

第一课

青春正当时

青春，带着一份特殊的邀约，款款而来。青春期是身体发育和心理发展的加速期。身心的变化有时会让我们感到欣喜，有时也会让我们感到迷茫。我们应该如何看待和应对青春期的身体和心理变化？如何正确对待男女生关系，把握好与异性交往的尺度？

青春的邀约



生活观察



进入青春期，我们像春雨过后的树苗，生长迅速，生机勃勃。



青春期是过渡期，是从童年走向成年的重要阶段。



青春期是心理“断乳期”。进入青春期，我们的自我意识增强，渴望在生活、学习上获得独立。



.....

► 和同学分享你对青春期的认识。

不知不觉间，我们跨入青春期的大门。这一时期，身体逐渐发育成熟，心理发生巨大变化，我们开始为适应成年人的角色、承担成年人的责任作准备。



探究与分享

► 填写下列表格，对比一年前的你和现在的你在身体方面发生的变化。

项目	一年前的我	现在的我
身高（厘米）		
体重（千克）		
肺活量（毫升）		
50 米跑（秒）		

► 这些变化说明了什么？它们带给你怎样的感受？

青春期是人身体发育的重要时期。这一时期的生理变化主要表现在：身体外形的变化、体内机能的增强、性的发育和成熟。这些生理变化让我们感受到旺盛的生命力，让我们的身体充满能量。我们精力充沛、思维敏捷，对成长充满渴望。

我们要正确对待生理变化。在青春期，我们身体发育的节奏各有不同，有人长得快、有人长得慢，有人发育早、有人发育晚。我们既不因自己的生理变化而焦虑或自卑，也不嘲弄他人的生理变化。



探究与分享

我不喜欢爸爸妈妈管我太多。可是，在遇到麻烦时，我还是想让他们帮忙。

升入初中后，我不愿意对别人讲心里话了。其实，我还是希望有人能理解我。

我从小喜欢画画，去年还在市级比赛中获了奖。老师让我在班会上给大家展示作品，我却不敢拿出来。

结合自身经历，与同学交流：为什么大家会有这些心理活动？

伴随着生理变化，我们的心理也在发生变化：认知能力得到提高，自我意识不断增强，情感世界愈加丰富……这些变化既让我们感到新奇，也让我们产生困惑。



相关链接

在青春期，身体发育十分迅速，而心理发展速度相对缓慢。因此，个体的身心处于一种不平衡状态，在心理上表现出一定的矛盾性。

**独立
与
依赖**

产生强烈的成人感，期待独立自主，不想受成人干涉，但是内心并没有完全摆脱对成人的依赖，希望从成人那里得到理解、支持与尊重。

一方面，内心活动更加丰富，但是很少表露于外；另一方面，容易感到孤独和寂寞，希望得到关心和理解，一旦找到知心朋友就会敞开心扉、毫无保留。

闭锁
与
开放

勇敢
与
怯懦

有时表现得很勇敢，“初生牛犊不怕虎”；有时又表现得比较害羞、怯懦。

我们要积极面对青春期心理矛盾和困惑。我们可以参加集体活动，在集体的温暖中接纳和调整自己；求助老师、家长和心理医生，化解烦恼，解决问题；学会自我调节，成为自己的“心理保健医生”。



方法与技能

自我调节的方法

- ① 把自己的想法写下来
记录自己的想法，让思绪更加清晰，有助于宣泄情绪，冷静下来。
- ② 参加体育活动
酣畅淋漓的体育活动可以促进人体神经系统分泌多巴胺，让我们感到兴奋和快乐，有助于化解烦恼。
- ③ 运用积极思维
遇到烦恼时，暗示自己“一切都会过去”“这对我也是锻炼”等，有助于放松心情、稳定情绪。
- ④

循着青春期身心变化的轨迹，我们不断求知与探索。在塑造身体、仪表等外在美的同时，我们更要注重品德和文化修养，提升内在美。青春时光里充满无限希望、拥有无限可能，让我们在不断探索和实践中创造更加多姿多彩的人生。

男生女生



生活观察

课堂上，同学们自由分组完成各项任务，每组六位同学。三位女生结成小组后，还差三位成员。组内有人提议再找三位女生：“我们女生之间有事情好商量，如果加入男生，可能会产生矛盾。”也有人表示反对：“我认为应该让男生加入进来，他们会带来不同的视角。”旁边的小组也出现了类似的情况。关于如何分组，大家纷纷表达自己的观点。

- ▶ 如果你所在的小组出现同样的情况，你会提出什么建议？
- ▶ 在小组合作中，男生和女生可以发挥哪些不同的优势？

男生女生各具特点，各有优势。男生女生的生理性别特征是与生俱来的。进入青春期，男生女生的生理差异更加明显。在社会文化、家庭环境等的影响下，男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面会表现出各自的特点。男生女生虽有不同，但各有优势。我们要相互学习、相互欣赏、取长补短，让自己变得更加优秀。



◇ 小茜的困惑：“以前我不太愿意和男生打交道。从这学期开始，我不仅主动和男生说话，而且在有男生参加的活动中还会表现得格外活跃。我这是怎么了？”

◇ 小强的困惑：“不知道为什么，我总觉得班上的女生都不喜欢跟我打交道。下课时我想和她们开个玩笑，反而引起她们的反感。为什么会这样呢？”



► 你如何理解小茜和小强的困惑？

在异性面前，我们有表现自己的欲望，更加在意自己的形象，渴望得到对方的肯定和赞赏。这是正常的青春期心理现象。了解并接纳这一心理现象，有助于我们学会与异性交往。

与异性交往对我们的成长有积极作用。与异性交往，可以增进对异性的了解，消除神秘感；可以扩大交往范围，提高交往能力。与异性友好坦然地合作，有助于完善自身，让我们在团结和睦的集体中共同成长。



探究与分享

✧ 小芬和小刚既是邻居也是同班同学，他们经常一起玩耍，很少参加班里的集体活动。集体春游时，他们也会悄悄远离大家，单独待在一起。

✧ 小雯的朋友很多，女生喜欢跟她聊天，男生打球也邀请她。同桌小雅不好意思和男生说话，当班级有活动要与男生沟通时，她都要请小雯帮忙。

- ▶ 你如何看待上述情境中异性同学之间的交往？
- ▶ 与异性交往应该注意哪些问题？

与异性交往要把握好尺度。我们应注意交往的方式、场合、时间和频率，既要热情大方，又要掌握分寸，做到言谈得当、举止得体。我们要学会恰当地与异性交往，让这份友谊成为美好青春的见证。



探究与分享

小磊和小丽是同桌，两个人在学习上相互帮助，建立了深厚的友谊。不知从什么时候开始，小磊对小丽产生了一种别样的感觉……

- ▶ 你如何看待小磊对小丽产生的这种别样的感觉？你认为他应该怎么做？
- ▶ 如果小丽感觉到小磊的这种情感变化，她应该怎么做？

在与异性交往中，我们可能会萌发对异性的朦胧情感，会因为对异性的欣赏、对未来的向往而感到愉悦，也容易把这种欣赏和向往当作爱情。真正的爱情，不仅意味着热烈的情感、彼此的欣赏和尊重，而且需要责任、能力和担当。面对生活中可能出现的朦胧情感，我们应该慎重对待，理智处理。

学会自我保护



生活观察

进入青春期，身体和心理会发生一些变化，我们也会对性产生一些困惑。我们可以通过多种途径了解性知识。



参观青春期教育展览



上生物课



和父母沟通



阅读相关书籍



听专家讲座

► 当遇到与性有关的困惑时，我们还可以通过哪些途径了解相关知识、解决相关问题？

随着身体的发育，我们逐渐走向性成熟。这时我们会对性产生好奇，也会产生困惑。这就要求我们了解性知识，树立正确的性观念。

我们应当通过正规途径获取性知识。我们可以从课堂、教材、科普读物中了解相关知识，还可以向父母、老师等咨询相关问题，获得他们的指导和帮助。



探究与分享

有的同学喜欢用不雅语言和别人开玩笑。对此，同学们有不同看法。



他在和同学开玩笑，我觉得无所谓，还挺有意思的。



他的话让我感到不舒服，但我不知道该如何处理。



这些话不文明，会伤害他人，不应该讲。

► 针对他们的观点，说说你的看法。

我们应当自重自爱，言谈举止不越界。青少年身心发展尚未成熟，缺乏社会阅历，在涉及性的问题上尤其要注意边界和规则，否则会伤害自己和他人。



探究与分享

在公交车上，小丹和小倩发现有个男青年不停地往她们身边挤。她们感到害怕，不断往旁边躲避，男青年随即又挤了过来。小丹不知所措。小倩鼓起勇气，严厉地呵斥对方：“你想干什么？再这样我就报警！”男青年见状灰溜溜地下车走了。

- 评析这两位女生的做法。
- 遇到类似的情况，我们该如何保护自己？

我们应当增强自我保护意识，提高预防和应对性骚扰、性侵害的能力。我们是自己身体的主人，如果有人试图越过身体的“警戒线”，我们要敢于和善于保护自己。在日常生活中，我们要学会辨别并抵制性骚扰、性侵害等行为，掌握有效的应对方法和策略，学会运用法律武器维护自己的合法权益。



方法与技能

自我保护小贴士

- ① 保护身体的隐私部位。不让他人看或者触碰隐私部位。在体检等必要的情况下，可以请信任的成年人陪伴。
- ② 拒绝黄色笑话。如果有人讲黄色笑话，要直接告知对方，他的语言让人感到不舒服，并减少互动或结束对话。
- ③ 快速离开危险。遇到性骚扰、性侵害等危险时要快速离开，去安全的地方。
- ④ 勇于说“不”。对侵害行为严厉拒绝，明确说“不”。坚定地拒绝，有可能会让加害者停止侵害行为。
- ⑤ 寻求帮助。如果发生侵害事件，要相信自己没有错，同时愿意把事件说出来让信任的成年人协助处理；要及时报警，学会用法律武器保护自己。

与异性交往，我们应当树立正确的道德观念和牢固的法律意识，遵守中学生日常行为规范。在任何时候，触碰道德底线的事情坚决不做，违反法律的事情坚决不做。



启思导行

课堂上，同学们就“进入青春期，我们是否已经长大”开展辩论活动。

正方 观点

我们还是孩子，各方面还不够成熟。

反方 观点

我们已经长大了，不应该再被当成孩子对待。

▶ 与同学分组辩论，归纳双方的论据并写下你的思考。

正方 论据

反方 论据

我的思考