

<<性科学教育读本（初中卷）>>

图书基本信息

书名：<<性科学教育读本（初中卷）>>

13位ISBN编号：9787563336784

10位ISBN编号：7563336788

出版时间：2002-1

出版时间：广西师范大学出版社

作者：余小鸣 编

页数：122

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<性科学教育读本（初中卷）>>

### 前言

青春期是一个人生命中最为绚烂的时光。

初中阶段正值青春发育时期的早期和中期。

进入初中的青少年，正步入生理、心理和性的全面发育期，并将最终完成从幼稚走向成熟的历程。

面对快速变化的自我，在来自纷繁社会的各种时尚、信息的影响之下，每个初中生都会有无数关于青春梦想，然而，也将面临许许多多成长的烦恼。

青春期性教育是学校健康教育不可缺少的内容，它有助于青少年健康的成长和人格的塑造。

从一定意义上说，成功的性教育是开启青春期之门的一把钥匙，是承载青少年顺利度过青春期各种风浪的“诺亚方舟”。

## <<性科学教育读本（初中卷）>>

### 内容概要

《性科学教育读本》特别注重向青少年传授多种生活技能和保健技能，教给青少年学习塑造完美个性的途径以及青春期自我保健的方法。

<<性科学教育读本(初中卷)>>

书籍目录

第一章 踏入青春之门一、身体外形的变化(一)青春期的生长加速(二)生长发育的正常差异(三)身体比例的变化二、身体器官的发育(一)心肺功能的变化(二)大脑的功能发育(三)运动能力的发展三、生殖器官的发育(一)男生的性发育(二)女生的性发育(三)月经的形成(四)遗精现象的出现四、第二性征的发育五、青春期的启动(一)激素与青春期(二)性激素与性别特征第二章 成长的感觉一、青春期的心理变化(一)成人感的形成(二)完美人生的科学含义(三)关爱自己二、性心理的变化历程(一)青春期性心理的变化特点(二)影响青少年性心理发展的因素三、阳刚之气和阴柔之美(一)性别特征的差异(二)男女性别美的内涵四、性别角色与责任(一)关注性别角色(二)发展良好的性行为适应第三章 适应未来的社会一、建立自信(一)悦纳自己(二)培养良好的自信心二、呵护友谊(一)保持友谊(二)倾听艺术三、坦然面对异性(一)与异性交往的好处(二)与异性交往应注意的问题(三)预防性侵犯四、调节情绪(一)情绪与健康(二)情绪的调节五、学会说“不”(一)拒绝不良行为的技巧和原则(二)拒绝吸烟方法第四章 珍惜美好的花季一、男生青春期保健(一)外生殖器的发育及其卫生(二)男孩胡须疏密的原因(三)男孩乳房增大的原因(四)正确对待遗精(五)正确对待手淫二、女生青春期保健(一)月经周期(二)经期卫生(三)缓解痛经的对策(四)注意乳房保健三、青春期综合保健(一)变声期及其保健(二)正确对待“青春痘”(三)少女不宜穿高跟鞋(四)青少年不宜穿紧身裤(五)腋臭的产生与消除四、预防性传播疾病(一)性传播疾病及其预防(二)预防艾滋病附录性教育咨询热线

<<性科学教育读本（初中卷）>>

章节摘录

插图：注意：友谊不应该具有排他性。

青少年应该学习与不同性格、不同爱好的同学交往，广交朋友，不搞小圈子。

这样，才能从更多的同学身上学到优点，不断丰富自己，同时锻炼自己的社交能力。

建议：如果真的是小珍在保持友谊方面的行为有所欠缺，她应该怎样改进呢？

· 以下建议有利于增进友谊。

1. 要真诚对待朋友诚恳是友情的润滑剂，是朋友之间的黏合剂。

要真心替对方着想，当朋友遇到困难，要热心帮助，当朋友取得成功要真心祝福。

当面一套，背后一套，表面上友好，实际上是想利用对方。

这种做法对人、对己都是非常有害的，久而久之，将不会有人愿意与你为友。

2. 要尊重朋友尽管是好朋友，也应尊重对方的隐私和自尊心。

不能随便挖苦对方，或刻薄地批评、讽刺对方的缺点和错误，更不可以随意对人大发脾气，或迁怒于人。

要培养自己宽容、包含、理解、控制情绪等良好的品德和修养，这样才能使别人愿意与你交往。

3. 用恰当的方式表达自己的意见尊重朋友，并不意味着凡事都听朋友的。

在交往过程中，你应该具有自信心，学会准确、恰当地表达自己的意见，在拒绝别人的要求时不应该感到内疚。

例如，朋友邀请你周末去踢球，而你周末另有安排，此时，你既不能责怪对方选的时间不好，也不必一定要为此打乱你的计划。

恰当的做法是：向对方说句抱歉，礼貌地告诉他不能参加的理由，并且在下周主动邀请他。

4. 学会倾听倾听在人际交往中起着重要的作用。

注意倾听既表示你对谈话者的礼貌和尊重，也使对方愿意把话讲完。

同时，通过认真倾听，你可以了解对方的个性特征，理解对方的观点和真实意图，获取重要的知识和见解，有助于朋友之间心灵沟通。

<<性科学教育读本（初中卷）>>

编辑推荐

《性科学教育读本(初中卷)》由广西师范大学出版社出版。

<<性科学教育读本（初中卷）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>