

性健康教育内容与教育原则

一、性健康教育的内容

健康是一种生理、心理、社会适应和道德臻于完满的状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。性健康同样包括生理、心理、社会适应和道德方面的健康。具体说，性健康是指在身心和谐、人性丰满的基础上，通过密切人际交往和建设爱情的方式，达到性行为在肉体、感情、理智和社会生活诸方面的协调和圆满。性健康教育的内容和目的包括以下几方面。

（一）性生物学教育

性生物学教育是性健康教育的基础。没有性生物学的性教育是无源之水、无根之木，性教育就无从谈起。性生物学是研究与性活动有关的复杂的身体状态和现象的科学。性生物学研究内容包括性解剖、性生理、性发育、性卫生保健、性活动规律，以及性发育异常等。通过性生物学知识的系统教育，使学生初步掌握性基本知识，有利于消除性愚昧和性无知，促进正常性生理发育，促进身体健康。

（二）性心理学教育

性心理学教育是性健康教育的关键。性心理学是研究人的性心理活动及其规律的科学。其主要内容包括研究性心理发展过程、不同发育阶段的性心理与性意识、性心理活动过程和与人格特质相关的性心理（如个体对性的态度、评价、性取向等）。通过性心理教育，使个体能够正确认识自我，并愉快接纳自己的性别；有利于青少年社会化，促进其健康人格的形成和性心理的健康、全面发展；有利于建立良好和谐的人际关系，并可为恋爱、择偶、婚姻家庭作好准备。

（三）性社会学教育

性社会学教育是性健康教育的重点。性社会学是以社会学的理论和方法，研究人类与性有关的各种现象。其研究内容广泛而丰富。总的概括起来主要有以下几方面：计划生育主要介绍我国计划生育政策、避孕节育方法与优生优育等内容，达到控制人口增长，提高人口素质的目的；性传播疾病主要介绍常见的性传播疾病，有利于调动全社会的力量预防控制性传播疾病；性道德法律则主要介绍社会主义下的性道德和性法律规范，以指导、调整和规范人们的性意识和性行为，减少或防止性犯罪等行为的发生；性美学主要介绍性审美规律，树立人们健康的性形象，使人们从审美角度看待异性和同性、自己和别人，使两性间的审美得到真正的和谐，并促进个人素质提高和社会文明进步。

总之，通过以上三个方面内容的教育，促进大学生在身心和谐、人性丰满的基础上，通过密切人际交往和建立健康爱情方式，达到性行为在肉体、感情、理智和社会生活诸方面的协调和圆满。

二、性健康教育的基本原则

（一）适时、适度和适当原则

针对不同年龄阶段学生的生理、心理发展特点和承受能力，不失时机地进行必要的性教育。适时，就是要依年龄不同，长幼有别地进行教育；适度，就是依对象的理解水平，掌握一定的教育深度；适当，就是要根据对象的不同特点，使用适当的方式方法进行教育。性教育既不能“超前”，又要掌握分寸，防止过度教育。对儿童主要进行性角色教育；针对性发育成熟提早趋势，在小学高年级开始进行性生理和性卫生保健教育，使他们在性发育时不至于产生困惑，措手不及；对初中生则应侧重进行性心理教育，使他们不至于对一些生理现象感到烦恼或焦虑；高中阶段，则应加强性道德教育，树立正确的人生观、幸福观和恋爱观，避免学生过早地陷入爱河；大学阶段侧重进行恋爱观、性伦理道德、性法制教育，牢固社会主义性观念，增强对恋爱婚姻的责任感，使自己的行为严格控制在法律允许的范围之内。这样，就能及时解决他们生活中遇到的麻烦，帮助他们形成完整的人格，将来更好地适应社会的需要。

（二）整体性（系统性）和科学性原则

学校性健康教育应具有较强的目的性，按照一定的教学计划和大纲进行科学、规范的教育。使学生获得系统的科学的性知识，破除性愚昧、性无知，减少心理压力，增强自觉抵御性诱惑的能力。要进行全面系统的教育，不能偏面，更不能断章取义地进行。否则起不到教育的效果，甚至会造成很大的负面影响。

（三）同步性原则

性健康教育是一复杂的系统工程，需要家庭、学校和社会同步进行，互相补充，互相促进，相得益彰。在学生的成长过程中，家庭是学生的第一环境，父母亲是学生的第一任启蒙教师。健康文明的家庭环境对学生的成长会起到积极的潜移默化的作用。很难想象在一个低级趣味环境中成长的子女会受到多大的影响。同时，父母的参与，有助于建立学校与家庭的互相信赖与密切联系，使观点保持一致。否则会导致学生对父母或学校的不信任感，造成教育挫折。学校是进行性健康教育的主战场，针对不同年龄特点进行系统的科学的性知识教育是性健康教育最有效、最主要的途径。它可与多学科交叉，形成一个系统的课程体系，使学生全面掌握性角色、性生理、性伦理、性法律、性审美等方面的知识，打破性愚昧和性神秘观念的束缚，又能自觉抵御西方的“性自由”、“性解放”等思潮的侵袭，树立积极健康向上的人格，有利于学生全面素质的提高。同时，应大力“扫黄打非”，对传媒中的“黄色文化”坚决予以打击。同时通过传媒进行健康的、科学的、性科学知识教育，形成一个健康向上的社会文化氛围。如果学校的教育与社会环境相矛盾，很难让学生相信他们正朝着社会所需要的方向发

展，就很难取到教育效果。

（四）严肃性、灵活性和保密性原则

性健康教育绝不等同于通过传媒以娱乐为目的而获得的性知识，更不同于“黄色文化”，它必须坚持严肃的态度；灵活性体现在教育方法和手段上，如根据内容需要，灵活采用幻灯、挂图、模型、录相和多媒体等多种教学手段进行教学。同时可以采用课堂教学、男女分开讨论、咨询等方式组织教学。增强学生学习的积极性和兴趣，提高教学实效。对咨询的学生应采取保密的态度。若要用于教学，则应首先征求对方的同意，且绝对不能透露姓名等详细情况。

（五）群体普及教育与个别咨询指导相结合原则

群体普及教育是通过教学或传媒的作用，普遍提高大众的性健康知识水平和性素质，帮助学生解决成长中普遍存在的心理困扰。个别咨询是针对不同学生进行个别心理指导，排除心理障碍，帮助他们自己树立正确的性观念，完善健全的人格。避免因性心理障碍而导致不幸事件的发生。

三、性健康教育中的错误观念

（一）封闭保险论

持此观点的人认为，把异性间的接触限制到最低限度，就保险了。其实，这只是主观愿望，生理上的要求和心理上的变化都是客观存在的，封闭是封不了的。如果采取封闭、压抑的态度，只能是适得其反。正如英国哲学家罗素所说的“对性这样一种绝对自然的事情，人们要求的强烈程度往往同禁令的严厉程度成正比”，越是压抑就越想尝试，这就是所谓的“强化刺激”或“逆反心理”。

正确的办法只能是主动积极疏导，从性生理、性心理和性道德等方面去引导孩子，使他们学会控制自己，而不致误入歧途。

当然，也有一些人知道封闭是封闭不了的，但却错误地认为，封闭总比不封闭好，封闭一点是一点。他们完全不懂得教育、引导的结果。甚至有些人把正面教育看作是诱发一些不良行为的祸首，混淆了教育与诱发的界限，这就更加错误了。性本身并没有道德与不道德之分，出现各种问题是缺乏教育，没有真正引导的结果。

（二）无师自通论

《孟子》曰：“食色，性也”。因此有人就认为，性是人的天性，象小孩一生出来就会吸奶一样，性也不需要教育，孩子长大后自然就会知道。这种观点是十分有害的。没有正规教育而失去理智和道德控制的“自通”或“自学成才”会使青少年陷入危险的境地，甚至会“走火入魔”。如果不给予积

极的教育，孩子就会自己去“拜师访友”，在这信息高度发达的时代里，就有可能被引到歧途上去。性道德和性法律更需要教育，如果不用科学的性知识和性道德观念去占领他，那么非科学的、淫秽的、低级下流的东西就会去支配他。

现实生活实践也证明了无师是不能自通的。曾经有一位中学生，由于遗精而卧轨自杀，他在遗书中说：“我得了不治之症，只有一死了之”。有些人碰到一些正常的性问题也惊慌失色，产生很大的心理压力或导致心理障碍。比如，有的人认为手淫是恐怖的，陷入深深的自责与痛苦之中而不能自拔。

（三）放任自流论

持此观点的人认为，对性问题无所谓，没什么可怕。他们不认为性教育一定能防止青少年不良性行为的发生，也许还有副作用。与其这样，倒不如任其自流。这是一种极不负责任的态度。佛洛伊德曾说过：“（性）本能是匹野马，理智比作缰绳，没有缰绳的未经驯服的野马是毫无用处的，只有缰绳控制的马，才是一匹有用的马”。这句话十分精辟地告诉人们：性需要用理智去管理。而人的理智不是与生俱来的，它需要教育，需要引导。任何任其发展而不加教育引导的观点都是相当有害的。正如我们的法律不一定能阻止所有的人犯罪，但不能因此说法律是无用的，仍应进行法制教育。没有规矩就不成方圆，性教育也应当加以积极的引导和规范，切不可任其发展。

（四）救急论

这是目前较为普遍的观点。持此观点的人总存在着侥幸心理，认为青少年犯性错误的只是少数，自己的孩子、自己的学生不会出问题的，认为出了问题再去解决也不迟。但他们往往缺乏思想准备，若真的出现了问题，则往往采取粗暴的方法对付，当然起不到良好的效果。比如，发现自己的孩子或学生与异性交往时，认为这是天大的事，往往采取批评指责，甚至是阻拦的态度加以干涉。本来是正常的两性交往，错误地被“急救”起来，会导致逆反心理，反而会导致不良后果。

上述这些错误的观点，在现实生活中均有不同程度的存在。实际上这些观点都是性禁锢与性神秘的产物。在进行性健康教育时，首先必须摒弃这些错误的观念，才有可能较客观地去对待性科学与性教育。

四、课程授课特点

“走进性科学”这门课是以我主编的科学出版社出版的《大学生性健康教育》作为一个蓝本进行教学，那么这一门课的教学有一些特点：

（一）难言之隐课堂讲

由于这门课是一个比较敏感的话题，我们第一次搬到这个慕课上面来讲。所以，你们可以说

是第一批吃螃蟹的人，大家在学习这门课的时候，不要戴着有色眼镜来学习，大家应该跟我们学习语文、数学，英语一样，心平气和地客观地来学习，这样你才会收到良好的作用（效果）

（二）通俗易懂，幽默风趣

因为我们这一门课的目的主要是为了提高大家的性素质，所以我们会用最通俗的语言进行讲解，让大家能够理解。只要具备高中以上文化的同学都能够听的懂。由于这一门课比较敏感，所以我们在上课的时候，用一些比较幽默风趣的语言进行讲解，甚至有的时候会用一些比较夸张的语言，目的是为了大家解除这种的尴尬。

（三）理论联系实际

我们每一个人每天都跟性打交道，性跟我们每一个人都是息息相关的。所以，我们要理论联系实际解决大家的实际问题。经过十几年的教学，我们积累了一些大家日常生活当中可能会碰到的问题，我们会在这里面进行讲解，避免大家有类似的情况出现。