

健坤学校青春期教育 讲座（男生篇）

自知，自爱，自律

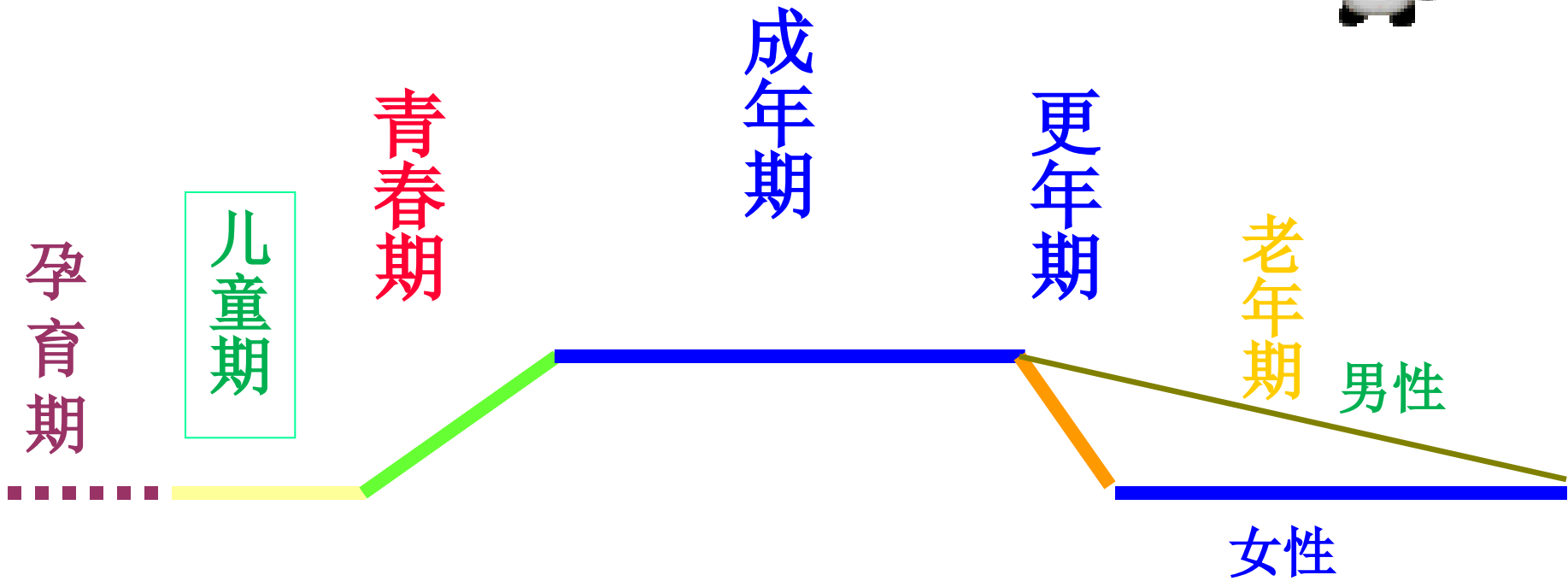
健康安全度过青春期

BOYS:



- 1 你是几岁时身高开始突增的?
- 2 你开始长喉结、变声了吗?
- 3 你有没有出现遗精?
- 4 你觉得你是不是进入青春期了?
- 5 你有没有突然感到很烦躁的时候?
- 6 你有没有喜欢过哪个女孩?你为什么会喜欢她呢?
- 7 你对自身的发育有没有产生困惑?是否希望得到老师的帮助?

生命历程



所谓青春期就是指人从儿童发育到成年人的一个关键时期.

年龄/岁

男孩

8~9

10~11 身高突增开始，睾丸、阴茎开始增长

12 身高突增高峰，出现喉结

13 出现阴毛，睾丸、阴茎继续增大

14 变声，出现腋毛

15 首次遗精，出现胡须

16 阴茎、睾丸已达成人大小

17~18 体毛接近成人水平

>19 骨骺愈合，生长基本停止

青春期烦恼一

为什么我还长不高？

- 还没有到生长高峰期
- 遗传因素影响
- 身高与营养相关
- 体育锻炼的影响。积极参加体育锻炼能促进四肢发达，体格匀称。
- 建议：不要太过在意，顺其自然，按时休息，姿势端正，合理膳食，体育锻炼。



姚明（2.26米）和
他的队友诺里斯（1.70米）

姚明的父亲：2.08米（上海男篮）

姚明的母亲：1.88米（中国女篮）

儿子身高=（父身高+母身
高）*0.54



亚西尔·阿拉法特 155cm
(巴勒斯坦领袖)



世界伟人邓小平 155cm



成龙 173cm

杨利伟 168cm

中国第一位进入太空的人

青春期困惑二

为什么我会长青春痘

- 青春期时激素分泌旺盛，促使皮脂腺分泌过多，堵塞毛孔，产生炎症，，形成“青春痘”。医学上叫痤疮（cuo）疮。

应对窍门：

不要挤捏，以防感染。

少吃糖类，高脂肪和刺激性食物。

青春期困惑三

遗精的出现

- 遗精是一种正常现象。青春期生理上的变化，性机能的启动引发的心理上巨大的变化，出现了性意识，比如性梦和对异性的向往等等。出现遗精不是病态，也不会大伤元气。一般每月两到三次左右，如果每周数次或每天都发生就不正常了。这时期男孩应该穿宽大的睡衣，不要盖过重、过厚的被子，不要接触黄色，淫秽书画。

二、青春期的心理特征

| 自我独立意识增强

| 情绪不稳定

| 性意识发展



WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.

认清自己很重要



我已经长大了，不用你们事事操心！

你的头发太长了，怎么还不去理呢？



有了强烈的独立意识

遇到挫折又有依赖性，渴望得到家长和老师的关怀。

这孩子感冒了。



爸爸、妈妈！我多么需要你们的照顾啊！



糟了，妈妈回来了。
快把日记藏起来!

内心世界逐渐
复杂，有的事
情不想跟家长
交流

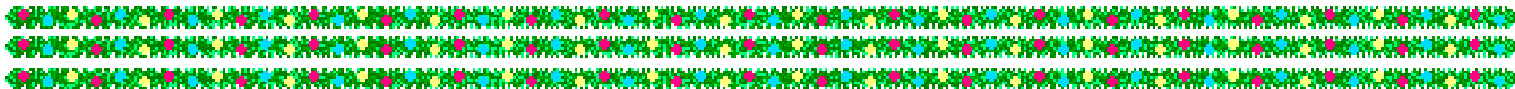
你有过类似的情况吗？

应当怎样正确处理呢？

喜欢交朋友，对异性感到好奇，渴望得到异性的欣赏。



哪个少女不怀春，哪个少男不钟情？



各抒己见

小丽和王东都是学习非常优异的学生，一次偶然的机会，他们相互认识了，并且相互产生了好感。于是王东就经常以各种名义找小丽去逛街或去玩。一个学期过去了，小丽和王东的学习成绩在不知不觉中明显下降了。老师多次找他们谈心，他们仍然不为所动。

在我们同学中有没有这种现象发生呢？

你对这种现象有何看法？

你认为中学生之间的异性交往和成年人的找对象谈恋爱一样吗？



什么是早恋：

通常意义上是指发生在生活、经济上不能完全独立，同时又比法定结婚年龄小很多的青少年这一特定群体里的恋爱行为。

如中小学生的恋爱就是属早恋。

中学生“早恋”心理有以下几种类型

- 猎奇型
- 幻想型
- 逆反型
- 依赖型
- 游戏型



猎奇型

为满足自己对异性的好奇心，不少中学生在缺乏理智的控制下发生了“早恋”。

● 幻想型

“早恋”中的孩子往往有一种盲目性。他们认为爱情是一种超凡脱俗的浪漫，世界只属于他们两个人，为了“恋爱”可以将其余一切（包括学业、纪律、物质条件等）抛置脑外，以为“恋爱”便是生命的全部意义。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/466051241003010125>