如意就火冒三丈，或者无事生非，情绪变幻莫测。这就是医学上称的“经前紧张综合症”。

出现这些现象的原因，是体内的激素分泌不稳定造成的。月经是受体内的内分泌控制的，某些女孩子月经期间的神经和体液调节功能处于不稳定状态，大脑皮层兴奋性改变。体内的雌激素和孕激素比例不协调，从而造成植物神经功能紊乱，引起身体不适，进而导致情绪上的变化。

如何有效地控制这些症状，保持经期精神愉快呢？

1. 解除紧张。正确掌握有关这些方面的科学知识，避免不必要的担忧与紧张，解除心理上不必要的紧张情绪，坦然地对待月经的来临。

2. 减少刺激。在来潮前有意识地避免一些不愉快的事情的刺激，谨慎从事，不跟人争吵、斗嘴，少接近那些性格粗暴的人。周围的人也应理解这些女性的心理特点，努力为她们创造一个和谐、愉快的小环境。

3. 自我控制。在生活中有时挫折难以避免，有时会遇到令人气恼的、不顺心的事，在这时要学会自我控制，多做自我批评，多替别人着想，不意气用事，任性胡来，或自卑、悲观。同时，有了不良情绪时可有意识地转移注意力，如找朋友谈谈心、聊聊天、渲泄一下，或看看电视；听听音乐、读些幽默的作品，从而淡化、转移掉不愉快的情绪。

4. 转移注意。在心情不稳定时，可以有意识地离开现场，转移注意力，这样可以起到冲淡怒气，保持情绪愉快的作用。

5. 情绪波动严重，难以自制时，宜找医生看看，服用些药物，以免使情绪恶化，影响身体。

月经期间应注意哪些事项

月经来潮期间，会或多或少地出现一些身体方面的不舒适，全身的抵抗能力已有所减弱。在月经期间如果不注意经期的卫生，容易引起许多疾病。这时因为子宫内膜的脱落，子宫口扩张，子宫内壁上有创面，阴道分泌的酸性液体又被经血冲淡，使酸性下降，如果不注意经期卫生，使细菌浸入，就会引起感染。经期卫生对于全身各系统，特别是生殖系统有直接影响。为此，需要我们破除错误的观念，讲究经期卫生，具体要注意以下几点：

一、注意保暖，避免受凉

月经期间盆腔充血，如果突然变冷会使血管收缩，引起经血减少、痛经或是闭经。为此我们在月经期间要注意保暖，注意不坐凉地、淋雨，不用凉水洗澡、洗脚或下水劳动。因为经期着凉的话会更加降低机体的抵抗力，引起疾病。同时寒冷的刺激会使子宫和盆腔内的血管极度收缩，从而导致月经突然停止或经血过少，使以后的月经失调。

二、月经期的用具要清洁

月经并非污秽之物，更不是什么见不得人的“倒霉”事，月经带宜用质地柔软，容易清洗的棉布制成，用过后应用肥皂清洗干净，用开水烫过，放在太阳下晒干，然后用布包好，以备下次再用。月经垫宜用消过毒的纱布、棉花、卫生纸，并及时更换。

三、注意外阴部的卫生

月经期间要注意阴部卫生，避免引起阴部皮肤、阴道和尿道发烧。每晚临睡前，用清洁的温水擦洗外阴部，洗时不宜坐入盆中，最好不用盆浴，以免污水流入阴道。大小便后擦拭时，要从前向后擦，以免将肛门附近的大肠杆菌带入阴道。

四、注意饮食、活动和情绪

在饮食方面，应少吃过凉和有刺激性的食物，多喝开水，多吃水果、蔬菜。在活动方面，除重体力劳动和剧烈的运动外，一般劳动和体育活动仍可参加，这样反而可以促进局部的血液循环，从而减轻一些不适感。月经期的情绪容易波动，由于情绪的过度波动会影响月经的经期和经量。因此，要尽量克制自己的情绪，防止急躁、生气，努力保持愉快的心情、乐观的情绪。

五、讲究饮食营养

研究表明，妇女在经前期如果体内贮存的盐分过多，经期内容易出现头痛、全身肿胀和情绪容易激动等现象。如果我们能够及时注意饮食营养，我们就能够避免这些情绪上的波动。在经期，要注意多吃有营养、容易消化的食物，多喝开水，保持大小便顺畅，禁吃辛辣食物，以免引起子宫充血等。

六、保持乐观情绪

妇女在经期保持心情舒畅、情绪乐观，会有利于顺利的经期生活，如果情绪波动比较大，就会刺激中枢神经系统，通过球脑下部垂体—卵巢机能系统造成月经不调。

七、禁止性生活

在经期过性生活不但容易将细菌带入阴道引起生殖器和盆腔感染，还会因刺激，使局部充血，引起经期紊乱，经血过多。

青春初期的少女应及时掌握有关的科学知识。家长、教师及同学也应该热情、大方地予以指导、关心并热心给予必要的帮助和理解。

正确认识遗精现象

男孩子到了 14 岁左右时，就会出现遗精现象。遗精是在无性生活的情况下发生的射精现象，这一现象常常在睡梦中发生，故叫遗精。由于在青春发育期中，生殖系统逐渐发育成熟，睾丸产生的精子和前列腺、精囊腺和尿道球腺的分泌液混合而成的精液，在性欲冲动下或是在生殖器受到外界刺激时，不自觉地会被排出体外，这是一种正常的生理现象。对此，青春初期的学生们不必感到迷惑不解或产生误解，以为这是一种什么疾病，从而出现不必要的担忧和苦恼。

首次遗精会出现在阴毛和腋毛以及上唇胡须出现以后，即学生身高增长最快的一年后期。

其实，遗精是每个人性成熟的男青年及缺乏性生活的男性成年人都有可能发生的正常生理现象。据调查，约有 80% 的未婚男青年有过遗精。这并不可怕，也没有危害。医学家和心理学家们认为，这在某种程度上可能解除体内的紧张，恢复生理上的平衡。每月一至数次尚属正常，但每周数次或每夜发生，过于频繁，就应及时就医了。

遗精实际上仅是性兴奋时出现的尿道分泌物，或者在无性兴奋状态下的一种前列腺分泌物。遗精出现的时间有早有晚，早的 11 岁就有出现的，有的 20 岁才发生。精子生成后，可以储存在体内不排出，日久就被吸收，并不是非排出不可，因此，遗精出现得晚并不等于精子生成得晚。

初次遗精可能是在梦中因某些事情感到紧张，如奔跑、登高或克服某种障碍时产生，有关性梦也可引起遗精。有的人由于不能正确认识，就容易处于一种惊慌、紧张、羞涩的心理状态，怕别人知道，无脸见人，有的整天沉默寡言，注意力无法集中，甚至失眠，影响学习，这都是不必要的。

遗精既不足为怪，也不会使身体伤“元气”。因为精液是由精子约 10%，精囊液 50% 以上以及前列腺液等混合而成的。每 100 毫升的精液中只含 1.25 克蛋白质，0.1—0.5 克果糖，还有少量其它物质，其余大部分是水，因此，精液只为生殖服务，对身体健康影响不大。正常的遗精只是一种生理现象，也不能认为是思想不健康。

引起频繁遗精的常见原因是：包茎、包皮过长，包皮垢的刺激或尿道、前列腺发炎等。另外，过度的兴奋或过度疲劳，内裤过紧，被子太重，做有关性的梦等也会诱发遗精。如果大脑对性的兴奋性过强，或脊髓神经对性的负担太重，手淫或过多的性行为也可能造成频繁遗精。频繁遗精是一种病态，因为过多的遗精会造成心理压力，久之还会导致神经衰弱，出现头晕、耳鸣、失眠、乏力、腰酸腿疼等症状。

要想预防遗精过频的现象，需找出原因，避免诱发因素，注意个人卫生，养成良好的生活习惯，不看“黄色”书画、不贪睡、睡眠时衣裤要宽松，睡

前不嗜烟酒，戒除手淫，加强体育锻炼，不过多地思念性的问题，把主要精力放到学习及工作上。这样经过努力，过频遗精的现象就可能得以避免。

正确对待手淫现象

手淫就是指用手或其东西玩弄生殖器官，以引起性快感或是射精，以满足性的要求。手淫是对性冲动的发泄，是解决性欲求的一种方式，是没有异性参与的、自己发生的性行为。手淫往往开始于无意中玩弄生殖器，或是衣裤太紧而刺激了生殖器后，发现这样可以带来快感，又加上生殖器官和性腺发育成熟，这在青少年男女身上都可能发生，而以男性多见。

在青少年朋友中，对手淫的认识可能存在片面性。有的认为它无害，便放纵自己的行为；也有的人以为手淫为害很大，于是谈之色变，偶尔有过后，便忧心忡忡，惊恐万分。

随着现代性医学的发展及性科学研究的深入，国内外大多数专家认为，偶尔手淫是性成熟后的一种自发的本能行为，并非不正常，也不会对身体有害。但是经常手淫，就可能影响自己的身心健康，甚至引起一些疾病。主要表现为：

过度手淫常使人的心理处于矛盾和紧张状态，造成很大的精神压力，使性中枢处于紧张状态，引起过频的梦遗和滑精，大脑疲乏，精神萎靡不振，记忆力减退，头晕失眠，从而影响工作与学习。甚至少量的人由此导致性控制失灵，影响今后的夫妻性生活；另外，过度手淫时由于不注意外生殖器和手的卫生，可引起感染甚至诱发前列腺炎等疾病。不利于身心健康。可见，手淫的不良影响只是在过度时才表现出来，若能及时克服，还是不会留下永久性的严重伤害的。偶尔的手淫一般没多大害处，不必过分紧张，但女性的手淫容易引起感染，或造成一些特殊危害。

要想避免手淫，对以下几个方面需加以注意：

1. 不要随意玩弄性器官，以免诱发性器官勃起及性冲动。
2. 当出现手淫的欲念时，就及时改变一下生活环境，从而脱离进行手淫的条件。如起床活动一下，找人谈谈话，做点自己感兴趣的事，从而转移注意力。
3. 养成良好的生活习惯，早上不贪睡，需按时起床，注意个人生殖器的卫生。
4. 培养坚强的意志和毅力，不随意迁就自己的意念，学会自我控制与调节。

值得注意的是：即使确实因过度手淫而引起影响性生活功能的疾病，也不必于过紧张。因为，只要戒除了过度手淫，一般是可以逐渐自愈的，即使一时不能恢复，通过一定时间的休息或治疗，仍然是可以恢复正常的性功能的。

