



青少年

性教育与艾滋病预防教育 学校培训手册 [培训篇]



致谢

本手册在编写过程中，参考了以下资料：

北京大学儿童青少年卫生研究所，马迎华博士：

《学校生活技能教育与艾滋病预防》

昆明医学院，李晓亮副教授（编译）：

《积极的生活选择》

教育部体育卫生与艺术教育司/联合国教科文组织：

《艾滋病与教育：倡导工具包》

联合国儿童基金会：

《预防艾滋病，拒绝毒品生活技能教育指南》

联合国教科文组织：

《中学性健康教育》

人民教育出版社：

《中学生预防艾滋病专题教育教师教学用书（初中）》

云南/澳大利亚红十字会艾滋病预防与关怀项目：

《艾滋病预防青年同伴教育手册》

中国计划生育协会/帕斯适宜卫生科技组织青春健康项目：

《成长之道》

对以上提供信息和资料的机构、项目和专家，我们表示诚挚的感谢！

对资助本手册印刷的国际计划（PLAN）及瑞典海外开发署（SIDA），我们表示诚挚的感谢！

在本手册的编写上，瑞典性教育协会（RFSU）提供了宝贵的技术建议，我们表示诚挚的感谢！

最后，对于所有为本手册的编写提供意见、修改建议的老师，我们表示诚挚的感谢！

玛丽斯特普国际组织中国代表处

2007 年



青少年 性教育与艾滋病预防教育 学校培训手册 [培训篇]

玛丽斯特普国际组织中国代表处出品
2007年



使用说明

青少年是祖国的未来，民族的希望。在学校开展性健康教育和预防艾滋病的专题教育，不仅是保护和促进青少年学生身心健康成长的重要手段，对有效控制艾滋病在我国的传播和蔓延也能够发挥很大的作用。

为了贯彻落实教育部《中小学生预防艾滋病专题教育大纲》，玛丽斯特普国际组织同各地的教育部门开展了对广大初中教师师资培训活动，开发和修订了师资培训手册，为各个学校开展性健康教育、艾滋病预防、拒绝毒品的生活技能教育提供了最新的信息和具体的师资培训教案。

在艾滋病预防和性健康教育的师资培训中，人们往往有一些误解，认为我不是生理老师，讲不了这方面的课程；或者觉得我掌握的知识不丰富，没有办法开展培训；也有人觉得性这个话题过于敏感，不好把握。以上种种误解和顾虑是非常普遍的。我们希望通过我们的师资培训提供一些解决的思路。

本手册是根据教育部《中小学生预防艾滋病专题教育大纲》、《中小学生毒品预防专题教育大纲》，结合瑞典学校性健康教育的经验，在各地多次教师培训的实践基础上编写、修改而成的。本书的目的是提供详细的、可供操作的教案和培训资料，便于教师按照两个大纲的要求对学校师资开展培训并进行具体的教学工作。

培训教案共包括八个单元。每个单元都列出了培训目标、培训活动、培训材料和活动步骤，方便主持人的使用。此外，对于每个单元或者活动所要总结和传达的核心信息，手册中都用“主持人小结”加以强调。对于每个单元要注意的问题、参考资料等内容也分别用突出的文字框突出。

每次活动、游戏或小组讨论后，主持人一定要加以总结和概括，尽量避免说教式地把手册上的总结内容念给学员，而是要从大家的讨论结果中总结初统一的观点并突出强调核心信息和价值观。

前提

本师资培训手册内容是基于以下前提设置的：

- ✎ 如果具备充分的信息、正确的态度和观念、必要的生活技能，青少年是能够做出正确的选择和决定的；
- ✎ 青少年有获取适宜的信息和技能的需求；
- ✎ 成年人能够信任青少年，并乐于为他们提供这些经验；
- ✎ 以生活技能为基础，采用参与式的培训是比较有效的学习方法。



本手册目标读者

本手册是为师资培训开发的，无论是国家级师资，还是市级师资、学校师资都可以从本书中获益。

主持人需要具备的素质

在参与式培训中，不存在一般意义上的讲师，而是对培训内容进行穿针引线、启发参与者讨论和思考的主持人。参与式培训成功的重要前提是主持人的能力和素质。鉴于讨论的关于性、价值观、艾滋病等敏感话题，进行培训的主持人需要：

- ✎ 具备关于性、生殖健康、艾滋病预防和毒品预防等方面的基本知识；
- ✎ 热心主持这些培训活动；
- ✎ 具有良好的交流、沟通和小组主持的技能；
- ✎ 尊重不同意见，善于倾听，不加评判；
- ✎ 能够坦然自如地谈论性；
- ✎ 有一定的幽默感；
- ✎ 善于运用多样的参与式方法；
- ✎ 主持人能够根据当地实际情况，被培训人群的不同特点，灵活地对培训内容、活动进行必要的调整，增加提问，引发讨论。

培训目标

使被培训的师资：

- ✎ 掌握正确的关于性、生殖健康和艾滋病预防等方面的知识；
- ✎ 树立健康、坦然、尊重、不评判的态度；
- ✎ 掌握参与式培训方法的技能。

培训重点

要因地制宜地开展好艾滋病教育的师资培训，使用本书的读者需要：

- ✎ 熟悉手册中的培训内容。特别是要参考主持人参与式培训活动和小组讨论的技巧。认真阅读主持人参考资料和教案中的重点；
- ✎ 确定时间安排。每个单元和活动的的时间仅供参考；
- ✎ 事先准备好需要分发的资料和活动用品；
- ✎ 明确每一个单元的目标，强调每个讨论和活动的重点，帮助被培训者掌握培训内容。



主持人注意要点

参与式培训活动是用来帮助参加培训的人获得知识和信息，审视自己的观念，训练自己的技能。所设计的活动是让学员通过参与活动，共同体验各自的经历和经验，归纳出学习收获和体会，并希望能够运用到下一步的生活和教学以及进一步的培训中。参与式培训是以学员为中心的。作为主持人这一角色重要的作用就是营造一个全体参与、学习和活动的氛围。

促成学员自我教育是培训成功的途径。参与式培训活动的乐趣在于寓教于乐。下面是成功组织参与式培训活动的提示：

- ☞ 预习要开展的单元和活动内容，直到能完全熟悉和运用自如；
- ☞ 在正式开始之前进行试讲；
- ☞ 根据每项活动的学习重点，事先准备好引导讨论的问题，每项活动的讨论要点和归纳重点写在大纸上，根据活动进程张贴起来
- ☞ 根据参加人数事先布置好场地。桌椅摆放成面对主持人的圆圈。中间留出足够的空间做活动用。如果可以，尽量不要让参与者躲到桌子后面。
- ☞ 开展活动是非常有趣的，但是要牢记各种游戏和活动的目的是强调相关知识、态度和培养技能，所以每个游戏、讨论和活动结束后主持人一定要进行总结，强调活动重点。

设计、主持培训班的方法和技巧

设计培训班

培训班设计

培训班的成功与否取决于事先做的计划和安排

- ☞ 培训班的目的；
- ☞ 谁将组织培训班；
- ☞ 何时举办培训班；
- ☞ 时间多长；
- ☞ 在何地举行；
- ☞ 预算培训经费，包括小食品、培训用品、餐费、主持人补贴等；
- ☞ 谁是参加者（培训对象的社会背景，包括性别、教育、地域等）；
- ☞ 培训将包括什么内容；
- ☞ 谁主持培训班；
- ☞ 谁进行检查和督导；
- ☞ 培训班前/后做调查/评估；
- ☞ 谁来准备培训用品，包括大白纸、胶带、记号笔、安全套、剪刀、分发材料等。



记住，保存一份所有的培训计划和活动的记录，包括：

- ☞ 培训班前/后评估表；
- ☞ 主持人培训记录表；
- ☞ 培训班日程；
- ☞ 学员名单。

培训环境

- ☞ 参与式培训最能在小集体中体现；
- ☞ 参加培训的理想人数在20 – 30人之间；
- ☞ 结合参加者背景选择合适的环境；

培训场所

在培训开始前，主持人应先确认培训场所是否符合以下条件：

- ☞ 有足够的开阔空间，便于参加者坐下和做活动；
- ☞ 能看到黑板或纸张；
- ☞ 环境舒适，便于参与者相互交流、学习；
- ☞ 明确饮水和卫生间的位置；
- ☞ 光线充足，通风。

座位

座位应安排成半圆的形式以使参与者可以：

- ☞ 放松；
- ☞ 充分参与。

为使房间显得更加舒适，可以：

- ☞ 关上门以保密；
- ☞ 确保空气清新；
- ☞ 调节室内温度；
- ☞ 光线充足；
- ☞ 张贴宣传画。

评估形式

培训评估能帮我们改进和提高今后的培训工作。

评估能帮助我们检查是否达到了我们设定的目标。通过把现在的情况和过去做比较，看是否已经达到了目的。

评估的方法可以简单分成以下几个方面：

过程评估

- ☞ 贯穿于整个培训过程，有助于我们了解培训是否达到了目标；
- ☞ 使学员尽早明确问题所在；
- ☞ 帮助学员学习并掌握新的技能；



✎ 反馈需要补充、提高的技能和方法。

学员评估

学员对培训班进行评估，可以使主持人明白：

- ✎ 什么方面是好的，什么方面是不足的
- ✎ 下次应如何改进

主持人评估

让主持人自己评估：

- ✎ 培训是否达到了目的
- ✎ 下次如何改进培训

后续评估

在培训结束后一段时间，如3个月，对参与者进行回访以便了解参与者在参加完培训后的知识水平、态度和行为，是否发生改变。

回访的方式有问卷调查、小组访谈、个人访谈、电话访谈等。

培训记录

记录的目的在于保留有关培训班的详细信息。

作为一名培训者，对自己的培训做一份记录是很重要的。这份记录应该和培训计划、学员名单及评估表一同保存。这有助于培训者进行有条理的保存培训档案。并对计划新的培训、检查和评估都是有用的。

评估方法

快速评估

主持人和学员围成一个圆圈。主持人向大家直接询问：“你今天感觉怎样？”或者“你今天的两点收获是什么？”让每个人轮流作简短回答，这就是“快速评估”。每个人的思考和发言时间不要超过30秒，快速评估期间不进行任何评判和讨论。

评估小组

每天开始时请两到三名学员（自愿或指定）组成评估小组，对一天的活动进行评估。他们可以运用任何合适的方法收集其他学员的反映。一般情况下，每天的培训一结束，主持人就让评估小组碰头，对当天的活动进行评估，并将评估结果在次日开始时反馈给大家。主持人应主动征求他们的意见，并落实他们提出的建议。

培训前和培训后测验

这是用来测验培训前和培训后大家所掌握的知识与信息。选择题要易于判断和打分，从而便于比较。一般来说，培训后的分数要高些，说明他们有所收获。附录中提供了一份问卷供参考。



终期评估

对培训班的有多种。其一就是请大家回顾培训班开始时大家的期望，看是否达到了预期目标，在哪些方面令人满意，哪些方面需要提高。

另外一种方法就是让学员们参与准备评估内容，这可能会包括以下几个方面：

- 📌 场地、伙食、住宿
- 📌 培训班设施
- 📌 主持
- 📌 内容
- 📌 结果
- 📌 时间安排

可以将这些条目写在大白纸上，让学员们从1（最差）到5（最好）给予评分，然后进行汇总、讨论。

还有一种形式是让学员填写问卷，然后对调查结果进行分析。

无论评估结果如何，主持人都不能把大家的批评看作是针对个人的。主持人的角色就是要询问和征求大家的意见，让大家表达不同的看法。主持人也可以要求大家本着完善培训的目的，提建设性的意见。

关于使用本手册的几点建议

要尽可能保持内容的综合性和完整性，不要刻意回避一些敏感的、但是对青少年健康可能造成严重危害的问题。要相信青少年只要掌握了全面的性健康知识和艾滋病预防知识，是能够作出对自己、对他人的安全、健康和负责的决定的。

要确保关键信息的一致性和规范性。尽管主持人可以而且应该拥有自己对青少年性健康教育和艾滋病预防教育的独特理解，但是，在开展培训时，要注意避免把一些基于个人理解的、与手册传达理念和知识不一致的看法和观点带进去。

主持人要采用不评判的态度。要鼓励大家积极参与讨论，引导大家共同思考作出正确的选择和决定。

培训方法必须是参与式而不是说教式的，后者应尽力避免。

培训内容要针对不同的目标人群和各地不同实际情况进行调整，选择不同的侧重点。但是这样的调整不应该以牺牲内容和理念的完整性与一致性为代价。



目录

01 使用说明

08 目录

09 培训教案

09 [一]引入部分

13 [二]了解青少年的性

17 [三]性和性别

21 [四]价值观的讨论

25 [五]预防艾滋病

43 [六]参与式方法和主持技巧

57 [七]讨论困难问题和解决方法

61 [八]试讲和评估

63 参考资料

随书光盘包中的资料包括：

师资培训部分

中小学生预防艾滋病专题教育大纲—教育部

艾滋病与教育

师资培训相关表格和资料

学生培训部分

联合国教科文组织教师手册

青春期性教育中应注意的问题

实施有效的艾滋病预防教育时教师应该教授给学生的生活能力

其他参考资料

联合国教科文组织艾滋病教育工具包

瑞典的学校性教育

引入部分





培训目标：

互相认识，消除陌生感和紧张感
了解师资培训的作用、责任和任务
了解本次培训班的目的和日程安排

培训活动：

活动1:互相介绍
活动2:培训班公约
活动3:培训班简介

培训材料：

大张白纸和粗笔
白板和白板笔或者黑板和粉笔

活动步骤：

活动1：互相介绍(时间15分钟)

本活动可以帮助大家尽快熟悉起来，消除陌生感，为下面的活动打开局面。主持人注意在进行这部分活动的时候要热情、微笑、幽默，首先做自我介绍。

下列两个方法，主持人可以根据现场人数的多少任选其一。

方法一：（适合20人以下的培训班）

- 1.将学员分成两人一组。
- 2.给每组相互介绍的问题，如姓名、工作单位、对培训班的期望等，每组有两分钟时间来相互介绍。
- 3.集合成大组，每个人依次把同伴简要介绍给大家。并把对培训班的期望贴到墙上。

方法二：（适合20人以上的培训班）

- 1.请大家坐成一圈，逐一做一句话介绍，告诉大家你的姓名、工作、现在还保留的青少年特征。
- 2.主持人注意将大家提到的青少年特征写在大纸上。
- 3.主持人提问：这些青少年特征对我们做好青少年性教育和艾滋病教育有什么启发？

注意！

本手册中对于各种讨论列出了一些参考答案。在讨论中学员可能会谈到更多的内容。主持人的作用是在大家讨论的基础上，对讨论的内容进行现场的引导和总结，而不是简单地把这些参考要点念给大家。



主持人小结：

- ✎ 鉴于青少年通常不考虑或意识不到行为的后果，我们应该提供给他们一定的信息、帮助他们分析行为的后果，提高他们做决定的能力；
- ✎ 鉴于青少年对新生事物好奇、好玩，我们在开展性教育的时候应根据青少年的特点设计活动，寓教于乐；
- ✎ 青少年不成熟，我们应为他们提供全面、客观、科学的知识，帮助他们树立健康的意识和观点，提高他们分析问题和解决问题的能力；
- ✎ 鉴于青少年愿意接受新鲜事物，说明他们具备接受我们教育的心理条件；
- ✎ 作为成年人，我们身上也有些我们认为不好的特征，我们成年人也有缺点。我们不能因为某些青少年有缺点就认为他们不是好孩子，就看不起他们。我们应和青少年建立平等的关系，尊重青少年；
- ✎ 我们保留如此多的青少年特征，说明我们具备一定的与青少年沟通的条件。

活动2：培训班公约（时间5分钟）

- 1.通过相互介绍的活动，我们已经初步体验了参与式的活动。在培训班上，以及今后对于青少年进行性健康和艾滋病预防教育中，我们都要强调“参与”。
- 2.为了营造一个好的参与环境，大家一起制定培训中要遵循的“公约”。
- 3.主持人组织大家讨论，得出一个公认的“公约”。

培训班公约

- | | |
|------|-----------|
| 尊重 | 保密 |
| 开放 | 认真倾听 |
| 平等 | 不做简单的价值评判 |
| 积极参与 | 团结合作 |
| 分享 | 守时 |
| 关掉手机 | |

活动3：培训班简介（时间10分钟）

主持人简要介绍培训班的目标。

通过师资培训，被培训者能够：

- ✎ 具有理解、尊重青少年的态度，可以同年轻人进行平等交流；
- ✎ 对性树立自然、科学、健康的态度，澄清关于性的错误观点和知识；
- ✎ 了解艾滋病的传播和有效预防措施；
- ✎ 通过观察培训者的教学行为和试讲，学习参与式培训方法；
- ✎ 具备运用参与式培训方法对中學生进行性教育和艾滋病预防教育的能力。



了解青少年的性





培训目标：

了解青少年在生殖健康方面面临的问题和困难
思考学校教育如何满足青少年的需求
认识全面的性教育

培训活动：

活动1:讨论：青少年性健康现状
活动2:讨论：什么是全面的性教育？

培训准备：

大白纸、粗笔、白板

活动步骤：

活动1：讨论：青少年性健康现状（时间20分钟）

- 1.将下列问题分别写在大白纸上，张贴在四周墙壁上。
 - ✎现在的青少年在性健康方面面临的挑战和问题是什么？
 - ✎青少年在性健康方面的需求有哪些没有被满足？
 - ✎学校性教育的优势是什么？
 - ✎学校性教育的不足是什么？
- 2.将被培训者分成四组，每组讨论一个问题，将讨论的结果写在大纸上，然后每组选出一个发言人汇报小组的讨论结果。
- 3.主持人在大家发言的基础上进行总结。

活动2:讨论：什么是全面的性教育？（时间20分钟）

- 1.将被培训者分成几个小组，每个小组四到五人。
- 2.小组讨论：“什么是全面的性教育？”。从目标、内容、方式等方面进行讨论。讨论完毕后，每个小组推选一个发言人总结大家的讨论结果，然后向大家汇报。
- 3.主持人进行总结。

为了防止大家对于过多讨论的厌倦，上述两个活动可以根据情况任选其一进行讨论。

主持人小结：

参见下页。



全面的性教育

四个目标

- ✎ 提供全面、正确的知识
- ✎ 树立尊重、平等、负责的观念
- ✎ 提高人际交往和生活技能的能力
- ✎ 帮助青少年履行责任
- ✎ 减少不安全性行为，预防性病、艾滋病

六个核心内容

- ✎ 生理、心理、社会、智力等方面的发育知识，并包括性的定位和取向
- ✎ 为青少年提供促进人际关系的技能
- ✎ 确立和信守价值观，提高作决定、交流、协商、寻求帮助等方面的生活技能
- ✎ 负责任的性行为
- ✎ 性健康
- ✎ 社会、性别、文化、道德、法律

形式

以青少年的需求为出发点

青少年	成人
成长的一部分	避免影响学习
两性相处的学习	避免未婚先孕
婚姻家庭的准备	避免性病/艾滋病

融预防艾滋病教育于青少年性教育之中

青少年	成人
全面的知识	有关的知识
负责的态度	禁欲的态度
有效的技能	抽象的说理

以青少年喜欢的方式

青少年	成人
平等的讨论	课堂讲授
寓教于乐的活动	展览
生动的影视作品	教材阅读
图文并茂的书刊	
互动科学的网页	
以青少年为主体	



主持人参考资料

性包括很多方面。如人的性欲，男女生殖系统、生殖器等；成长过程中男女的生理变化，生命的延续和繁衍，性交、怀孕、分娩、性病、避孕等。这些内容是性的生理方面的含义。同时，性还有心理方面的含义。如我们对自己性别的认同，喜欢不喜欢自己的性别，个人身心的发展，对同性或异性的情感，迷恋，对爱的表达，对恋爱及婚姻的认识及抉择，这些是属于心理方面的含义。还有，家庭及社会之间人际关系的沟通，性道德和价值观，男女在社会上扮演的不同的角色等属于社会层面的内容。

如果要全面的理解“性”，就要从生理、心理和社会层面来理解。这就是广义上的“性”。由于对性的理解不同，所以我们性教育工作者有时会遭到一些家长和老师的反对。这常常是因为对性的理解不够全面。很多人在听到“性”这个字时，就只联想到性行为、性交，他们认为性教育会使年轻人过早地尝试性行为。其实，我们所说的性教育，不仅仅是性知识的教育，更重要的是包括态度（价值）和技能（与人分析、交流问题、处理问题和做决定的能力）的培训。

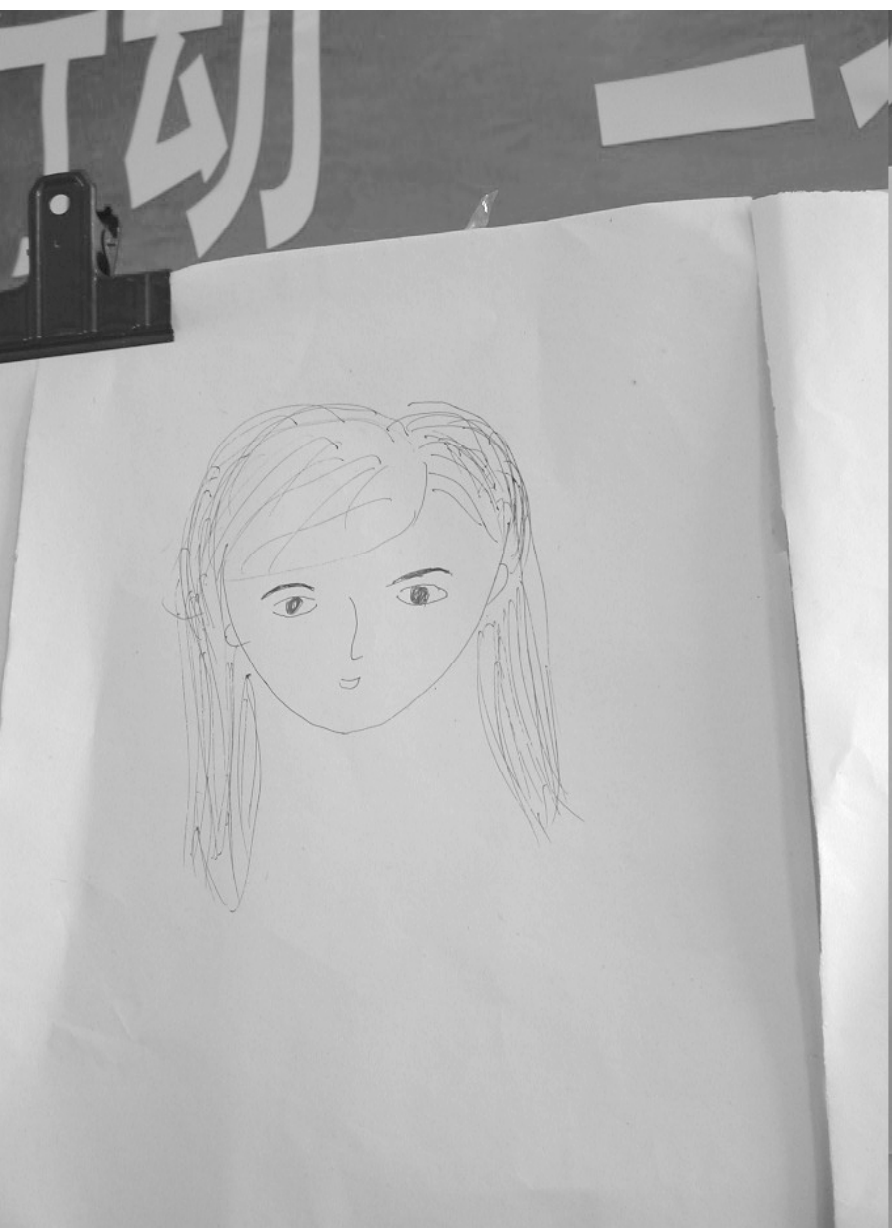
我们在此讨论性的目的，是帮助大家了解性具有广泛的含义，不仅仅是性行为。我们也希望家长和学校能够了解这一点，了解我们的性教育不是只谈性行为。

“通常我们会和别人讨论性吗？为什么？如果会，会和什么人讨论？”在上面的讨论中，我们或许已经感受到，讨论性要有一定的场合和氛围。一个重要的因素是感到安全，如果离开这个房间，没有这个氛围，我们或许就不会像这样谈性的。实际上每个人头脑里都有很多性的问题，人们不谈论这个问题是因为没有一个适合的场合和氛围，而不是不关心这个问题或没有这方面的问题。对成年人是这样的，那年轻人是否也面临这样的问题？年轻人是否有一个合适的场合来谈论他们所关心的与性有关的问题？我们是否能够为年轻人提供一个让他们感觉安全、受到尊重和无评判的场合来坦诚地交流他们的想法？

现有的与性有关的信息和知识是庞杂的，有些内容并不一定是客观的、准确的知识。有些信息是把知识、人们的观念和态度混杂在一起的。成年人往往倾向于由自己来决定年轻人应该学什么，应该掌握什么知识，应该获得什么信息；而且倾向于把自己的意见、态度和期望传授给年轻人。但成年人往往忽视了解年轻人需要什么信息；也不能客观地为年轻人提供他们所需要的信息，无法与年轻人坦诚地交流和讨论。让我们设想一下，如果成年人告诉年轻人有关性的信息多是消极的（或只是强调性行为带来些负面的影响），而当年轻人亲身经历后发现性并不是一件坏事。在这种情况下，会出现什么结果？

作为青少年性教育工作者，我们应该为年轻人提供客观、全面、准确的信息以帮助尚未有过性行为的年轻人推迟首次性行为的发生，帮助已经有性行为的年轻人意识到性行为可能带来的后果，并采取安全的性行为。

性和性别





培训目标：

消除对性的神秘感；建立对性的自然、科学、健康的态度；帮助参与者理解性的社会意义；树立性别平等的观点；尊重和包容不同的性取向；提倡两性之间的互相沟通和理解。

培训活动：

活动1：性的脱敏游戏
活动2：关于性的事实和错误观点
活动3：性和性别游戏

活动步骤：

活动1:性的脱敏游戏（时间15分钟）

方法一：动物成语

依次让学员说出一个带动物名词的成语，例如：狗急跳墙、狡兔三窟等等。每位学员的词不能重复。然后让每位学员在自己说的成语前加上“大哥哥（小妹妹）我洞房花烛夜”这几个字，再叫学员依次大声把“大哥哥（小妹妹）我洞房花烛夜”和成语连贯起来说出来。如：“大哥哥我洞房花烛夜狗急跳墙”。

方法二：叠词游戏

依次让学员说出一个三个字的重叠词，该词必须后两个字重叠，例如：亮晶晶、绿油油、红彤彤、臭烘烘、傻呼呼。每位学员的词不能重复。然后让每位学员在自己说的重叠词前加上“我的屁股”这几个字，再叫学员依次大声把“我的屁股”和重叠词连贯起来说出来。如：“我的屁股亮晶晶”。

在活动结束以后，主持人引导大家思考：为什么刚开始说这些成语的时候，大家没有笑？而加上“大哥哥（小妹妹）我洞房花烛夜”或者“我的屁股”就哄堂大笑？

主持人小结：

这个游戏说明“性”的观点被人为地加上了很多禁忌，所以变得敏感。“性”本身是健康、自然的，所以培训者首先要端正态度，以科学、开放、自然的心态开展工作，谈论关于“性”的话题。

活动2：关于性的事实和错误观点（时间15分钟）

将“同意”、“不同意”、“不知道”的卡片挂在房间四周。

主持人介绍社会中存在着很多关于性的错误知识和看法。这个活动将帮助我们澄清误解，认识正确知识。

主持人念一些关于性的论述，请学员根据自己的理解选择站在同意，不同意，还是不知道的卡片下。



主持人请持有每一种答案的学员代表解释他们做选择的理由。
主持人给出一个正确的答案。

活动资料：

- 女孩子一旦有了月经就已经可以怀孕。（正确）
- 自慰（手淫）对身体有害，而且是不道德的行为。（错误）
- 女孩在月经期不应该做任何运动。（错误）
- 一滴精，十滴血。因此，精液的损失会伤身体，应尽量避免。（错误）
- 阴茎的大小很重要，它决定了男性气概和生殖能力。（错误）
- 夜间遗精是一种疾病，应予治疗。（错误）
- 想关于性的事情是肮脏的。（错误）
- 妇女决定孩子的性别。（错误）
- 如果一个女孩在初次性爱后没有流血，她就不是处女。（错误）

注意！

这个活动需要主持人的提前准备。主持人必须在活动开始前准备好问题清单和答案。记住：主持人任何时候都可以从学员中寻求帮助。引导大家进行讨论和学习。并且主持人奖励答对最多的人。

活动3：性和性别游戏（时间15分钟）

方法一：性和性别的站队游戏

主持人事先根据参加人数准备小纸条，分别写有以下内容（可以根据人数随机增减内容）：

带孩子，络腮胡子，怀孕，害羞，坚强，有喉结，丰满的乳房，骨节粗壮，母乳喂养，温柔，嗓音低沉，月经，果断，生产精子，子宫，喂猪，前列腺，卵巢，描眉，醉鬼，开长途卡车，心灵手巧，意志坚定，织毛衣，盖房子，木匠，自慰.....

- 1.主持人在黑板或大白纸上写下“生理性别”和“社会性别”，请学员说出两者的不同，助手将参与者的答案写在黑板或白纸上。
- 2.主持人介绍两者之间的区别：
生理性别：与生理性特征、遗传性特征相关；天生的。
社会性别：社会或文化赋予的特征。后天培养的。
- 3.请学员每人抽取一张小纸条，判断纸条上的内容属于男性特征还是女性特征。
- 4.请学员根据自己的判断，站成男性和女性两排，大声念出手中纸条内容。
- 5.主持人请大家判断，是生理性别还是社会性别然后是否可以男女互换。同时考虑：男性和女性的分别是绝对的吗？



主持人小结：

社会对于男性和女性的期望值、社会定义的角色是不同的。我们对于这种社会角色要用批判性的眼光去分析。

注意！

在小组发言的过程中，注意鼓励和感谢，并且注意请每个小组补充上一个小组没有提到的内容；对于重复类似的答案可以省略。

方法二：性和性别角色扮演

1. 将按性别分开两排。选出两个男性和两个女性学员进行角色扮演，主持人可以自行扮演“大狗”的角色，以鼓励学员的参与。
2. 主持人请学员跟自己左边和右边的人组成三人小组，分别讨论。
3. 主持人请几个小组代表汇报他们的讨论结果。

主持人小结：

社会对于男性和女性的期望值、社会定义的角色是不同的。我们对于这种社会角色要用批判性的眼光去分析。

情景1.（供男性讨论）

你和你心仪的女性在逛街，突然从旁边窜出一条大狗。你被吓坏了，因为你小时候被狗咬过。这时候你的本能反应就是撒腿就跑。但是当你跑开然后回头看你的女朋友时，却发现她正亲切的拍着大狗的脑袋。

男性讨论：这时候你觉得自己的女友心里怎么想？

- ①真是胆小鬼！居然怕狗！
- ②我能理解他为什么怕狗，也许他不是像我这样熟悉狗。
- ③如果他觉得狗危险，为什么他不呆在我身边保护我？
- ④谁都有怕的东西，他没有逞强，我一点也不在乎。

情景2.（供女性讨论）

一个女性，头发也没洗，穿得也很随便，舒舒服服地躺在摇椅上休息。她今天不想化妆，只想好好放松一下。突然，门铃响了，你从门缝看到你新交的男朋友正站在门外，这时候你怎么做？

女性讨论：这时候你怎么做？

- ①当然要开门了。如果他喜欢我，就应该能够接受我这副样子。
- ②我怕他会觉得我很难看，但是我会开门，装做若无其事，但是心里很忐忑，观察他的反应。
- ③假装我不在家，不开门。
- ④先让他等一下，然后以最快的速度收拾打扮自己。

价值观的讨论





培训目标：

了解人们对同样的问题有不同的看法是正常的现象，不要把自己的看法强加给他人；

了解、交流对性的看法和态度；

学会理解青少年，并以平等的态度与青少年交流。

培训活动：

活动1：价值观的练习

活动2：站队游戏

培训准备：

大白纸，笔

写有“接受”、“不接受”、“不确定”的三张大卡片

活动步骤：

活动1：价值观的练习（时间10分钟）

请大家写下自己在生活中认为最重要的三件事。

分小组讨论，确定出小组认可的最重要的三件事。

小组代表汇报，组织大家讨论：

在小组里怎样达成一致意见的？

当别人认为你的观点不重要是你会有什么感觉？

如果有人把他的观点强加给你你会有什么感受？

在最重要的三件事上，年轻人跟成年人的选择有什么不同？

这个练习对我们有什么启发？

活动2：站队游戏：你的看法是什么？（时间15分钟）

首先请三名志愿者分别拿着写有“接受”，“不接受”，“不确定”的卡片站到屋子的三个角落。

然后主持人念几个问题请大家根据自己的看法站队。

每一个问题主持人请几位代表谈一下选择的原因。

问题：

1.如果你的儿子要同一个有过性经验的女孩结婚，你的态度如何？

或：

如果你的女儿要同一个有过性经验的男孩结婚，你的态度如何？

2.如果你从你孩子（中学生）的书包中发现了安全套，你会怎样？

3.如果你发现你最好的朋友是同性恋，你还会继续你们的友谊吗？

主持人小结：

参见下页。



主持人小结

1. 这个游戏的目的是进行价值观的讨论和交流。
2. 每个人对于性的决定不是那么简单。这三个问题分别讨论的是不同的主题：第一个是关于贞洁观的讨论；第二个是关于安全套和性教育的问题；第三个是关于性取向的问题。关于这三个问题，我们听到了不同的声音，同样我们也应当听听青少年的声音。然后进行讨论。
3. 关于贞洁观：我们的观点是无论男女都要对爱情忠诚，单方面要求女方的贞操是不公平的。如果说强调贞操的话，那么男女都应当一样重视，反之亦然。
4. 关于安全套：我们的观点是安全套可以预防性病和艾滋病，并且可以避孕。这种简单明确的信息要传达出去。
5. 关于同性恋：我们的观点是同性恋是和异性恋一样的人，只是性取向不同而已。就像我们有左撇子和右撇子一样。同性恋不是变态也不是病人，我们应当平等对待，互相尊重和理解。

作为主持人，我们不应该把成年人的观点强加给年轻人，而是应该和他们交流、讨论，了解他们的观点或看法以及背后的原因。帮助他们了解这样的观点或看法会怎样影响他们的决定或行为，这样做出的决定或行为会对他们有什么影响等，继而帮助他们做出负责的决定。



预防艾滋病



健康危险因素

行为

家庭原因 (3)

- 一. 家庭教育不好
- 二. 教育方法不好
- 三. 外界影响
- 四. 青少年心理发育有障碍

同居



培训目标：

了解艾滋病的基本知识；
了解艾滋病与个人行为、家庭和社会的关系；
反对歧视，关爱感染者；

培训内容：

- 5.1. 了解被培训者对于HIV/AIDS知识的掌握程度
- 5.2. 认识艾滋病的流行趋势
- 5.3. 认识艾滋病病毒和艾滋病
- 5.4. 认识感染艾滋病病毒的相关行为
- 5.5. 认识艾滋病、行为和人群的关系
- 5.6. 认识安全套
- 5.7. 反对歧视，互相关爱

活动步骤：

5.1 了解被培训者对于HIV/AIDS知识的掌握程度

活动目的：

了解学员对艾滋病知识掌握的程度

活动时间：

10分钟

活动材料：

大白纸和粗笔

活动形式：

头脑风暴：什么是HIV/AIDS？

活动方法：

将学员分成几个小组，让每一组在发给的大白纸上写出任何有关艾滋病的知识、问题、想象、观点，然后让每组交换答案互相补充和修改。然后请每组选一名代表总结发言并给出解释。若其他组有不同意见，也给出相应理由。主持人不做评论，对艾滋病病毒和艾滋病的解释在随后的活动中给出。

主持人小结：

在此阶段无需对学员给出的内容加以澄清。告诉学员大家将一起学习艾滋病的知识，展开讨论。在培训过程中，学员可以自己判断他们给出的内容是否正确。



参考资料：2006年全球HIV/AIDS流行趋势：

2006年艾滋病病毒感染者人数

共计：3950万（3410—4710万）
成人：3720万（3210—4450万）
妇女：1770万（1510—2090万）
15岁以下儿童：230万（170—350万）

2006年新感染艾滋病病毒人数

共计：430万（360—660万）
成人：380万（320—570万）
15岁以下儿童：53万（41—66万）

2006年艾滋病死亡人数

共计：290万（250—350万）
成人：260万（220—300万）
15岁以下儿童：38万（29—50万）

2006年每天大约有1.1万人新感染艾滋病病毒

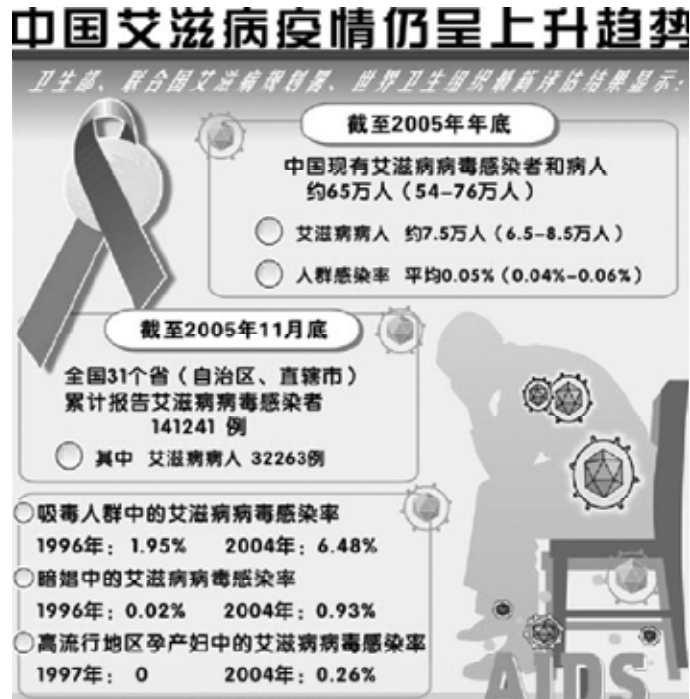
95%以上的人生活在中、低收入国家
约1500人是15岁以下儿童
约1万人是15岁和15以上的成年人
☞ 其中几乎50%是妇女
☞ 约40%是15—24岁的年轻人



未来趋势：

目前尚处流行初期，到2010-2020年，可能还有6000万人死于艾滋病；亚洲将取代非洲成为艾滋病感染者最多的地区；印度、中国等人口大国形势严峻。

中国趋势：



5.2 认识艾滋病的流行趋势

活动目的：

认识艾滋病的增长速度和流行趋势
产生控制艾滋病流行的紧迫感
增强学习艾滋病预防知识的需求
对参与式活动产生初步的兴趣

活动时间：

15分钟

活动材料：

按照学员人数准备写有“请按我的要求做”和“请不要按我的要求做”的卡片；前者的数量是后者的四倍左右。
主持人事先在其中在一张纸片的背面打个小小的“×”、一张纸片的背面打个小小的“C”。

**活动形式：**

签名游戏

活动方法：

- 1.把纸片随机发给学员，每人一张。要尽量不使学员注意到纸片背面的符号；
- 2.让学员为两人签名，并去征求另外两人的签名，但不允许相互签名；
- 3.等所有人都签完名，主持人让学员都坐下，请卡片拿了带“×”的纸条的那个人站起来，指出假定这个人已经感染了艾滋病病毒，但他本人并不知道自己是艾滋病病毒感染者；
- 4.请此人指出为他签名的两人和有他的签名的另外两人，请这四人站起来，指出“假设签名为不安全行为，通过不安全行为，这四人已经感染了艾滋病病毒”；强调艾滋病病毒的传播是隐秘的，双方都不知道；
- 5.请与这四人有过签名关系的人站起来，表示他们也被艾滋病病毒感染了；
- 6.再请与站着的人有签名关系的人站起来，表示他们也被感染；
- 7.如此往复，直至绝大多数甚至所有人都站起来，表示都感染了艾滋病病毒；
- 8.请纸片背后有个“C”的人站到主持人身边，说明这是个自始至终采取保护措施（如性生活中使用安全套）的人，所以他不会感染艾滋病病毒，尽管他也与其他艾滋病病毒感染者发生了某种关系。给他一个小礼品，向他表示祝贺，询问他有什么感受；
- 9.请与此人有签名关系的人也站出来，说明他们是没有坚持采取保护措施的人，结果还是被感染了，询问他们的感受；
- 10.游戏结束，请大家坐下。

主持人小结：

这个游戏是让大家体会艾滋病病毒传播的速度和隐蔽性。艾滋病在全球流行非常快，而且大多数感染者都不知道自己已经受到感染，而且在不知不觉中传播病毒；

艾滋病是可以预防的，但只有坚持采取有保护措施的人才能避免感染；

讲授艾滋病国内外的流行形势。



艾滋病的分期和症状

一般地说，一个人从感染艾滋病病毒到发病、到死亡，要经过这几个阶段：

1. 急性感染期（人体感染艾滋病病毒后的1-4周）。在感染艾滋病病毒的最初几周内，有些人会出现类似流感的症状，如发烧、头疼、皮疹等。一段时间以后，这些症状又会消失。在这段时间，感染者可以把病毒传给他人。不是所有人都有这些早期症状。。

2. 无症状感染期（急性期后的相当长一段时间，平均为7、8年左右，有的可长达10多年，短的2-5年）。这时，可以从血液中检测出是否感染艾滋病病毒，但第一阶段出现的症状已经消失了。感染者看起来跟正常人一样，而且自己也可能没有不好的感觉。所以，他们可以正常地生活和工作。这一阶段是传播和感染艾滋病病毒的最主要时期。

3. 艾滋病期，又称发病期，指的是感染者的免疫系统已经被HIV严重破坏，不能维持最低的抗病能力，导致各种感染病最终死亡的这段时间。感染者容易出现各种感染（叫机会性感染），如持续腹泻、体重剧降、出现皮肤癌、淋巴瘤、肺结核、卡氏肺囊虫肺炎等。病人最后会死于上述任何一种或多种疾病。这一阶段的传染性极强，但由于病人已经不会与其他人发生可能传播的行为，因此，实际生活中，在这一阶段传播给他人的情况很少见。

窗口期：从艾滋病病毒进入人体到血液中产生足够量的、能用常规方法查出艾滋病病毒抗体之间的这段时间称为窗口期。在这个时期，血液中已经有了艾滋病病毒，所以已经具有传染性，但是还不能检测出来。窗口期的长短因人而异，一般在两周到三个月之间。刚有过高危行为就去做检测，得出来的阴性结果（没有发现艾滋病病毒抗体）不一定是准确的，要过了窗口期再作第二次检测。

5.3 认识艾滋病病毒和艾滋病

活动目的：

明确艾滋病病毒和艾滋病的关系
识别常见的艾滋病的病程

活动时间：

15分钟

活动材料：

标有“结核病”、“HIV”、“感冒”、“腹泻”、“肺炎”的大卡片

活动形式：

疾病游戏



活动方法：

- 1.把卡片发给5名愿意参加游戏的志愿者。
- 2.再请出五到八名志愿者（根据场地大小可增减），其中一人代表人体，站在中间；剩余几人代表免疫系统，围住人体以提供保护。
- 3.首先请持有卡片的学员（持有HIV卡片的学员不参加）上去试图冲开围成一圈的“免疫系统”，触摸“人体”。“免疫系统”一起阻止。（这是一个需要快速移动的活动）。
- 4.然后请持有HIV卡片的学员加入，“HIV”所触到的“免疫系统”成员断开保护圈，一个接一个地“死去”。
- 5.所有的免疫系统成员“死去”之后，“结核病”卡片持有者进入圈内触摸代表“人体”的志愿者，其他疾病卡片持有者随之而来。
- 6.主持人解释：当人体没有感染艾滋病毒的时候，人的免疫系统可以战胜侵入人体的病毒、细菌和有害微生物，如流感病毒。但是，当人体感染艾滋病毒后，免疫系统遭破坏，这时，原来免疫系统的手下败将就可以致人于死命了。

主持人小结：

感染艾滋病病毒的人看上去什么样子？

我们从外表上看不出谁感染了HIV。

大多数感染者可能没有任何症状。HIV进入人体后，一般不会使人有患病的感觉，受感染的人没有任何病症。他们看上去很健康，感觉良好，他们或许还不知道自己感染了病毒，但是他们在不知情的情况下会把病毒传给他人。

怎么知道自己是否感染了HIV？

唯一的办法就是去疾病预防控制中心或者指定的医院进行艾滋病病毒抗体的血液检测。

艾滋病本身没有特殊症状，它有许多症状和其它疾病相似，因为它会引起很多疾病，我们可以观察到这样的一些症状：夜间盗汗；体重减轻五到十五公斤；结核；肺炎；淋巴结肿大；腹泻；咳嗽等。

如果某人曾发生过高危行为并觉得又可能感染了HIV，而且同时存在上述两个以上的症状，并持续一个多月，你应该建议他（她）去进行艾滋病病毒抗体的血液检测。

艾滋病发病的三大症状：

无原因的体重持续下降，达每月10公斤以上。

无原因持续腹泻一个月以上，每天5次以上。

无原因持续发热38度以上一个月。

其它症状均为辅助症状。

艾滋病能治好吗？

目前没有任何一种中药或西药可以治愈艾滋病。但是艾滋病病人或者感染者仍然应该进行治疗。药物可以减轻很多症状，延长患者的生命。



5.4 认识感染艾滋病病毒的相关行为

活动目的：

- 了解艾滋病病毒的传播途径和传播条件
- 了解艾滋病的危险行为和安全行为
- 了解日常行为和接触不会感染艾滋病病毒

活动时间：

30分钟

活动材料：

行为卡片

活动形式：

卡片游戏

活动方法：

- 主持人在黑板（或大白纸）上写上“高危行为”（很危险的行为）、“低危行为”（有一定危险性的行为）、“安全行为”（没有危险的行为）；
- 说明活动目的：艾滋病病毒是通过人的行为才进入人体。要预防艾滋病，就要了解哪些行为可能导致感染、哪些不会。下面的活动就是要让大家认识感染艾滋病病毒的高危行为、低危行为和安全行为，从而避免受感染；
- 说明活动规则：每个人会拿到一张行为卡片，请根据个人理解，把它粘贴到“高危行为”、“低危行为”和“安全行为”的下面；在摆放过程中，不与他人商量、其他人也不得提醒；
- 活动开始。主持人把写着各种行为的纸条随机分发给每个学员，一人一张；
- 请每个人根据自己的理解，思考十秒钟，明确了此种行为属于哪类行为及其原因后，把纸条粘贴到黑板上相应的位置；
- 等所有纸条都粘贴完，主持人分别指着高危、低危和安全中（主要是容易引起误解）的几张纸条请放置的人陈述理由；
- 征询大家意见，把多数人认为放置不正确的纸条调整到他们认为正确的位置上；
- 主持人注意要鼓励参与者积极讨论和参与，不要马上说正确答案，重要的是帮助每个人弄清楚各种行为和艾滋病的关系。



高危行为

指感染艾滋病毒的危险性较高，世界上绝大多数感染者都因此而感染的行为，主要指的是有血液、精液、阴道分泌物及母乳进入另一人体内的行为

低危行为

指理论上有一定的感染危险性、但现实生活中很少或几乎没有感染事例的行为

安全行为

指没有感染危险性、现实生活中也没有感染事例的行为

主持人小结：

HIV的传播必须具备三个前提条件：

- ☞ 有HIV存在
- ☞ HIV具有足够数量
- ☞ HIV必须进入另一个人的血液循环系统

HIV病毒主要存在于人体的：

- ☞ 血液
- ☞ 精液，阴道分泌物
- ☞ 乳汁

艾滋病的三种传播途径：

- ☞ 性交
- ☞ 血液
- ☞ 母婴传播

全世界的艾滋病病毒感染者基本上是由以下五种行为导致的：

- ☞ 不使用安全套的插入性性交（包括男与男、男与女之间的肛交、阴道交、口交）
- ☞ 共用针具的吸毒
- ☞ 使用未经艾滋病病毒检测的血液和血液制品
- ☞ 卖血和单采浆
- ☞ 已感染艾滋病病毒的妇女怀孕

预防艾滋病，实际上就要避免以上五种行为。而其它行为感染艾滋病病毒的报告病例微乎其微。



避免感染艾滋病病毒的途径：

- 采取安全的性行为，避免接触血液、精液、阴道分泌物及母乳
- 保持单一性伴侣，互相忠诚
- 避免任何不安全的性行为
- 正确使用安全套
- 不要在非安全性行为期间献血
- 患有性病的人，要同性伴一起及时进行彻底的治疗

避免经过血液感染：

- 必须输血时，血液和血制品是经过艾滋病病毒检测合格的
- 使用的注射器应严格消毒，最好用质量可靠的一次性注射器
- 远离毒品，不共用针具

艾滋病虽然不能治愈，但是可以预防。

主持人参考：

参考1:体液中HIV含量

体 液	HIV含量	能否构成传播
血 液	很 高	能
精 液	很 高	能
阴道分泌物	很 高	能
乳 汁	高	能
伤口渗出液 (脓血，血水)	高	能
唾 液	很 低	不 能
汗 水	很 低	不 能
眼 泪	很 低	不 能
尿 液	很 低	不 能



参考2:行为卡片

高危行为卡片:

- 多性伴却不使用安全套
- 不使用安全套的阴道交
- 不用安全套进行肛交
- 共用针头或注射器
- 艾滋病病毒感染者怀孕
- 与静脉注射吸毒者发生性关系而不用安全套
- 接受未经检测的血液或血液制品
- 商业性卖血

低危行为卡片:

- 不正确使用安全套或者使用破损的安全套进行性交
- 对正在流血的人徒手进行急救和包扎
- 用未经严格消毒的器械纹身、穿耳、针灸
- 共用剃须刀
- 共用牙刷

安全行为卡片:

- 没有血液、精液、阴道分泌物及母乳进入另一人体内的行为
- 与艾滋病病毒感染者或病人握手、拥抱
- 日常护理艾滋病病人
- 进行急救但是没有直接接触血液
- 自慰(手淫)
- 按摩
- 不接触阴道、阴茎和肛门的性行为
- 禁欲
- 义务献血
- 亲吻
- 共用劳动或办公用具
- 咳嗽
- 打喷嚏
- 游泳
- 蚊虫叮咬
- 同桌吃饭、共用餐具
- 共用马桶
- 与一起劳动和居住
- 共用衣物、被褥



参考3:各种传播途径的知识要点:

性交传播:

- ✎ 不安全的性交是世界上最主要的传播途径，75%—85%的感染者是通过未保护的性行为而感染艾滋病毒的；
- ✎ 一般地说，性伴侣越多，感染的机会越大；
- ✎ 性交的接受方（被插入方）比主导方（插入方）更易感染。如一男一女的性交中，女方感染的危险性要高于男方。肛交的接受方有很高的危险性；
- ✎ 性病患者因为有生殖器的溃疡、糜烂，感染艾滋病病毒的机会比没有性病的人高出10倍；
- ✎ 不同的性行为方式，感染艾滋病毒的危险性有一定区别，从高到低的排序是：肛交 > 阴道交 > 口交；手淫（自慰）是安全性行为，而且对健康是无害的；
- ✎ 关键还在于是否采取保护措施。如使用了安全套的阴道性交比不使用安全套的口交要安全；正确使用安全套的肛交比不使用安全套的阴道性交要安全；
- ✎ 我国估计有600万性工作者，数千万嫖客，安全套使用率很低，因此，通过性接触传播是我国艾滋病流行的潜在的最大危险因素。

血液传播要点:

- ✎ 与他人共用针头针管吸毒。这是我国目前感染艾滋病病毒最主要的行为，占报告感染者总数的2/3左右。我国估计有600万吸毒者，越来越多的人采用注射吸毒，一半的注射吸毒者与人共用针具和溶解毒品的容器等器皿，而且吸毒者每天都要吸食多次毒品，所以是高危行为；
- ✎ 非法卖血。地下血站采血条件非常简陋，不按照最基本的卫生操作程序，从而造成艾滋病病毒的传播。（最主要的传播艾滋病毒的卖血行为是单采浆，即把卖血者的血抽走后，提取其中的血浆，然后把剩下的血球输回到卖血者的体内。由于提取血浆过程中，几个人的血是混在一起的，这样，回输的血球已经混杂了好几个卖血者的血球，只要这些人中有一人是艾滋病病毒感染者，一起接受回输血球的人就被全部感染。而这些人再次去卖血浆时，又把另外的卖血者也感染了。从他们那里卖出去的血液和以这些血液制作成的血液制品，又造成了使用者的感染。卖血者经常是隔几天就卖一次，因此感染艾滋病病毒的机会很高。这样，通过卖血而传播艾滋病的速度也非常快。在我国一些卖血普遍的地方，往往艾滋病病毒会很快流行起来。）使用被艾滋病病毒污染的血液或血液制品，感染的危险可达100%。

母婴传播要点:

感染了艾滋病病毒的妇女可能会在怀孕的后期、在分娩过程中和在母乳喂养时把艾滋病病毒传给胎儿或婴儿，如果没有采取抗病毒药物进行预防，传播的可能性为15—40%。但是如果及时采取母婴阻断治疗，传播的可能性将会大大降低。



参考4:供主持人参考的部分答疑

与他人共用针头、针管:

如果针头针具没有清洗和消毒,就可能有血液的交流。只要前面的人中有艾滋病病毒感染者,后面的就容易感染,所以也属于高危行为。

拔牙:

拔牙或看牙病,会造成口腔出血。牙科门诊的器具如果不加消毒,那么,也有传播艾滋病病毒的可能性。世界上只有一、两例看牙导致感染艾滋病病毒报道,是低危行为。建议不要去消毒条件差、卫生差的门诊部去拔牙。

与人共用牙刷、刮胡刀、理发工具等:

从理论上说,这些行为有可能造成血液交换,是有一定危险的,比如理发师把前面一个人的脸刮破了,剃刀上还流着血,又用这把剃刀接着把后面的人的脸也割破,让前面的人的血流进去,前面这个人还要碰巧是个艾滋病病毒感染者,这样,就有可能造成传播。但实际生活中,这样的事例是不会出现的。因此,它们基本上是安全行为。把它们列为低危行为,是让大家对这些事情要多想一想,更加明白血液交换的道理。

深吻:

接吻有唾液的交换,但唾液中艾滋病病毒的含量是很低的,不会造成传播,所以接吻是安全行为。但如果双方都有口腔出血、溃疡,就有血液交换的可能,因此就有了传播艾滋病病毒的可能性。但这种可能性只是理论上的,实际生活中还没有发生过。所以,把它算作安全行为可能更确切。

义务献血:

正规血站不以谋求经济利益为目的,所以能够做到:使用一次性针头、设施消毒严格、操作规范,确保无义务献血者的安全。义务献血是重要的,只有无偿捐献的血够用了,才能从根本上杜绝卖血行为,从而保证血液安全。

蚊子叮咬:

科学研究证明:艾滋病病毒在蚊子体内不能存活;蚊子吸血时,不会将它已吸入肚子的血反吐到人体内;蚊子叮咬人被打死时,从被叮咬的皮肤创口进入人体的艾滋病病毒数量远远不足以引起感染。所以蚊子叮咬不足以构成传播。而流行病学调查也否认了蚊子和昆虫传播艾滋病病毒的可能性。

游泳:

没有体液交换,当然是安全行为。有人或许会问,如果一个艾滋病病毒感染者在游泳池里或者在河里,他身上有破口,血流到了水中,不是有危险吗?根本没有危险,因为身上的一点血流到水中,艾滋病病毒的含量已经非常非常低了,这样的带血的水,再流进其他人的身体中(怎么可能呢?),是无法构成传播的。



5.5 认识艾滋病、行为和人群的关系

活动目的：

一个人是否感染艾滋病病毒，不是取决于他或她的职业、背景、道德、文化程度，而是取决于他或她的行为

活动时间：

15分钟

活动材料：

职业或身份卡片：

卖淫妇女、嫖客、义务献血者、老板、外出打工者、家庭妇女、警察、知识分子、校外青少年、司机、演员、三陪小姐、吸毒者、包工头、工人、同性恋者、老师、农民、村长、干部、桑拿女、大学生、医生、发廊妹

活动形式：

站队游戏

活动方法：

- 1.说明活动规则：每人会得到一张卡片，纸条上写着某种职业或身份，学员就代表此人参与活动；
- 2.将以上纸条随机分发给所有学员，每人一张；
- 3.主持人指出：假定房子的一端为安全区域，另一端为高危区域，中间为从安全到高危逐渐过度的区域；
- 4.请每人看着自己的纸条，并根据自己的理解和估计，站到以上区域里。要求由安全到高危站成一排；
- 5.主持人让大家从安全到高危的顺序把手里的纸条念一遍，注意提醒念的人要大声、并让大家保持安静、注意倾听；
- 6.请一、两个站在最安全区域的人陈述他们为什么认为自己安全的理由；
- 7.主持人追问：“你们总是安全的吗？在什么情况下不安全？应该怎么办？请两、三个站在最高危区域的人陈述他们为什么认为自己不安全的理由；
- 8.主持人询问站在安全区域的人，如果不采取安全的行为，你还安全吗？询问站在危险区域的人，如果每次都采取安全的行为，还危险吗？
- 9.引导大家考虑：艾滋病是和职业有关，还是和行为有关？

主持人小结：

不同人群和职业者之间感染艾滋病病毒危险性的差异是相对的，决定性的因素是个人的行为。从严格的意义上说，不存在什么高危人群和低危人群。只要采取了安全保护措施，任何人都不会感染艾滋病病毒。相反，如果不采取保护措施，什么人都有可能感染。所谓高危人群，就是有高危行为的人。



5.6 认识安全套

活动目的:

认识到实际生活中实施安全性行为的困难和问题
澄清思想意识中的误区
提高使用安全套的技能

活动时间:

30分钟

活动材料:

写有安全套使用步骤的卡片；男性生殖器模型或替代物，如黄瓜或香蕉

活动形式:

安全套游戏
角色扮演游戏

活动方法:

安全套游戏（15分钟）

1.主持人将写有安全套使用步骤的卡片发给每个人，让学员根据自己的知识找到相应的顺序，其顺序为安全套的正确使用过程。

正确的过程如下：

- ✎ 检查安全套的生产日期
- ✎ 阴茎勃起
- ✎ 撕开包装，小心不要划破安全套
- ✎ 挤出安全套顶端的空气
- ✎ 从阴茎顶端抹下安全套直到阴茎根部
- ✎ 阴茎插入
- ✎ 性交
- ✎ 射精
- ✎ 按住安全套末端抽出阴茎
- ✎ 取下安全套并保证精液留在套内
- ✎ 阴茎变软
- ✎ 安全套打结，用卫生纸包住，丢到垃圾桶

2.主持人请志愿者演示正确使用安全套。

3.主持人请大家进行评论。

4.主持人进行总结。



主持人小结：

- ☞ 正确使用安全套可以预防通过性途径传播的疾病，包括乙肝、性病、艾滋病等；
- ☞ 每个人都有可能感染艾滋病病毒；
- ☞ 不要进行无保护的性行为；
- ☞ 不要共用针头和注射器。

角色扮演游戏

1. 将学员分成三组。
2. 请每组按照给定的场景，先讨论，然后推荐志愿者进行表演。
3. 主持人感谢大家的表演并给予奖励。然后带领大家讨论：
 - ☞ 他们应该使用安全套吗？为什么？
 - ☞ 老王会不会把他的危险性行为告诉妻子？为什么？
 - ☞ 老王怎么做才能既使用安全套，又不引起妻子的怀疑？
4. 主持人进行总结。

场景：

老王在外打了半年工。这天刚回家。晚上，孩子已经入睡了，妻子正含情脉脉地看着老王。久别重逢，不用说应该发生什么了。可老王避开妻子的目光，心里直打鼓。原来一个月前，他与几个朋友出去吃饭喝酒，并找小姐潇洒了一回，没有使用安全套。回家之前，老王早就准备好了安全套，但面对妻子，却不知道该怎么开口，因为妻子是上了环的，他们过去从来都用不着安全套。如果不用，他又害怕自己得上了艾滋病，深怕传给妻子。

主持人小结：

主持人结合活动再组织集体讨论和讲解：

强调安全套是唯一既能够避孕、又能够预防艾滋病病毒的工具。

指出有了艾滋病预防知识不等于就能够使用安全套。刚才的故事使我们明白，使用安全套不是件很容易的事。有许多因素影响着安全套的使用。

强调忠诚与使用安全套不是对立的关系，而是相互补充的关系。有人提出：“如果你做不到忠诚，就使用安全套”，认为这就是安全性行为。按照这个推理，就会得出：“你之所以使用安全套，是因为你不忠诚”的结论。这个结论使得老王不敢提出使用安全套、也使得老王的妻子不能接受安全套。结果，尽管她是忠诚的，但也有可能因为在忠诚的性关系中不使用安全套而被感染。

强调在非固定的性行为中使用安全套的必要性。一般来说，固定的性关系（如夫妻、恋人）与不固定的性关系中，使用安全套的难度是成反比的。这样也提示我们，在发生偶发性的性行为（如一见钟情、一夜风流，甚至包括情人关系，等）时，因为对对方的情况所知甚微，一定要使用安全套。否则，面对自己的固定性伴侣时，就可能出现现象老王那样的难堪。



5.7 反对歧视，互相关爱

活动目的：

讨论歧视和带来的后果
讨论关心和支持艾滋病病毒感染者和病人
讨论非评判态度

活动时间：

30分钟

活动形式：

小组讨论

活动方法：

- 1.主持人向大家讲“小张的故事”。
- 2.听完故事后，主持人请大家分组思考和讨论以下问题：

第一组：

小张会不会通过日常接触把艾滋病病毒传给村里其他人？
赶走小张一家对不对？赶走小张一家后，村里是否就安全了？
医院有没有不对的地方？
学校有没有不对的地方？

第二组：

歧视的原因是什么？
歧视的表现还有什么？
歧视造成的后果有什么？

第三组：

关爱的原因是什么？
关爱的表现还有什么？
关爱造成的后果有什么？

- 3.请每组把讨论的结果写在纸上，同大家一起分享和讨论。

主持人小结：

- ☞防住了公开的艾滋病病毒感染者或病人并不等于防住了艾滋病；
- ☞预防艾滋病靠的是避免危险行为，选择安全行为；
- ☞我们共同的敌人是艾滋病，而不是艾滋病病毒感染者；
- ☞关爱艾滋病病毒感染者和病人，受益的不仅是感染者和病人，还有自己和全社会；
- ☞生命对于每个人都只有一次，不管他是谁，生命的权利都应该得到尊重；
- ☞任何人感染了艾滋病病毒都是不幸的，关爱艾滋病病感染者反映了我们自身的善良；
- ☞了解了艾滋病基本知识，我们知道怎样保护自己，恐惧艾滋病病毒感染者是没有必要的；



- ✎ 艾滋病病毒感染者在预防艾滋病方面可以发挥非常重要的作用，只有社会不拒绝他们，他们才能把自己的优势发挥出来；
- ✎ 关爱艾滋病病毒感染者的方式是很多的：
 - ✎ 传播艾滋病预防科学知识和对待艾滋病病毒感染者的正确态度；
 - ✎ 与感染者一起工作和生活；
 - ✎ 在感染者需要的时候，对他们提供心理上、精神上、工作上和生活上的帮助；
 - ✎ 不歧视感染者家人，对他们给予关心和帮助；
 - ✎ 不扩散感染者的病情；等等。
- ✎ 歧视和恐惧不利于控制艾滋病，让我们共同努力，建立一个没有歧视和恐惧的世界。

小张的故事

农民小张是一个很能吃苦耐劳的青年，为了家庭致富，他外出打过工、卖过血，在村里有较高的威信。

近来，他因经常感到身体乏力、盗汗、伤口不易愈合而到医院治疗，经血液检查，他被确诊为艾滋病病毒感染者。

消息传开以后，村里人把他和他的家人当作瘟神：学校不让他八岁的女儿继续上学，邻居不让他们再在村子里居住。从此他们就开始了流浪生活。

村里的生活又恢复了平静，人们照常打工、卖血。没有人去寻找小张得病的原因。人们相信，只要小张一家不在了，他们就安全了。

参与式方法 和主持技巧





培训目标：

了解、练习几种常用的参与式培训方法
能够在今后的培训中运用这些方法
了解主持人应具备的基本技巧
能够综合运用这些技巧

培训活动：

- 6.1.参与式培训方法回顾和总结（60分钟）
- 6.2.画图游戏（10分钟）
- 6.3.倾听游戏（10分钟）
- 6.4.小组讨论：可能的意外情况（30分钟）

培训材料：

阅读资料：参与式方法

活动步骤：

6.1 参与式培训方法回顾和总结

主持人带领大家一起回顾培训中使用的各种参与式培训方法，并且总结各种方法的特点和应用方法，同时散发相关的参与式培训方法的资料。

主持人挑选三种参与式方法，请学员进行练习。

①小组讨论法

将学员分成几个小组（第一个小组2-4人，第二个5-8人，第三个8-12人，剩下的人为第四小组，主持人可根据学员实际人数来分），每个小组从下列问题中选择一个，确定一个主持人，一个记录人。然后每个组用5-7分钟的时间进行讨论。

- 青春期的生理、心理变化；
- 对自慰（手淫）的态度以及怎样和青少年讨论这个问题；
- 有可能导致性行为的情况和性行为的可能后果（包括积极的和消极的）
- 对婚前性行为的看法。

各小组讨论之后，询问每个小组讨论进行的情况、是否遇到了什么困难？（尤其是人数最多和人数最少的组的情况）

主持人询问每个小组的主持人：“在主持上面的讨论过程中是否有困难？如果有，什么困难？作为主持人有什么体会？”询问记录人：“作为记录人有什么体会？”

主持人在上面的基础上对小组讨论的方法进行小结。

主持人小结：

小组讨论，简单地说，就是一个大家坐在一起边想边说，相互交流意见、讨论问题的过程。通常由主持人向大家介绍一个话题并组织大家围绕这个问题进行讨论，讨论可以基于学员的生活、工作经验和所学的课程，



学员之间可以取长补短，相互受益，这可能是小组讨论最有价值之处。

小组讨论也像其他任何培训方法一样有优点也有缺点，我们在使用该方法时应该意识这一点，下面我们一起讨论它的优缺点。

小组讨论法的优点：

- ✎ 所有学员都有机会参加讨论，可以鼓励腼腆的学员参与活动；
- ✎ 主持人和学员之间、学员和学员之间可以相互交换意见和工作经验，这可能是其他培训方法做不到的；
- ✎ 小组讨论可以用于解决问题（找到对某个问题的解决方法）或产生新的想法或主意；
- ✎ 小组讨论可以用于训练学员认识（解决）问题的能力，也有助于学员阐明和形成态度。

小组讨论的缺点：

- ✎ 如果组织得不好，往往很吵闹，或偏离了要讨论的内容
- ✎ 通常需要较多的时间（与单纯讲述法相比）
- ✎ 参加讨论的人越多，则每个人发表自己看法或经验的机会就越少
- ✎ 参加的人数越多，小组讨论的主持人遇到的困难会越大
- ✎ 主持人需要较强的引导和主持讨论的技巧，既要让大家发表自己的意见，又要使讨论不偏离要讨论的问题，达到讨论的目的
- ✎ 可能会出现某些学员主导讨论的情况，他们尽力让别人相信唯有他们自己的意见才是正确的。这时候主持人需要对局面进行控制

使用小组讨论方法应注意的问题：

- ✎ 学员们对小组讨论的问题需要有一定的认识和看法。这样才有利于讨论并解决问题；
- ✎ 小组的大小在5到7人为宜；
- ✎ 对主持人的要求：引导小组成员发言，不加评论，使所有人的意见都有所反应，并对大家的意见进行总结。

②快速联想法（头脑风暴）

主持人请一名志愿者扮演主持人的角色，组织大家通过快速联想的方法讨论下列话题：

“假设你准备到一个学校对学生进行性教育和艾滋病预防教育，而这个学校的校长不同意开展性教育。他不同意的原因会有哪些？针对这些原因，你该怎么办？”

主持人注意观察整个过程，并将观察中可能发现的问题在后面的讨论时加以强调。

主持人对志愿者表示感谢，并询问“作为主持人，有何体会？”

主持人结合上面的讨论，对快速联想法做小结。



主持人小结：

快速联想法是小组讨论的一种形式，有时可用于打开某一个话题。快速联想法还可以用以讨论解决问题的办法和各种意见或建议。主持人将大家的发言不加评论地记录下来。当把所有意见或建议都写下来以后，主持人带领大家一起决定哪些可以保留下来，哪些应该去掉。快速联想的目的并不是决定所提出的各种意见或建议是好还是不好，只是决定其是否值得讨论。快速联想法可以在5个人到20个人的培训中使用。

③角色扮演法

首先，主持人提问大家是否知道什么是角色扮演？

主持人解释：角色扮演是一种模拟或演示的方法，通常由2-3个志愿者为大家再现一个现实生活中的真实场面。角色扮演不仅为表演者，而且为观察者戏剧性地再现了各种角色。下面我们来看两个角色扮演。

角色扮演：

☞成功的主持人如何组织培训？

☞不成功的主持人如何培训？

通过练习，我们进一步了解了角色扮演。角色扮演是一种能够调动学员积极参与的方法。角色扮演的“剧本”可以由教员根据教学目的事先设计好，也可以让学员根据他们的生活实际自己设计，尤其是在与青少年交流的过程中，通过他们的表演我们可以了解他们的生活等。

如果角色扮演的目的是用于态度或交流技巧的教学（如上面的例子），为了使角色扮演配合教学的效果更好，通常用两个角色扮演来进行正反两个方面例子的对比。正确的例子代表正确的行为，反面的例子代表错误的行为。

无论是由主持人事先编写剧本还是由学员来临场发挥，有一点是很重要的，即一定要明确练习的目的。此外还要设计好角色扮演之后的讨论题。这样可以确保学员通过练习达到了预期的教学目的。

主持人可参照阅读资料进一步讲解角色扮演。

主持人小结：

成功的主持人：

- ☞态度和蔼、亲切、平易近人
- ☞善于引导，会提问（开放式的、鼓励式的问题，并善于在问题中发现问题）
- ☞相关的专业知识
- ☞充分的准备
- ☞注意倾听（专心地、不评论地、不中断地听）
- ☞控制情感，让大家充分地发表意见
- ☞把握节奏和气氛
- ☞对人的致谢、鼓励
- ☞语言表达能力
- ☞仪表、举止：大方得体
- ☞热情



主持人小结：

介绍这些方法的目的是要求大家掌握这些方法的实质“参与”，即最大限度地调动学员的积极性，主动参与培训。在实际培训中，我们可以根据实际情况选择一种或几种方法，或几种方法交叉使用，重要的不在于使用了哪些方法，而在于在培训过程中，要贯彻这些方法的实质“参与”。

选择什么样的教学方法是要根据教学目的和学员的情况而定。教学方法只是帮助我们达到教学目的的手段。某些教学方法（如讲授法，使用直观教具等）有助于学员学习知识，但在培训操作技巧、决策能力、交流技巧或培养态度方面就不那么有效。培训态度的最好方法是讨论、实习和角色扮演。培训决策技巧可以通过演示（包括电影、录像）、角色扮演、实习、讨论等方法进行。培训决策技巧较好的方法是讨论、案例分析、游戏、现场实习等。

6.2 交流游戏

步骤：

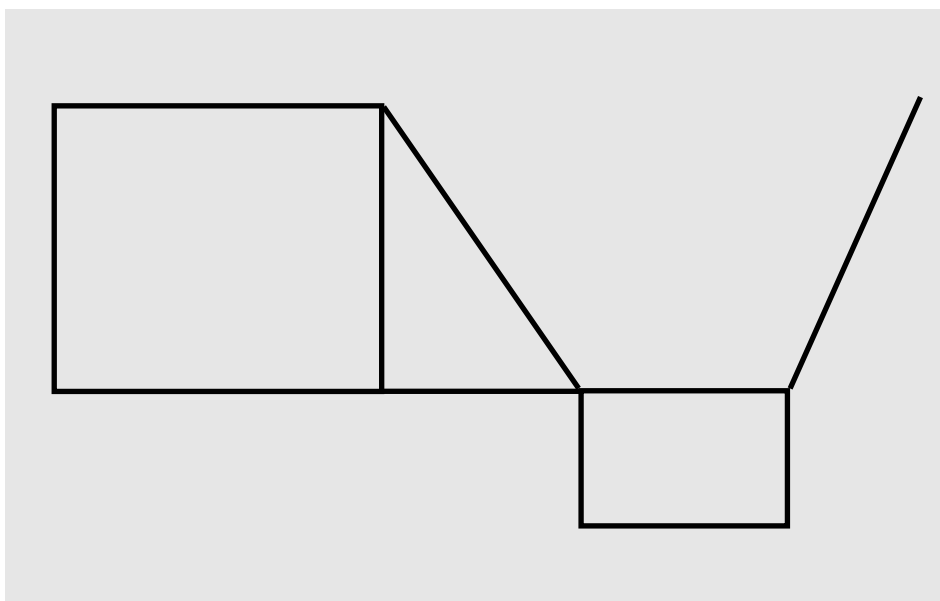
主持人请四名志愿者上来，将其分成两组，第二组先暂时出去；让第一组的两人背身而站，发给其中一人一张图，请他描述图上的内容，另一个人在白纸上将同伴的描述画出来，限时而且不允许交流，结束之后将结果先藏起来。然后让第二组进来，第二组也做同样的描述画图，但是不用背身而站也允许交流。

两组完成后，请大家评选：哪一组画得更好？毫无疑问是第二组。

主持人小结：

无论在知识的传递还是态度和技能的培养上，双向的，互相讨论的讨论和交流比单向的灌输要有效。

参考图片：





6.3 倾听游戏

步骤:

1.将学员分成三人一组，其中两人为说话人，一人为倾听者。当主持人宣布练习开始时，两个说话人同时讲一段自己感兴趣的内容，两人互相争着说，听的人的任务是要同时听两个人的内容。一分钟后，主持人宣布停止。倾听者分别向两个讲话人复述出他所听到的两个人所说的内容。

2.主持人就上面的练习提问：

- ☞听的人有什么感觉？（可能的回答：根本听不清楚；一心不可二用；感兴趣的内容听得多；努力地听大概的意思；不能同时两个都听，选择一个。）
- ☞影响你听的因素有哪些？（可能的回答：环境因素；太吵，不安静；讲话人的技巧，讲话的条理，讲的内容，说话人的声音。）
- ☞说的人有什么感受？（可能的回答：想让他/她听自己的；抓住他/她兴趣所在；希望被倾听。）
- ☞说话的人是怎样知道听讲人在听或没在听的？（可能的回答：点头；微笑；目光接触；看表；打哈欠；东张西望；表示不耐烦）

3.大家知道，倾听的技能并不是通过这一次讨论就可以提高的，但通过我们的练习，可以帮助我们了解一些很容易有的错误，了解该怎样注意纠正和避免这些问题。只有大家在今后的工作中注意了，相信你的倾听技巧一定会提高的。

6.4 小组讨论：可能的意外情况

众所周知，确保培训成功的好方法是事先做好周密的计划和准备。但是，即使准备得很好的计划，也会遇到一些意想不到的问题。几乎所有的培训都会出现一些意想不到的问题。经验丰富的主持人，会意识到这一点，并具有处理意外事件的经验。但对于刚开始做主持的人来说，当面临着一个意外的突然变故，而必须决定采取最合适的行动时，往往是一件困难的事。

下面我们给出几种可能出现的意外情况，请大家共同讨论，找到答案。

步骤:

将学员分成小组（五到七人一组），每个小组给一张纸条，每张上写有一种情形（下面列出的六种情形供选择）。用五分钟时间讨论。

然后每个小组把各自的意外情况和解决方法向大家汇报，大家对其答案进行简短的讨论。（下面列出了一些对各种方法的可能的解决方法，仅供主持人参考。）

☞有一个学员总是提问，在讨论过程中很突出，你将怎么办？

可能的解决方案：

把你的目光由这个学员转向其他学员，鼓励其他人也发言，让这个人介绍



一个练习，帮助教员使每位学员都参加讨论。如果必要，在课外同这个学员谈一谈。

☞有一个小组不能正确地完成任务，怎么办？

可能的解决方案：

分配任务时，将任务写在黑板或大白纸上，确保小组的成员明白了他们的任务。在活动时，检查他们是否按要求去做了，对他们不明白的地方进行解释。如果这个小组在教室的后面，把他们调到前面来。如果这个小组做得还不正确，主持人应承担 responsibility 而不要责备或为难这个小组的成员。

☞教员在组织讨论时，大家都不参与，怎么办？

可能的解决方案：

考虑所提的问题是否不好回答，（比如说太难了：学员对这个问题没有一定的背景知识、不了解，不知道该怎么回答或讨论；太容易了：学员觉得没兴趣，这个问题太简单了，“小儿科”；太敏感了：不好开口）。如果是问题不合适，就调整问题。有时可能不是学员不参与，而是主持人提问后发现没有人反应，马上就问另一个问题或就自己回答了，学员一是没有时间思考教员提的问题，而且会觉得主持人根本不在意学员的回答从而失去参与的兴趣。所以主持人提问后（不要怕短时间的冷场）应该给学员一定的时间思考。也可能是学员在前面参与讨论时也提出了问题，但也许教员只考虑“我”下面该讲什么，该干什么，而没有注意学员的问题、没有给予必要的回答或反馈。这样也会使学员觉得“你反正没在听我说什么，我为什么还要说”而不参与讨论。

☞学员参与讨论很热烈，但在讨论过程中教员发现学员对某些知识有误解。教员一方面想澄清误解，可又觉得在讨论中教员的态度应该是不加批判的。这种情况该怎么办？

可能的解决方案：

主持人不加批判是正确的做法，尤其是在讨论有关态度、观点时更重要。但是当发生知识性错误时，主持人还是应该通过适当的方法澄清的。当某个学员有误解时，可以问其他的学员对这个怎么想的，其他学员是否有补充等，另外可以利用讨论之后的小结来澄清误解。

☞有一个学员对教师的知识水平和领导能力不服气，怎么办？

可能的解决方案：

在培训班一开始就制定一些大家认可的纪律。在承认个人能力有限的同时，告诉学员人人都有自己的特长。如果这种状态持续下去，课下要找这个学员谈话。

☞有两个学员拒绝合作或不愿参加活动，怎么办？

可能的解决方案：

主动问他问题使其直接参加进来。在角色扮演时，分配给他们一些角色。如果他们坐在一起，就给他们分开。如果这种现象继续下去，课下要找他们谈话以找出这种现象的原因。



阅读材料：参与式方法

小组讨论方法

小组讨论是最常见的培训方法之一，它是一个大家坐在一起边想边说互相交流意见的过程。一般来说，首先向小组成员介绍讨论题，让大家对这个讨论题发表各自的看法。然后主持人带领大家对各种意见进行讨论和总结。

何时使用小组讨论的方法

小组讨论的方法适用于培训态度、交流技巧、决策技巧，并适用于知识培训。小组讨论在下列情况下比较适用：

- ✎ 让学员出主意
- ✎ 解决一个问题
- ✎ 让学员互相交流意见和经验
- ✎ 让学员感受小组活动的热烈、活泼气氛
- ✎ 当学员对讲课感到厌烦时，小组讨论可重新恢复他们的兴趣

小组讨论的准备

1. 明确讨论的目标。

- ✎ 讨论的目标是什么
- ✎ 学员将从讨论中获得哪些收获

2. 如何对讨论结果进行总结。

- ✎ 如果准备让学员总结，主持人应该准备好引导的问题，并对可能得出的结论心中有数；
- ✎ 如果由主持人进行总结，就要对提问的问题和总结的内容提前做好准备，得出的结论和大家讨论的结果有所关联。

3. 组织小组讨论需要的技巧。

- ✎ 提非限定性（开放型）的问题
- ✎ 使用快速联想的方法
- ✎ 使用直观教具
- ✎ 使用角色扮演
- ✎ 使用案例分析

4. 在小组讨论中要用到的材料、直观教具一定要事先准备好。

5. 准备好一系列的非限定性（开放型）问题，以便引起学员的兴趣和参与。



阅读材料：参与式方法

限定性（封闭型）问题与非限定性（开放型）问题的对比

如果主持人提出的问题不合适，小组讨论就可能进行不下去。当主持人想得到一个简短具体的回答时，限定性问题比较有效。而当主持人想让学员参与小组讨论时，就应该问非限定性问题。

限定性问题的例子	非限定性问题的例子
你同意这种说法吗？ 你遇到过这种事情吗？	你对这种说法有何看法？ 如果你碰到这种事， 你会怎么办？

组织小组讨论

组织小组讨论时，主持人应考虑下述问题：

- ✎ 告诉大家讨论题，确保每个人都充分理解
- ✎ 准备非限定性（开放性）提问
- ✎ 创造一个自由讨论的气氛，使学员们在参加讨论时感到放松
- ✎ 考虑讨论时主持人发言时间和学员发言时间的比例
- ✎ 如果学员脱离了讨论题，主持人需要把他们引回来
- ✎ 鼓励所有的学员积极参与讨论
- ✎ 要注意到学员可能失去兴趣
- ✎ 如果学员没提出重点，培训者就应该提出来
- ✎ 如果讨论变得很吵闹，你需要规定一些纪律，如一个一个地发言，不要一起说等
- ✎ 要注意到讨论时可能会有人扎成一堆唧唧喳喳或聊天，这表明它们因为没有机会发表自己的看法而感到灰心，也可能是因为对讨论感到厌烦或对讨论题失去兴趣
- ✎ 有时候学员想得到讨论答案，如果有明确的答案，培训者就应该告诉学员。但多数情况下，讨论的目的是让大家发表自己的意见，促进思考，所以没有绝对的答案，培训者应避免被套出答案，应把讨论的目的牢记在心
- ✎ 当要点都已经得出或目的已经达到后，讨论就可以结束了



提问与小组讨论的区别

有效地使用小组讨论，并不是一件很容易的事。原因之一是某些培训者或主持人混淆了小组讨论与提问的区别。

提 问	小组讨论
提出问题； 从学员中得到反应（答案） 教师对学员的反应做出评价 然后提别的问题 重复上面的过程	提出问题 从学员中得到反应（答案） 教师对学员的反应做出评价或者让其他的学员对反应进行评论 看其他学员的反应 继续问与讨论相关的问题，直到每个学员都参与到讨论中

角色扮演方法

通常，角色扮演的目的是让学员通过在其他学员面前表演、或观察其他学员表演的方法来“亲身体验”某一种情况、概念或观点等。

角色扮演有助于培训交流技巧和决策技巧，也有助于态度的培训（尤其是同时使用正、反两方面的例子时）。

设计角色扮演时应作如下考虑：

- 明确并清除角色扮演的目的：学员将从中学到什么
- 明确并熟悉各个不同角色的作用
- 努力想象可能进行的活动
- 设想如果预期的要点没有得到，你该怎么办

准备角色扮演时应考虑的几点：

- 决定如何挑选学员扮演角色扮演中的角色：由小组挑选或主持人指定
- 主持人对活动和角色做简单介绍
- 肯定大家都理解活动的目的
- 告诉学员必须注意观察的特殊点，并给予解释



角色扮演过程中应该考虑到的事情：

- ✎ 当你觉得角色扮演达到预期目的或发现学员厌烦和坐立不安时及时停止
- ✎ 对参加者表示感谢

对角色扮演的情况进行分析的方法：

- ✎ 大家集体讨论，讨论你希望通过角色扮演强调的问题，使用开放型问题
- ✎ 分成小组，每组讨论不同的讨论题，然后小组汇报，进行集体讨论
- ✎ 询问角色扮演者对所扮演角色的“感觉”

问题的类型

限定性问题 (封闭型问题)	非限定性问题 (开放型问题)	追问性问题	诱导性问题
<p>何时使用： 限定性问题多用于开始的提问。</p> <p>何时使用： 在开始与限定性问题后，接着使用非限定性问题。</p>	<p>何时使用： 在开始与限定性问题后，接着使用非限定性问题。</p>	<p>何时使用： 作为对前面问题的反应，使用追问型问题，以了解更多的信息。</p> <p>注意：若脱离前面的内容，单独使用追问型问题，追问性问题可能成为诱导性问题</p>	<p>何时使用： 一般情况下，应尽量避免使用诱导性问题。</p>
<p>答案类型： 一个简洁、明确的答案。答案通常是“是”或“非”。</p>	<p>答案类型： 一个长一些的回答，要求思考。准许对其感受或关心的问题解释。</p>	<p>答案类型： 一个对前面答案或论述的进一步解释。</p>	<p>答案类型： 诱导对方以一个特定的方式回答问题，或暗示答案，或告诉一些他们从未考虑过的事情。</p>
<p>例子： 你以前月经正常吗？ 你听说过安全套吗？</p>	<p>例子： 你这两周身体有什么感觉？ 你听说了什么？</p>	<p>例子： 你肚子哪个地方不舒服？ 安全套能预防哪些疾病的传染？</p>	<p>例子： 你不觉得肚子不舒服吗？ 你难道没有听说安全套可以预防艾滋病吗？</p>



主持人的组织能力和教态

无论何种培训，学员感到轻松、愉快、愿意学习的程度在很大程度上取决于主持人表现出来的组织能力和教态。

语言因素：

☞比较主持人的发言时间和学员的发言时间：

学员愈积极参与讨论，他们的学习就愈活跃，把主持人发言的时间缩小到最低限度，让学员多参加讨论。

☞问题的类型：

多使用开放型问题鼓励学员思考。

☞主持人所使用的语言：

使用学员熟悉的语言，既不要太深奥，也不要太简单。

☞主持人说话的速度：

应该说得慢而清楚。

☞音量：

保证坐在离主持人最远距离的人也可以清楚地听清每一个字。

☞音调：

主持人说话的音调是否刺耳、紧张、放松、充满自信。

非语言因素：

☞在学员面前的动作：

动作太多会分散学员注意力（如来回踱步、挥手、扔铅笔或粉笔等等）。

☞眼睛接触：

主持人说话时不应该眼睛盯着地板或望窗外；眼神应尽量接触所有的学员，而不是几个学员。

☞站立的姿势：

放松和自信是很重要的。培训班开始时，主持人站在大家面前往往是最好的，这创造了一个领导形象。之后主持人可以坐在椅子上或桌子旁。

☞热情：

主持人对自己所讲的内容是否感兴趣？是否相信你自己所讲的内容？如果不是这样的话，学员就会觉察出来，而且也会跟着失去兴趣。

☞专业知识：

主持人表现出自信和精通所讲的内容是很重要的，如果主持人看上去对所讲的内容很不肯定，学员就会怀疑。但是也请记住，任何人的知识都是有限的，对于主持人一时回答不了的问题，可以坦诚地告诉学员“这个问题我不是很清楚，课后我回去寻找答案，然后告诉你。”或告诉学员他们可以在什么地方找到答案。切记不要不懂装懂。



☞ 真实地表现自我:

表现出主持人的个性和真诚，这是培训成功的关键之一。如果学员感觉主持人在装模作样，他们就会不愿意听。

组织练习的步骤:

- ☞ 设定背景（这样人们就有一个共同的背景作参考）
- ☞ 确定参加者对发生的时间的感觉及想法
- ☞ 定练习的意义（意义、感觉、解释）
- ☞ 确定与其他经验、结论及应用的联系

组织练习的技巧:

- ☞ 问非限定性（开放型）问题，如：“你感觉怎样？”“如果你碰到这种事，你会怎么办？”“你有什么经历？”
- ☞ 重点问感觉，如：“你感觉怎样？”“用一个什么词能表达你的感觉？”
- ☞ 对感觉的反映，如：“你一定觉得……”
- ☞ 引出学习的内容，如：“从这个练习中，你学到了什么？”
- ☞ 每次集中力量在一个问题上，如：“在讨论另一个问题前，我们看一看这个问题还有没有其他方面？”
- ☞ 经常调整语言及非语言行为，如：注意观察学员是否感到困惑、乏味的迹象，注意寻找学员有意义的想法的迹象。
- ☞ 测试知觉，如：“其他人会想什么？”“对这个问题别人会怎么解释？”
- ☞ 适当的自我“暴露”，如：“我有些迷惑了，别人有什么感觉？”“我的经验是……”
- ☞ 让学员总结，如：“我们讨论到哪里了？”“谁来总结一下？”
- ☞ 及时复习，如：“现在我们来归纳一下上面讨论的问题……”
- ☞ 重点放在行为上，如：“他做了什么使你这么想？”
- ☞ 引申，如：“你能进一步解释一下吗？”“能举个例子吗？”
- ☞ 让学员自己判断，如：“现在发生了什么？”
- ☞ 诊断，如：“我想知道这种现象是否说明……”



讨论困难问题 和解决方法





培训目标：

讨论可能出现的性教育和艾滋病预防教育中的困难问题，提供解决方法

培训活动：

秘密盒子

活动步骤：

活动：秘密盒子

1. 主持人提前将要讨论的问题放在一个盒子里。
2. 将大家分成五个小组，每个小组派一个代表来从“秘密盒子”里抽出一个问题，然后讨论如何回答或解决。
3. 小组代表进行汇报，主持人带领大家进行总结。

秘密盒子：

☞ 如果你发现你的学生在看黄色书籍，你会怎么办？

总结要点：

1. 不要对学生进行惩罚；
2. 为学生保密，并且了解学生看黄色书刊的目的；
3. 提供学生需要的关于性的正确知识；
4. 同学生讨论，使之认识到色情读物里关于性的知识是不准确的，很多都是对于女性的侮辱和伤害；而且这些性行为都是没有感情做基础的，我们反对的。
5. 教会学生做决定和做选择的方法，辨别有害信息的能力；远离色情读物。

☞ 在讲授生命是如何诞生的问题时，有学生追问“精子是如何同卵子相遇的”，你怎么办？

总结要点：

1. 个别辅导；
2. 用简单明确的科学知识回答，不回避，不隐瞒；
3. 提供相关的科学读物，让学生了解；
4. 在青春期教育时，要强调青春期的发育，女性产生月经，男性产生遗精，这都意味着开始有了生殖能力，如果不注意保护自己，不采取安全行为，就可能怀孕。



有一位十四岁的中学生写信：“我从艾滋病教育中知道安全套可以避免受到艾滋病毒感染，但是当我想要和我女朋友发生性关系的时候，商店里不肯卖给我安全套、我也不好意思去买，你们可以帮我买一些吗？”你接到这个问题你会怎么办？

总结要点：

1. 首先肯定他有了保护自己的意识和寻求帮助的能力。
2. 其次讲清楚过早产生性行为的危害，不要再发生危险行为。
3. 启示：我们要不要给学生讲安全套？答案是要讲，但是要注意方式和方法，提供明确信息“安全套可以避孕，预防性病和艾滋病”。可以结合青春期和艾滋病教育的游戏中传递正确信息。
4. 在青春期教育时，要强调女性产生月经，男性产生精子，都意味着开始有了生殖能力。如果青少年不注意保护自己，不采取安全行为，就可能怀孕等一系列的后果。

一位中学生写信说：“我爱上了一位小学老师，虽然他不帅，但是他心地善良，给予了我很多的帮助，我觉得自己对这位老师的爱是纯洁的。”你怎么处理？

总结要点：

1. 正面讨论爱情和责任，爱情和选择的关系，不是简单地进行说教和劝导，更重要的是帮助这位同学掌握判断和选择的能力，做出负责任、理性的决定。
2. 在讲解青春期知识的时候，可以告诉中学生要爱护自己的身体，身体的某些部位是不能让别人随便碰触的。提高警惕意识和自我保护意识。

一位中学生写信说：“我每天都自慰，我心里很害怕，也不敢告诉其他人，我自己也无法控制，我觉得自己是个坏孩子”你怎么去解答？

总结要点：

1. 明确自慰对身体无害。
2. 明确自慰和道德无关，这不说明他是个坏孩子。
3. 在青春期教育时可以采用专题讲座、放影片等方式告诉学生自慰的知识。



试讲和评估





试讲和评估

试讲作为非常重要的一环，是不可以省略的。我们可以挑选几组学员，针对教案准备试讲内容，试讲15分钟左右，然后由大家共同进行评价和学习。

下面是评价的表格，请参考。

评价内容	1组	2组	3组	4组
1 主持人形象（着装、形体语言）				
2 知识				
包括有关要点				
信息准确				
解释清楚				
简明扼要				
要点完整				
避免过于专业的讲解				
条理清楚				
3 语言				
使用参加培训人员所能理解、接受的语言进行讲解				
4 技能				
鼓励大家参与				
能灵活处理各种不同情况（如干扰性的人和事）				
能根据参与者的要求，客观实际地对培训内容进行适当调整				
能否同搭档共同合作开展培训				
对自己不清楚的地方敢于说“我不知道”，并给出可能提供信息、帮助的机构、组织或个人的联系方式、电话				
灵活动用培训方法以达到各部分目的				
随时留意被培训者的反应，以做出及时的调整				
5 态度				
非评判态度				
能为他人保密				
自信				
乐于支持和帮助别人				
能听取建设性的批评和建议（以改进培训工作）				
总体得分				

参考资料





培训评估表格

培训前/后评估表

说明：由学员填写，在选择的答案上画圈。

- 1 在下列几种体液中，哪种不会传播HIV？
A 血液 B 汗水 C 精液 D 阴道分泌液

- 2 下列哪种途径会感染艾滋病病毒？
A 照顾艾滋病病毒感染者
B 与艾滋病病毒感染者不使用安全套的性交
C 与艾滋病病毒感染者共用餐具
D 到公众浴池洗澡

- 3 能够预防感染艾滋病病毒的避孕措施是：
A 口服避孕药 B 紧急避孕药
C 安全套 D 杀精剂

- 4 每年的哪一天是世界艾滋病日？
A 3月12日 B 6月26日
C 7月11日 D 12月1日

- 5 艾滋病病毒可通过蚊虫叮咬传播。
对 错 不知道

- 6 目前已有预防艾滋病病毒的疫苗。
对 错 不知道

- 7 所有染上艾滋病病毒的人应该被隔离。
对 错 不知道

- 8 如果怀疑自己感染了艾滋病病毒，应当去做血液检查。
对 错 不知道

- 9 你对自慰（手淫）的态度是：

- 10 你认为什么样的人 would 感染艾滋病病毒？

答案：

1:B； 2:B； 3:C； 4:D； 5:错； 6:错； 7:错； 8:对； 9:自慰（手淫）对身体无害；

10:一个人是否感染艾滋病病毒取决于自己的行为是否安全，而不是取决于个人的教育、文化、职业、道德水平等社会标准。



活动记录表

说明：活动记录表由主持人在每次培训活动结束后填写。

培训时间：

培训地点：

主持人姓名：

学员：

培训内容：

培训方法：

总结和评价：

快速评估表

说明：每次培训结束时，请学员简明扼要地填写。

你学到的三件最重要的事情是什么？为什么？

活动中你最喜欢的是哪些内容？为什么？

活动中你最不喜欢的是哪些内容？为什么？

你有什么建议和意见？



常用术语及缩略语

在艾滋病预防教育工作中，会经常提到一些专门的名词或术语，下面是其中的一部分，可以根据具体情况予以订正和补充。

艾滋病（AIDS）：

艾滋病医学全名为获得性免疫缺陷综合症（Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS），由艾滋病病毒，即人类免疫缺陷病毒（Human Immunodeficiency Virus, HIV）感染而引起，导致被感染者免疫功能的部分或完全丧失，继而发生一系列不易治愈的机会性感染和肿瘤等，临床症状多种多样。

艾滋病病毒（HIV）：

人体免疫缺陷病毒，亦即艾滋病毒。削弱人体免疫系统，并最终导致艾滋病的病毒。它主要存在于感染者和病人的体液（如血液、精液、阴道分泌物、乳汁等）及多种器官中，它可通过含HIV的体液交换或器官移植而传播。

艾滋病病毒感染者：

体内有艾滋病病毒，但未出现艾滋病临床症状和体征的人称为艾滋病病毒感染者。

艾滋病病人：

当人体的免疫系统受到艾滋病病毒严重破坏，机体发生各种机会性感染和肿瘤，便发展成为艾滋病病人。

艾滋病相关综合征：

艾滋病相关综合征，又称为症状性艾滋病毒感染，是指艾滋病毒感染者出现多种慢性症状和体征，如发热、体重减轻、腹泻、T细胞异常、白细胞减少，但尚未达到艾滋病诊断标准。

安全性行为：

不能导致意外怀孕、传播艾滋病病毒或其它性传播疾病的性行为方式。通常包括没有体液交换的性行为、正确使用安全套的性行为。

艾滋病监测：

对某些人群开展人类免疫缺陷病毒抗体的血清流行病学检测，以了解艾滋病的流行状况，并为制定卫生政策提供依据的工作。

窗口期：

人体感染艾滋病病毒后，一般需要2-12周，平均45天左右血液中才可检测到艾滋病病毒抗体。因为从感染艾滋病病毒到机体产生抗体的这一段时间



检测不到艾滋病毒抗体，故称之为窗口期。在窗口期虽测不到艾滋病毒抗体，但体内已有艾滋病毒，因此窗口期同样具有传染性。

持续性全身淋巴结病：

全身性持续不消退的淋巴结肿大，常发生于颈、腋下和腹股沟等部位。

母婴传播：

也称为垂直传播，感染艾滋病毒的妇女将艾滋病毒通过妊娠、分娩、哺乳传播给婴儿。

多性伴侣：

和2个或2个以上性伴侣保持或发生性关系，这些与之发生性关系的人称为多性伴侣。

非婚性行为：

没有婚姻关系的男女之间发生的性行为。非婚性行为包括两类：一类是婚前性行为，即尚未结婚的男女之间发生的性行为；另一类是婚外性行为，即有合法配偶的人与他人发生的性行为。

机会性感染：

由各种微生物造成的疾病，如果人体免疫系统正常，其中一些微生物不会让人患病。确诊的艾滋病患者常见的机会性感染包括卡氏肺囊虫肺炎、卡波氏肉瘤、隐孢子虫病、组织胞浆菌病、其他各种寄生虫、病毒和真菌感染、以及各种肿瘤。

假阳性：

错误地把一个个体加入到某项诊断或其他范畴之内的检验结果，即实为阴性而被错判为阳性。

假阴性：

错误地把一个个体排除在某项诊断或其他范围之外的检验结果，即实为检测项目的阳性结果而被错判为阴性。

抗逆转录酶病毒药物：

用于杀死艾滋病毒等逆转录酶病毒或抑制其繁殖的药物。

克隆：

克隆，指细胞或生物群体均来自无性繁殖的同一个体，其遗传基因是相同的。



淋病：

由奈瑟氏淋球菌感染引起的泌尿生殖系统炎症性病变的总称。其主要表现为尿道炎、宫颈炎、输卵管炎、卵巢炎、伴疼痛及浓性分泌物。性接触为其主要传播途径，但亦可经日常生活接触（如共用浴盆等）和产道造成传播。

梅毒：

梅毒是由梅毒螺旋体引起的慢性性传播疾病。临床表现多种多样，且时隐时显，病程可持续很长，几乎可侵犯全身各器官，早期主要侵犯皮肤及粘膜，晚期可侵犯心血管系统及中枢神经系统。梅毒主要通过性接触传播。妊娠期间，患梅毒的孕妇还可通过胎盘传染给胎儿，引起流产、早产、死胎或先天梅毒儿。

灭菌和高效消毒：

灭菌是指灭活物质表面或内部所有微生物和芽孢；高效消毒是指灭活所有微生物，但不包括芽孢。

念珠菌病：

由念珠菌感染引起的一种传染病。念珠菌是一种真菌，通常是人体皮肤潮湿区域的表浅感染。一般由白色念珠菌引起，常累及皮肤、口腔（鹅口疮）、呼吸道和阴道。

潜伏期：

人体感染艾滋病毒后需经过0.5~20年，平均7~10年的时间才能发展为艾滋病病人，这段时间称为潜伏期。处于潜伏期的艾滋病毒感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁中含有艾滋病毒，具有传染性。

受影响的人：

生活因本人或他人感染艾滋病毒或艾滋病而发生改变的人。

杀微生物剂：

杀死微生物的制剂（如化学制剂或抗生素）。对直肠用和阴道用杀微生物制剂抑制艾滋病毒等性传播感染效果的评估正在进行之中。

筛查：

直接措施（艾滋病毒检测），间接措施（危险行为评估），或者询问已经做过的检测或药物治疗，目的是确定艾滋病毒的感染情况。

双性恋者：

对异性和同性都有持久的性爱倾向的人。



同性恋者：

只对同性具有持久的性爱倾向的人。

性别与社会性别：

男女之间存在的生理差别与社会差别。“性别”（SEX）指的是生理差别；“社会性别”（GENDER）指的是男女社会角色和社会关系的差别。

性乱：

非固定的具有较大随意性对象的众多的性行为。

性传播感染（STI）：

通过性交传播的感染，包括梅毒、软下疳、衣原体、淋病，也包括常见的性传播疾病。

易感性/脆弱性：

使人群更容易感染艾滋病的社会经济落后状况、文化背景及工作环境，以及使儿童、青少年、女性等更容易沦为被剥削的各种状况。



参阅文献网址

联合国艾滋病规划署及其发起组织

联合国艾滋病规划署 www.unaids.org
联合国儿童基金会 www.unicef.org
联合国开发计划署 www.undp.org/hiv
联合国人口基金 www.unfpa.org
联合国禁毒署 www.undcp.org
联合国教科文组织 www.unesco.org
世界卫生组织 www.who.org
世界银行 www.worldbank.org
国际劳工组织 www.ilo.org
联合国艾滋病规划署中国办公室 www.unchina.org/unaids

国外有关站点

联合国艾滋病规划署亚太区国家间工作组 unaidsapict.inet.co.th
世界卫生组织艾滋病性病信息 www.who.int/asd
Medscape传染病医学文献 id.medscape.com
Frangois-Xavier Bagnoud组织 www.fxb.org
加拿大艾滋病法规研究网络 www.aidslaw.ca
英国艾滋病教育和研究基金会 www.avert.org
美国加州大学旧金山分校艾滋病研究中心 www.caps.ucsf.edu
国际传播行动网络 www.comminit.com
联合国开发计划署东南亚艾滋病与发展项目 www.hiv-development.org

国内有关中文站点

香港卫生署红丝带中心 www.aids.gov.hk <http://www.rrc-hk.com>
香港艾滋病基金会 www.aids.org.hk
中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心 www.chinaids.org.cn



青少年

性教育与艾滋病预防教育 学校培训手册 [应用篇]



随书光盘包中的资料包括：

师资培训部分

中小學生預防艾滋病專題教育大綱—教育部

艾滋病與教育

師資培訓相關表格和資料

學生培訓部分

聯合國教科文組織教師手冊

青春期性教育中應注意的問題

實施有效的艾滋病預防教育時教師應該教授給學生的生活能力

其他參考資料

聯合國教科文組織艾滋病教育工具包

瑞典的學校性教育

中國艾滋病預防與控制

可以真實感受的愛

影音資料

公益片：愛在陽光下

姚明&約翰遜公益廣告記錄短片

青少年 性教育与艾滋病预防教育 学校培训手册 [应用篇]

玛丽斯特普国际组织中国代表处出品
2007年



使用说明

本手册是《青少年性教育与艾滋病预防教育学校培训手册（培训篇）》的后续和补充，接受过前者培训的老师，在回到学校后，可以运用本手册开展针对学生的系列活动。

在接受过青少年性教育与艾滋病预防教育培训之后，老师们可以发现，本手册内容完全是在前者的逻辑结构上编写，按照青春期性教育、价值观、生活技能和艾滋病的四大结构，逐一讲解了这四大部分在教学中的实际运用。旨在帮助老师们切实利用“参与式培训方法”，来解决学生们在青春期中遇到的困难和疑惑，针对青少年的特点，培养实际生活技能，养成良好的思维方式，对周围环境有良好的认知，并建立有效的预防机制，以便能在遇到问题时，多问几个为什么，避免由于冲动而带来的危险。

手册的编写尽量详实，并在部分课程后配备一些练习，便于让青少年更好地理解内容和充分地练习技能。教师可根据需要复印并分发给学生完成练习。此外，对于本手册的运用，我们还有如下说明：

- ✎ 课堂教学与教师培训不同，有着人数、场地和时间的限制，本手册在编写时考虑了在中国的实际要求，根据教室小、学生多的具体情况，对师资培训的形式进行了改编，便于老师在课堂中的实际运用；
- ✎ 本手册采用的是参与式培训方法，虽然进行了改编，但是仍然要注意参与式培训的一些基本原则：多小组活动，多提问，多练习，多给学生足够的空间和余地去寻求答案，而不是直接给他们答案；不轻易评判学生的答案；努力营造一种轻松愉快的氛围等等；
- ✎ 本手册中包含的方法和内容是有限的，我们希望通过实践教学，使用这本手册的教师能对青春期教育和参与式方法有更深刻的理解，结合自己的经验和当地的特点，创造出自己的案例和方法来；
- ✎ 在每一节课结束时，可以给学生们一些思考题，并让他们在下一课时和同学分享。



本书各部分图例说明

目的*

描述该活动环节的意义。

重点*

提醒教师需要特别注意的该部分要点，也是每部分的核心内容。

时间*

活动开展需要花费的时间。

步骤*

活动开展的具体过程。

总结*

活动所得出的结论，需要在活动结束后特别强调，以强化学生对活动和活动意义的认识。

提示*

活动中可以用到的一些小方法、技巧。或者对于培训教师来说，特别需要注意的一些地方等。

活动资料*

该部分为活动中需要用到内容，如卡片、测试题等，教师需要在培训前提前准备或复印好，在活动中分发使用。

参考资料*

该部分为教师参考所用，应该在授课前熟读记牢，帮助教师指导学生。在课堂中可以作为总结讲授给学生们，但切勿直接朗读给学生。

练习*

该部分为培训后的补充，教师可以在课堂上指导学生完成，也可以布置成课后作业，并在下节课上一起讨论结果。这些练习题只是一些参考，教师可以结合当地特点和自身经验自己设计题目，反复引导学生练习。



目录

课堂教案

- 05 [一]青春期
- 13 [二]价值观
- 19 [三]生活技能
- 39 [四]预防艾滋病

青春期





目的*

学习青春期知识
树立科学、健康、积极的态度
树立自信的态度

重点*

青春期生理和心理知识

时间*

45分钟（1课时）

步骤*

- 1: “人镜”活动
- 2: 猜词游戏：认识我的身体？
- 3: 头脑风暴：青春期的变化

1.1 “人镜”游戏

目的

帮助学生认识自己的优点，欣赏别人的长处，培养自信心，学会自我鼓励和赞美他人，使学生更有信心地实现自己健康、幸福的人生

时间

10分钟

步骤

- ① 两人一组，每个人在纸上列出对方的三个优点。
- ② 相互讲述对方的优点。
- ③ 在讲述对方优点的时候要真诚。接受的人要抬起头，大胆坦然接受对方的赞美。
- ④ 讲述完后要相互致谢。
- ⑤ 询问赞扬他人和被他人赞扬的感受。
- ⑥ 总结。

总结

学会欣赏和赞美别人。
每个人的潜力是巨大的。
要用自己的优点和自信去帮助更多的人。
学习他人的优点并不断完善自己。



1.2 猜词游戏：认识我的身体？

目的

认识自己的身体，树立科学的态度，培养健康的生活习惯

时间

20分钟

步骤

- ① 在黑板上写下“器官”两个字，让学生们快速联想人体有哪些器官。
- ② 引出“生殖器官”的概念，介绍它和人体其他器官一样，也是人体的一部分，有它特殊的功能。
- ③ 分别挂出男性和女性的生殖器官图，介绍各个部分的名称和作用。
- ④ 将各个器官的名称写在卡片上（见活动资料），将所有学生分成2-3个小组。
- ⑤ 每组轮流派出一名同学，将一张卡片贴在其背上，不允许其看见，然后让同组的组员给出提示，在10秒内猜出背后卡片上的词语，但是不允许提到卡片上的任意一个字，在规定时间内，看哪一组回答的正确答案多。胜出的小组给予小奖励。

总结

男女之别在于生理结构不同，各有各独特的功能和作用，性别没有强弱之分。

不论男性还是女性，除了要清楚生殖器官的名称和作用外，还要了解异性性器官的知识，避免对异性的身体产生不必要的疑惑。

男女生殖器官各有科学的名称，正如身体上的任何其他器官一样，避免用负面的代名词来说。

注意性器官的清洁卫生。

提示

接着可以在黑板上写下“隐私部位”，进行头脑风暴。然后强调要对异性报尊重的态度，不能故意侵犯他人身体这些隐私部位。不要以性器官的名称开玩笑。



活动资料*

生殖器官卡片

输精管

睾丸

膀胱

前列腺

尿道

阴茎

阴囊

输卵管

卵巢

子宫

宫颈

阴道

大阴唇

尿道口

小阴唇

阴道口

肛门

阴蒂



1.3 头脑风暴：青春期的变化

目的

帮助学生认识青春期的发育，树立健康生活习惯

时间

15分钟

步骤

承上启下，刚才讨论了人体生殖器官，但我们是否了解我们青春期的生理、心理和情感的一些变化？

老师就以下6个问题对学生提问，快速联想并把回答写道黑板上：

青春期男孩生理变化
青春期男孩心理变化
青春期男孩情感变化

青春期女孩生理变化
青春期女孩心理变化
青春期女孩情感变化

总结

见参考资料

参考资料*

青春期生理变化

女 孩	男 孩
<ul style="list-style-type: none"> ✎ 体重增加，皮下脂肪逐渐蓄积 ✎ 长高 ✎ 汗腺变得活跃 ✎ 皮肤变得油腻，可能出现暗疮或粉刺 ✎ 声音变化，童音消失，声音变细 ✎ 乳房发育 ✎ 臀部发育 ✎ 腋毛、阴毛出现 ✎ 性器官的发育 ✎ 卵巢开始分泌雌性激素 ✎ 月经（强调具备生育能力） 	<ul style="list-style-type: none"> ✎ 体重增加 ✎ 长高 ✎ 汗腺变得活跃 ✎ 肌肉变得强壮有力，肌纤维变粗长 ✎ 皮肤变得油腻，可能出现暗疮或粉刺 ✎ 喉结发育 ✎ 胡子开始出现 ✎ 腋毛、胸毛、阴毛的生长 ✎ 性器官的发育 ✎ 睾丸开始产生精子并分泌雄性激素 ✎ 遗精（强调具备生育能力）



青春期心理变化

- ☞ 充满自信，富于幻想，憧憬未来
- ☞ 勇于探索和创新，求知欲强，冒险精神剧增
- ☞ 要求独立，不再愿意和父母一起活动，觉得自己已经成人，希望自己做决定，希望自己的意见得到父母的承认和尊重
- ☞ 渴望完美，希望得到别人的尊重，想尝试成年人的所作所为
- ☞ 渴望广交朋友和参加社会活动
- ☞ 自己的许多行为受到同伴的影响比较大
- ☞ 情绪不稳定，感到困惑，容易冲动，对行为后果考虑不周
- ☞ 强烈的性意识，对性的关注、吸引、探知和尝试（开始对异性有好感，也希望自己对异性有吸引力）
- ☞ 对面孔和身材开始格外重视
- ☞ 开始具备抽象思维能力，能够将自己的行为与可能导致的后果联系起来

青春期的情感变化和性变化

对身体变化的一些担心

- ☞ 我正常吗？
- ☞ 我的身体发生了什么变化？
- ☞ 为什么有这样的变化？
- ☞ 我同其他的男孩（女孩）相比怎么样？

自我感觉

- ☞ 性别
- ☞ 性欲望
- ☞ 自信

对有些行为的担心

- ☞ 自慰（手淫）
- ☞ 和异性发生性行为
- ☞ 和同性发生性行为

开始有性欲望



开始有性行为

- ☞ 自慰 (手淫)
- ☞ 与异性的性爱关系
- ☞ 尝试同性恋

对性行为的态度变化

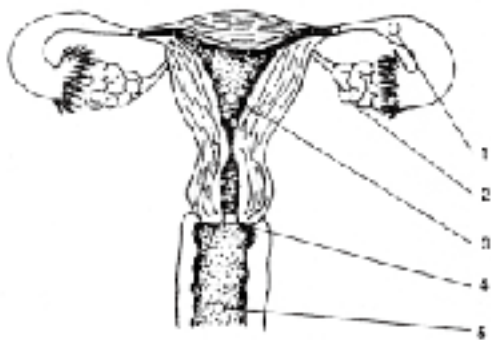
参考资料*

各生殖器官名称



男性生殖器官

1. 输精管
2. 膀胱
3. 前列腺
4. 尿道
5. 阴茎
6. 睾丸
7. 阴囊



女性内生殖器官

1. 输卵管
2. 卵巢
3. 子宫
4. 宫颈
5. 阴道



女性外生殖器官

1. 大阴唇
2. 阴蒂
3. 尿道口
4. 小阴唇
5. 阴道口
6. 肛门

价值观





目的*

倡导建立互相尊重、互相倾听、互相理解的价值观

重点*

如何对待不同的看法

时间*

45分钟（1课时）

步骤*

- 1: 头脑风暴
- 2: 卡片交易游戏
- 3: 判断游戏
- 4: 角色扮演

2.1 头脑风暴

目的

认识价值和价值观

时间

5分钟

步骤

1. 在黑板上写上“价值”，请大家即刻说出与之相关的联想，并在黑板上记录。
2. 将黑板上的内容分类，总结什么是价值、什么是价值观。

总结

价值有不同的含义，既可指物品的实际价值，也可指你所认为重要的事物，如：信念、观点等。

我们所认为重要的事物、观念、原则就构成了我们的价值观。

2.2 卡片交易游戏

目的

意识到人们对事物的看法总是不同的，尊重别人的意见，才有可能进行交流

时间

20分钟



步骤

- 1.将学生分成3-4组，每组都发给每个学生一些用纸做成的“游戏币”和两张“观点卡片”（见活动资料），确认每个人都得到了相同数量的“钱”。
- 2.在规定的10分钟内，让每一个学生必须至少卖掉或买进一张观点卡片。但是在游戏过程中，观点卡片的买卖应当是双方同意的。活动在小组内进行。
- 3.等所有的交易完成后，用下列问题向学生提问：
 - (1)你原来有哪两张卡片？你为什么要和别人做交易？你是不是一直都舍不得卖掉其中的一张？如果是，为什么？
 - (2)对你来说，是多赚钱重要，还是买一张寓意深刻的卡片重要？为什么？
 - (3)哪一张卡片对你最重要？为什么？你是否成功的收集到了另外的卡片？
 - (4)你最喜欢和最不喜欢的电视剧、电影、歌星或球星是谁？
 - (5)你是否同意不同的人对事情有不同的喜恶？你是否认为这样有什么不好？
 - (6)当你和别人的意见不一致时，他们会怎么样对待你？
 - (7)你为什么会这样认为？（强调说明这是因为某些人把他们自己的想法看作唯一正确的想法导致的。）

总结

事实上，每一个人不同的事情有不同的喜恶。通常这没有对错之分——不过是观点的不同而已。那些认为自己的想法是唯一正确的人常常会混淆事实和猜测。



活动资料*

观点卡片

做一个值得信赖的人	不被学习压力压垮
尽量让别人喜欢	自我感觉良好
有人倾听并视我的意见	有吸引力
做一个快乐的人	得到父母的信任和接纳
争取有好成绩	有好人缘
有一个好身体	和比人和睦相处
在安全的环境中生活	出人头地
做受人尊重成功领导人	有创造性的思维
有个性并得到好评	做一个世界领袖
做一个万众瞩目的球星	做一个著名的艺术家
有空余时间我想做的事	富有幽默感
做一个有钱人	有一年时间到我想去的地方
可以管理很多人	有一个幸福的家
住在一个舒适的住宅里	有几个忠心耿耿的朋友
做我喜欢的工作，哪怕报酬低	永远做赢家

提示：教师可以根据当地学生自己的实际愿望来制作卡片，卡片的数量也可以根据具体需要进行适量增减。



2.3 判断游戏

目的

不同观点代表对同一个问题思考角度和立场不同，只有相互倾听、理解才能促进沟通

时间

10分钟

步骤

1.请全体同学站立，然后将下列问题中按顺序，念给大家听，让每个同学根据自己的判断，对每个问题做出自己的选择。

男儿有泪不轻弹

学校规定不准吸烟，这条规定应当对学生和老师一视同仁

中学生谈恋爱是会影响学习和前途发展的

孩子不打不成器

我更愿意选择一个比我聪明的人做朋友

只要是我自己觉得好看的衣服，我就愿意穿，我不在乎别人怎么看

2.凡是同意所念观点的同学，向左转；不同意的同学，向右转；不确定的同学，原地不动。强调大家不要受其他人的影响，根据自己的感觉来判断。

3.教师分别请不同阵营中的代表同学发言，请他们解释做出选择的原因。

4.教师宣布：“你们如果认为其他组同学的发言更有道理，可以重新选择，再次分组。”

5.教师请重新选择的同学简单陈述他们改变的原因。

6.根据问题的多少，分别请不同的同学上来陈述意见。

总结

以上所有的判断都没有对和错，只是不同的观点而已。

不同的人对于重要事物的理解是不一样的，你认为重要的，他不一定认为重要，人们的价值观是不同的。

我们的价值观没有绝对的正确与错误，而且还会随着时间、环境、阅历的变化而变化。

我们的价值观决定我们的行为。

在当今多元化的社会中，我们倡导人与人之间互相尊重、互相倾听、互相理解的价值观。

提示

教师可以根据自己的经验对问题进行修改和增减。



2.4 角色扮演

目的

了解如何交流不同的观点

时间

10分钟

步骤

1.请两位同学分别扮演“孩子”和“家长”，朗读下面的内容：

孩子：你一点儿也不关心我！你从来都不好好听我说话！

家长：你只想着你自己，我为什么要听你的？

2.再请两位同学分别扮演“孩子”和“家长”，朗读下面的内容：

孩子：我觉得很难过。我觉得我们没办法好好谈话。我觉得你从不关心我。

家长：我没想到我们之间有什么问题。你想谈点什么？

3.提问：以上两个角色扮演的情景有什么不同？

第一次角色扮演中，孩子没有说明他的感受。相反，家长很生气，结果是家长不想听孩子说。

第二次角色扮演中，孩子清楚地表达了他的感受。结果，家长意识到了问题，表示他们愿意听听孩子的感受。

总结

第一个场景孩子应用了“你”信息。“你”信息是谴责别人和攻击别人的，会使对方处于戒备状态，因而什么也解决不了。

第二个场景应用了“我”信息。它表达了说话者的感受，并不是谴责或是攻击别人。而且，“我”信息不批评对方本人，论事不论人。结果，问题得到了解决。

因为每个人的观点都有不同，难免会发生分歧，当分歧发生时，要注意尊重对方的感受，如果只是一味的认为自己是正确的，或者只是自己受了委屈，没有办法真正解决问题。

生活技能





目的*

帮助青少年明智地处理困难和问题
帮助青少年做负责任的决定
培养青少年生活技能
帮助青少年养成良好的生活、学习习惯

重点*

各种生活技能与实际生活的结合、应用

时间*

180分钟（4课时）

步骤*

- 1: 解决麻烦
- 2: 控制情绪
- 3: 确定选择
- 4: 设立目标并采取行动
- 5: 有效交流

3.1 解决麻烦

目的

帮助学生避免麻烦，掌握处理生活中压力和困难的方法

时间

30分钟

步骤

活动1：头脑风暴

- 1.在黑板上写下“麻烦”。把大家认为的平时遇到的麻烦写下来。
- 2.问同学们：是否有人没有麻烦？或者谁的麻烦会少一些？探讨学生们认为这些人没有麻烦的原因。

总结

每个人都会遇到困难或麻烦，不同的只是人们如何处理他们的问题。



活动2：智慧脑战胜爬虫脑

- 1.展示大脑图，讲解大脑的构造（见参考资料）。
- 2.当发生冲动反应时，我们是在不经思考的情形下就采取了行动的，这时，我们遵循的是“攻击或逃离”模式。提问：冲动是不是一个好的反应？迅速行动有哪些好处？

保护你自己

- 3.提问：对问题作出迅速反应有哪些弊端？

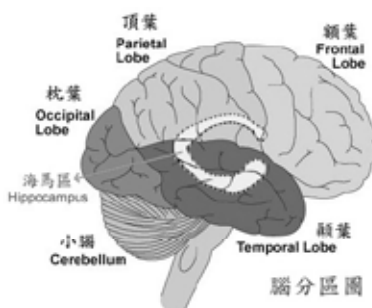
过后可能会后悔自己当时太冲动

总结

大脑的智慧反应：如果通过智慧脑处理信息做出的一些反应方式，它们带来的麻烦少一些，但是，这些方法是需要学习并经过练习的，这样才不至于让我们的情绪破坏了我们的思维方式，而把信息直接送到智慧脑。

当这些大脑区域接受到外界信息时，它们会对其进行分析，弄清含义，并让我们做出恰当的反应。

参考资料*



大脑有两个主要的反应中心：一个是位于边缘系统（中脑）、主管情绪的部分，另一个是位于大脑皮质、主管思想的一部分。当丘脑接收到外界信息后，就把他们传到这两个反应中心。

主管情绪的那部分大脑是最古老的部分，与称作“攻击或逃离”反应有关。大脑的这一部分使你的身体或是躲避疾驶而来的汽车的原因。即使爬虫类也有这种本能。它们用同样的本能对威胁迅速做出反应，因此，在该课程中，我们把大脑的这一部分叫做“爬虫脑”。

而当你应用大脑皮质停下来想想时，你可以做出较明智的决定，避免本能的冲动，因此，我们把这一部分大脑叫做“智慧脑”。



练习*

用智慧脑思考问题

阅读下面的思考题，将学生分成相应的组数，每组分发一个题目，给5分钟讨论，把“爬虫脑”思考的方式更改为“智慧脑”思考的方式。看哪个组讨论的答案最多最好。

🕒 “爬虫脑”想：

生活真不公平。为什么有的人拥有那么多，而我却什么也没有？

“智慧脑”想：

🕒 “爬虫脑”想：

我再也受不了你了！你尽做些惹我生气的东西！

“智慧脑”想：

🕒 “爬虫脑”想：

没做好这件事也不能全怪我。既然你一点儿都不帮我，你还想让我怎么样？

“智慧脑”想：

🕒 “爬虫脑”想：

只要把作业做完就行了，做得好不好都没有关系。

“智慧脑”想：

🕒 “爬虫脑”想：

他/她成绩不如我，为什么大家更喜欢他/她，真不公平！

“智慧脑”想：

🕒 “爬虫脑”想：

父母就知道逼我学习，一点也不关心我，真怀疑我是不是他们亲生的！

“智慧脑”想：

🕒 “爬虫脑”想：

这次好朋友生日，我没钱买礼物送给他/她，他/她一定会埋怨我的。

“智慧脑”想：

🕒 “爬虫脑”想：

为什么我这么努力，学习成绩也得不到提高，而他/她好像很轻松就学得很好呢？我肯定不是学习的料！

“智慧脑”想：



⌘ “爬虫脑”想：

我的好朋友总在老师面前告我的状，太不够意思了！我要跟他/她绝交！

“智慧脑”想：

⌘ “爬虫脑”想：

我说的事情千真万确，可是为什么老师和父母都不肯相信我呢？

“智慧脑”想：

3.2 控制情绪

目的

帮助学生识别情绪，掌握控制情绪的方法

时间

45分钟

步骤

活动1：情绪电梯

1. 在黑板上画一幢10层楼的楼房。在一层标上“控制之中”，在顶楼标上“失去控制”。

2. 用头脑风暴给剩下的8层分级，例如：“发疯”“狂暴”或是“心烦”等。把它们填写在学生们认为恰当的楼层上。看看学生是否能找到8个表示不同级别的词。

总结

每个人都会愤怒，每个人都有自己的情绪电梯，但你自己可以做出选择，决定是否要走出这个电梯。就像愤怒，是后天习得的行为。是在人们的成长过程中，通过别人教，并不断地练习后学会的。

有的人非常容易愤怒，这也是学习结果，易怒的人每次遇到问题都做出一样的反应，长此以往，他们就会很熟练地跳上愤怒的电梯，并且立即升到顶层。

当我们情绪失控时，我们会失去正常的感觉，直接升到电梯顶层。当发生这样的事情时，我们就不能清楚地思考，后果是做出一个错误的选择。

但是，如果你愿意的话，你也可以选择离开情绪电梯。

要做出一个明智的选择，首先要学会识别自己的情绪。



活动2：识别信号

- 1.在黑板上画出两栏，一栏写上“内部”，一栏写上“外部”。
- 2.头脑风暴：当你愤怒时会有什么感觉？把学生们的回答写在“内部”一栏下面，下面是学生可能的回答。

你也许会感到全身绷紧紧张，手心冒汗，喉头发紧，心跳加速等。

头脑风暴：当你愤怒时你会做什么？把学生们的回答写在“外部”一栏下面，下面是学生可能的回答。

你也许会提高嗓门捏紧拳头，紧咬嘴唇，斜着眼睛，摩拳擦掌，拿周围的东西出气等等。

总结

我们在大白纸上列出来的是“愤怒的信号”，它们让我们意识到自己要发火了。

活动3：走下情绪电梯

头脑风暴：如果我们要能意识到自己的情绪正开始变得激烈起来，我们可以如何做呢？

总结

为了让自己冷静下来，你可以马上离开不舒服的场所，但这并不意味着你已经解决了这个问题，你的怒气可能会在另一不恰当的场合以另外的形式发泄出来。

遇到问题时，最好是找一个地方好好想想如何处理它。但有的时候，你无法离开那一场所，若处于这一情况下，你必须试图控制你的情感——就是说，你可以尝试走出电梯，防止你的情绪失控。

下面，我们会介绍走下情绪电梯的两种技能。



技能1：自我放松

这一练习涉及生理和心理两方面，很容易掌握，熟练之后，就能在几乎所有的场合中加以应用。

让学生们仔细听下面的解释，然后按照建议去做，为了使他们放松，并把注意力集中在他们的感受上，要求他们发挥自己的想象力。

当我们提问时，学生不必回答，只是让他们体验自己内心的感受。

闭上眼睛，放松肌肉，全身放松。
缓慢地做深呼吸。用鼻子吸气，用嘴呼气。这样反复10次。
想象你的头脑中打开了一扇门。想象你从门里走了出来，发现自己正处在情绪电梯的顶层。
想象你内心的感受。你能识别出什么样的内部和外部信号么？
想象你盯着电梯的楼层数字，当你这样做时，你开始感到电梯在缓慢地下降。
当你每呼吸一次，你就下降一层，从第10层，下降到第9、第8层...
当数字从你眼前掠过时，你可以感到你的身体越来越放松。
你现在处在第6层。这时，你感到什么样的内部和外部的警告信号？
再次盯着电梯的楼层数字。继续缓慢地深呼吸，每吐出一口气，就想象又闪过一个数字。
当你的呼吸变得平稳时，想象你的内心变得开阔而空灵。
这时，电梯来到了第1层，想象你的内心平和而安详。
想象你的心脏跳动缓慢而平和。
突然，电梯的门滑开了，你发现自己站在自己最喜爱的一个地方，这个地方可能是你的房间，或是海滩、大山，或是一个只有你知道的秘密地方。
这就是你能控制自我的场所。
在这里，你感到安全、有保障，并且非常地轻松。
你感到幸福。你完全控制了自己，没有谁能让你迷乱。注意你的内心感受。
给自己几分钟时间来享受这一内心的安宁。
想象每一种思维就像一个个欢快的气球飘进你的头脑。
放飞这些气球，看着它们在空气中漂浮。
想象气球越飘越远，变得越来越小。当你看见气球消失在地平线上时，慢慢地睁开你的眼睛。

总结

如果不做自我放松，就无法知道如何宣泄愤怒。

如果你每天练习“自我放松”5分钟，你将很快地建立起镇静下来的能力，就能在你感到情绪即将失控时从情绪电梯里出来。



技能1：积极的自语

这种情绪控制的技能可以帮助你控制愤怒，事实上，你可以用这种技能来控制所有使你进入情绪电梯的情绪，因为这些情绪会阻止你清醒地思考问题。

1. 让学生们闭上眼睛，想象下面的场景和问题。

最近，你和两个朋友约好了一起去看一部新电影，你早到了一会，而你的朋友因为一些事情被拖住了，他们要晚到一些，你就给他们占了两个位子。你独自静静地坐在电影院里，眼睛盯着身旁的两个座位。静默30秒钟。

你是否看到有人站在你的前面和后面？静默30秒钟。

想象你又累又饿。静默30秒钟。

电影院的人开始多了起来，两个陌生人出现了，并坐在了你给朋友占的座位上。你有礼貌地告诉他们这位置已经有人了。可他们回答道：“你说对了，就是我们！”静默30秒钟。

你友好而又明确地说：“我提前来就是为了占这两个座位。而且，现在电影院里还有其他的空位...”当你这样说时，一个人转过来说：“去你的！”

2. 当你想象发生了这样的事情时，你头脑中出现了什么？睁开眼，把你想到的全部写下来。我们写下来的想法表明了你曾在内心和自己谈过话，这就叫做“自语”。停顿1分钟。

3. 在黑板上画出两栏，一栏是消极的，一栏是积极的，但暂时不要写在栏目的标题，因为学生们所写下来的可能没有任何一条可以写下“积极的自语”一栏里。让学生们把他们的想法都说出来，把他们写在黑板上。

4. 把所有的想法读一遍，看看哪些最有可能让人发火。这些想法很可能给我们火上浇油，或是让我们失去控制。这些想法是“消极的自语”。

5. “消极的自语”很自然，但无助于解决问题。什么样的想法可以平息我们的怒火，帮助我们冷静下来呢？将学生的建议写在“积极的自语”一栏中，如果他们没建议，我们可以给出如下一些例子：

如果我冷静，我可以解决这个问题。

我应当保持镇静，总会找到办法对付这个人。

做一下深呼吸。

从一数到十。

放松些。

这人干嘛要跟我作对？...



总结

如果我们的自语是消极的，是很自然的。但更重要的是，你可以用积极的自语来代替消极的自语。

在这种情况下，你可以对自己说些什么，使自己不失去控制、保持冷静呢？

只有你自己能够控制你的情绪。当你认识到这一点时，你就能改变你的情绪。

积极的自语能帮助你做到这一点，但你得多练习。

其他的情绪，例如“担忧、焦虑、紧张、兴奋、害怕、绝望”等，也都是如此，只要我们多加练习，都可以控制它们，让它们朝着有利的方向发展。

练习*

控制情绪

自我放松

场景A:

想象你的母亲正朝你大声嚷嚷，让你把房间收拾干净。这一星期以来，你们俩一直这样吵吵嚷嚷的。

想象你的妈妈向你嚷嚷时，你感到想要发脾气。

当你听到她大声叫你的名字时，把注意力集中在你的内心感受上。

你的呼吸是否变得又粗又重？你的心跳是否加快了？

你是否能感到你的肌肉收紧了？

现在，睁开眼睛，想想，如果你的怒气持续下去，很可能会发生什么？

再次闭上眼睛，来试试自我放松，重复自我放松的练习。

睁开眼睛，比较一下，用了自我放松之后，有哪些不同的感受？

场景B:

想象你站在学校演讲台的侧面，下面是期待的全校数千名师生，这是你第一次在公众场合演讲，你觉得自己还没有完全准备好。

想象大家的目光全部注视着你，等待你的开始。

想象下面的同学正在交头接耳，可能有人正在怀疑你的能力，你感到特别紧张。

你觉得大家悄悄细语的声音越来越嘈杂。

当你走上演讲台时，把注意力集中在你的内心感受上。

你是否感到心跳加速？你是否感觉到额头开始冒汗？

你是否感觉到呼吸越来越困难？

现在，睁开眼睛，想想，如果你的紧张持续下去，很可能会发生什么？

再次闭上眼睛，来试试自我放松，重复自我放松的练习。

睁开眼睛，比较一下，用了自我放松之后，有哪些不同的感受？



积极的自语

场景A:

这是一个星期一的上午，你的情绪非常低落，你周个周末都是这样的。因为上次考试成绩出来了，你考得很糟糕，后来你又向妈妈隐瞒了学校的成绩单。由于你的情绪糟透了，你没有心情去参加同学的集体聚会，而一直在家和家人大吵大闹。

当你疲惫不堪地穿过走廊时，一个低年级的同学冒冒失失地冲过来，一下子把你给撞倒了。你盯着他，很讨厌他看你的那种神情。

你会对自己说什么呢？把你自语的内容写下来，看看如何用积极的自语帮助你避免造成更糟糕的后果。

场景B:

中考现场，你正坐在考场中，监考老师已经发出了开始答题的指示，可你觉得头脑一片空白，看着试卷上的试题，你却在担心其他的问题。原来，之前的模拟测试中，你的成绩退步了，而父母和老师对你期待很高，这种压力让你感到无所适从，你不想让他们失望，可是又害怕看到他们失望的表情。这种想法让你觉得越来越焦躁，原本以前都会的题，现在突然觉得怎么也不会做了，背过的内容也都无法记起。你很烦躁，不断地敲自己的额头，抓自己的头发。你觉得快要绝望。

你会对自己说什么呢？把你自语的内容写下来，看看如何用积极的自语帮助你镇静下来，用平常心去对待考试。

3.3 确定选择

目的

帮助学生考虑，为什么在处理问题时，可以有不同的选择，并且帮助他们确定自己的选择

时间

30分钟

步骤

1.假设一个这样的场景：

你姐姐过生日的时候，父母给了她梦寐以求的CD随身听，而你过生日的时候，你只得到了一件非常普通的T恤衫。你...

2.请学生们说出他们此时可能做出的选择，写在黑板上。可能的选择有如下：

- (1) 装作你满不在乎
- (2) 故意让你的姐姐生气，直至她同意每周有3天给你使用她的随身听
- (3) 向你的姐姐抱怨父母偏心眼，只爱姐姐不爱你
- (4) 和父母以及姐姐谈谈，让他们知道你的感觉



3. 让学生们分组讨论他们做出这些选择的理由。可能的结果如下：

(1) 装作你满不在乎

理由：你很嫉妒但是又害怕流露出来

(2) 故意让你的姐姐生气，直至她同意每周有3天给你使用她的随身听

理由：你相信这个随身听是你唯一能和姐姐分享的东西

(3) 向你的姐姐抱怨父母偏心眼，只爱姐姐不爱你

理由：你觉得自己很可怜

(4) 和父母以及姐姐谈谈，让他们知道你的感觉

理由：你感到很难受，想解决这件事

4. 让学生们再次分组讨论，看看每一个选择会造成什么样的积极后果和消极后果。

(1) 装作你满不在乎

积极后果：暂时你和父母、姐姐的关系不会被破坏，表面上大家的关系看起来会一如既往的融洽

消极后果：你很嫉妒，并把这种嫉妒积压在心里，总有一天会爆发，你可能会寻找机会跟父母和姐姐发脾气

(2) 故意让你的姐姐生气，直至她同意每周有3天给你使用她的随身听

积极后果：大家分享了生日礼物，你不会觉得太委屈了

消极后果：你故意让姐姐生气，可能会使你和姐姐最终闹翻，并会相互怨恨，大家彼此不相互理会

(3) 向你的姐姐抱怨父母偏心眼，只爱姐姐不爱你

积极后果：发泄了怨气，让姐姐知道了你的感受，她可能会与你分享她的生日礼物

消极后果：父母仍然不知道你的感受，你对他们的“敌视”情绪或许会引起他们的不满

(4) 和父母以及姐姐谈谈，让他们知道你的感觉

积极后果：大家都知道了你的感受，父母可能会重新考虑给你的“待遇”，下次给你礼物之前会充分了解你的需求，而姐姐也可能愿意会与你一起分享她的礼物，这样问题能顺利解决

消极后果：有些丢面子

5. 询问大家哪种选择的结果最好，并给出总结。



总结

我们都会遇到问题，但是当我们遇到问题时，如果慌慌张张地去解决，我们常常出错——这常使问题更加糟糕。由于我们没有花时间去从根本上寻找一个好的解决方法，到头来，我们反而浪费了时间。这就是为什么我们在解决问题时必须停下来仔细思考的原因。

如果我们得到的选择越多，我们就越有可能找到有利于解决问题的方法。

如果没有考虑到所有的原因，在开始看来很好的选择，可能到后来会被证明是错的。如果真的是这样，我们就会给自己制造更多的麻烦。

练习*

确定选择

根据下面的思路，来考虑练习后面给出的各种场景。

你可能的选择是什么？

- a. _____
- b. _____
- c. _____

你为什么要做出这样的选择？

- a的理由. _____
- b的理由. _____
- c的理由. _____

每个选择的积极后果和消极后果分别是什么？

- a的积极后果. _____
- a的消极后果. _____
- b的积极后果. _____
- b的消极后果. _____
- c的积极后果. _____
- c的消极后果. _____

场景A:

你花了3个晚上认真地完成了一篇作文，但才得了60分。当你最好的朋友告诉你他得了85分时，你心里很不舒服。当他询问你的分数时，你...

场景B:

在学校的一次联欢会上，你发现原来和你吵过架的一个同学正在台上表演独唱，他/她唱得很好，不时引来一阵掌声，你觉得很不舒服。你...



场景C:

一天上学的路上，你看见同班的同学小明，他正在工厂边上捡废铁，他说他准备卖点废铁，然后去“XX游戏厅”玩游戏机，他劝你也别去上课了，不如跟他一起去玩游戏机，你也听说那个游戏厅的游戏特别好玩，听小明一说，心里痒痒的。你...

场景D:

你最好的朋友马上就要过生日了，同学们都提前开始给她/他准备礼物，你也特别想给她/他一份惊喜，作为你们认识10周年的纪念，可是你的钱还远远没有攒够，实在买不起一份像样的礼物，看着同学们慢慢准备好的礼物，你心里越来越不是滋味。你...

场景E:

周末，你正在家里休息。突然有人敲门，你去开门，发现是几个好朋友正在门外，原来他们是来约你一起去爬山，难得的好天气，而且你很久没有跟朋友们一起出去玩了，你非常想到野外去玩玩，可是你却非常犹豫不决。原来，几天前的运动会上，你崴伤了脚，现在虽然已经好得差不多了，可是医生交代要多休息，不能乱跑，而且你还答应了父母周末会在家里帮忙做家务。你...

3.4 设立目标并采取行动

目的

帮助学生设立目标，并考虑如何行动去实现这些目标。

时间

45分钟

步骤

活动1：画图：人的一生

1. 在黑板的底端画一条直线，表示人的一生，线的左端表示“自我毁灭”。
2. 在线的右端标示“实现你所有的梦想”。
3. 指向右端的，我们把它叫做心理健康的良好状态，在右上方画一个“+”，在“+”标记下写上“好的选择”。
4. 因为做出一个好的选择，我们可以获得知识，于是在好的选择下面写上“知识”；当你有了知识的时候，你就可能实现你所设置的目标，于是在“知识”下面写上“实现”；有了引导你去实现目标的信息，你就会走向成功，于是在“实现”下面写上“成功”。现在，人的一生的描述如下图：
5. 然后再来看左端，这是消极的心理状态下发生的结果。首先在左上方画一个“-”，在“-”下面写上“不好的选择”。
6. 引导学生去思考，哪些是属于消极的心理状态，写在“不好的选择”下面，例如：愤怒、痛苦、压抑、孤单、绝望、恐惧等等。

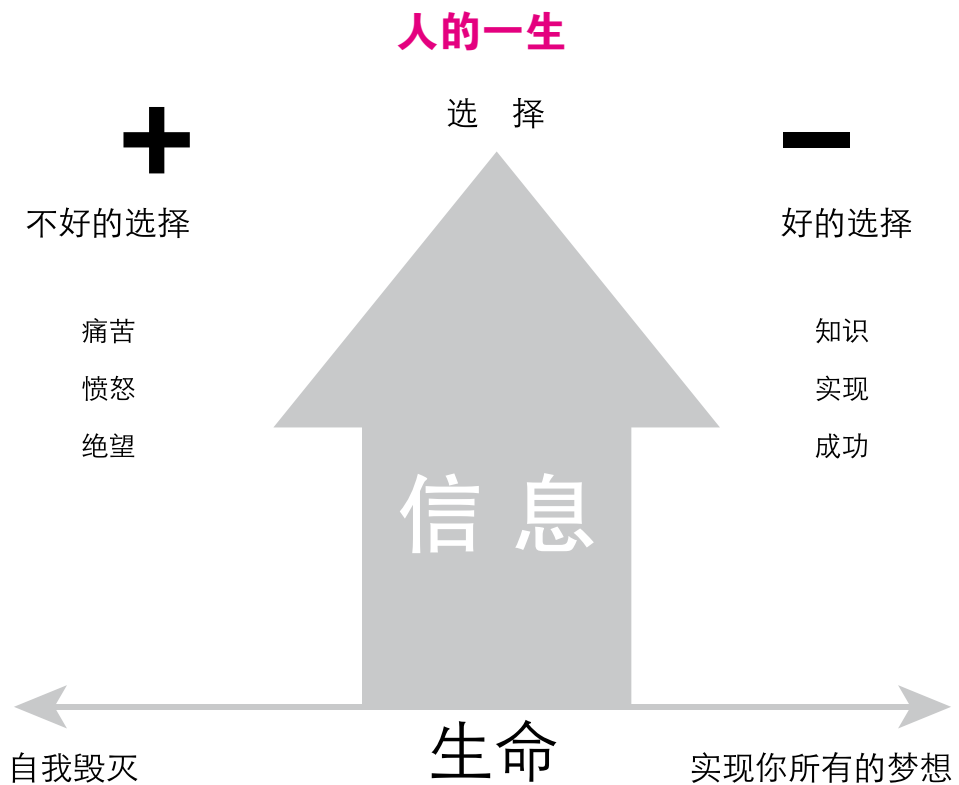


7.在“生命”的中间上方写上一个“选择”的箭头，在人的生命中，可能选择积极的心理状态，也可能选择消极的心理状态。你有自己的选择，而你的选择取决于你收集的信息。那么你怎么样收集信息呢？答案是应用你的思考工具。那么在箭头中写上“信息”。

8.到这里图就画好了（见活动资料）。

9.现在，你可以用上节课学习的内容来做选择，它可能使你走向毁灭，也可能走向成功。

活动资料*





活动2：成功梦幻曲

1. 让所有人放松，一起来想象一下下面的场景：

闭上眼睛，想象你在大屋子里。

在这个屋子的前面有一个台子，台子上有一个巨大的电视屏幕。

想象你自己在屏幕中，正在为你所取得的某项成就接受大家的赞美之词。

你已经取得的成就是什么？

在那儿的人是什么人？

你感觉如何？把你的感觉从1到10打分，10在电梯的最上层，1为最底层。

2. 让学生们睁开眼睛，谈谈他们的感受，问问你将怎样实现你的梦想，也就是你如何设立目标？

3. 发给学生们下面的纸条，让他们构想一个“完美人生”。

教育
工作
友谊
业余爱好

这些“完美人生”是我们梦想的人生生活，它可能是高中毕业后上大学，或者是今后当一名律师，也许是和一位英俊潇洒/美丽动人的人结婚，或是到一个美丽的岛屿上去度假等等。

4. 现在，你已经对你的一生做了计划，仔细想想，你是否真的认为，你的一生所发生的事情会与你写在纸上的一样吗？发给学生们另外一张纸条，格式与上面的一样，但是要求学生用现实的眼光去填写，描述一份“现实人生”。

5. 比较自己填写的两张清单：完美人生/现实人生。它们之间有什么不同？让学生们应用“选择的理由”技能，分析两者为什么会有不同，写下他们的理由。学生们可能会写到：“我生来就没有钱，不聪明，也不够漂亮。”或是“我在学校很懒，而且总是惹麻烦”等等。



6. 让学生们仔细去看他们写下的答案，思考下面的问题：
你列出的理由是否仅仅是些借口，以此来说明你无法追求完美的一生？
你列出的理由中有哪些是怨天尤人的？

总结

借口不应该是阻碍我们实现目标的理由。
如果你想要实现目标，就必须相信我们能够控制我们的生活，相信自己能够让它朝着积极的方向不断完善。同时，我们必须明白，如果我们不努力，就什么结果也没有。
要促使事情向积极方面转变，设置目标是非常重要的。

活动3：设置目标

1. 头脑风暴：目标。让大家说出自己的目标，写在黑板上。
2. 请学生们把这些目标中，能够在30天内实现的目标选出来，告诉大家这样的目标叫做“短期目标”，并说明那些需要花费更长时间才能实现的目标叫做“长期目标”。
3. 目标设立的第一步是识别自身内心深处的想法和愿望。但是愿望有针对性的，例如：我希望我不感到太孤单；我希望我不要总觉得压抑；我希望我有无穷的精力...。同时，也有些愿望是针对别人的，例如：我希望我的爸爸不要和妈妈吵架；我希望老师能更欣赏我；我希望同学能更喜欢我...（可以引导学生写出更多）
4. 看看我们列出的两类愿望，一类针对自己，一类针对别人。问问学生，我们能够轻易改变别人的行为吗？我们希望别人做的事情别人就一定会做吗？记住，我们只能改变自己的行为，如果我们越是努力地去改变别人的行为，我们遭到的挫折就会越多。因为你能控制的只有自己的情绪，而你永远都无法控制别人是怎么想的。
5. 那么我们要如何设置并实现目标呢？我们需要了解如下步骤：
 - (1) 定一个目标：你希望自己发生哪些变化，或是希望自身的行为有哪些改变，这些就是你的目标，把它们写下来。（见参考资料）
 - (2) 描述目前状态：针对你的目标，简短地说明你目前所处的情况；
 - (3) 写下你所需要的实现目标的时间：这可以帮助你确定你设立的是短期目标还是长期目标；
 - (4) 思考并回答：如果事情更糟怎么办？（这指的不仅仅是你没有实现目标，也包括比目前还糟的情况。）
 - (5) 思考并回答：如果事情向好的方面转化你会怎么办？（这里特指的是你按照自己的愿望，逐渐实现了目标的情况。）
 - (6) 确定你的力量。你的力量是指有助于你实现目标的所有条件，包括你的人格、你的生活情况、你和别人的关系等等。（见参考资料）
 - (7) 陈述你的行动计划，也就是你需要做些什么来实现你的目标；
 - (8) 写下那些能够衡量你实现目标进度的方法。



6. 让学生自己设定一个情感目标、一个体能目标和一个职业目标，并用上面的步骤来设置自己的目标。这一活动可以反复练习，也可以布置成为课外作业。

总结

设立目标有助于我们为自己的将来负责任，并促进事情向积极方面转化。我们应该定期回过头来查看自己设立的目标，并不断督促自己去向自己的目标前进。最重要的是，我们要努力去实现自己设立的目标。

参考资料*

目标分为：情感目标，体能目标和职业目标。

情感目标举例：

正确地、恰当地表达我的感受；正视自己的内心情感；
提高我的自尊和自信；做决定时更加有信心；
学会放松；建立良好的人际关系；
不再常常感到悲伤和紧张；

体能目标举例：

增加或减少体重；增加锻炼；
达到体育测试标准；参加学校辩论队；
在运动会上获胜；

职业目标举例：

读完大学；拿到硕士学位；
出国留学；考上国家公务员；
在邮局找一份工作；

人格力量包括：

决心，改变的动机，诚实，智慧，能够识别自己的情绪，和别人相处有分寸。

生活力量包括：

有时间为实现目标而工作，能够承受为某一目标而付出努力，也许还包括有需要的工具，能够为某一特定目标找到所需的信息等。

关系力量包括：能得到朋友和家人的支持，能够向某人诉说衷肠，有一个愿意帮助你实现目标的朋友。



3.5 有效交流

目的

帮助学生理解怎样的交流才是有效的。

时间

30分钟

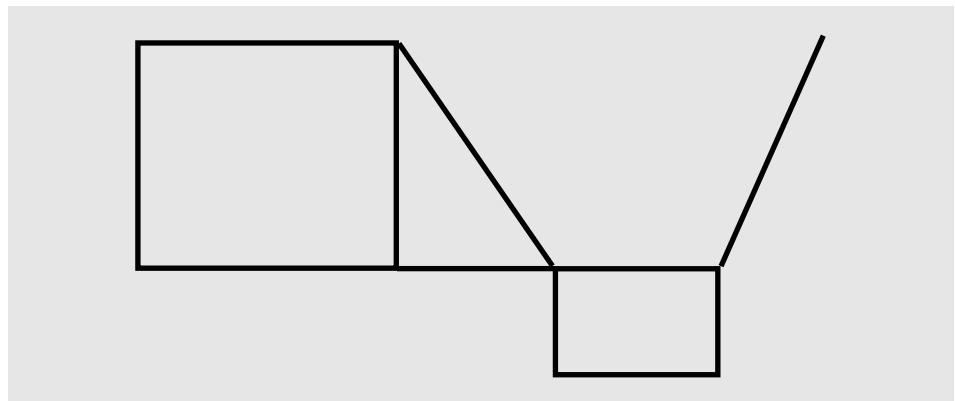
步骤

活动1：画图游戏

- 1.邀请六位同学作为志愿者上来，把他们两人一组分为三组，并让他们自己决定出场的顺序。
- 2.让除第一组之外的两组到教室外面去，不许偷看和偷听，派一名同学监视他们。
- 3.让第一组的同学背身而站，其中一个人描述图纸上的内容，另一个人在白纸上将同伴的描述画出来，时间为两分钟，不允许回头，画的人也不许说话。结束之后将结果先放起来。请第一组的同学回到座位上。
- 4.让第二组的同学进来，同样背身而站，其中一个人描述图纸上的内容，另一个人在白纸上将同伴的描述画出来，时间为两分钟，不允许回头，但是画的人可以提问，遇到不明白的地方可以问搭档。结束之后还是将结果放起来。请第二组的同学回到座位上。
- 5.让最后一组的同学进来，都面对黑板，描述的人站在画的人身后，时间为两分钟。画的人不许回头，但是可以提问，描述的人也可以随时指出画的人哪里画错了，并指导他/她修改。结束之后请第三组的同学回到座位上。
- 6.大家评选：哪一组画得更好？毫无疑问是第三组。为什么第二组比第一组画得好，而第三组又比第一组画的好呢？

总结

要传达知识和态度，最有效的方法是平等的、双向的、互动的交流方法。





活动2：倾听的练习

1.将学员分成三人一组，其中两人为说话人，一人为倾听者。当教员宣布练习开始时，两个说话人同时讲一段自己感兴趣的内容，两人互相争着说，听的人的任务是要同时听两个人的内容。一分钟后，教员宣布停止。倾听者分别向两个讲话人复述出它所听到的两个人所说的内容。

2.教员就上面的练习提问：

听的人有什么感觉？

（可能的回答：根本听不清楚；一心不可二用；感兴趣的内容听得多；努力地听大概的意思；不能同时两个都听，选择一个。）

影响你听的因素有哪些？

（可能的回答：环境因素；太吵，不安静；讲的人的技巧，讲话的条理，讲的内容，说话人的声音。）

说的人有什么感受？

（可能的回答：想让他/她听自己的；抓住他/她的兴趣所在；希望被倾听。）

说话的人是怎样知道听讲人在听或没在听的？

（可能的回答：点头；微笑；目光接触；看表；打哈欠；东张西望；表示不耐烦）

总结

大家知道，倾听的技能并不是通过这一次讨论就可以提高的，但通过我们的练习，可以帮助我们了解一些很容易有的错误、了解该怎样注意纠正和避免这些问题。只有大家在今后的生活中注意了，相信你的倾听技巧一定会提高的。

预防艾滋病





目的*

认识艾滋病病毒的传播速度和传播形势
了解艾滋病的相关基本知识
培养学习将高危行为转为低危或安全行为的意识和能力

重点*

艾滋病的基本知识
安全行为和不安全行为

时间*

90分钟（2课时）

步骤*

- 1: 签名游戏
- 2: 画画游戏
- 3: 讲解艾滋病的基本知识
- 4: 艾滋病毒攻击人体模拟游戏
- 5: 职业卡片游戏
- 6: 行为卡片游戏
- 7: 分组讨论：如何坚持安全行为

4.1 签名游戏

目的

让青少年了解艾滋病传播的速度以及隐蔽性，但也明白艾滋病是可以预防的

时间

10分钟

步骤

1. 准备与学生人数相等的纸片，其中在一张纸片的背面打个小小的“×”、一张纸片的背面打个小小的“C”。
2. 把纸片随机发给学生，每人一张。要尽量不使学生注意到纸片背面的符号。
3. 让学生为两个人签名，并去征求另外两人的签名，但不允许相互签名。
4. 等所有人都签完名，教师让学生都坐下，请卡片拿了带“×”的纸条的那个人站起来，指出假定这个人已经感染了艾滋病毒，但他本人并不知道自己是艾滋病毒感染者。



- 5.请此人指出为他签名的两人和有他的签名的另外两人，请这4人站起来，指出“假设签名为不安全行为，通过不安全行为，这4人已经感染了艾滋病毒”；强调艾滋病毒的传播是隐秘的，双方都不知道。
- 6.请与这4人有过签名关系的人站起来，表示他们也被艾滋病毒感染了。
- 7.再请与站着的人有签名关系的人站起来，表示他们也被感染。
- 8.如此往复，直至绝大多数甚至所有人都站起来，表示都感染了艾滋病病毒。
- 9.请纸片背后有个“C”的人站到教师身边，说明这是个自始至终采取保护措施（如性生活中使用安全套）的人，所以，他不会感染艾滋病毒，尽管他也与其他艾滋病毒感染者发生了某种关系。给他一个小礼品，向他表示祝贺，询问他有什么感受。
- 10.请与此人有签名关系的人也站出来，说明他们是没有坚持采取保护措施的人，结果还是被感染了，询问他们的感受。
- 11.游戏结束，请大家坐下。

总结

这个游戏是让大家体会艾滋病毒传播的速度和隐蔽性。艾滋病在全球流行非常快，而且大多数感染者都不知道自己已经受到感染，而且在不知不觉中传播病毒；

艾滋病是可以预防的，但只有坚持采取有保护措施的人才能避免感染。

讲授艾滋病在全世界、非洲、亚洲，特别是中国的流行形势。（参见培训篇）

4.2 画画游戏

目的

了解学生，也帮助学生了解自己目前对艾滋病并知识的掌握程度。

时间

10分钟

步骤



教师请学生闭上眼睛，想象艾滋病病毒感染者的模样，并用下列问题给予引导和提示：

他们看起来是干净的还是脏的？

他们是漂亮、一般还是丑的？

他们是男的还是女的？

他们是年老的还是年轻的？

他们是胖还是瘦？

他们是穷人还是富人？

他们是做什么工作的？

他们的眼睛是什么样的？

1. 教师让学生把刚才自己想象的艾滋病病毒感染者模样画在一张纸上。
2. 同桌互相比对。

总结

不论性别、年龄、地位、职业等，任何人都有可能感染艾滋病毒。艾滋病毒感染者从外表上是看不出来的，就像你我一样，没有任何特殊标记。由于年轻人的特点和行为模式，受感染者通常都是年轻人，因此在年轻人中进行预防艾滋病的宣传教育非常重要。

4.3 讲解艾滋病基本知识

目的

让青少年全面、科学地了解艾滋病的相关知识，学会保护自己

时间

15分钟

主要知识点

1. 什么是艾滋病
2. 什么是艾滋病毒
3. 艾滋病毒感染者
4. 艾滋病人
5. 怎样确定一个人是否感染了艾滋病毒
6. 艾滋病的传播途径和传播条件
7. 艾滋病毒潜伏与发病的各个时期
8. 窗口期

本节讲解内容请参看培训篇中的参考资料

4.4 艾滋病病毒攻击人体游戏

目的



通过游戏，使学生更形象认识艾滋病病毒侵害人体的方式

时间

10分钟

步骤

1. 请出9个同学（根据场地大小可增减）。

2. 给各同学分配角色：1个代表人体，站在中间；5个代表人体的免疫系统，围住人体以提供保护；1个代表流感病毒、一个代表肺结核、一个代表艾滋病病毒，站在外围。

3. 首先命令流感病毒和肺结核向人体进攻，5个代表免疫系统的同学阻击，流感病毒和肺结核碰到免疫系统会被自动弹开，免疫系统最终阻击成功。

4. 然后命令艾滋病病毒去进攻免疫系统，免疫系统一碰上艾滋病病毒就纷纷倒下。

5. 再命令流感病毒和肺结核去进攻人体，人体倒下。

总结

当人体没有感染艾滋病病毒的时候，人的免疫系统可以战胜侵入人体的病毒、细菌和有害微生物，如流感病毒等。但是，当人体感染艾滋病病毒后，免疫系统遭破坏，这时，原来免疫系统的手下败将就可以致人于死命了。

4.5 职业卡片游戏

时间

15分钟

4.6 行为卡片游戏

时间

15分钟

以上两节参考培训篇中的内容



4.7 小组讨论：如何坚持安全行为

目的

加深学生对日常行为的判断，坚持安全行为

时间

15分钟

步骤

1. 引入：刚才我们讨论并判断了日常行为中什么是危险的，什么是安全的。那么我们就应该拒绝危险行为，坚持安全行为。如何坚持安全行为？下面用几个日常生活中的例子，请同学们思考并发表观点。

2. 将同学们分成3组，分别讨论下面的3个问题。

我去医院看病，医生建议输液，我该怎么办？

有同学流鼻血了，我手上也有伤口，我该怎么办？

明天学校安排参观艾滋病防治机构，要与艾滋病病毒感染者见面了，我心里怎么想？我要参加吗？

3. 让每组派一个代表上来陈述小组讨论的结果。

总结

1. 坚持安全注射（包括儿童注射疫苗）；一般的头疼、感冒、咳嗽、腹泻等都可以用口服药治疗，能用口服药治疗的不选择注射。注射一定要用一次性注射器，并要求医生当面拆开注射器包装，使用后当面销毁。

2. 不发生不安全的性行为，防御性侵犯。

3. 坚持安全处理伤口：在替他人处理伤口是尽量避免直接接触伤口，需要接触伤口要戴上医用手套。处理完了要用肥皂水洗手；直接将伤员送到医院或者医务室。

4. 慎用血液及血制品。

5. 任何可以刺破皮肤的器具都需要进行消毒处理。

