

 青春健康系列丛书

青春健康人生技能培训指南

Training Manual for Youth Reproductive Health Life Planning Skills

成长之道

Path to Growing-up



中国计划生育协会 编著

主 编：杨玉学

副 主 编：姚 瑛 王景水 洪 莘

执行主编：洪 莘

责任编辑：苗世荣 李立鹤

中国人口出版社

China Population Publishing House

全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

成长之道：青春健康人生技能培训指南 / 中国计划生育协会编著. —北京：中国人口出版社，2012. 7

ISBN 978-7-5101-1289-8

I. ①成... II. ①中... III. ①青春期-健康教育-技能培训-教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 145466 号

成长之道——青春健康人生技能培训指南

中国计划生育协会 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京朝阳印刷厂有限责任公司
开本	880 毫米 × 1230 毫米 1/16
印张	11.75
字数	200千字
版次	2012 年 9 月第 1 版
印次	2014 年 12 月第 2 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-1289-8
定价	45.00 元

社长	张晓林
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83530809
传真	(010) 83519401
地址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

再版说明

《成长之道——青春健康人生技能培训指南》（以下简称《成长之道》）是一本专门为开展青少年性与生殖健康教育培训编写的教材。

2000～2005年，中国计划生育协会（简称“中国计生协”）与美国适宜卫生科技组织（Program for Appropriate Technology in Health，简称“帕斯”PATH）开展了为期五年名为“青春健康”的国际合作项目，旨在促进中国10～24岁青少年性与生殖健康教育服务，项目选取北京、天津、上海、重庆、哈尔滨、西安、济南、青岛、武汉、杭州、广州、深圳以及江苏省沛县、河南省上蔡县、山东省昌乐等全国12个省会城市、计划单列市和部分农村县共计15个项目点。

为达成理解和共识，中国计生协与帕斯组织于1999年7月在山东青岛举办了为期三天的理念和项目培训，第一次将参与式人生技能培训方法引入中国。2000年，双方签署了为期五年的合作协议，正式实施“青春健康”国际合作项目。2001年，在参考和引用帕斯卫生适宜科技组织《青少年性教育生活技能培训指南》、香港家庭计划指导会《青春物语》和其他有关的性教育培训资料、亚洲红十字会/红新月会艾滋病力量组织《预防艾滋病青年同伴教育者培训手册》、联合国儿童基金会《预防艾滋病师资培训指南》等相关资料的基础上，形成了《成长之道》初稿。帕斯组织项目官员耿茜、陈如意，中国计生协刘永峰、陈建中、李扬，天津市计生协张曼瑛，济南市计生协赵莹，浙江省计生协史亚琳，深圳市计生协李素娟等为完成《成长之道》初稿付出了艰辛而富有成效的努力。2001年4月，中国计生协与帕斯分别在杭州和济南举办参与式师资培训班，将人生技能培训推向全国12个省的15个项目点。2001年5～8月，中国计生协青春健康项目54名国家级骨干师资在15个项目点的学校、社区、各类企业和事业单位10～24岁青少年和未婚青年相对集中的地方，进行了青春健康人生技能试点培训活动，试讲课时数以千计，对成长之道初稿进行了系统的试用和检验。

2002年4月，中国人口出版社正式出版了《成长之道》（试用版）。

2004年11月，中国计生协和帕斯在天津举办了青春健康项目国家级师资再培训班。来自12个项目省15个项目点的70多名骨干师资和管理人员分成九组，对《成长之道》（试用版）的九个单元分别进行研究、讨论和演示，确定了每个单元的关键信息、态度和技能，澄清了试用过程中存在的一些普遍问题和疑惑，顾宝昌、刘永良等专家为完善《成长之道》提供了



大量有益的指导。2005年3月，中国计生协和帕斯青春健康项目办公室工作人员根据天津国家级师资再培训班上各地提出的建议，对《成长之道》（试用版）进行了修订，决定去掉“试用”二字，于2005年3月再版。

此教材一经推出，就被数以万计的来自计划生育、教育、卫生及其他系统作为培训教材，受到了广大青少年、主持人的好评，成为开展青少年性与生殖健康教育的经典教材，并被国内众多开发性健康教材和培训资料的不同机构所引用和借鉴，在全国产生了广泛而深刻的影响。

随着时代的发展和变化，青少年在性与生殖健康方面也呈现出与以往不同的特点和需求。为此，中国计生协邀请相关专家和富有经验的教育实践者，对教材使用情况进行深入研讨，于2012年6月进行了第三次修订，2014年10月对第三次修订版进行再调整，以使培训内容和培训方法更切合当今青少年的发展需求。

参加本次修订的人员有：中国计生协洪苹、李立鹤、梁潇、齐玉玲，青春健康专家组组长苗世荣，上海市计生协王芳，重庆市计生协廖群，北京市景山学校刘莹，北京市东直门中学陈萱，北京大学公共卫生学院全球卫生学系唐昆，天津市人口宣传教育中心张晓婉，北京首钢计生办杨光，以及中国青年网络的青年志愿者——中国人民大学学生高山俊健、吴梦皎、王澍，北京中医药大学学生路问天，香港大学学生张尹霏。

此外，中国青年网络的青年代表张清芳、周斯琪、刘明瑶、唐谈、李泉、李伟珊、羊童、王一浩、蓝晗臻、方一杰、任梦楠、任婕等同学，在全国高校学生中进行了“当代大学生恋爱问题调查”，并收集和整理了全国各地青年代表对《成长之道》的修改建议，这些都为修订工作提供了重要依据。

郑州市惠济区人口计生委李杰，济南护理职业学院于雷，杭州市江干区亲青港湾工作室诸晓敏，海南师范大学刘利利，对全书进行了认真的校对。

借本教材正式出版之际，我们谨向参加修订和支持青春健康工作的师资、同伴教育者、项目管理者表示衷心的感谢！是他们无怨无悔的投入和孜孜以求的精神，使本书得以顺利再版。

最后，我们希望使用者在实践中对本书加以修改和完善，并提出修改意见。让我们共同为推进中国青少年性与生殖健康教育的健康发展做出自己的贡献。

中国计划生育协会
2014年10月

序

中国拥有 3 亿多 10 ~ 24 岁的青少年人群，他们的成长直接关系到中国未来的发展。

社会快速发展的今天，青少年面临诸多社会问题：性成熟期提前、婚前性行为增加、首次性行为年龄下降等，导致少女和女青年意外怀孕增多；不安全流产增多；吸毒人群低龄化；性病、艾滋病呈高发态势。在价值取向多元、道德自律欠缺的背景下，青少年在性与生殖健康方面的认知、态度、行为能力令人担忧。

目前社会，一方面对青少年性与生殖健康的需求和权利认识不足，缺乏为青少年提供完备的生殖健康服务体系。另一方面，大多数青少年不能从正规渠道获得正确的性与生殖健康知识，常常受到不科学的、不健康的信息误导。

中国计划生育协会作为中国计划生育 / 生殖健康领域最大的全国性、非赢利的群众团体，多年来一直致力于促进青少年的性与生殖健康，并将其作为重点工作目标之一。《中国计划生育协会 1996 ~ 2010 年发展战略》明确提出：“以未婚青少年为目标人群，了解他们的需求，向他们提供生殖生理、妇幼保健、青春期保健和计划生育的知识和信息。”

20 世纪 80 年代，中国计划生育协会在副会长吴阶平的领导下，开始探索青少年性与生殖健康教育的方法和途径，20 世纪 90 年代以来，在国际计划生育联合会和福特基金会等组织的帮助下，开展了一系列面向广大群众，包括青少年的性生理、性心理、性卫生、性道德、性伦理教育。自 1998 年开始，先后与联合国人口基金、美国帕斯适宜卫生技术组织、福特基金会等国外组织合作，在全国 30 个省、市、自治区广泛开展了促进青少年生殖健康的项目（简称“青春健康”项目）。目标人群确定为三个方面：第一目标人群为青少年；第二目标人群为家长、教师以及做青少年工作的群体；第三目标人群为政策的制定者。2008 年，中国计划生育协会制定了《青春健康工作五年发展规划（2008 ~ 2013 年）》，将青春健康工作纳入协会的日常管理，进一步推动了青春健康工作在全国的开展。中国计划生育协会经过 20 多年的实践和探索，总结出一套符合中国国情的青少年性与生殖健康的宣传教育服务工作的内容、形式和方法。其中，以促进青少年行为改变，利用参与式、同伴教育开展人生技能培训的方式，尤其受到了广大青少年的欢迎。“青春健康”成为促进青少年健康成长、促进家庭幸福和谐的知名社会公益品牌。

多年来，中国计划生育协会引进和吸收国外先进的教育理念和教育方法，根据中国的实



际情况开发了一系列与青少年性与生殖健康教育相关的培训教材和参考资料。其中，人生技能培训手册《成长之道》已成为青年人性与生殖健康教育的典范之作。此外，还开发了《青春健康教育工作指导手册》、《同伴教育手册》、《同伴教育师资培训班手册》等培训教材，2011年翻译了国际上普遍应用的青少年性与生殖健康培训教材《青春健康教育指南》（It is All One Curriculum）。

为了帮助有志于从事青少年性与生殖健康教育的人员了解并掌握青春健康工作的理念和方法，中国计生协根据二十多年的工作实践，编纂了《青春健康系列丛书》，希望该套丛书能帮助青少年坦然面对成长中的烦恼，提高应对各种挑战的能力，并在性与生殖健康方面做出健康的、安全的、负责任的决定，为今后的生活做好充分准备；也希望该丛书能帮助从事青少年工作的教师、家长和相关人员了解青少年性与生殖健康的教育方法和理念，更好地理解青少年，帮助青少年健康成长。

青春健康工作是一项对青少年健康成长大有益处的公益事业，是一项长期的事业，衷心希望更多仁人志士关心青少年的健康成长，关注青春健康工作，让我们共同携手，造福未来。

中国计划生育协会常务副会长
杨玉学

目 录

- 致主持人 1
- 第一单元 迎接青春期 7
- 第二单元 社会性别 23
- 第三单元 人际交往 32
- 第四单元 性行为与决定 46
- 第五单元 预防意外怀孕 70
- 第六单元 预防性传播疾病 90
- 第七单元 预防艾滋病病毒感染 107
- 第八单元 远离毒品 138
- 第九单元 计划未来 163

- 附录一 培训前、后问卷 170
- 附录二 培训后总结 175
- 附录三 常用网址 176
- 附录四 中国计生协简介 177



致主持人

欢迎使用《成长之道》——为中国青少年设计的人生技能培训指南。希望本套培训课程能够帮助青少年坦然面对成长过程中的各种挑战，在性与生殖健康方面秉承尊重、平等的理念，做出健康的、安全的、负责任的决定，为今后的生活做好充分的准备。

对于青年男女来说，青春期是一个充满变化和机会的阶段。这一时期，青少年在与家人保持密切关系的同时，需要不断增强独立性，与同性及异性伙伴建立联系，开始对将来在生活和工作中的角色做出选择，开始获取承担社会角色所必需的知识和技能。同时，年轻人还必须学会处理好自己在生理和心理方面日益增长的性需求，为今后的婚育生活奠定良好基础。

人生技能培训正是这样的一项课程，它将帮助青少年掌握必要的知识、态度和技能，使他们成功地迎接成长过程中所面临的性与生殖健康方面的挑战；促进他们的性与生殖健康，对他们生理、情感和行为诸方面产生影响；帮助青年人为未来要承担的社会角色做准备，使他们更深入地了解自己现在是什么人，将来要成为什么人，走向何方，路在何方。具体表述为：

■ 获得关于认识自身、性、避孕和预防性传播疾病以及为未来生活做好准备等方面的信息和知识；

■ 探寻和澄清关于在成长、性别角色、冒险行为、表达感情与友谊方面的态度和观念；

■ 练习做决定、交流、拒绝、应对压力以及计划未来的技能。

《成长之道》设计了九个单元：

第一单元：迎接青春期

第二单元：社会性别

第三单元：人际交往

第四单元：性行为与决定

第五单元：预防意外怀孕

第六单元：预防性传播疾病

第七单元：预防艾滋病病毒感染



第八单元：远离毒品

第九单元：计划未来

这些课程的设置建立在以下前提之下：

■ 如果具备充分的信息、正确的态度和观念、以及必要的技能，年轻人是能够做出恰当的选择和决定的；

■ 年轻人有获取适宜的信息和技能的需求；

■ 成年人能够信任年轻人，并乐于为他们提供这些经验；

■ 人生技能互动练习是一种比较有效的学习方法；

■ 适合年轻人的课程设置可以创造性地将人生技能培训纳入日常活动之中。

在《成长之道》教育活动中，我们将主讲人称为“主持人”，强调《成长之道》的教育活动是“人生技能培训”而不是单纯的性知识传播，强调学员的主动参与而不是靠书本或讲座“灌输”。所以，主持人应该牢牢把握青春健康教育的基本方式是参与式，基本方法是案例讨论法、价值澄清法、头脑风暴法、角色扮演法、互动游戏法等（详见《青春健康教育工作指导手册》）。

作为青春健康教育的主持人，使用《成长之道》时应该注意：

第一，人生技能培训活动成功的最重要的前提和关键是主持人。鉴于所讨论的一些问题，如性、价值观念等有关问题的敏感性，主持人需要具有下列特点：

■ 乐于与年轻人交往、共事；

■ 热心于主持这些活动；

■ 具备有关性、健康和生涯规划方面的知识；

■ 具有良好的交流、沟通和主持技能；

■ 尊重不同意见，善于倾听，不加评判；

■ 能够坦然地、自然地谈论性；

■ 善于运用多种多样的参与式的教学手段；

■ 能够根据当地的实际情况和不同青少年的需求，灵活地对培训内容、活动进行必要的增减和修改，以帮助青少年积极思考、理解、掌握有关知识和技能；

■ 有幽默感和亲和力。



第二，《成长之道》活动常常涉及青少年许多敏感和私密话题，为此，在活动之前要确定大家都认可和遵循的一些原则，以使互动活动顺畅、有序、有实效。这些原则包括：

- **保密：**在小组讨论的私人或个人问题，只保留在本小组之内；
- **尊重：**每个人的观点和经验都应得到尊重，虽然尊重并不等于同意；
- **开放：**每个人都敞开心胸虚心倾听多方观点，但不探究他人隐私；
- **平等参与：**每个人都应最大限度地参与每项活动；
- **团结合作：**参与者与组织者平等地营造一个舒适和自由发表意见的环境；
- **陈述自己观点：**鼓励用自己的观点来阐述自己的价值观和喜好；
- **分享：**在活动结束后，向其他同龄人传递所学到的信息；
- **放弃的权利：**尽管我们鼓励每个人参与各项活动，但也允许有人说：“我不想参加这个活动”，或“我不想回答这个问题”；
- **匿名：**必要时可以匿名提问，并保证对所有问题均有答复；
- **接受：**感到不自在是可以接受的。即使成年人在讨论类似“性”这样敏感话题时也会感到不自在。

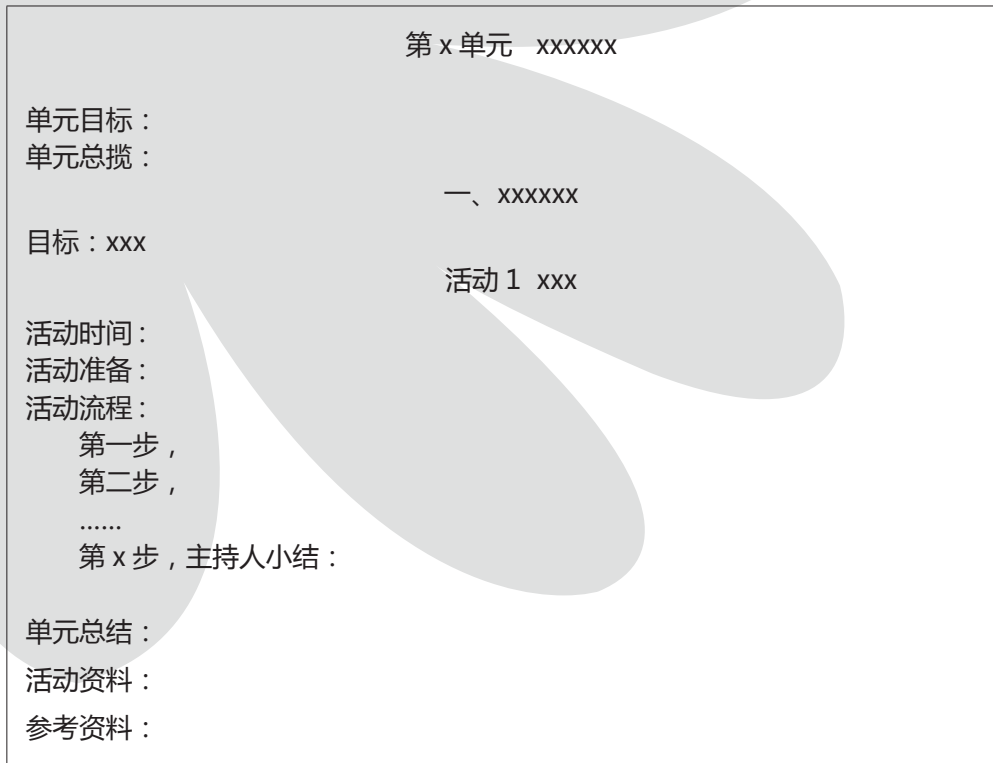
第三，《成长之道》参与式的活动方式对主持人的要求很高，所以主持活动之前做好必要的准备工作非常重要，包括：

- 预习要开展的单元和活动内容，直至你完全熟悉和感到能够运用自如；
- 确定你的时间安排，包括每个单元、每个活动的时间长度；
- 根据每项活动的学习内容，事先准备好引导讨论的问题。教案中的每项活动都列出了讨论要点，但有可能还需要加上你自己准备的内容；
- 事先做好活动准备，如游戏卡片、书写用的大白纸、角色扮演用的道具等；
- 根据参加人数事先布置好场地，不要让悬挂标志、张贴白纸或移动桌椅这些事情浪费你的活动时间。桌椅摆布应面对黑板或挂图等围成圆圈或半圆形。如果条件允许，应给大家留出做笔记、完成练习的场地。在墙角放一两个桌椅，以便你放置材料或教学用具；
- 注意能看到钟表，以便掌握讨论与练习的时间；
- 开展参与式活动总是充满乐趣，但要牢记练习的目的是让学员之间分享知识和经验，使他们有所收获，因此，每个活动后的主持人小结很重要；
- 尽管《成长之道》提供了比较好的教案，但是主持人仍要根据当地社会文化、学员认知水平以及授课条件，制定一个更符合实际的活动方案；



- 在正式开始之前进行一次试讲；
- 每完成一个授课活动后，要及时总结反思自己的主持活动，这对提高主持能力非常重要。

第四，此次修订《成长之道》，在体例上进行了一些调整。每个单元的基本结构如下：



需要说明的是：

1. 每个单元都增加了“单元总揽”。单元总揽由该主题教育的有关背景资料、本单元活动内容、教育活动中应该注意的问题等三个部分组成。主持人在准备授课时应认真领会这部分内容。
2. 在每一个主题活动中都加了活动“目标”。这样可以使教育目标更清晰，主持人也能更好把握活动方向。
3. “活动资料”是授课或做活动时要用的材料。“参考资料”是为主持人提供的课前阅读材料，其目的是帮助主持人了解更多的相关知识，更自如地主持活动。

第五、本书内容涵盖了青少年成长过程中在性与生殖健康方面所需要了解和掌握的知识和技能，主持人在为不同年龄人群提供培训时，可参考下表选取适合不同目标人群的培训内容，以便培训更有针对性。



不同目标人群适合活动列表

活动单元	活动内容	适合人群		
		12 ~ 15 岁	15 ~ 18 岁	18 岁以上
第一单元： 迎接青春期	活动 1. 快速联想：青春期及其变化	√	√	
	活动 2. 问题讨论：青春期的困惑	√	√	
	活动 3. 小组交流：了解自己	√	√	
	活动 4. 看图贴字：认识男女生殖系统及其功能	√	√	√
	活动 5. 观看视频：了解生殖过程	√	√	√
	活动 6. 知识问答：生理健康知识	√	√	√
第二单元： 社会性别	活动 7. 快速联想：男人、女人	√	√	√
	活动 8. 站队游戏：性别视角下的男女	√	√	√
	活动 9. 案例分析：阿芳和丁刚的故事		√	√
	活动 10. 神秘信封：理解与我们不同的人		√	√
第三单元： 人际交往	活动 11. 快速联想：朋友	√	√	√
	活动 12. 案例分析：悦悦的故事	√	√	√
	活动 13. 小组讨论：应对同伴压力	√	√	√
	活动 14. 五色拼盘：谁更适合我		√	√
	活动 15. 案例分析：原来恋爱也要学习		√	√
	活动 16. 短剧创作：失恋也是一种成长		√	√
第四单元： 性行为与决定	活动 17. 快速联想：性		√	√
	活动 18. 知识问答：关于欲望的真相			√
	活动 19. 问题澄清：性行为—谬误和事实			√
	活动 20. 各抒己见：爱情与性		√	√
	活动 21. 问题讨论：婚前性行为		√	√
	活动 22. 案例分析：夏佳的决定		√	√
	活动 23. 角色扮演：做决定		√	√
	活动 24. 角色扮演：应对性骚扰	√	√	√
	活动 25. 案例分析：防止性侵害	√	√	√



活动单元	活动内容	适合人群		
		12 ~ 15 岁	15 ~ 18 岁	18 岁以上
第五单元： 预防意外怀孕	活动 26. 看图说话：避孕是什么	√	√	√
	活动 27. 问题讨论：常用避孕方法	√	√	√
	活动 28. 问题讨论：没有避孕或避孕失败了怎么办		√	√
	活动 29. 问题讨论：意外怀孕了怎么办		√	√
	活动 30. 问题讨论：导致意外怀孕的相关因素		√	√
第六单元： 预防性传播疾病	活动 31. 旋转木马：性病的传播	√	√	√
	活动 32. 小组讨论：性病诊治中的困惑	√	√	√
第七单元： 预防艾滋病病毒感染	活动 33. 快速联想：什么是艾滋病	√	√	√
	活动 34. 签名游戏：认识艾滋病的流行趋势	√	√	√
	活动 35. 小组讨论：艾滋病的危害	√	√	√
	活动 36. 问题澄清：艾滋病的传播途径	√	√	√
	活动 37. 危险性辨析：人群与行为	√	√	√
	活动 38. 危险度分级：跨越“危险地带”	√	√	√
	活动 39. 小组讨论：“如果……”	√	√	√
	活动 40. 野火游戏	√	√	√
第八单元： 远离毒品	活动 41. 换水游戏	√	√	√
	活动 42. 快速联想：毒品	√	√	√
	活动 43. 问题澄清：事实的真相	√	√	√
第九单元： 计划未来	活动 44. 角色扮演：学会说“不”	√	√	√
	活动 45. 快速联想：目标	√	√	√
	活动 46. 案例分析：选择	√	√	√
	活动 47. 规划练习：我的十年规划	√	√	√
	活动 48. 人生畅想：写给十年后的自己	√	√	√



第一单元 迎接青春期

- 单元目标：**
- 了解青春期及其在人生发展中的重要意义。
 - 科学地认识青春期生理发育和心理变化，感悟成长，悦纳自己。
 - 了解男女生殖系统和生殖过程，形成健康的性观念。
 - 掌握青春期卫生保健常识，养成良好的卫生习惯。

单元总揽： 本单元是《成长之道》的开篇，也是非常重要的一个单元。本单元学习效果，直接影响后面几个单元，诸如“社会性别”、“人际交往”、“性行为与决定”、“计划未来”等的学习。

这个单元设计了青春期、青春期生理发育、青春期心理变化、生殖过程、卫生保健等知识的学习。这些知识，青年人似乎都知道，但常常存在认识误区，甚至是错误的。所以，本单元的知识学习是重要的，通过知识学习，帮助青少年形成正确的性观念更重要。

本单元的学习内容，涉及了青春健康教育中不易把握的问题，如男女生殖系统，怀孕，分娩等。所以，主持人在教学中，一定要根据授课对象认知水平设计活动，把握好“度”。

如何通过本单元的教育活动，让青少年了解生殖系统，消除神秘感，形成尊重自己、尊重他人的意识？如何让青少年理解生命的孕育与诞生过程，懂得珍爱生命，尊重父母？如何在本单元的教育活动中，激发青少年的尊重、平等、责任意识？这些是主持人要精心把握的。



一、青春期

- 目标：**
- 了解青春期，认识青春期生理发育和心理变化。
 - 以良好的心态迎接青春期的到来。

活动 1 快速联想：青春期及其变化

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步，主持人提问学员：当说到“青春期”时你会想到什么？然后让学员把答案写在白板上或白纸上。下列要点供主持人归纳时参考：

青春期：

- 女孩有了月经，男孩有了遗精，是进入青春期的重要标志；
- 从儿童到成年人过渡的发育时期；
- 以性成熟为核心的身心全面发展阶段；
- 决定一生的体质、心理和智力发展的关键期；
- 身体和情感经历很多变化；
- 半幼稚、半成熟的阶段；
- 不断探索与尝试的阶段；
- 既让人困惑又让人兴奋；
- 到来的时间早晚因人而异；
- 对男孩、女孩不同的社会性别期待使他（她）们感受到不同的压力；
- 家庭和社会期待青年人承担更大的责任，也会给予更多的自由。



第二步，分小组讨论下列问题，并将讨论结果写在大白纸上。

1. 进入青春期后，你感到自己或者观察到同龄人的身体发育出现了什么变化？
2. 你感到自己或者观察到同龄人的心理活动出现了什么变化？

（主持人注意：进行小组讨论时，可以按性别分组，男生组列出男生关心的问题，女生组列出女生关心的问题；也可以不按性别分组讨论。讨论记录方式可参照下列格式。）

	男 孩	女 孩
生理发育		
心理变化		

第三步，各小组选出代表汇报小组讨论结果。主持人参考下列内容进行归纳：

青春期女孩所经历的生理发育变化	青春期男孩所经历的生理发育变化
<ul style="list-style-type: none"> ◆体重增加 ◆长高 ◆汗腺变得活跃 ◆皮下脂肪逐渐蓄积 ◆皮肤变化，可能出现痤疮 ◆声音变化，童音消失，嗓音变细 ◆乳房发育 ◆臀部发育 ◆阴毛、腋毛出现 ◆性器官的发育 ◆卵巢开始排卵 ◆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 ◆皮肤变化，可能出现痤疮 ◆声音变化，童音消失，嗓音变粗 ◆喉结发育，部分男生乳头下可出现硬结 ◆肩膀变宽 ◆阴毛、腋毛、胡须出现 ◆性器官的发育 ◆睾丸开始产生精子 ◆遗精（强调具备生育能力）



青春期心理发展变化

- ◆ 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，觉得自己已经成人，希望自己做决定，想尝试成年人的所作所为
- ◆ 渴望完美，希望得到父母和他人的认可和赏识
- ◆ 渴望广交朋友和参加社会活动
- ◆ 自己的许多行为受同伴的影响比较大
- ◆ 情绪不稳定，感到困惑，容易冲动，对行为后果考虑不周
- ◆ 性意识增强，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
- ◆ 对相貌及身材开始格外重视
- ◆ 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

第四步，主持人小结：

■ 青春期是以性成熟为主的身心全面发展阶段。

■ 一般来说，女孩发育早于男孩。女孩在 9 ~ 14 岁进入快速增长时期，男孩则要晚一至二年左右；男孩和女孩的大部分变化是相似的，如身高增长、体重增加、汗腺发达等。

■ 女孩子来了月经、男孩子出现遗精，就标志着具有了生殖能力，但并不意味着就能承担起生儿育女的责任。

■ 伴随着生理的变化，人的心理、情感等也会发生变化。要了解这些变化，做好青春期保健，呵护心理成长。

■ 如果想要了解更多的与身体发育有关的知识，可以向老师、校医、家长询问，不要到小书摊或不良网站寻找答案。



活动 2 问题讨论：青春期的困惑

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步，按照性别分组。

第二步，各小组讨论下列问题，并将讨论结果记录在大白纸上。

1. 进入青春期，你对自己的身体变化有哪些困惑？
2. 进入青春期，你对自己的心理变化有哪些困惑？
3. 你希望了解哪些有关青春期的问题？

第三步，各组选派一名代表，与全体学员分享讨论结果，主持人参照下面的表格将学员的观点进行归纳整理：

青春期生理变化引起的困惑	青春期心理变化引起的困惑	青春期关注的问题
<ul style="list-style-type: none">◆我“正常”吗？◆我的生殖器大小正常吗？◆我的身体发生了什么变化？◆为什么会有这样的变化？◆我的身体、外貌与其他的男孩（女孩）相比怎样？	<ul style="list-style-type: none">◆自我认同“我是谁？”◆性别认同“我很满意/很不满意，我是男孩/女孩”◆群体归属感“他（她）们喜欢我吗？”◆性意识觉醒“我喜欢的男孩/女孩是...”◆情绪两极化“我只喜欢你/我恨你”◆逆反心理“父母的观念太老套了，不想听”	<ul style="list-style-type: none">◆自慰（手淫）◆性梦◆性幻想◆遗精◆月经初潮◆男孩无意识勃起◆性欲望出现和增强◆对性行为的态度◆性骚扰与性侵害



第四步，主持人小结：

■ 处在青春发育期，人人都会有“我的变化（发育）正常吗？”的疑问，这种想法是正常的。

■ 青春期所发生的一系列身心变化都是走向成熟的开始，每个人都会经历这些变化，应该坦然面对。当然，如果你觉得你的有些想法和行为极端了，注意克服就行了。

■ 由于个体的差异，人的发育有早有晚，或快或慢，不必因为自己的变化和别人不太一样而紧张不安，也不要嘲笑或歧视跟自己变化不一致的人。

■ 了解我们自身是很重要的，悦纳自我也很重要。

💡 以下内容在讨论中可能会涉及，供主持人参考：

■关于性欲望：性欲望即进行性活动的欲望，是人类进入青春期之后常见的生理、心理现象。对于这些变化我们既不必感到害怕或不安，也没有必要感到害羞或尴尬。

■关于自慰：俗称手淫，是指用手或借助其他物体刺激自己的生殖器官，而获得性快感的一种行为。自慰是自身为了缓解因性紧张而引起的不安和躁动的一种性宣泄手段。自慰对身体是无害的，是一种安全的性行为方式，不会使人怀孕或感染上性病，包括艾滋病。

男性有或者没有自慰行为，女生有或者没有自慰行为，都是正常的。有的青少年在自慰后感到失眠、疲乏、精神不振等，这主要是心理负担造成的。

关于自慰有害的种种流行说法，如认为自慰伤身耗神、自慰使人今后不能生育、自慰使人今后不能过性生活或者自慰使人对异性失去兴趣等，是缺乏科学依据的。这些说法本身导致的焦虑、羞愧和负罪感，才是对青少年有害的。

近年来，性医学和性心理学有了很大发展，有许多重要的概念和观点与以往截然不同。吴阶平教授有一个正确的论点：“不以好奇去开始，不以发生而懊恼，已成习惯要有克服的决心，克服之后就不再担心，这样便不会有任何不良后果”。

■关于性梦：性梦指人们在睡眠中做富有性内容的梦。性梦作为一种自然的性欲发泄，可以将人们在现实生活中无法释放的欲望宣泄，排解过多的压力，使心情平静、缓和，并起着一种“安全阀”作用。

有些男生和女生有性梦，在性梦中可同时伴有性的生理反应（如男子射精，称为梦遗）。这都是正常的，与道德无关，不必担忧。

人们在性梦或梦遗后所发生的精神紧张、焦虑与神经衰弱综合征，不是由于性梦或梦遗所造成的，而是由于缺乏正确、科学的认识，由心理作用造成的，如感到罪过、可耻，以及“精液为人身元气根本、流失会造成危害”等错误观念。



二、悦纳自我

目标： 分析成长中的自己，感悟成长，悦纳自我。

活动3 小组交流：了解自己

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 每位学员一张“我的优点记录表”、一支笔。

活动流程：

第一步，将学员分成 5 ~ 7 人一组。

第二步，当说到“悦纳自我”时，你们怎么看？为什么要悦纳自我？

第三步，全组成员为组里的每个人评出 5 ~ 10 项长处和优点，由其中一位组员写在“我的优点记录表”上，任何人不能对所提出的优点做出反驳，被评的组员也必须保持沉默。

我的优点记录表

1 .
2 .
3 .
4 .
5 .
6 .
7 .
8 .
9 .
10 .



第四步，将填好的“我的优点记录表”交给被评的组员。

第五步，主持人引导讨论：学员有没有经常和同伴互相比较，觉得自己总是比不上别人，因此感到自卑或不安。

例如：“我没有他 / 她那么高！”

“我比他 / 她肥胖！”

“我没有他 / 她聪明！”

“我没有他的魅力 / 她比我长得漂亮！”等等。

第六步，让学生将自己“记录表”上的优点读出来，从而明白自己也有长处和优点。

第七步，主持人小结：

- 每个人都有很多优点，了解自己的优点，并加以肯定，是建立自信的一个重要环节。
- 每个人都有弱点或缺陷，对于先天的不足要坦然接受。
- 每个人都有长处和优点，没有必要盲目比较。
- 外在的优点，如美貌等，是会消失的，应该着重个人品德的培养及潜能的发展。
- 要尊重和欣赏他人的优点和长处。
- 健康是根本的美，自然是永恒的美，和谐是完整的美，气质是内在的美。

三、生殖系统、生殖过程

- 目标：**
- 了解男女生殖系统及其功能。
 - 了解生殖过程，形成健康的性观念。

活动 4 看图贴字：认识男女生殖系统及其功能

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 男、女生殖系统挂图，文字标签，大白纸，白板笔。

活动流程：



第一步，把学员分成小组，每组给一张男性或女性的生殖系统挂图（如无挂图，也可手绘），请学员标出各生殖器官的名称。

第二步，请学员复述生殖系统名称及其功能。

第三步，主持人小结：

男性生殖系统的名称及功能

睾丸：位于阴囊内，左右各一个，是产生精子和分泌雄性激素的器官。

附睾：附在睾丸的后上方，是连接睾丸和输精管的一组管道。贮藏精子使之发育成熟。

阴囊：主要作用是保护睾丸，使其保持适当的温度以利于精子产生。

输精管：精子自睾丸输往尿道的通道。

前列腺：位于膀胱下方的腺体，所分泌的前列腺液与精囊腺、尿道球腺的分泌物和精子一起构成精液。

阴茎：是排尿、性交和射精的器官。

尿道：与膀胱和阴茎相通，是排尿和射精的管道。

女性生殖系统的名称及功能

外生殖器

大阴唇：保护泌尿系统和生殖系统，对刺激敏感。

小阴唇：在大阴唇内侧，是两片布满血管和神经末梢的皮肤皱襞，对刺激十分敏感。保护阴道口和尿道口。

阴蒂：位于两片小阴唇上方接合处，布满神经末梢，是非常敏感的部位。作用是激发女性的性欲和快感。

尿道口：形状细小，位于阴蒂与阴道口之间。

阴道口：位于尿道口后方，环绕阴道口有一层有孔的薄膜状组织，即处女膜。

内生殖器

阴道：是排出经血、性交、娩出胎儿的通道。



子 宫： 是形成月经和孕育胎儿的器官。

宫 颈： 即子宫的颈部，连接阴道和子宫，是女性生殖系统的重要器官。

输 卵 管： 一端开口于子宫腔，另一端开口于腹腔，是精子和卵子相遇受精的场所，也是向宫腔运送受精卵的通道。

卵 巢： 位于输卵管的下方，左右各一个，是产生卵细胞和分泌雌性激素的生殖器官。

第四步，主持人小结：

■ 男女之别在于生理结构不同，各有其独特的功能及作用，性别没有强、弱之分。

■ 不论你是男生还是女生，除了要清楚个人性器官的名称及作用外，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。

■ 男女生殖器官各有其科学的名称，正如身体上的眼耳口鼻都有专门的名字一样，要避免用负面的代名词。

■ 男女性器官属于个人的隐私部位，不允许他人故意触摸和侵犯，也不允许以性器官的名称开玩笑。尊重他人，尊重异性，是现代公民的修养。

活动 5 观看视频：了解生殖过程

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 视频《爱的奇迹》。

活动流程：

第一步，主持人提出问题，引入主题。

小时候，你一定想过或问过：“我是从哪来的？”大人们是怎样回答你的？


第二步，主持人引入：同学们，新生命的孕育与诞生是一个伟大而神奇的过程，今天我要和你们一起，带着对生命的尊重与神圣感去探索人类生殖的奥秘！

第三步，现在，我请你们带着两个问题来观看视频《爱的奇迹》：第一，你看后的第一



感受是什么？第二，你印象最深的精彩情节？

第四步，主持人带领同学讨论问题。

 以下内容供主持人参考：

■ 每个发育正常的女人盆腔内都有一对卵巢，里面有很多未成熟的卵泡，9～10岁进入快速发育期。进入青春期后，每个月会有一个卵泡发育成熟，排出卵细胞，进入输卵管，靠输卵管的蠕动向宫腔方向移动。

卵细胞在体内可以存活8～15个小时，一般24小时失去活性。这时，如果卵细胞没有与精子结合，在激素的作用下，剥落的子宫内膜、破碎的血管残壁和血液混合在一起，经过子宫颈从阴道排出体外。这是进入青春期后女性每月一次的周期性出血，一般25～35天为一个周期，故称“月经”。

女孩第一次来月经称为“初潮”。我国女孩大多在11～16岁月经初潮。从初潮到性成熟又需要3～5年甚至更多时间，期间月经可能不规律。

■ 男孩10～11岁睾丸开始明显增大，重量和体积增加。进入青春期后，雄性激素分泌明显增加并产生精子。睾丸产生的精子与精囊腺、前列腺、尿道球腺分泌的液体共同构成精液。睾丸每天都要产生许多精子，精子在体内贮存一定数量后就会被吸收或在无性交情况下自发射精（称为“遗精”）。遗精经常发生在夜间睡梦中，又称为“梦遗”。有时在清醒时也会发生遗精叫“滑精”。我国男孩大多在14～15岁遗精。男性出现遗精，说明他具有了生育的能力。

■ 一个新生命的孕育是从精子与卵细胞的结合开始的。男性的阴茎进入女性的阴道，这叫性交。精液就是在男女性交时进入阴道的。

■ 男性每次射精量2～5毫升，内含3亿～5亿个精子。精子进入女性的阴道后，几亿个精子开始了一场神奇而激烈的生命赛跑，他们争先恐后地向输卵管游动。然而，因为女性阴道呈弱酸性，精子进入阴道时有近1/5失去活性。

■ 剩下的精子继续向上游动，在即将进入子宫时，精子又遇到了阻挡——子宫颈。子宫颈是子宫的一道门户，平时有厚厚的黏液阻止精子的进入和外来细菌病毒的侵害，只有在排卵期宫颈黏液变稀薄，张开一个狭小的通道，精子才能进入。这时真正进入子宫的精子只剩下几千个了。



■ 从子宫到输卵管约有 15 厘米长，精子靠自身的游动，也可能与子宫的收缩有关，最快的到达时间一般是 1 小时左右。真正能够到达输卵管的精子只有几百个了，如果这时正值女子排卵期，精子就有与卵细胞相遇的可能。

■ 精子就要进入卵细胞时又遇到了障碍——卵细胞有壳状保护膜。这时精子们还要同心协力，攻破这层膜才能与卵细胞结合。经过这场神奇而激烈的生命赛跑，最后，只有一个最健壮、最活跃、最幸运的精子与卵细胞合二为一，完成受精，形成一个新的细胞——受精卵。真的太不容易了，这是几亿个精子中的冠军啊！

■ 当精子进入卵细胞时，卵细胞立刻发生剧烈变化，卵细胞膜增厚，受精卵快速旋转，阻止其他精子再进入受精卵。受精卵通过输卵管移动到子宫，大约要经过一周的时间。受精卵找到一个最适合生长的地方着床，妊娠开始了！

■ 受精卵在子宫内开始了发育，逐渐由胚胎发育成一个胎儿。从末次月经至胎儿娩出，大约需要 280 天。娩出的胎儿身長在 50 厘米上下，体重 3000 克左右。

■ 母亲为了孕育这个胎儿身体将发生非常大的变化。胎儿 3 个月后由盆腔升入腹腔，在腹部可以触到增大的子宫体，随着月份的增加，子宫体逐渐增大，腹部隆起，使母亲行动不便。

■ 从妊娠 4 个月后出现胎动，在腹部听诊可以听到胎儿心跳。整个妊娠过程中体重将增加 10 ~ 12 千克，给母亲的心肺功能带来极大的负担，心脏的负担增加 30%，血容量增加 30%~ 45%。

■ 从受精那一刻开始，妈妈要为生一个健康的小宝宝做许多准备，包括饮食、营养、负重、运动，也要做出很多牺牲。

■ 妊娠十个月，胎儿要出来了。自然分娩是由子宫的阵缩使子宫口开大，胎儿的头先出来（顺产），从阴道娩出。人工助产包括经产道的手术助产和剖宫产，分娩的过程是母亲痛苦、幸福和期待的过程。

■ 女人孕育新生命的过程是伟大的，使人类能繁衍生息。新生命的诞生是父母爱的结晶，也是家庭的希望。

第五步，讨论至此，主持人话锋一转，提出问题：同学们，通过刚才的讨论，我们真切地认识到，新生命的孕育与诞生是一个伟大而神奇的过程。不过，我想再问大家，两个人要发生和完成这个过程是不是得需要一些条件呢？



主持人带着学生讨论，要让学生说出来，需要生理成熟、心理成熟、真诚相爱、法定结婚年龄、能够承担起一个家庭的责任、经济保障（固定收入），等等。

第六步，主持人小结：

■ 每个人的生命都是一个奇迹，我们要珍爱自己的生命，不伤害自己；尊重他人的生命，不伤害他人。

■ 我们是最棒的一个！它鼓舞着我们敢于面对人生的各种压力，接受人生的各种挑战。

■ 无论男孩、女孩都是父母爱的结晶。我们要感恩父母、尊重父母，健康、快乐地成长。

■ 青春期的男孩和女孩，尽管从生理上说具有了生育的能力，但身体各器官还没有发育成熟。心理、情感也不成熟，经济和社会上还不能承担生儿育女的责任，因此，要避免发生性行为。

四、青春期卫生保健常识

- 目标：**
- 掌握青春期卫生保健知识。
 - 澄清错误的认识，养成良好的卫生习惯。

活动 6 知识问答：生理健康知识

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 问题和答案卡片。

活动流程：

第一步，主持人出示问题，学员作答。

1. 月经期间不需要特别的保健。
2. 女孩在月经期间不宜做剧烈的运动。



3. 乳房越大越好看，阴茎大小很重要。
4. 选择文胸，款式漂亮最重要。
5. 乳房发育过程中有些肿胀很正常。
6. 面部出现“青春痘”用手挤掉就好了。
7. 男孩包皮过长无需治疗，长大就会好的。
8. 汗毛重可以用脱毛剂去除。
9. 医院妇科是成年妇女去的地方，女孩有妇科病不应该去那。
10. 女性怀孕后肯定有早孕反应。
11. 女人有月经是个倒霉的事。
12. 女孩为重要考试等可以用药物使月经来潮推迟或提前。

第二步：主持人根据学员关心的问题 and 困惑作讲解。

■ 经期保健：月经前期可能会有痛经、情绪烦躁等不适，这是正常的。经期勿坐浴、游泳；注意保暖、避免着凉；要选择消毒卫生巾或卫生纸；要适当参加体育活动（可减轻痛经现象），但避免剧烈运动或重体力劳动（会使盆腔血流加快，经血过多、经期延长）；要保持心情舒畅、保证睡眠；经期不能性交。

■ 乳房保健：不要束胸，选用合适的文胸；要注意清洗乳头；要注意形体美，不要含胸；乳房发育有早晚、有大小，都很正常，都很美，都能哺育后代。在劳动和体育时要注意保护乳房，避免撞击或挤压。

■ 痤疮：是青春期过程中男孩女孩常见的现象，要注意皮肤清洁、不要用手挤压，不要过分担心，少吃辛辣刺激的食物。严重时可求医。

■ 保持清洁：青春期汗腺发达，运动又多，容易有汗味，要勤洗澡，勤换内衣，保持皮肤清洁。

■ 男性生殖器官的保健：男性生殖器的清洁是很重要的，应每天清洗。在清洗包皮时应注意把包皮往上推送，露出龟头，将污垢用温水清洗干净。同时要保持阴囊的清洁与干燥、低温，注意在运动中对阴囊的保护。如阴囊发生瘙痒要引起注意，千万不要羞于就医。

■ 包皮过长或包茎是在男性青少年中常见的现象，会影响阴茎的正常发育，要尽早到医院就诊，以免引起生殖系统疾病。

■ 男孩生殖器大与小：这是许多男孩关心的问题，其实生殖器大小都不影响性功能。

■ 女性生殖器官的保健：要保护好卵巢，卵巢主宰着女性的多种生理功能。要保护好阴道，每天用清水清洗外阴，不要冲洗阴道（阴道有自洁作用），不要轻易使用各种洗液；要有专



用毛巾和专用盆；要每天换内裤，内裤要棉质的、透气的；便后自前往后揩拭，小便后用卫生纸擦干净。

第三步，主持人小结：

- 青春期是生理发育的高峰期，掌握青春期卫生保健知识很重要。
- 养成良好的卫生习惯，为健康的一生打下坚实的基础。
- 如果遇到问题，应及时向父母、老师或医护人员咨询。

单元总结：

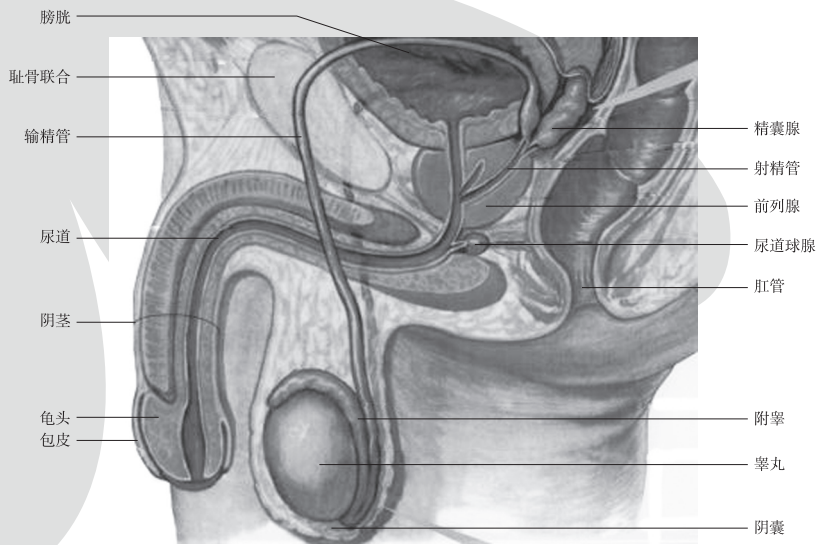
- 青春期是人的生理、心理和智力发展的关键期。
- 珍惜好时光，做阳光青年，属于你的完美人生将就此展开！



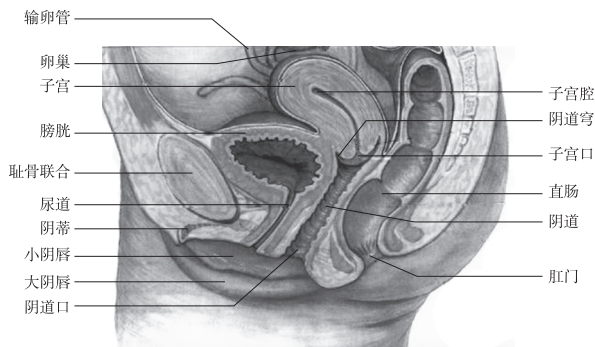
活动资料：

生殖系统解剖图

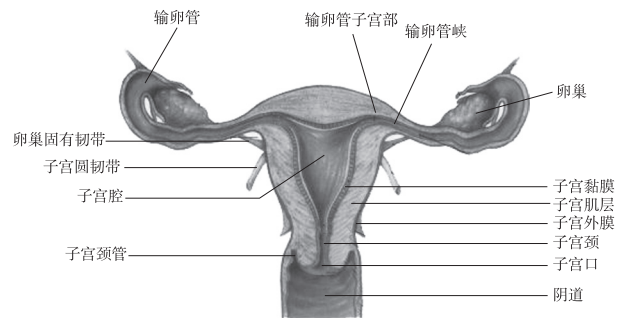
男性生殖系统



女性内生殖系统（一）



女性内生殖系统（二）





第二单元 社会性别

- 单元目标：**
- 理解生理性别（sex）和社会性别（gender）的概念。
 - 认识社会性别刻板印象给人们带来的影响。
 - 树立尊重、平等的社会性别观念。

单元总揽： 社会性别规范影响着每一个人的生活，包括性与性行为、两性交往，甚至感染艾滋病病毒的风险等等方面。大多数国家都将实现社会性别平等视为极为重要的事情，尤其在青少年社会性别观念形成的重要时期，增强青少年对社会性别的认知，增强对社会性别的敏感，树立尊重、平等的社会性别意识，会对他们今后的生活产生巨大的影响。

本单元是以往培训中较少涉及的内容，因此，建议：

第一，培训前，主持人要熟悉有关的基本概念（见参考资料），并且反思自己的社会性别观念。要充分考虑受众的年龄及背景，恰当取舍活动内容和活动方式；

第二，培训中，主持人应首先克服“刻板印象”的影响，传达“尊重、平等”的社会性别观念；

第三，本单元安排了四个活动，前三个活动的目的是让青年人克服社会性别刻板印象，摒弃错误的性别意识，树立性别平等意识。第四个活动是了解性少数人群，树立尊重、不歧视的意识，前三个活动是重点。



活动 7 快速联想：男人、女人

活动目的： 认识生理性别、社会性别及其意义。

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步， 将学员分成若干小组。为使每人都有发言分享的机会，每组 6 ~ 8 人为宜。

第二步， 主持人说，现在我们进行“快速联想”，当你看到“男人”和“女人”这两个词后想到了什么？请把你们的答案快速写在白纸上，时间 3 分钟。

可能的答案：

与“男人”相关的词汇	与“女人”相关的词汇
有阴茎 长胡须 身体强壮 情绪不外露 在“性”上是主导者 赚钱 酷 坚强 一家之主 保护女性 掌权者 勇敢 暴躁 幽默 对朋友忠诚 父亲	有月经 能生育 体贴 安静 顺从 八卦 容易沟通 整洁 情感丰富 妩媚 依赖男性 温柔 做家务 娇弱 关爱他人 母亲



第三步，展示与讨论：请各组统计一下3分钟内你们写了多少词汇。请各组汇报讨论结果。

第四步，主持人引导学员深入讨论以下问题。

1. 在这些词汇中，哪些是人一生下来就有的特征（生理性的）？哪些是后来形成的（社会性的）？
2. 在那些被归入描述男性的词汇或被归入描述女性的词汇，可以互换吗？为什么？
3. 显然，这些词汇所描述的特征有的是男女天生就有的，有的是后来形成的。这些后来形成的特征很多是可以男女共同拥有的，但我们把它绝对化后就成了社会性别刻板印象。这些“刻板印象”对你有影响吗？

第五步，主持人小结：

在填履历表的时候，都有一项“性别”，我们毫不犹豫地填上了“男”或“女”。其实这里的“男”或“女”是指人与生俱来的自然属性，也就是生理性别。人的属性包括自然属性和社会属性两个方面，常常用“生理性别”、“社会性别”来区分。

■ 生理性别——指男性与女性之间的生物性区别。这些区别与生理相关并且是永恒、大体不会改变的。通过生物性区别，我们可以指出一个人是男人还是女人：生殖器官的类型（阴茎、睾丸、阴道、子宫）；所分泌荷尔蒙（激素）的类型（雌激素、睾丸酮）；产生精子以及卵子的能力；生育和哺乳的能力。

■ 社会性别——指在一定的文化和社会中，由社会建构的性别角色、责任和期望。这些角色、责任和期望源于家庭、朋友、社区、学校、工作场所、广告及媒体。

社会性别也受风俗、法律、阶级、种族、个人或社会偏见的影响。“女性”和“男性”的含义就在这些过程中得到界定，并随着时间的推移和文化的不同而有所变化。

社会性别刻板印象或性别偏见影响着我们对男性、女性以及社会的正确认知。

■ 由此可见，生为男人或女人，是自然的赋予；长为男人或女人，则是社会的造就。

活动8 站队游戏：性别视角下的男女

活动目的：认识社会性别刻板印象对我们的影响，树立尊重、平等的社会性别观念。

活动时间：45分钟。



活动准备： 白板笔、打印好的卡片。

活动流程：

第一步，主持人将事先打印好的卡片发给学员，每人一张。学员独立思考自己手中卡片上的内容，判断适用于男性还是女性。

卡片上的内容

害羞、坚强、温柔、果断、细心、心灵手巧、意志坚定、冒险、敏感
有怜悯心、攻击性强、喜欢小孩、络腮胡子、醉鬼、光头、长发飘飘
女人味十足、含情脉脉、带孩子、怀孕、化妆、织毛衣、幼儿园教师
保健按摩、维修电器、驯马、护士、律师、园丁、室内设计师、话务员
海员、秘书、厨师、钳工、吊车司机、矿工、调香师、侦查员、交通警察

第二步，请学员按照主持人的要求站队。

A 队	B 队	C 队
适宜男性的	适宜女性的	男女皆可的

第三步，请学员大声念出卡片上的文字，其他学员判断站队正确与否，如有异议，可引发讨论，并且重新站队。

第四步，主持人提出问题，引导学员深入讨论：

1. 男性和女性的区别是绝对的吗（包括生理的、社会的）？
2. 哪些是传统观念下形成的对于男性或女性的“刻板印象”甚至“性别偏见”？
3. 这种“刻板印象”或“性别偏见”可能导致什么样的后果？

主持人引导学员理解社会性别刻板印象可能会导致的后果，如：

女性：

必须懂得操持家务、照看小孩，否则就不被喜欢；



如果具有一些男性的特点，会被称为“假小子”、“女强人”，受到嘲笑；
不做传统上由男性主宰的行业（如，工程师）；
更容易处于弱势境地，甚至遭受暴力，包括性暴力；
性生活中不能决定或要求对方使用安全套。

……

男性：

通常不善于表达自己的感情，或者认为感情不应该外露；
与女性相处时，必须成为主导方，控制方，在性方面应该是主动的，否则可能被嘲笑；
拒绝参与“女人的工作”（如，幼儿园教师）；
在挫折失败面前不能表现胆怯；
可能会遭遇性骚扰而不自知，或不敢寻求安慰和保护。

……

（提示：活动至此，主持人可以引导学员更深入讨论问题，或者直接进入主持人小结）

第五步，下面我们继续分组讨论：生活中，人们在“婚恋、性与性行为、性倾向和性别身份、生育、夫妻关系、职业选择”等方面的社会性别刻板印象。

第六步，主持人小结：

■ 社会对于性别角色有不同的期望，其中很多带有“刻板印象”或是“性别偏见”。这些固有的观念、态度，一方面有助于帮助人们认识某一个人，另一方面又限制了我们的行动，影响了我们的兴趣和能力。

■ 显然，社会性别刻板印象或性别偏见影响着男人、女人的发展机会——接受教育、公共活动、公民参与、职业选择、招工招聘、择偶婚恋，进而影响着人们的自尊心和安全感。

■ 其实，几乎所有男人能做的事情，女人都可以做。同时，几乎所有女人能做的事情，男人也都可以做。

■ 青年人要自觉克服社会性别刻板印象，摒弃错误的性别意识，树立性别平等意识，给自己和他人以更广阔的发展空间。



活动 9 案例分析：阿芳和丁刚的故事

活动目的： 认识性别视角下的性行为观念及其对我们的影响。

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔、复印好的阅读材料“阿芳的故事”和“丁刚的故事”。

活动流程：

第一步，主持人向学员解释：“今天我们要用 5 分钟时间阅读一则有关青少年的经历、感受和面临挑战的故事。”然后，主持人把学员分成两组。一组分发“阿芳的故事”，一组分发“丁刚的故事”，让学员开始阅读和思考。

阿芳的故事

阿芳的第一次性行为发生在 18 岁。因为从来没交过男朋友，她的两个好朋友有时会取笑她。她们鼓励阿芳去主动邀约一个男孩。阿芳感到很好奇，但更多的是来自朋友的压力，所以她邀约了那位男孩，他们交往了一段时间后发生了性行为。

在接下来的两年里，阿芳和另外两位男孩子发生了性关系，一个是她的邻居，另一个是她在工作中认识的朋友。拥有性伴侣使阿芳觉得自己很有吸引力。这期间，阿芳有一次不小心怀孕，并做了人工流产。

不久前，阿芳和家乡的一个小伙子订婚了，她很喜欢这个小伙子，她的家人也很满意，他们计划半年后结婚。现在，阿芳很担心，如果未婚夫介意她是否是处女，她该怎么办？


丁刚的故事

丁刚的第一次性行为发生在 18 岁。因为从来没交过女朋友，他的两个好朋友有时会取笑他。他们鼓励丁刚去主动邀约一个女孩。丁刚感到很好奇，但更多的是来自朋友的压力，所以他邀约了那位女孩，他们交往了一段时间后发生了性行为。



在接下来的两年里，丁刚和另外两位女孩子发生了性关系，一个是他的邻居，另一个是他在工作中认识的朋友。拥有性伴侣使丁刚觉得自己很有吸引力。这期间，丁刚有一次不小心让一个女孩怀孕，并做了人工流产。

不久前，丁刚和家乡的一个女孩子订婚了，他很喜欢这个女孩子，他的家人也很满意，他们计划半年后结婚。现在，丁刚很担心，如果未婚妻介意他是否是处男，他该怎么办？

 提示：主持人可以根据学员的实际情况进行适当修改。

第二步，分为两组进行讨论并做记录，以便讨论后汇报用（注意，小组之间应有一定距离，以保证彼此不会听到其他组的讨论）。

讨论“阿芳的故事”的组和讨论“丁刚的故事”的组分别讨论以下题：

1. 你怎么看阿芳 / 丁刚？你会用什么样的词汇来形容阿芳 / 丁刚？
2. 你怎么看待阿芳 / 丁刚对处女 / 处男问题的担忧？

第三步，主持人在白板上分两栏写上“阿芳”、“丁刚”，在分组汇报时主持人抓要点或关键词，把形容“阿芳”、“丁刚”的词汇写在白板上。

第四步，主持人告诉学员，其实这两个故事是一模一样的，只是改变了主人公的性别，然后引导大家继续深入讨论问题：

1. 在故事中和社会生活中还有哪些现象让你感觉到社会性别的双重标准？
2. 这些双重标准对我们有怎样的影响？

第五步，主持人小结：

- 性别偏见往往反映或者强化了人们对“性”的狭隘甚至错误的态度。
- 每个人都可以自行决定自己的行为方式，只要这种选择不伤害他人的、负责的。
- 正确的性别观念对于人际互动、两性关系调适，乃至社会的人际和谐很重要。



活动 10 神秘信封：理解与我们不同的人

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 绿豆、红豆（或者绿色、红色纸条）若干，与人数相等的信封。

活动流程：

第一步， 主持人向每位学员分发 5 颗绿豆（绿纸条）、5 颗红豆（红纸条）及一个信封。

第二步， 主持人解释：接下来会向大家提几个问题，希望大家可以诚实地回答，每一个问题，如果答案是肯定的，请在信封里装一颗绿豆（绿纸条），否定的话，装一颗红豆（红纸条）进去。

第三步， 主持人依次提问以下问题：

1. 是否对同性有过爱慕的感情？
2. 是否喜欢按照异性的形象来打扮自己？
3. 是否想通过变性手术改变自己的性别？
4. 是否和同性有过亲密的行为，例如接吻？
5. 是否和同性发生过性行为？

第四步， 请大家把信封封好，主持人将所有人的信封收上来，请一位志愿者将所有信封里的豆子（纸条）倒在容器里，观察红豆（红纸条）与绿豆（绿纸条）的比例。

主持人问大家：看到绿豆（绿纸条）你想到了什么？

第五步， 主持人小结：

- 每个人都可能或多或少对同性朋友产生过一定的感情，这是正常现象。
- 生活中有一些人，通常被称作性少数人群，包括同性恋、双性恋、跨性别等，这是客观存在的现象。
- 每个人的想法和喜好都有所不同，每个人都有权选择自己的生活，不应遭受歧视和非议。



单元总结：

■ “生理性别”是指我们作为男人女人与生俱来的生理特质，而“社会性别”则是在后天社会生活中逐渐形成的。

■ 社会对于性别角色有不同的期望，其中很多带有偏见色彩。改变不合理的社会性别观念和态度，提倡平等、尊重、合作、共同成长与发展的社会性别观念，有助于青少年更大程度发挥自身潜能。

■ 人与人之间既有相似又有差异。人们对身体形象、性别认同以及生活方式的选择也存在着广泛差异，多样化无处不在。

■ 每个人都有权选择自己的生活，每个人都应该被尊重并保持个人的尊严。我们应该学习尊重并接受差异，给自己和他人以更广阔的生存空间。

参考资料：

生理性别：指男性与女性之间的生物性区别。这些区别与生理相关并且是永恒、大体不会改变的。通过生物性区别，我们可以指出一个人是男人还是女人：生殖器官的类型（阴茎、睾丸、阴道、子宫）；所分泌荷尔蒙（激素）的类型（雌激素、睾丸酮）；产生精子以及卵子的能力；生育和哺乳的能力。

社会性别：指在一定的文化和社会中，由社会建构的性别角色、责任和期望。这些角色、责任和期望源于家庭、朋友、社区、学校、工作场所、广告及媒体。社会性别也受风俗、法律、阶级、种族、个人或社会偏见的影响。“女性”和“男性”的含义就在这些过程中得到界定，并随着时间的推移和文化的不同而有所变化。

社会性别角色：指在某种社会文化价值观念引导下，社会所赋予某一性别应具备的一套行为模式。这一套行为模式，一方面严格地规范着社会每一个成员，教导他（她）成为社会所能接纳的成员，犯规者将是不快乐的，遭非议的，受排斥的；另一方面被它规范出来的个体，又用这一套行为模式去规范其他人的行为，去认识他人、评价他人，与人交往。随着时间、地点、社会环境的变化，人们对性别角色的态度也在发生着变化。

社会性别刻板印象：指人们对男女在外表形象、人格特性、角色行为等方面所形成的过分简单化的、滞后于现实变化的一套相对固定的看法。这种刻板印象，一方面有助于帮助人们认识某一个人，另一方面又会因这种“固有的看法”，形成“性别偏见”，影响人的认识活动。



第三单元 人际交往

- 单元目标：**
- 学会同伴交往，掌握同伴交往的技能。
 - 学会处理同伴之间的影响，妥善应对同伴压力。
 - 尊重理解不同的爱情观，学会处理恋爱中的问题。

单元总揽： 青少年阶段，出现了全新的人际交往模式。发展最迅猛的社会性需要是受人尊重的需要、友谊的需要和交往的需要。他们开始疏远成人而热衷于同伴交往，同时萌生了与异性交往的强烈欲望。这种全新的交往变化，对青少年身心的健康发展具有无以取代的独特作用和重大的适应价值。

本单元学习内容包括同伴交往、爱情观、处理恋爱中的问题等内容。希望青少年学会同伴之间的尊重、平等，获得人际交往的技能，包括沟通、做选择、应对朋辈压力以及建立友情和爱情关系等。



一、同伴交往

目标： 学会同伴交往，掌握同伴交往的技能。

活动 11 快速联想：朋友

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步， 主持人出示“朋友”一词，组织学员快速联想并记录在大白纸上。

第二步， 按性别将学员分成小组（视学员人数而定。例如男、女各三组），然后给出下列练习题：

1. 你希望自己是一个什么样的人，或具有哪些特点？
2. 你希望你的朋友是什么样的人，或具有哪些特点？
3. 你希望你的普通异性朋友是什么样的人，或具有哪些特点？

每个问题至少有一组男生、一组女生来讨论。

第三步， 每个小组讨论出所有的答案，并将答案写在大白纸上，然后标出 5 个重要的特点。

第四步， 练习结束后，回到大组来。主持人引导学员进行以下思考和讨论：

1. 对自己的要求与对他人的要求是否一样？对谁的要求高？为什么？
2. 你的朋友对你的要求是否会与你对他（她）的要求类似？你是否做到了？
3. 你的朋友们对你是否满意？为什么？或为什么不？
4. 男生组和女生组的讨论结果是否相似？哪些相同？哪些不同？为什么？
5. 为了保持或增进朋友之间的友谊，你会怎样做？



6. 如果让你选择 5 个最重要的促进人际关系发展的因素，你会选择什么？

（参考答案：真诚、尊重、责任、理解、信任、关爱、善良、正直）

7. 通过做这个练习，你有什么体会？

第五步，主持人小结：

■ 朋友对每个人都很重要，对处在青春期的青少年尤其重要。在人际交往过程中，我们要学会交流技能、倾听和理解他人的技能，团结协作和共同承担责任。

■ 朋友是相互的。我们的某些行为可以增进与朋友间的友谊，也可以损害友谊。通常认为可以增进友谊的做法主要有：

——尊重他人，包括尊重与自己意见或看法不同的人。

——负责任（或有责任心），包括对自己负责和对他人负责任。

——理解他人，设身处地地去想问题。如，假设我是他（她），我会有什么感觉？会怎么想？会怎么做？

——信任，通过自己负责任的行动（行为）证明我是可以信赖的。同时也要信任朋友，信任是相互的。

——关心、关爱他人，包括关心他人的感觉与需要等。

活动 12 案例分析：悦悦的故事

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步，主持人向学员讲述案例《悦悦的故事》，并引导学员讨论问题：

悦悦是高一年级学生，经同学介绍，她认识了帅气的高三男生李强。开始他们在一起说说学校、同学间有趣的事，后来他们每天都要发微信、打电话聊天。再后来，天天“出双入对”地上学，大有“一日不见如隔三秋”的感觉了，他们发誓要永远在一起。



悦悦的妈妈知道了他们的交往非常着急，极力劝阻悦悦和李强来往。悦悦的妈妈担心悦悦谈恋爱影响学习，担心他们发生性行为，担心……悦悦的妈妈越想越害怕，索性到学校请老师帮助劝阻。悦悦知道了，非常生气。她说，大人们想太多了，我们根本不是谈恋爱，不可能影响学习，更不会发生荒唐的事！

问题讨论：

1. 悦悦是在谈恋爱吗？你们怎样看待中学阶段男女生交往的问题？
2. 悦悦跟李强交往会影响学习吗？为什么？
3. 你给悦悦和李强一些什么建议？

第二步，学员分组汇报讨论结果；

第三步，主持人小结：

■ 进入青春期后，异性交往成为你们关注的事情，这是很自然的。

男女同学间的交往可以：

- 增加对异性的了解；
- 个性互补，变得活泼开朗；
- 获得安全感和稳定感；
- 学会异性间的相互尊重、平等相处；
- 举止行为符合自己的性别身份；
- 学习上互相帮助，变得更加聪明。

■ 从了解异性之间的友情到懂得爱情还有很长一段路要走。

■ 异性交往的准则：自然、适度。

- 交往的范围：广泛而不固定，多维而不单一；
- 交往的场合：公开而不秘密，群体而不单独；
- 交往的态度：真诚而不随便，信任而不非议；
- 友情的把握：欣赏而不痴迷，接纳而不排斥；
- 交往的方式：自然而不拘谨，大方而不矫揉。

■ “学习知识、健康成长”永远是青春的主旋律。



活动 13 小组讨论：应对同伴压力

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 情景卡片。

活动流程：

第一步，将所有学员分为四至五组，给每一小组分发情景卡片，小组讨论如果遇到情景卡片上的情况应该如何应对，派几名代表上台进行角色扮演，每组 5 分钟表演时间；

情景卡片：

■宿舍的舍友不是很讲卫生，总是把垃圾随意乱丢，每次我会主动收拾干净。但是久而久之，就觉得很累，可不收拾我又觉得不整洁。我应该怎么样跟他们说这个问题？

■空闲时间大家喜欢聚在一起喝酒、抽烟、聊天。我比较注重健康，不太喜欢那种做法，但是他们每次都会拉上我，我如果拒绝又显得不合群。我应该如何是好？

■上班的时间我们这个组的工友总是边干活边聊天，我也喜欢跟大家聊，但是我这个人比较内向，不太爱讨论一些过于隐私的话题，而他们总是会开玩笑似的问我一些我不想回答的问题，并且还会讲黄色笑话，我不喜欢听。是我不合群么？我该怎么办呢？

■身边的工友们不是结婚了就是在谈对象，而我至今仍然单身。我隐隐约约总觉得他们会嘲笑我，我觉得有些丢脸。是我想太多了么？我是不是应该接受那个追求我的人呢？虽然我并不怎么喜欢他 / 她。

■上班的时候总有几个异性的工友盯着我全身上下到处看，而且不止一次两次，我觉得特别难受，但是我又不好开口说什么，因为毕竟人家也没有做伤及我的事，但是我确实受不了，我该怎么办呢？

第二步，给大家 10 分钟讨论时间，可讨论以下问题：

1. 想想我们的日常生活，请把你所感觉到的朋友（同伴）之间的影响或压力列出来，如穿着打扮、就业选择、择偶标准、外出打工等方面。



2. 哪些影响或压力对你有积极的作用？为什么？哪些有消极的作用？为什么？哪些对你无所谓？为什么？

3. 你是怎样对待或处理同伴之间的影响和压力的？

4. 在对待或处理那些消极的影响时，你遇到了哪些困难？你对克服这些困难有何建议？

第三步，主持人请各组派代表分享讨论结果并总结。

第四步，主持人小结：

■ 消极的同伴压力会鼓动个人做出一些不负责任，有时甚至是违法的行为。个人也许会因为受到压力去尝试抽烟、喝酒，甚至吸毒等行为。“就试一次”的想法十分危险。

某些危险的因素，即青少年自身的一些性格特征，会让青少年更容易屈服于同伴压力，这些因素包括：自尊心强、缺乏自信、不清楚自己在一个特定同龄群体中的位置、没有健康的个人爱好、感到与同伴或家人的关系生疏、缺乏人生方向、沮丧、饮食不规律、对自己的同伴有恐惧感、与朋友没有牢固的关系，觉得朋友很容易或会无缘无故背叛自己、与欺凌弱小者为伍等。

■ 如何抵抗消极的同伴压力

——要有主见，清楚自己应该听谁的，应该避开谁。

——不要盲目攀比，不要随波逐流。

——不要因他人的评论而感到沮丧。

——如果你对某事坚信不疑，那就把它说出来。

——不要害怕别人知道你的为人。

——如果你遇到难以拒绝的情形，试着别理它、离开那里，或用委婉、幽默的手段谢绝参与。

■ 主持人可根据学员的实际情况就某些有共性的影响或压力组织进一步的讨论。如“我的同伴们都在谈恋爱了，我虽然不想，但由于爱面子，我也加入了谈恋爱的行列。”“我的朋友们都尝试过性行为了，而我还没有，他们都笑话我太保守、太胆小，我怎么办？”帮助学员通过讨论找到解决问题的办法。

■ 坚持做自己认为对的事情。不要为了让同伴接受，而做一些你自己不太认可的事情。做任何事情的时候，都要树立对自己和他人负责任的态度。要有自己的判断力，听从自己内心的想法，不要因为他人的原因而违背自己的意愿。沟通远比把想法藏在心中重要，多和他人交流自己的想法，事情会变得容易很多。



二、爱情观

目标： 理解并尊重不同的爱情观，学会处理恋爱中的问题。

活动 14 五色拼盘：谁更适合我

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 白板、白板笔、每人一张自粘便条纸（男、女生分别使用不同颜色进行区分）。

活动流程：

第一步， 将参与者分若干小组。

主持人：步入青年期，恋爱会成为生命中的一件大事。恋爱，首先是选择伴侣，你心中的他 / 她是什么样呢？你选择伴侣的标准是什么？

这些是描述人的特点的词汇（主持人在活动前写在白板上），请你从中选择 5 个你“最看重”的特点写在纸上，再选择 1 个你“最不能容忍”的特点写在纸上。

真诚、依赖、独立、无情、责任感、不卫生、理智、纯洁
漂亮 / 英俊、幽默、温柔、乐观、自信、善良、性感、悲观
善解人意、自以为是、贪婪、懒惰、很富有、花心、有能力
勇敢、活泼、自私、上进、粗鲁、无责任感、共同的价值观

第二步， 每个人在小组内说自己选择的结果并阐述理由。

第三步， 各组推选有代表性的一两位学员在全体学员面前汇报自己的选择结果和理由。

第四步， 主持人带领大家继续讨论：

1. 如果现在请大家在你选择的“最看重”的 5 个特点里去掉 2 个，你去掉什么？为什么？留下这 3 个的理由是什么？



2. 请再去掉 2 个，你去掉什么？为什么？留下的这 1 个是你最看重的吗？
3. 请问男生 / 女生，你留下的 3 个是什么？男女在伴侣的选择上有差异吗？
4. 请问你们“最不能容忍”的缺点是什么？这项选择上有性别差异吗？

第五步，主持人：现在我们请大家把你“最看重的”选择（只留下 1 个特点）贴到白板相对应的词后面（主持人把白板转过去，让大家私密性粘贴），请女生先来贴。好的，再请男生来贴。

第六步，主持人把粘贴结果公布给大家（把白板转过来），然后问大家：

1. 这个结果说明什么？
2. 这个结果与你自己原来的选择标准一样吗？为什么？今天的讨论对你有影响吗？
3. 请大家用简练的语言说说参加这个活动的感受？

第七步，主持人小结：

■ 选择伴侣是恋爱的第一步，也是重要的一步。伴侣的选择决定了今后的感情生活状态，家庭生活状态，朋友关系状态，以及工作状态。每个人都会因自己的选择承担或承受相应的结果。

■ 共同的价值观、积极进取的人生态度、良好的性格、受教育程度、相互忠诚、相互尊重、共同的精神生活、对彼此权利的尊重、与对方家庭和谐相处等，都有助于形成长期关系。

活动 15 案例分析：原来恋爱也要学习

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 白板笔、白板、情感案例。

活动流程：

第一步，主持人向学员讲述情感案例并引导学员讨论问题：

1. 这对情侣间存在着怎样的问题？
2. 他们的关系发展至此的原因是什么？
3. 如果你是当事人你怎样解决这个问题？



情感案例：

■ 雅萱非常喜欢学生会干部李磊。在她的追求下，两个人终于走到了一起。李磊说喜欢女孩子穿短裙和长筒袜，雅萱为了讨李磊的喜欢，只要和他约会，再冷的天气也这么穿。她得知李磊喜欢一款运动鞋，雅萱为了送给他就经常只吃泡面拼命攒钱。最近雅萱经常觉得膝盖疼，当她得知李磊要和同学们出去爬山，硬是忍着疼痛也要跟着爬山去，结果还是拖了后腿。李磊抱怨她：“大家都等你一个人，不让你来你非要来。你天天围着我有意思吗？！我干什么你都跟着，一点自己的想法都没有，跟你这种人在一起真没劲！”

■ 在一次活动中，小萌认识了王涛并且一见钟情。刚开始，他们关系还好，然而随着深入交往，小萌觉得王涛太不会关心人了，甚至有点自私。到餐厅吃饭，王涛只顾自己吃好；到商场买东西，王涛不知道主动拿东西；有一次去公园玩，王涛只顾自己上公交车，小萌没上去车，王涛居然不知道。昨天，小萌急性阑尾炎住院了。今天王涛打电话给小萌才知道，王涛说：“明天我就去医院看你。”小萌问：“今天你还不过来？”王涛说：“今天没有班车了，还得倒公交车，太……”小萌生气吼道：“你永远不用来了！”

■ 岚岚很漂亮，很多男生都喜欢她，篮球队的主力高亮获得了岚岚的芳心。但是，高亮近来却很郁闷。原来每次约会，岚岚都会让高亮在楼下久等，常常一等就是半个小时。高亮跟她谈这件事，岚岚撒娇说：“迟到不是女生的权利嘛。”高亮是球队里的风云人物，篮球女队经常找他帮忙训练，岚岚对此早有担心。有一天岚岚得知高亮又在陪女队做训练，她便直奔球场，很不礼貌地扫了那些女同学一眼，让高亮立刻陪自己去吃饭。高亮生气不理她，岚岚跟高亮大喊道：“你现在不跟我走咱们就散！”高亮再也无法忍受：“散就散！”

■ 瀚雄和颖慧是学校有名的“模范情侣”，被同学称为“郎才女貌、天生一对”。他们相爱四年即将毕业，颖慧被学校保研留在本地，瀚雄被某世界五百强企业录取并分配到很远的广东总部。颖慧很怕两个人分开，她劝说瀚雄留在当地，而瀚雄想要去闯一闯。瀚雄安慰颖慧说，这是个机遇，不能放弃。两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮。过两年自己在企业站稳脚跟，就申请回到本地的分部工作，或者等颖慧研究生毕业接她到广东。颖慧觉得这样的等待漫长又不切实际，难道真的就要分手了吗？她很煎熬不知如何是好。



💡 主持人注意：

这里给大家提供了四个案例：在恋爱中完全失去自我，百般讨好男友的雅萱；恋爱中不懂得关心人的王涛；有典型“公主病”的岚岚；郎才女貌的瀚雄和颖慧，遇到了“异地恋”难题。

青年人在恋爱中出现的问题多种多样，这里提供的几个案例远不能满足培训需要。所以，我们希望主持人能够根据当地青年人的情况编写更为贴近青年人的案例供学习讨论，以增强培训效果。

第二步，学员分组汇报讨论结果。

第三步，主持人小结：

■ 恋爱是深入了解异性、发展性别角色、寻找结婚对象、理解家庭生活、获得交往快乐以及培养平等、互爱、责任感的过程。

■ 进入恋爱首先要做好恋爱的准备，其中，最重要的是良好性格和人格修养的准备。

■ 恋爱成功与否与这些因素有关：真诚交流、自信独立、相互尊重、相互信任、相互忠诚、相互关爱、相互包容、愿意改变自己的毛病、既是恋人又有各自独立的空间、爱的能力等。

■ 恋爱一般要经过相互了解、逐步融洽、自我显露、相互依赖、亲密需求等五个阶段。若两人相互珍视、积极沟通，则愈发展愈深；若两人都以个人中心，争吵不断，则关系退化，纵使发展到亲密需求阶段，感情也会逐渐转淡，直至分手。

■ 恋爱中，两个人有矛盾是非常正常的事。理智的分析、必要的冷静、积极的沟通、耐心的倾听、勇于表达自己的观点、该说时敢说“不”，甚至一个幽默、一个拥抱，等等，都可以成为化解矛盾的办法。

活动 16 短剧创作：失恋也是一种成长

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 白板，白板笔。

活动流程：



第一步，将学员分成三组，要求以《今天我失恋》为题目，三组分别以伤心欲绝、死缠烂打、怀恨报复为失恋的处理方法创作短剧，并用5分钟的时间演绎剧情。可先想象出主人公可能作出的行为和遇到的人物，再设计出对话、肢体语言进行表演。每组确定一个人扮演失恋者，其他人负责编剧、排演或者扮演其他角色（如以前的伴侣、同学、朋友、家庭成员、心理医生等）。

第二步，主持人介绍：失恋就像恋爱本身是我们绕不开的话题，但每个人处理的方式大有不同，有人伤心欲绝，甚至自暴自弃、一蹶不振、轻生，或是再也不相信爱情；有人死缠烂打企图挽回一切；有人怀恨在心，时刻准备报复……现在就有请三个小组为我们演绎《今天我失恋》。

第三步，三个小组依次进行表演。

第四步，每组表演过后，主持人可以带学员进行简短的讨论（也可以三组都演完一起讨论）：

1. 询问前任伴侣扮演者：在剧中，你的前男友 / 女友这么做你有什么感受？
2. 询问其他扮演者（非失恋者或其前任伴侣）：在剧中，你的xx（如朋友）这么做你有什么感受？
3. 询问失恋者扮演者：如此处理失恋作为主人公感觉如何？
4. 这组同学处理失恋的方法如何，会造成什么影响？
5. 面对失恋我们该怎么做？

第五步，主持人小结：

■ 每个人在恋爱的时候，都有可能面对失恋。失恋是痛苦的，往往伴随着悲伤、失落感，甚至羞辱感，这都是正常的心理活动。然而长期沉浸在这种不良的情绪中，伤害最多的还是自己。

■ 接受分手的现实，忘记该忘记的，记住该记住的，接受该接受的，改变能改变的。两个人时，善待对方；一个人时，善待自己。

■ 正确分析失恋原因，不要自卑，不要纠缠，不要拖拉。失恋是一次重生的机会，失恋也是一种成长。

■ 衡量一份感情是否圆满的方法并不一定是走向婚姻，而是自己是否从中学会了如何去爱别人和爱自己。如果这份感情让你更了解自己，学会了如何去爱，获得了如何幸福的能力，这是一笔最大的收获。



单元总结:

■ 良好的人际关系是青少年健康成长不可或缺的因素，而在人际交往过程中做一位良好的倾听者和做一位良好的倾诉者同等重要。

■ 在和朋友或恋人相处的过程中要尊重对方、理解对方、信任对方、共同进步。

■ 中学阶段异性交往中，自尊自爱、相互尊重、自然适度、相互促进，很重要。

■ 在应对消极的同伴压力时，不要屈服，应坚持主见，不做违背自己的意愿的事情。

■ 尊重和理解不同的爱情观，在一段恋爱关系中要自尊自爱自立，遇到问题和分歧，要积极和伴侣沟通，共同解决问题。

参考资料:

爱

爱，普遍地用于日常谈话，但极少被深入讨论。年长的人通常说年轻人：“他们甚至根本不知道什么是‘爱’”！而年轻人则说：“哎，他们太老了，怎么会知道我们之间的感觉呢！”如果两代人之间能够认真地互相倾听的话，会有意想不到的收获。

如你的家人就以下问题进行讨论。你也可以与你的同性朋友或你的恋人讨论这些问题。

- ◇ 爱对男人和女人是一样的吗？
- ◇ 女人比男人更有能力去爱吗？
- ◇ 你相信一见钟情吗？
- ◇ 爱对我们在哪些方面很重要？
- ◇ 恨就是爱的反面吗？如果不是，那么什么是？
- ◇ 你会同时爱上几个人吗？
- ◇ 嫉妒是爱的基本方面之一吗？
- ◇ 爱和被爱是一样的吗？
- ◇ 你怎么知道自己爱上一个人？
- ◇ 你怎么知道自己被爱上了？

通过这项练习，我的收获是：



恋爱是……？

究竟爱是什么？我怎样知道自己是真的爱他？哪种爱才是恒久的爱？哪种爱经不起考验？可惜，纵使你翻查中西字典，拜访名师专家，也不会找到一个圆满的答案。

以下我们与大家分析三种不同类型的爱情，因为我们发现，不少青年男女会不知不觉地陷入其中的一种爱的幻想里，以为自己找到了中意的对象。

理想型：“他是十全十美的。”

世界上根本没有一个人是十全十美的。如果你以为心上人毫无缺点，可要小心了。问问自己：是不是被对方美好的一面吸引住了，只睁开了一只眼睛看对方，忽视了他的短处？或者，他是有意隐瞒他的短处去博取你的欢心，以致你不容易觉察出来？当然，对方尽量要给你留下良好印象，算是人之常态，也是一种认真的表现，但过分掩饰能不能看作就是一种欺骗行径？又或是，你相当聪明，早已洞察他有哪些缺点，而你也要深深体会到将来的婚姻生活是漫长的历程，你会不会可能在有生之年都要迁就他？你是不是正在不厌其烦、努力地去改造他，使他成为你自己心目中理想的对象？而他是否真的乐意为你而改变呢？

无论怎样，有一点必须谨记，你要清楚他/她的为人，你所爱的应该是现在的他/她，包括他/她的优点和缺点。而任何改善必须发自内心，对方乐意改过来那当然是最好不过，但刻意塑造一个完美的对象，结果只会带来痛苦。

感情型：“他很痴情。”

你很熟悉西方罗密欧与朱丽叶的爱情故事吧？你是否也向往那种一见钟情、刻骨铭心的爱情？

当然，你不会希望有他们那样不幸的遭遇，但你是否希望结识到“罗密欧型”或“朱丽叶型”的异性？你是否向往浪漫的情调和气氛呢？

情感型的男女，大有一日不见，如隔三秋之感。你俩彼此吸引，陶醉于温馨甜蜜的轻言低语里。当你不和他在一起时，你会坐立不安，甚至唉声叹气。你俩频频相约，纵使影响了



日常学业和工作也在所不惜。

我们相信，一见钟情是可能发展成为真爱，但这种情谊往往由爱慕对方的外表而起，与真爱委实有很大的一段距离。过于倾向感情上的交流，往往疏忽了思想上的沟通，可是将来的长相伴绝非纯甜言蜜语的二人世界。你要考虑的是：你们有相同的人生目标、兴趣或嗜好，可供彼此分享吗？你是否真的爱他，或者仅爱他的痴情，迷上了浪漫的气氛？

情欲型：“他很有魅力，使我情不自禁。”

在这日益自由、开放的时代，周围都充满了性的诱惑。恋人彼此拉手、拥抱，甚至亲吻、爱抚，都已是司空见惯的了。诚然，肌肤相亲带来的温馨感受是难以抗拒的。然而，你认为这是爱的表现，甚至是爱的保证吗？

那不一定。肌肤的接触可能只受一时的性冲动引起，并不一定代表彼此倾慕。因为年轻人，尤其是男孩子，很容易受视觉官能上的刺激冲动起来；至于女孩子，爱幻想、爱浪漫的气愤，跟异性偎依在一起，也容易抑制不住性冲动。而且，身体的接触是渐进的，一次比一次更亲密、更不由自主的，你有足够的心理准备去承受那可能随时发生的性行为及其后果吗？

过于倾向情欲的交流时，便容易忽视思想与感情的沟通。你可能根本没有机会了解对方的个性和品格，便妄自陷入情欲的旋涡中。要知道，灵与肉的交流并重，爱才能持久。

虽然我们很难给爱下一个定义……

但是，我们知道，爱应该是包含了深切的爱慕、强烈的感情和深深的投入。有了爱，双方会信任对方，会觉得有安全感。两人都会为对方的幸福作出贡献，不会故意破坏人的感情。

要爱就是负起责任。有些人以为他们可以随意和别人发生性关系，而不顾到后果。这种人应该注意到他们是否会在别人的生命上留下永远的创伤。

要爱就是建立永久的关系。良好的关系需要时间来培养，这不单靠对方的外表吸引力，而应该建立在共同的人生观、分担快乐和痛苦以及共同建立未来的希望上。

你认为呢？

摘编自香港家庭计划协会《青春物语》



第四单元 性行为与决定

单元目标：

- 了解性的含义。
- 认识性行为的后果。
- 学会做决定的技能。
- 应对性骚扰。
- 防止性侵害。

单元总揽：

国务院妇女儿童工作委员会办公室、联合国人口基金、北京大学人口研究所于2010年5月发布《中国青少年生殖健康调查报告》称，2009年1.64亿15至24岁未婚青少年性与生殖健康调查：60%对婚前性行为持比较宽容的态度；22.4%曾有性行为，其中超过半数者在首次性行为时未使用任何避孕方法；约有60%未婚青少年有生殖健康服务需求，但超过50%治疗需求未能实现。这些数据表明，青少年安全、健康地度过青春期面临着越来越多的风险，各社会团体应该为青少年的性与生殖健康，提供优质的教育服务。

本单元教育内容包括关于性、性行为的后果、如何做决定、练习做决定、应对性骚扰、防止性侵害等内容。设计思路是从理解“性”，建立正确的性态度和性观念入手，最终引导青少年做安全、健康、负责任的决定。

本单元第一部分“关于性”中设计了四个活动，涉及对性的理解、爱情与性等深层次的问题，有助于青年人获得更多信息。同时开始涉及最为敏感的话题——性与性行为。希望主持人面对不同受众时，能够根据受众人群的认知水平以及社会文化背景，做出相应的调整。



一、关于“性”

- 目标：**
- 全面地理解“性”。
 - 建立正确的性态度和性观念。

活动 17 快速联想：性

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板和白板笔。

活动流程：

第一步，主持人在白板上写出“性”这个字，并提问：当你看到“性”这个字时，想到的是什么？学员在各组内迅速把答案记在大白纸上。

第二步，各组汇报讨论结果，主持人对答案做适当归纳、总结。

第三步，主持人小结：

■ “性”包括很多方面，如果要全面地理解“性”，就要从其生理层面、心理层面和社会层面来理解（广义的“性”）。

我们通常能够联想到的性欲、男女生殖系统、成长过程中男女的生理变化、生命的起源、性交、怀孕与分娩、性病、避孕等，这些内容可以说是性的生理含义，属于生理层面的（或者说是狭义的“性”）。我们对自己性别的认同、个人身心的发展、对同性与异性的情感、对爱的表达、对恋爱与婚姻的认识及抉择等则属于心理层面的。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。

■ 社会上，人们对性是没有统一看法的，很多时候性观念会随着社会文化的变迁而随之改变。不同的社会，不同的文化背景，不同的生活环境和经历，会造成人们对性的认识、理解、取向、感受的差异。



■ 通过前面的讨论，我们了解到性是很自然和正常的事情，发育成熟的青少年和成年人一样会有性欲望，也会有希望了解与性有关的知识与信息的需求，这是正常的。对性的了解有助于培养我们对性的认识和态度。性是种族延续的方式，也是爱的表达方式。性是重要的，但不是人生的全部。

活动 18 知识问答：关于欲望的真相

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔、判断题目及答案。

活动流程：

第一步，把学员分为两组，以抢答方式进行答题。

第二步，说明规则：主持人依次念题目，两组均可举手抢答，答对记 1 分，答错给对方记 1 分。

第三步，主持人宣布游戏开始，依次念出题目进行答题，同时计分。

题目卡片：

1. 大多数女人其实并不渴望性。
2. 如果你渴望性，你就应该去发生性关系。
3. 社会期望女性不要渴望性的观点会影响她们对性的渴望程度。
4. 如果一个男孩勃起了，就表示他想要发生性行为了；如果一个女孩的阴道湿润了，就表示她想要发生性行为了。
5. 有些女人的性欲比她们的性伴侣还要强烈。
6. 人们对于一些他们在真实生活中并不想经历的东西会有性幻想。
7. 对于意外怀孕和被感染性病的恐惧会影响性欲。
8. 每个人的性欲程度是随着时间和环境不断改变的。
9. 如果你是一位男性，你随时都想要发生性行为。



10. 大多数老年人仍有性欲。
11. 如果一个男人在性爱过程中无法勃起，表示对方并非他想要的人。
12. 一些药物会影响性欲。
13. 一个人可以对自己不爱的人产生性欲。
14. 男人有时会不渴望性也是很正常的。
15. 如果你渴望性，你会变得性兴奋。

题目答案：

1. 错误。大多数女人是渴望性的，但是，如果女人无法从性中得到乐趣，她有可能对此失去兴趣。

2. 错误。性欲并不一定要联系到性行为。事实上，人们可以很享受对性欲的感觉而不是去想要发生性行为。

3. 正确。性的渴望会受社会期望的影响，如果一个女人认为她不应该渴望性，她可能就会压抑并否认自己的性欲。

4. 错误。男人勃起或女人阴道变得湿润可以在没有特别原因的情况下发生。例如，大多数男人早上起床时都会勃起，因为他们的膀胱是满的。此外，处于青春期的男孩常常会在没有任何性欲或性兴奋的情况下自然地勃起。

5. 正确。性欲程度因人而异，也同样会受到环境的影响，在一些情侣中，或生活中有些时候，一个女人的确有可能比她的性伴侣更渴望性。

6. 正确。幻想就是幻想，一个人可能并不想真的体验幻想中的情节。

7. 正确。不同的情绪，例如害怕，可以影响人们对性的渴望。

8. 正确。对性的渴望的“正常”程度差别十分大，性欲受身体，情绪和社会因素的影响，如果一个人的性欲对她或他造成了麻烦，可以向性健康专业人员求助。

9. 错误。男人也并非时刻都渴望性，他们对性的渴望程度是不断在改变的，所有的人都是这样。

10. 正确。性欲也许会随着年龄的增加而减少，如果社会并不赞许老年人的性行为，他们的性欲可能因为羞耻之心而减少，但也有许多人终生都会有性渴望。

11. 错误。一个男人在性爱中没有勃起可能有多种原因，可能是由于健康状况（例如糖尿病或心脏病），服用了某一类药物或因为情绪原因（例如因为性爱表现而产生的焦虑紧张，或者对他人或替他人感到愤怒，或者是因为走神）。



12. 正确。有些药物的副作用确实会导致性欲的下降，但有些则会帮助男性勃起，例如伟哥，医生通常不会与病人讨论药物对于性的影响，如果对这种副作用有担心，可以向内科医生或者药剂师咨询。

13. 正确。人们常常会混淆性欲和爱，你可能爱一个人但并不渴望与她或他发生性关系，你可能也会有对一个你不爱的人产生性冲动。

14. 正确。没有人，不管男人还是女人，会每时每刻都想要发生性行为。

15. 错误。有的时候人们会渴望性，却不会被激起性兴奋，这种情况有时会发生在大多数人身上，这没有什么值得担心的。

第四步，主持人继续提出问题，引发大家思考及讨论：

1. 有哪些言论你开始觉得正确，但后来发现是误解？这些错误的信息会给我们带来什么影响？

2. 你注意到了社会对于男性性欲和女性性欲的说法是有区别吗？你觉得这些普遍存在的错误说法会给性关系带来什么影响？

3. 为什么我们对于男性和女性性欲的看法会有不同，该不该如此呢？

第五步，主持人小结：

请每一位学员用一句话说说参加活动的感想，然后，主持人根据学员们的现场感言，从两性平等、掌握科学的性知识的角度进行总结。

活动 19 问题澄清：性行为——谬误和事实

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔、判断题目及答案。

活动流程：

第一步，主持人大声念出卡片上的题目，然后请学员做判断。

第二步，主持人给出正确答案并引发大家讨论。



题目卡片：

1. 自慰是有害的。
2. 如果女性在第一次做爱时没有血迹，说明她不是处女。
3. 性应该由男人主动发起。
4. 可以不通过性交满足性需要或者达到性高潮。
5. 频繁自慰是一个问题。
6. 很多妇女只通过阴道性交不能达到性高潮。
7. 女性第一次性交感到疼痛。
8. 自慰有助于了解身体对于性刺激的反应。
9. 同性恋想要和任何同性发生关系。
10. 男性性高潮后不能控制自己而且必须射精。
11. 取悦你的伴侣最简单的方法是和他 / 她交流怎么样感觉舒适。
12. 通过口交会感染性传播疾病。
13. 许多男性在他们某段性经历时会遇到不能勃起的问题。
14. 男性阴茎大，会使他的伴侣觉得更享受。
15. 如果女性特别喜欢性，就不能相信她会忠诚于她的伴侣。
16. 可以有性行为的适合年龄是 18 岁之后。
17. 男性只要在女性的阴道里进行足够长时间的性交，就会使她达到性高潮。

题目答案：

1. 错误。自慰是无害的。恰恰相反，它是一种了解自己身体的安全而又有益的方式。但是，它是一种个人选择。很多人自慰，但也有些人并不这么做，而且还有一些人并不赞同这种做法。

2. 错误。有一些流血的情况是由于处女膜撕裂造成的。但是处女膜在一些常规的体力活动或运动中很容易被拉伸或撕扯，并且也可能被手指或者卫生棉条拉扯张开。处女膜破损或者不流血不能说明一个女孩已经有过性行为。

3. 错误。在许多文化情境中，男性是性行为的主导，而女性被视为较被动的一方。但是，这个模式反映出来某些文化对性别角色的态度。事实上，女性也可以主动发起性交。即使那些遵循传统性别角色的女性，也经常通过间接方式来和她们的伴侣交流她们的性需求。

4. 正确。做爱可以包括很多方式（抚摸，接吻，按摩，用手刺激）。可以通过性交以外



的方式如抚摸或摩擦等达到性高潮。

5. 错误。经常性的自慰是没有关系的。只有在一种情况下自慰被视为一种问题：就是自慰影响到正常的生活，或者在自慰过程中妨碍到其他人或者对他人造成了伤害。

6. 正确。大多数女性不是只通过阴道性交达到高潮，而是要通过对阴蒂的刺激达到高潮。如果女性本身（或者她们的伴侣）在阴道性交之前、过程中或者之后直接刺激阴蒂，她们会更容易达到高潮。

7. 错误。女性的第一次性交可以有痛或不痛，为了减少不适或疼痛感，伴侣之间应该互相探索彼此的身体，并且在插入之前保证双方性兴奋已充分，以便使女性阴道充分润滑。如果女性感觉紧张或害怕，那么她们需要时间等待。

8. 正确。自慰是一个人了解自己身体对性刺激反应的最好途径之一，还可以帮助妇女和女孩了解如何达到性高潮。

9. 错误。无论是异性恋者，同性恋者还是双性恋者，都只会被特定人群吸引。性吸引是由很多因素决定的。

10. 错误。一些男性认为，如果达到真正的性兴奋，他们就有高潮必须射精，但这样并不正确。中止也许会造成不舒适，但这种感觉会逐渐减退，无论男性还是女性，都可以在一次性经历中的任何时候中止。

11. 正确。每个人对于什么是性高潮都有自己的偏好，相比去猜测你的伴侣的喜好而言，直接与他或她交谈，是更快且值得信赖的方法。交流是拥有积极且令双方愉悦的性关系的关键。

12. 正确。口交可以导致许多性传染疾病的传播，性传染疾病包括了疱疹、淋病、人乳头状病毒、梅毒、尿道炎、乙肝、软下疳、艾滋病病毒。

13. 正确。许多男性在他们生命中的某个时候会有这样的经历，这是正常现象，无需担心，忧虑会增加复发的可能性。

14. 错误。大的阴茎并不会在性生活中给女性更多的快感。虽然女性各有不同，大多数女性都认为重要的是男性是如何进行性交的，而非他阴茎的尺寸。事实上，过大的阴茎可能会导致女性的不适甚至疼痛。

15. 错误。享受性是男女天性所致，一个人对于性的喜好与他或她是否被信任毫无关系。这句话其实是说女性不应该喜欢性，这反映了在性的问题上对待男性和女性的双重标准，男性喜欢性是可以被接受甚至是被希望的，女性则不然。这个观点是不公平的，错误的且固有而陈旧的。

16. 错误。每个人都会决定他或她什么时候准备好有性行为，这取决于一个人的成熟程度、关系好坏、价值观念和自身感受。此外，每个国家对于一个人可以接受性行为的足够年龄都



有法律规定。

17. 错误。对于很多女性来说，阴道性交不能使他们达到性高潮，无论男性持续时间长短。更多时候女性是因为对阴蒂的直接刺激而达到性高潮的。伴侣之间真诚的交流可以帮助他们找到愉悦的性活动。

第三步，主持人小结：

请每一位学员说说刚才的活动纠正了你过去的的一个什么看法，然后，主持人根据学员们的讨论，从错误的性观念会对自身有什么影响，正确的性信息才能让我们享有性的权利的角度进行总结。

- 性是种族延续的方式，性是爱的表达方式，性是很自然和正常的事情。人们不该亵渎它。
- 发育成熟的青少年希望了解与性有关的信息，这是正常的。应该通过正确渠道获得。
- 性文化是人类文明的重要组成部分，而互联网上的性是对性的歪曲。被过度渲染的性很容易误导我们。

活动 20 各抒己见：爱情与性

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔、答题卡。

活动流程：

第一步，主持人向学员提出问题：你认为爱情与性的关系应该是什么样的呢？然后主持人会发给每人一个答题卡，是关于这个问题的五种有代表性的观点，请学员在自己同意的观点下划√，可以多选。同时，准备陈述你的理由。

爱情与性

有爱无性	先有爱才有性	爱与性同时有	先有性才有爱	有性无爱



第二步，主持人将大家的表达按下面这个表格进行统计。（最好是百分比统计）

爱情与性

性 别	有爱无性	先有爱才有性	爱与性同时有	先有性才有爱	有性无爱
男					
女					

第三步，请学员陈述理由，主持人把有代表性的理由简要地写在白板上。

第四步，主持人小结：

“爱情与性”的关系，是个既古老而又现实的问题。说它古老，是因为可以追溯到柏拉图，追溯到 11 世纪法国的骑士爱情，追溯到弗洛伊德。说它现实，是因为我们遇到了“婚前性行为”、“婚外恋”、“性工作者”等问题。

中国人民大学性社会学研究所在对大学生进行的随机抽样调查中曾多次涉及性爱观方面的内容（北京地区：1991,1995；全国范围：1997,2001,2006）。数据表明，在长达 15 年的时间里，尽管社会发生了巨变，尽管大学生的性行为增加了，但是他们的观念却基本没有变化：相信“先有爱，后有性”的人一直占据主流地位，其次是“爱与性可以同时有”；两者共占了 90% 左右。2010 年中国人民大学性社会学研究所在居住地又做了同项调查，发现了大体相同的结果。

我们相信，今天的讨论对你今后选择什么样的生活方式，一定会留下诸多思考！

二、性行为的后果

目标： 理解性行为可能带来的后果，引发学员的思考。

活动 21 问题讨论：婚前性行为

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。



活动流程：

第一步，主持人提出问题：通过前面的学习我们了解到，进入青春期以后开始有了性意识、想交异性朋友，也有了性欲望。有些青年朋友开始谈恋爱，有些人准备（或已经）尝试性行为。对于婚前性行为，有人坚决反对，有人觉得可以尝试。你们怎样看婚前性行为呢？

第二步，将学员分成两组，同意婚前性行为的为一组，反对婚前性行为的为另一组，讨论：

1. 为什么赞成或反对婚前性行为？
2. 怎样避免你不希望的结果出现？

第三步，小组分别汇报讨论结果。主持人对任何理由都不要加以评判。

第四步，主持人根据讨论总结：

- 是否发生性行为是你自己的选择，不是他人强迫的。
- 你的决定是经过深思熟虑的，不是屈从于他人的影响或压力。
- 作出决定前，你需要明白性行为可能带来的后果和应负的责任。
- 最终要做出一个对自己和对方都健康、安全、负责任的决定。
- 拒绝是困难的，但真诚的交流总能成功。
- 如果要发生性行为，要采取安全措施。

三、如何做决定

目的： 学会理智思考和智慧决定。

活动 22 案例分析：夏佳的决定

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。



活动流程：

第一步，将案例事先抄写在大白纸上，并讲述：

李青辰对班上的夏佳很有好感。他喜欢夏佳的聪敏、善良和美丽，一直在寻找各种机会接近夏佳。夏佳是一个非常活泼、热情的女孩。每当李青辰需要夏佳帮助的时候，夏佳就像对待其他同学一样热心地帮助他。李青辰觉得和夏佳在一起很开心，甚至有一种莫名的冲动。一天，李青辰写了一封非常动人的情书悄悄塞给夏佳，并告诉夏佳晚上他一个人在家，希望夏佳能去他家玩。

第二步，将男女分成两组，然后进行讨论，列出夏佳可能的做法、原因及结果。

可能的做法	为什么	可能的结果

第三步，各小组报告讨论结果，并请大家提问。

第四步，主持人介绍理智思考和智慧决定的过程：

每件事情都会有几种选择，每种选择都会有一定的理由，这时你要学会分析每种选择的利和弊，做出审慎、负责任的决定。这个过程包括：

- 清楚自己面临什么问题
- 尽可能全面了解与之有关的情况
- 可能的选择有哪些
- 权衡各项选择的利弊
- 最终做出决定
- 坚定自己的选择并采取行动



四、练习做决定

目的： 学会做决定的技能。

活动 23 角色扮演：做决定

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔、情景卡片。

活动流程：

第一步，主持人提出问题：在日常生活中，我们会觉得要拒绝别人的要求并不容易。设想一下，如果你的恋人向你提出性要求，可你却不想这么做，你会怎样拒绝他 / 她呢？

第二步，将学员分组，发给组员不同的情景卡片，给出 5 分钟准备时间。

情景 1

人物：一对热恋情侣（别无他人）

场景：海滨，夏日的夜晚，月色撩人，微风轻拂，海浪轻轻拍击海岸

请双方表演：男方提出性要求，女方拒绝

情景 2

人物：一对热恋情侣（别无他人）

场景：海滨，夏日的夜晚，月色撩人，微风轻拂，海浪轻轻拍击海岸

请双方表演：女方提出性要求，男方拒绝

情景 3

人物：一对热恋情侣（别无他人）



场景：一间小屋，生日晚餐，美酒，烛光朦胧，音乐回荡，双方均微有醉意

请双方表演：男方提出性要求，女方拒绝

情景 4

人物：一对热恋情侣（别无他人）

场景：一间小屋，生日晚餐，美酒，烛光朦胧，音乐回荡，双方均微有醉意

请双方表演：女方提出性要求，男方拒绝

第三步，结合以上表演主持人组织学员讨论：

1. 上面每个情景的拒绝方式是否合适？为什么？
2. 被拒绝一方是否有可能接受拒绝者的拒绝？为什么？
3. 询问扮演拒绝者的学员：“作为拒绝者，你有什么感受？”
4. 询问扮演被拒绝者的学员：“作为被拒绝者，你有什么感受？”
5. 大家认为比较好的拒绝方式有哪些？

第四步，主持人逐项念出下面练习中左侧的话，请学员进行有效拒绝的练习，然后主持人念出附录中的参考答案，请学员体会怎样的拒绝是更有效的。

主持人念出	学员回答
别的恋人之间都是这样做的，我们那么相爱，就试试吧。	
如果你真的爱我，就应该理解我的感情，我真的非常想和你做爱。	
我们大家都彼此那么爱着对方，还有什么不可以做的。	
来啦，我们都是大人了，都已经成熟了，还等什么。	
我们上次不是都已经试过啦，感觉也不错，这次你怎么又不愿意了？	
有性要求是正常的，而且性行为会使我们更亲近，我们来试试吧	
总之我太爱你了，有些控制不住，现在就想要！	
我知道你其实同我一样很想试试的，为什么不试试呐？	
拥抱使我很兴奋，如果你真的爱我，就证明给我看！	
如果你不肯，就说明你不爱我，那我就找别人了！	



性要求	拒绝性行为要求的技巧
1. 别的恋人之间都是这样做的,我们那么相爱,就试试吧。	1. 别人是别人,但是我还没有想好。我相信好多人都不会这样做,包括我在内。
2. 如果你真的爱我,就应该理解我的感情,我真的非常想和你做爱。	2. 我不跟你做爱,不等于我不爱你,如果你爱我的话,就不要逼我做我不想做的事嘛。
3. 我们大家都彼此那么爱着对方,还有什么不可以做的。	3. 但是,我们还没有足够的准备,我还要好好想一下。
4. 来啦,我们都是大人了,都已经成熟了,还等什么。	4. 成熟的人做什么事都会想得清清楚楚,并会考虑后果。不如我们先讨论一下做过之后,会有什么样的后果和责任?你说好不好?
5. 我们上次不是都已经试过啦,感觉也不错,这次你怎么又不愿意了?	5. 上次归上次,现在我要再想想清楚,我想你是不会逼我的,是不是?
6. 有性要求是正常的,而且性行为会使我们更亲近,我们来试试吧	6. 我知道有性要求是正常的,我可以理解你但是你有没有想过“试试”会带来什么后果?我们之间的交流和尊重也会使我们更亲近。
7. 总之我太爱你了,有些控制不住,现在就想要!	7. 你太冲动啦!如果你爱我,你应该顾及我的感受。
8. 我知道你其实同我一样很想试试的,为什么不试试呢?	8. 其实你都不知道我想要什么,证明你都不了解我!我要的,是真正关心我,并尊重我的人。
9. 拥抱使我很兴奋,如果你真的爱我,就证明给我看!	9. Sorry!我不想的!爱不是这样证明的吧!不如我们冷静一下好不好!
10. 如果你不肯,就说明你不是真爱我,那我就找别人了!	10. 我觉得你好不尊重我!你真的爱我?如果你真是这样想的,我倒要好好想想,你是否真的值得我爱。

第五步, 主持人继续带领学员深入讨论:

主持人: 随着身体的发育, 成长中的青少年, 每天都会面对许多与性有关的事情, 需要作出处理和决定。有些是仅与个人有关的, 如性幻想、性自慰; 有些是与他人有关的, 如恋爱、约会、性行为等。怎样作出明智和负责任的决定, 对自己负责, 对他人负责, 是每个人面临的问题。

那么, 什么样的性行为是负责任的性行为? (可能的答案: 双方平等、双方自愿、真心相爱、身体成熟、心理成熟、有保护的性行为、使用避孕方法、使用安全套、对可能发生的后果有所准备并能够负责……)

通过今天的讨论, 你有什么收获?

第六步, 主持人总结:

■ 做出是否发生性行为决定之前在心中问问自己:

我准备好了吗?



我真的了解他 / 她吗？

我的要求对方能接受吗？

我能保证这个决定为他 / 她所认可和尊重吗？

我能保证这个决定为不给自己和他 / 她带来伤害吗？

我能保证这个决定是一个健康、安全、负责任的决定吗？

■ 你们了解预防意外怀孕的方法吗？你们能够承担意外怀孕及其后果吗？

■ 如果你的决定是负责任的，那么，就要坚持自己的决定。

■ 拒绝是权利。你有说“不”的权利，而且也要尊重他人说“不”的权利。

■ 拒绝是技能。拒绝要有力，语气坚定、态度明确，甚至肢体语言与言语态度要相一致。

最有力的拒绝是反击，爱可以是拒绝性要求的最好理由：“如果你爱我，就不会让我做我不愿意做的事。”

五、防止性骚扰和性侵害

目的： 了解性骚扰和性侵害，学会应对性骚扰和性侵害，提高自我保护能力。

活动 24 角色扮演：应对性骚扰

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔、情景卡片。

活动流程：

第一步， 将学员分为几组，每一组选择一个情景表演。

情景 1

人物：某公司经理与一女职员（或老板与打工妹）。

场景：经理办公室，两人单独相处。



事件：该经理以职位的提拔、辞退或以金钱引诱，胁迫对方与之发生性关系。

表演：女方如何拒绝？

情景 2

人物：某校一教师与一异性学生（或一长辈 / 一异性邻居）。

场景：办公室单独相处。

事件：教师对学生动手动脚。

表演：学生怎么办？

情景 3

人物：一年轻女孩。

场景：公共汽车上。

事件：某男士故意用身体去蹭该女孩，并摸女孩的胸部。

表演：女孩该怎么办？

情景 4

人物：一 14 岁男孩。

场景：在同学家玩耍。

事件：同学的邻居阿叔说要玩打针游戏。

表演：男孩该怎么办？

第二步，主持人分别对每组表演者做肯定，然后提问：“什么是性骚扰？”

所谓性骚扰，是指一种不受欢迎或者不被接受的语言、或带有性意识的接触。换句话说，如果某一方用各种方法去接近，或尝试接近另一方，而另一方没有兴趣，不喜欢，不愿意，或不想要这些带有性意识的接近，便可以说是性骚扰。

一般常见的性骚扰有：

■ 身体的接触：

包括不必要的接触或抚摸他人的身体、故意触碰、强行搭肩膀或手臂、故意紧贴他人等。例如：在公共汽车上，故意紧贴对方的身体；在街道上故意接近他人，产生身体上的接触或碰撞等。

■ 言语的接触：



包括故意谈论有关性的话题，询问个人的性隐私、对别人的衣着、外表、身材给予有关性方面的评语。故意讲述黄色笑话、故事等。例如：以电话调查为借口，询问有关性的问题。

■ 非语言行为：

包括故意吹口哨或发出接吻的声音，声音或手的动作具有性暗示，用暧昧的眼光打量他人，展示与性有关的物品，例如：色情书刊、海报等。

■ 以性行为贿赂或要挟的行为

以同意进行性方面的接触为借口换取一些利益，甚至以威胁的手段，强迫进行性行为。例如：某人暗示要求约会，作为承诺升职加薪或加分的条件等。

第三步，集体讨论每组的处理方法是否合适？为什么？

第四步，主持人总结：如何处理性骚扰：

■ 第一个技巧：首先要知道它何时发生，确定自己是否受到性骚扰，保持冷静。

相信自己的直觉，遇到不舒服的感觉时，不要怀疑，要相信自己。

对于性骚扰的定义，一定要清楚明白，不要抱着轻视或置之不理的态度，忍耐或逃避肯定解决不了问题；但也不可过份敏感，对性骚扰的反应太过强烈，可能会激起对方的攻击欲望。

■ 第二个技巧：大胆沟通并使用肢体上的防卫技巧。

从另一角度看，性骚扰是超越了可以接受的亲密界限。因此无论男性或女性，遇到性骚扰时必须慎重地表明你的立场及可以接受的界限，拒绝的态度要明确、平静、清楚地告知对方你的不悦，请对方尊重你，也请他自爱自重；

在拒绝骚扰者的要求时，要注意下列要点：

一言语：简单直接，例如：“不好”、“不行”、“走开”、“停止”等；

一声调：大声；

一态度：坚决；

一动作：抬头直视、摇头拒绝；

一神情：愤怒憎厌；

一行动：转身离去或利用人群力量吓退性骚扰者。

■ 第三个技巧：向一个自己信任的人倾诉，或寻求帮助。

纵使事情解决了，与人倾诉，也可以寻求支持及防止事情再发生；若事情还未解决则必须与人倾诉，一起想出办法以阻止事情继续发生；

倾诉的对象可以是父母，值得信任的同辈、老师或辅导员等；



若是经常受到性骚扰，就必须将发生的日期、时间、地点和对方的行为、说话记录下来，以便作为日后报案的证据。

■ 第四个技巧：报警。

(资料来源：香港家庭计划协会)

活动 25 案例分析：防止性侵害

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步，主持人向学员讲述案例《代价》。

代 价

2014 年 9 月 25 日，民警将涉案的男子顾某抓获。通过审问，顾某交代了将大三女生莲儿非法拘禁、性虐、杀害的全过程。

案情要回到 2014 年 7 月。

莲儿是 T 市某高校大三学生，今年 22 岁。7 月初，大学放假了，莲儿在家觉得无聊，便每天上网闲逛。一个偶然的的机会，莲儿通过网聊相识了顾某。网聊中，莲儿觉得顾某是个很有才华的人。深聊才知道顾某正经历失恋的痛苦，他不再相信爱情，觉得生活没有意义了。莲儿很是同情顾某，她以女孩特有的善良与温柔安慰着顾某。网聊几天后，顾某要莲儿的照片和地址，莲儿把照片和地址都传给了顾某。7 月底，顾某邀请莲儿到他所在的 B 市玩，莲儿欣然同意了。

7 月 20 日，莲儿跟妈妈说要到 B 市做社会调查，然后乘火车来到了 B 市。顾某到车站接莲儿，见到漂亮的莲儿心中暗喜。顾某让莲儿坐在电动车后座上，载着莲儿向城乡结合部方向驶去。经过近两个小时的路程，他们来到顾某租住的极为简陋的房间内。

到了顾某的房间后，顾某凶相毕露。他用锁链把莲儿锁在床上，白天恐吓、暴力殴打莲儿，



晚上强奸、性虐莲儿，非法拘禁控制莲儿达2个月之久，莲儿成为“性奴”。这期间，莲儿曾有过反抗、求情、哄骗，但都无济于事，顾某以不听话就杀掉莲儿全家、在网上发布其裸体视频为要挟，一直非法拘禁控制着莲儿。

9月20日晚，顾某酒后，再次侮辱、强奸、性虐莲儿。莲儿愤怒地说：“我记住你了！不会放过你的！”顾某听到莲儿这句话后，不由一惊。他越想越害怕，突然拿起刀，把莲儿杀害了。

💡 以下材料供主持人参阅：

2014年8月——黑色八月

8月9日，重庆邮电大学20岁爱心志愿者高渝从铜梁老家搭一辆黑色私车回渝中区后，与家人失去联系，音讯全无。19日是高渝失踪的第11天，铜梁区公安局证实，失踪女孩高渝已确认遇害，犯罪嫌疑人是车主蒲正富。当日高渝在搭车途中与车主发生争执，车主将其杀害后潜逃。

8月12日，19岁的苏州姑娘高秋曦是南京理工大学的在校大学生，8月9日从南京回到苏州。高秋曦准备坐火车回南京，但在离家后就彻底失联了。29日，失踪了整整16天的女大学生高秋曦终于被找到，家人苦苦等到的结果是警方在离他们家1公里处的树林中发现了一具腐烂的尸体。据苏州吴江区公安局通报，杀害高秋曦的犯罪嫌疑人王某某已经落网，他在8月12日下午（即死者离家当日）将高秋曦劫杀后掩埋尸体，据嫌犯交代，其作案动机是“彩票输钱，经济拮据”。

8月21日，一名女大学生在济南火车站转车时误上一辆黑车，随后被黑车司机绑架、囚禁4天，其间遭遇多次殴打、恐吓、强奸、性虐。25日，该女大学生趁犯罪嫌疑人不备，偷偷使用手机发出求救短信。

8月29日，就读于浙江金融职业学院的21岁女孩王金芳从家中（余杭区鸬鸟镇前庄村）出门办事，随后失联。当晚，余杭警方在某村道的一口井里发现一具女尸，经确认，系女孩王金芳。从余杭警方处获悉，凶手已被抓获，案情正在进一步调查中。



第二步，主持人提出问题，学员讨论：莲儿为什么被害？

第三步，主持人对大家的讨论作出分析，然后提问：什么是性侵害？并且讲解有关问题。

所谓性侵害是指加害者以权力、暴力、金钱或甜言蜜语等等，引诱胁迫他人与其发生性关系，并在性方面造成对受害人的伤害的行为。此类性关系的活动包括：猥亵、乱伦、强暴、性交易、媒介卖淫等。

女性、女学生、留守儿童、打工妹，常常是易遭受性侵害的人群。当然，不排除男性和男童也会受到性侵害。

性侵害的主要形式有，以传授（知识、技术等）为名诱奸污、暴力型性侵害、胁迫型性侵害、社交型性侵害、诱惑型性侵害、滋扰型性侵害。

易发生性侵害的时间多为夏天和夜晚。

发生性侵害的场所大多为公共场所（如礼堂、教室、舞池、溜冰场、游泳池、车站、码头、影院、实验室等场所）以及僻静之处（如公园假山、树林深处、夹道小巷、宿舍、楼顶晒台、没有路灯的街道楼边、尚未交付使用的新建筑物内、电梯内、无人居住的小屋、陋室、茅棚等）。

第三步，主持人继续提出问题，学员分组深入讨论：在日常生活中，我们如何防止性侵害？从独自在家时、离家外出时、身处险境时，三种情况讨论并提出具体应对办法。

第四步，在学员讨论的基础上，主持人小结：如何防止性侵害。

■ 独自在家时：

1. 回到家门之前准备好开门的锁匙，不要站在门口来回找锁匙。
2. 进屋后注意检查门锁、窗户。
3. 夜幕降临后，拉上窗帘，以防窥视。
4. 夜晚独自在家时有人敲门，切勿盲目开门，更不能暴露你独自在家。
5. 如觉得户外有可疑之人，切勿外出探看，可打电话给朋友或警察。
6. 单身妇女不可在凉台上晾晒女性衣物。
7. 如下班回家发现门窗有被撬迹象，切勿进屋，也不要叫喊，快到邻居家找人帮助。
8. 网购时尽量把包裹寄到单位而非家里。如果必须在家收件，尽量选择大型快递公司。打开包装后要彻底销毁快递单上的个人信息再丢弃。



■ 离家外出时：

1. 外出之前，要把自己的去向告诉家人。
2. 进出电梯时一旦被攻击，立即用手拍打每层楼按钮，同时对外大喊“着火啦！”。
3. 不搭乘陌生人汽车或黑车。
4. 夜行时选择照明好的街道，不走人烟稀少的小路、近路或小胡同。
5. 夜晚乘出租车回家，上车后给家里打个电话，告诉他们乘车地点和出租车牌号。
6. 行车时，一定要把车门反锁。停车熄火熄灯后，留在车内稍作观察片刻再开车门出来。

若发现来者不善，最好马上开走，同时猛按喇叭，引起旁人的注意。

7. 在公共场所喝饮料，如果没有喝完就去卫生间或离开打电话，回来后就不要再喝了，以免中间被下药。

8. 警惕陌生人的搭讪、问路、借手机、借钱等，也不接受陌生人的邀请、馈赠等。
9. 不要在家以外的地方醉酒，因为这样你会面临失德、失态、失言，甚至失身的危险。
10. 不要相信那些自称是导演、星探、经纪人、富二代、官二代等人的话。
11. 不要相信网上那些以失恋者、重病者、落魄者、孤独者、身陷困境者身份出现的网友。
12. 永远记住：出门在外，穿着打扮、言谈举止都要注意时宜、身份、场合。自尊、自爱，不贪、不露、不惧，大多骗子就会无计可施。

■ 身处险境时：

1. 如感觉有人尾随，走向马路另一侧摆脱，如有必要，在马路两侧反复穿行，摆脱尾随。
2. 如个人感到紧张、危险，马上向人多地方奔跑，如饭堂、电影院，不要往小胡同里、电话亭内等地方跑，因为犯罪嫌疑人很容易把你堵在里边。

3. 假如在公共场所，突然有一个陌生男人（或女人）拉着你说你是他老婆（或男朋友、女朋友之类的话）叫你跟他回家。他（她）的目的很清楚就是要当众“绑架”你。在你辩解无效，周围人不知真相不知如何解决的时候，你可以毁坏商店或别人的东西等。你被扭送派出所之际便是获救之时。

4. 如果你跑不掉了且周围环境不是很偏僻，可以自救的话，要主动防卫，包括用身边的家具、餐具、学习用具、砖头、石块、棍棒等自卫，包括猛力击打犯罪分子的眼睛、脸部三角区、生殖器等部位。总之，要不择一切手段，用尽全身的力气，拳打、手扼、手掐、脚踹犯罪嫌疑人的要害部位，待他产生剧痛时，赶快脱身。



5. 有相当一部分犯罪嫌疑人是“违法不知法”，“犯罪不知罪”的法盲，你可以对其展开心理战。要尽量周旋，寻找时机，赶快逃脱。

6. 面对无力反抗的性侵害时，不是英勇搏斗，而是用智谋自护自救。生命永远是最宝贵的，所以不论何时何地何事，一切皆可舍，首先要保命。

7. 要斗智斗勇相结合，将可能的伤害降到最低，如设法说服使用安全套，以防止怀孕、传染病 / 艾滋病等，如更多地收集证据，包括长相特征、身份信息、聊天记录、对话录音、抓痕、毛发、精斑、内衣等，为日后报案留下宝贵的证据。这时千万不要说“我记住你了”之类的话，避免激起性侵者杀人灭口。

8. 被性侵后要马上求助，包括到医院救治，向公安机关报案，到心理咨询机构求助。

单元总结：

- 性是自然的、美好的，人人享有性的权利。
- 性建立在尊重、平等、自愿的基础上，每个人都有接受或者拒绝性的权利。
- 性行为应该是健康、安全、负责任的行为。
- 树立安全防范意识，远离性骚扰与性侵害。

参考资料：

我们如何理解性

(摘自中国青年报)

一谈起“性”，许多人会很自然地联想到一个男人和一个女人性器官的交合行为（性交）。这种理解不能算错，但这只是对性的狭义的理解。对于人类来说，性交行为本身并不能涵盖性的丰富深刻的内涵，因此，当我们谈到“性”的时候，不能不包括参与性活动的双方作为一个有性别的人的全部内容，也就是说，人类的“性”关心的不仅是性交行为本身，而且还包括什么人、对于谁、出于什么动机、在何时何处、以何种方式、进行什么样的性活动。有的性教育学者提出，“性”约有如下五方面的涵义：

- 一个人学习如何成为有个男人或女人的全部过程；
- 一个人对于自己身为男人或女人的感觉与态度；
- 一个人身为男人或女人的一切想法、经验和行为表现；
- 一个人与同性及异性的交往方式；



■ 一个人与同性及异性所建立的关系模式；

你是否从中发现，“性”实际上涉及了我们整个人生？因此，当我们希望自己作为一个完整的人，能在“性”方面获得满足的时候，仅仅纠缠于如何避免“阳痿”、“早泄”纯生物学或技术性的问题，就显得肤浅了。摆脱性的无知，并不意味着仅仅关注自己的性器官的形态和功能，也不意味着要成为各种性技巧的百科全书和尝试者，而是意味着我们还需要装备许多有关如何做人的东西。

我们需要了解在现代社会中自己所扮演的性别角色，我们需要了解和尊重异性，并学习如何与异性相处，培养自己社交能力，当然，我们也需要了解两性生殖方面的知识，包括生命是如何诞生的，也包括一些避孕知识；我们还需要了解与“性”有关的正常与异常的表现；我们更需要了解与“性”有关的社会制度，以及相应的伦理观、道德观和价值观等，比如：在历史上和现实中，人类各式各样的性活动究竟各占多大比例？各种性活动有哪些生物的、社会的和文化的制约或促进因素？人们为什么会对某种特定性活动产生特定的看法？社会是如何管理人们的性活动的？……

在学习的过程中，我们会逐渐形成自己的价值观和道德观，学会在变迁迅速、价值多元的社会中作出自己明智的选择，并为自己的行为承担责任。

青少年阶段是影响一个人一生发展的关键时期，除了需要面对不断的成长与改变，每个人还要面对一生中最强烈的性冲动。要学会如何与它安然相处，并不是一件容易的事。要知道，真正引发我们在“性”方面产生严重冲突或适应困难的，往往不是我们在性方面实际做了什么，而是我们对“性”所持有的看法和做法，也就是“性态度”。

性态度包括一个人对自己有关“性”的看法和做法，比如，你认为自己是男人还是女人（性别认同）？你喜欢异性还是同性（性指向）？你自己是否愿意有婚前性行为或婚外性行为（性道德观念）？

性态度还包括一个人对于社会上存在的性现象的看法和做法，比如，你是一位异性恋者，你自己拒绝婚前性行为和婚外性行为，你对那些同性恋者、婚外恋者，还有婚前发生性行为的人是否持宽容态度？你对社会上存在的娼妓、色情电影等“性”商业是否可以容忍……

性态度是如何形成的呢？虽然有人认为应从先天因素和后天因素两个方面来理解，但是，目前的研究还不很清楚，究竟是否与生物学因素有关？如果有，又会在多大程度上起作用？倒是被性教育者强调最多的是，后天因素在性态度的形成中起了极大的作用。

人从出生后就开始了“社会化”过程，性态度的形成就是“社会化”过程一个重要的组成部分。父母亲的态度、学校的教育，以及同伴群体和大众传播媒介都深深地影响着我们每



个人性态度的形成。中国人民大学性社会学研究所潘绥铭教授认为，一个人的性态度取决于他在青春期前后各三年中所处的生活环境。当诸如性梦、性幻想、梦遗、手淫等出现的时候，对你生活有重大影响的他人和社会环境是怎样对待你的，对于你的性态度的形成至关重要。从这个意义上说，我们在青少年时代，通过学习和与人交往，对性有更广更深的了解和理解，可以不断修正我们不断形成的性态度。

在任何社会中，人们的性态度都是很不一样的。我们不能武断地说，哪一种就是绝对的正确，哪一种就是绝对的错误。有人将古今中外所有社会中“性”的尺度分为六等，由最严厉的禁欲主义到毫无顾忌的放任主义：

传统的禁欲主义：认为性行为只能在婚姻中进行，而且是为了“传宗接代”，不能有享乐的念头，强调处女和贞操；

开明的禁欲主义：能够接受“性行为不是以生殖为目的，还有快乐的需要”，但只有夫妻才能享有这种闺房之乐，一味地强调“处女”、“贞操”，反对婚前性行为和婚外性行为；

人道保守主义：认为青少年已经有了性冲动，不能置之不理，要给予他们性教育，目的是使他们能与自己的性冲动安然相处。仍然反对青少年之间的性探索行为；

激进主义：认为成年人评估青少年的好坏不应该以“是否有性行为”为标准，而应以他们在这些行为上负责程度做标准，主张将“性”的“自主权”交给青少年自己处理；

享乐主义：认为性是自然、健康的，只要双方同意，彼此在行为上不伤害对方，不违背人伦关系，任何人无权干涉人的性活动；

放任主义：主张打破所有对“性”的人为的制约，认为一切制度都会对人类的发展有害，主张回到原始的无政府状态。

你觉得自己位于哪一个尺度呢？你的父母、老师、同学、朋友呢？还有，目前我们的社会的尺度是什么？相信你会从中发现，你的许多内心矛盾和冲突常常是由于自己的行为尺度逾越了自己性观念尺度，或是自己所接受的尺度与周围的社会环境格格不入。

(龙迪)



第五单元 预防意外怀孕

单元目标：

- 了解基本避孕原理。
- 了解常用避孕方法。
- 了解紧急避孕。
- 了解人工流产。
- 了解可能导致青少年意外怀孕的相关因素。

单元总揽：

婚前性行为、意外怀孕、感染性病艾滋病，是世界卫生组织关注的青少年性健康三大严重问题。青少年性教育模式的争议之一，就是是否向青年人提供避孕知识教育及服务。联合国教科文组织对全球 87 项旨在减少青少年意外怀孕和性病艾滋病感染的研究进行回顾，结果显示：强调禁欲并同时讨论避孕方法的使用并不会导致性行为增加，相反，项目中有 1/3 推迟了首次性行为发生；有 1/3 降低了性行为发生率；还有超过 1/3 的项目促进青少年减少了性伴侣。

国家卫生计生委《2013 中国卫生统计年鉴》报告：我国人工流产人数 2010 年 636 万人；2011 年 663 万人；2012 年 669 万人。每年平均有 800 余万例人工流产，重复流产率高达 50%。

2014 年，GFK 调研公司对全国 1000 名 18 ~ 35 岁的女性避孕态度和行为进行调研。数据显示：无避孕保护的性行为普遍发生，82% 的女性过去半年中有无保护性行为，其中近四成女性多次发生；对失败风险认识不足，89% 的女性使用过安全期或体外排精等低效避孕方法；过高估计和过度使用“紧急”避孕方法，69.2% 的女性使用过紧急避孕药，49% 的女性多次使用；多数女性的基础生理知识“匮乏”，避孕知识缺乏，对短效口服避孕药存在误解。

9 月 26 日是世界避孕日，已得到全球超过 70 个国家，12 个国际非政府组织、科学医药团体的支持，旨在提高青年人的避孕意识，促进青年人对自己的性行为与生殖健康做出负责任的选择。2009 年中国首次加入世界避孕日宣传活动。



本单元学习内容包括了避孕原理与避孕方法、紧急避孕、人工流产等，重点是帮助青年人了解和思考导致意外怀孕的因素，练习和掌握避孕技能，树立“爱，健康、责任”的意识。

面对实际工作中可能面临的“讲多少？如何讲？”的困惑、顾虑甚至是争议，以下原则可供参考：一是坚持“以青少年需求为核心”的理念；二是更新“预防意外怀孕”仅仅局限于介绍避孕方法的定式思维。关于“避孕”的讨论应该尽可能全面，涉及方法原理、知情选择、因果分析、伴侣协商、性别平等、转介服务等；三是针对不同目标人群设计不同的教育重点。对初中生可提及避孕知识，而不加以详细讲解。对高中生、大学生和社会青年在知识传授上大致相同，但对高中生要明确强调推迟首次性行为，大学生和社会青年则要讨论性行为的结果和采取安全性行为。



一、避孕的基本原理

目标： 了解避孕的基本原理。

活动 26 看图说话：避孕是什么

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 女性内生殖系统图（可参照第一单元的活动资料图，或自画简笔示意图）。

活动流程：

第一步，回顾引入：在前期的培训活动中，我们学习了生殖系统的基本结构以及“新生命的孕育与诞生过程”。在讨论避孕的基本原理之前，首先回顾一下学习过的内容。

💡 主持人注意：

如果培训不是连续性的，本单元为首场培训的话，主持人可以直接引入：在讨论避孕的基本原理前，让我们首先了解生殖系统及生殖过程。

第二步，看图说话：怀孕是什么。主持人准备一张较大的女性内生殖系统解剖图或示意图，贴在白板上。同时，为每个小组准备一张同样的小的复印图。

以小组为单位复习讨论。要求各小组尽可能以科学、简洁和清晰的语言，用主持人提供的图片，讲述新生命孕育和诞生的过程。

邀请一位小组代表向全体展示小组的“看图说话”。请其他小组成员补充或纠正相关的信息。

第三步，主持人问：如果大家对怀孕的过程都有了基本的了解，那么在哪儿几个环节进行阻断，从而防止怀孕呢？

请各组就上述问题继续讨论，并把相应的阻断环节标记出来，或在空白处用文字做简单注解。提示和鼓励大家尽可能利用已有的知识信息等，全面进行考虑。



邀请一位小组代表分享讨论结果。请其他小组成员补充或纠正相关信息。

第四步，主持人小结：

感谢大家的积极参与和贡献的集体智慧，现在我们一起总结今天学习的内容。

■ 所谓避孕，就是用科学的方法来阻止和破坏正常受孕过程中的某些环节，以避免怀孕。避孕机理可以形象地从三个方面来理解：

抑制“种子”。所谓的“种子”，包括卵子和精子。对女性来说，主要是抑制卵巢排卵。可以利用甾体类激素抑制下丘脑和脑垂体的功能来阻止卵细胞发育。对男性来说，可以通过棉酚等药物抑制精子的正常发育，但未推广使用。

阻止“结合”。目的是不让精子和卵子结合。可以通过相应的措施不让精子进入阴道，可以杀死已经进入阴道的精子从而使其不能继续进入子宫腔，还可以通过药物干预增加宫颈黏液黏稠度，不让精子穿透和进入子宫腔。

干扰“种植”。“种植”的专业表述是受精卵着床。胚胎着床的关键在于胚胎发育和子宫内膜的生理变化节奏同步。可以通过药物、器具等设法干扰子宫的内部环境，改变子宫内膜性状，改变输卵管正常的分泌和蠕动，从而改变受精卵在输卵管内的正常运行速度。这些方法都可以打乱重要的“同步节奏”，阻止受精卵着床和发育，防止怀孕。

■ 进入青春期，意味着有了生育能力。有性行为，即有怀孕的可能。女性生殖器官发育不成熟，妊娠和分娩过程中风险较高，同时，流行病学研究发现，初次性生活年龄过早，与患宫颈癌存在关联。更为重要的是，青少年应对和承受意外怀孕的心理和社会因素条件严重不足，对学习、生活、家庭和未来会带来极大的负面影响。因此，预防青少年意外怀孕非常重要。



二、常用避孕方法

目标： 了解常用避孕方法。

活动 27 问题讨论：常用避孕方法

活动时间： 45 分钟。

活动准备：

- ◇ 写有常用避孕方法的卡片。
- ◇ 相关实物避孕药具。
- ◇ 男性安全套使用步骤卡片。
- ◇ 与学员人数相同的安全套。
- ◇ 演示使用安全套的代用品。

活动流程：

第一步，邀请志愿者

主持人：在学习避孕机理的基础上，全面细致地了解常用的避孕方法非常重要。这里有 15 张写有避孕方法的卡片，现在请 15 位志愿者到前面来，每人拿到一张卡片背向大家站好。注意，你们拿到卡片后不要让其他人看到自己卡片上的内容。

卡片上的内容

禁欲、口服避孕药、避孕膏、避孕薄膜、阴道栓、避孕针、宫内节育器、安全期
男用安全套、女用安全套、皮下埋植、避孕贴膜、阴道环、输精管结扎、输卵管结扎

第二步，说出避孕方法

主持人请没领到卡片的学员报出自己了解的避孕方法名称。志愿者听到报出的避孕方法与自己卡片上的内容相符合，则转身面向大家，展示自己手中的卡片，邀请正确报出答案的学员上来，组成一组。



第三步，了解避孕方法

主持人：我们倡导大家学习做负责任的决定，其最重要的基础是充分了解各种选择、有关信息、有关利弊，经权衡后做出适宜的选择。选择避孕方法也是如此，国际社会称其为“知情选择”，这是基于信息和权力的积极理念。下面，我们一起讨论各种避孕方法的机理、效果、利弊等。

讨论的方法是各个“双人小组”按照表格的要求，口述手中卡片上避孕方法的主要避孕原理、优缺点和有效性等。

💡 主持人注意：

主持人现场或提前在白板或大白纸上绘制好以下表格，学员口述表格中的相应内容时，主持人可以记录重点并询问其他人有无补充意见进行完善。

这个环节需要边练习边讲解。主持人最好能提前备课，熟悉各种避孕方法及特点，如确实需要，补充和纠正时可看下面的“活动资料”和本单元的“参考资料”。

活动过程中，关键是本着“知情选择”的理念，真正让学员了解各种避孕方法及利弊，最终自觉选择适宜的避孕方法。

避孕方法	避孕原理	优点	可能的缺点	有效性	能否预防性病 / 艾滋病

第四步：学习使用安全套

主持人把“男性安全套使用步骤卡片”发给学员，请学员按照使用安全套的正确步骤排序。

卡片 1. 取一只新的安全套，查看包装是否破损，注意生产厂商、使用有效期限，过期的
一定不能用；

卡片 2. 从一侧小心撕开包装袋，不要用牙齿撕咬，注意安全套不要被指甲划破；

卡片 3. 识别正反面，手捏安全套顶端凸起部位时，安全套是向上向外卷边。

卡片 4. 阴茎勃起后，接触对方生殖器之前戴好安全套；

卡片 5. 用拇指和食指捏着安全套顶端小囊袋，挤出空气，将安全套自阴茎龟头向阴茎根



部逐渐展开，直至套住整个阴茎；

卡片 6. 射精后，趁阴茎尚未松软，捏住安全套开口部，连同阴茎一起小心地从阴道内抽出，防止精液溢出并避免安全套滑落；

卡片 7. 将安全套开口处打结，用卫生纸包好投进垃圾桶。

主持人给每个人发一个安全套。邀请两位志愿者，结合前面的卡片步骤，用阴茎模型代用品边陈述边演示。请其他学员观察，并发现和纠正可能存在的问题。

第五步：主持人小结：

■ 没有一项避孕方法效果达到 100%。输卵管和输精管结扎属于安全永久的节育措施，不是常规避孕方法。避免怀孕的最好方法是不发生性行为。

■ 避孕方法是否有效，能否预防性病 / 艾滋病，都建立在“正确使用”的基础上的。

■ 安全套是目前能够有效预防性病和艾滋病的避孕方法，是建议年轻人的首选的避孕方法。国际上有个流行的口号“NO CONDOM, NO SEX”（不使用安全套，绝不发生性行为）。

■ 避孕方法可以保护你免受意外怀孕的困扰以及可能带来的健康损害，但不能完全保护你的心灵和情感不受伤害。

■ 学习了解和采取避孕方法是对自己对他人的责任的体现。

活动资料：

常用避孕方法

禁欲：不发生性行为。安全但需要自制力，有效性 100%。

口服避孕药：抑制排卵；使宫颈黏液量少质厚，不利精子穿透；使子宫内膜与胚胎发育不同步，改变输卵管功能，影响受精卵运动，均干扰着床。优点：非处方药，可自买自用；缺点：可能会漏服，或因心血管、内分泌、消化道疾病等不宜服用。正确按说明服药，有效率可达 99% 以上。

避孕针：“避孕药”的不同给药形式，机理与口服避孕药近似。每月、每两个月、每三个月肌注一次的都有。优点：一次肌注至少一个月以上有效。女性可自己就医使用，自主性强。缺点：必须到医院就诊。正确持续使用，有效率 99% 以上。

皮下埋植：植于上臂皮下的小棒或胶囊，内含避孕药可持续缓慢释放。避孕机理与“口



服避孕药”近似。优点：一次植入，3~5年有效。缺点：必须到医院就诊。有效率达99%以上。

避孕贴膜：贴剂储药区含避孕激素，可缓慢释放，机理与“口服避孕药”近似。优点：方便，贴在皮肤上即可，每周1片，连用3周，停用1周。缺点：市场供应少，有效率不如其他方法，大致为1/100妊娠年（每年100位使用者中有1位意外妊娠）

阴道避孕环：一种特殊具有弹性的空芯硅橡胶环，空芯内含有避孕药剂，缓慢释放。机理与“口服避孕药”近似。优点：使用简便，一次性放入阴道内，一般一年有效，月经期不必取出。缺点：少数人有月经异常，脱落率2%左右。累计妊娠率2.4%。

宫内节育器：杀精毒胚；干扰着床；含缓释避孕药的宫内节育器可抑制排卵，干扰子宫内膜和改变宫颈黏液形状。优点：安全、长效、有效、简便、经济、可逆。缺点：必须由医务人员放置并指导随访。有效率99%以上。

避孕膏（栓、膜）：均为灭活精子的化学避孕剂。优点：自主使用。缺点：对使用时间要求比较多，不方便。每次性交前均需使用；放置后需等5~10分钟。若30分钟未性交，须再次放置。严格正确使用，有效率可达95%。

男用安全套：阻断精液进入阴道。优点：经济、使用方便、便于携带。缺点：每次性交均需正确使用，个别人有过敏反应。坚持正确使用，有效率98%。

女用安全套：与男用安全套避孕机理一致，放置于女性阴道内。价格较贵，市场推广不普遍。坚持正确使用，有效率90%。

输卵（精）管结扎：通过切断结扎或堵塞输卵（精）管等方法，阻止精子和卵子相遇。是一种安全永久性的节育措施。不影响男（女）性的性能力。

关于避孕方法与预防性病艾滋病。仅从性传播的途径而言，所有避孕方法中，只有禁欲和安全套可以预防艾滋病和绝大多数性病（阴虱、生殖器疱疹等可通过男用、女用安全套不能覆盖之处接触传播）。

在一些青年人中还流传着“体外射精、事后冲洗阴道、站着性交”等避免怀孕的办法。实践证明，这些办法对避免怀孕没有任何效果，更不能起到预防性病或艾滋病的作用。

关于安全期避孕

“安全期避孕”可能是青年人比较感兴趣的问题。讲解月经周期、排卵日、排卵期等基本概念，有助于青年人较为清晰地理解关于“什么是安全期避孕”，“安全期测算有哪些意义”，“为什么安全期不一定安全”等问题的讨论。



安全期避孕的失败不是安全期避孕的原理存在问题，而是“个体特征”和“测算与判断的问题”。

我们要考虑到特定人群的需求，并尊重他人的选择。对于因宗教信仰不能采取其他避孕方法的女性来说，只要月经周期稳定、个人体征明显、男女双方相互配合，不失为一种可行的方法。建议不要简单地以“安全期不安全”机械地否定安全期测算在“自然避孕法”中的意义。

三、紧急避孕

目标： 了解并正确使用紧急避孕。

活动 28 问题讨论：没有避孕或避孕失败了怎么办

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔、紧急避孕药实物。

活动流程：

正如我们前面所讨论的，没有一种避孕方法是百分之百的。那么，如果在发生了没有使用任何避孕方法或避孕失败（如忘记服药、安全套破损或脱落、宫内节育器脱落）的性行为或遭遇了强奸后，更是要考虑后续的补救措施，这就是本环节要学习讨论的“紧急避孕”。

第一步，主持人提问：有没有听说过紧急避孕？紧急避孕的措施有哪些？（鼓励学员表达自己的理解，主持人记下学员看法。）

第二步，主持人讲解：最常用的“紧急避孕方法”是在 72 小时之内尽早服用紧急避孕药来防止意外怀孕。紧急避孕药通过阻止或延迟排卵、或阻止受精卵进入子宫而达到避孕的目的。但如果受精卵已经在子宫着床，紧急避孕药就没有效果。所以，要在性交后的 72 小时内服用。常用的非处方紧急避孕药可以在药店购买到，但必须参照说明书使用。



第三步：主持人小结：

■ 紧急避孕药是无保护性行为之后的补救避孕法。目前尽管学术界和相关机构也有一些不同的看法，但绝大多数意见认为，紧急避孕药仅对一次无保护的性行为有效。它的激素剂量较高，干扰卵巢的正常工作、扰乱月经周期，不可以当作常规避孕方法使用。

■ 紧急避孕药不能预防性病、艾滋病，也不能当作人工流产药来使用。

■ 在药店可以购买使用的紧急避孕药为非处方药。如果超出了72小时内口服紧急避孕药的时限，为尽可能争取预防意外怀孕的机会，所谓“两害相权取其轻”，建议5日内到正规医院的妇产科就诊（18岁以下需有家长陪同），经医生检查诊断后，决定能否通过口服米非司酮（处方药）或暂时放置含铜的宫内节育器等方法降低意外怀孕的几率。

■ 无论采取何种紧急避孕方式，在下次月经来潮之前都建议不再发生性行为，仔细观察下次月经来潮情况。若没有按时来潮，或“月经”的量与性状与以往不同，要及时去医院咨询和检查。

四、人工流产

目标： 了解人工流产，强化“享受性福、安全避孕”“爱，要负责”的意识。

活动 29 问题讨论：意外怀孕了怎么办

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

紧急避孕是一种补救措施，可能有效，也可能无效。如果紧急避孕失败，就会发生意外怀孕。面对意外怀孕，女性及其男性伴侣都应该慎重地做出决定。

第一步， 主持人问：如何知道怀孕了？（可能的答案有：停经、恶心、食欲不振、呕吐、



乏力、乳房胀痛、尿频、去药店买尿妊娠试纸、去医院检查等)

第二步，主持人讲解：

1. 停经是怀孕最明显的标志。但停经并不意味着一定怀孕。情绪紧张、其他原因的身体不适也可能影响女性的月经周期。

2. 乏力、恶心、呕吐等是怀孕的症状，但也并不意味着一定怀孕了。

3. 最简单的办法是，在停经后去药店购买妊娠检测试纸，按照说明通过检测自己的尿液确定是否怀孕。最准确的办法是在医院由检验科规范地通过检测尿液或血液确定是否怀孕。

4. 若怀疑自己怀孕，要尽早确诊，为后续处理争取更多的时间。

第三步，主持人提问：在你们身边，在读的同学或未婚年轻人如果怀孕了，可以有哪些选择？

主持人与大家分享：在一些国家，女性可能会继续妊娠并养育孩子，有的可能会在孩子出生后遵循相关法律将孩子送给他人收养，有的可能会人工终止妊娠。正如大家讨论的，由于我国的国情和传统文化，绝大多数青年人会选择终止妊娠。因此，了解了可预知的结果，最重要的是做好前期预防，再次体现了了解和提高预防意外怀孕知识技能的重要性。

第四步，主持人提问：关于流产，大家了解哪些知识和信息呢？

主持人讲解和澄清几个关键概念：

流产：妊娠不足 28 周，胎儿体重不足 1000 克而终止者，称为流产。妊娠 12 周前终止者，称为早期流产。

流产分类：流产分为自然流产和人工流产。

自然流产：因胚胎因素、母体因素、免疫功能异常和环境异常等引起。

人工流产：指用人为的方法终止妊娠，是避孕失败或因优生和疾病等原因采取的补救措施。一种是手术流产，用负压吸引等方式直接将胚胎组织等吸引排出子宫腔。一种是药物流产，指通过药物杀死胚胎，造成妊娠蜕膜坏死，促进子宫收缩和宫颈软化，从而将胚胎组织等排出子宫腔。

(关于无痛人流：如果在手术中使用了麻醉药物等，使接受手术的女性暂时丧失意识或失去痛觉，从而减轻手术的痛苦，称其为“无痛人流”。所谓“无痛”，是指接受手术的人没有意识到术中痛苦或减轻了痛苦，但手术的基本方式、过程和可能带给人体的危害是一样的。同时，因为使用了麻醉，还需要额外承担麻醉可能带来的意外风险。)



💡 主持人注意：

有些教材强调“手术流产要在怀孕 10 周之内进行，药物流产需要在 7 周之内进行。”我们担心年轻人看到这个说法，要么特别自信盲目处理，要么过了 7 周 12 周后就悲观失望、听天由命。所以，我们一定要强调“停经后及时去医院就诊”。

第五步，主持人小结：

■ 人工流产不是避孕措施。任何人工流产都是不得已为之的补救措施。特别是多次流产，对女性身心都造成严重伤害，严重的会导致大出血、子宫穿孔、盆腔炎、子宫内膜炎、输卵管炎，不孕等后果。

■ 增强鉴别能力。现在关于药物流产、无痛人流的失实广告很多，希望大家了解药物流产和无痛人流的基本含义，不要轻易相信广告。

■ 千万不要自行购买和使用“堕胎药”。药物流产使用的药物均为处方药，而且药物流产的过程中可能会出现药物过敏、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、阴道出血过多等副作用，有的需要及时对症处理。药物流产中阴道排出的组织，需要具有专业资质的医务人员进行观察，确定胚胎组织等是否完整排出。胚胎组织残留可能造成阴道出血、感染等，因此，要在具有一定设备的医疗保健机构才可以进行药物流产。

■ 恰当选择人工流产时机也很重要。怀疑或确定意外妊娠且决定要终止妊娠，一定要尽早到正规的医疗机构（如医院、计划生育服务站），请专业医务人员诊治，决定人工终止妊娠的方法和适宜的时间，不要盲目等待耽误时机。

■ 面对问题要有爱与责任。人工流产会给女性身体和心理上带来较大的影响，男女双方应该共同承担责任。



活动 30 问题讨论：导致意外怀孕的相关因素

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

青少年意外怀孕是社会普遍关注的问题，人们常常会说“小孩子们不懂避孕知识”。然而，导致青少年意外怀孕的因素可能是多方面的。因此，要真正促进青少年性健康，需要在“预防意外怀孕”这个环节，尽可能引导青少年结合自身以及同伴的实际情况，分析相关因素，解决相关问题，真正降低意外怀孕的风险。

第一步，主持人提出问题：导致青少年意外怀孕的相关因素可能有哪些？

请各个小组将答案写在卡片上。鼓励大家结合生活实际积极思考，尽可能给出比较符合实际的、具体的情境。如：不愿意使用安全套；不好意思买安全套；准备好安全套好像“早有预谋”；担心口服避孕药会发胖等。

答案可能在以下范畴：

- 不了解相关避孕知识；
- 避孕知识信息不准确或不全面；
- 获取避孕药具有障碍；
- 避孕药具使用方法不正确；
- 不能与性伴就使用避孕措施达成共识；
- 对人工流产的误解；
- 有些青少年可能对怀孕和流产根本不在乎（真的吗？）。

第二步，交换问题。

请各个小组顺次交换卡片。鼓励每组针对其他组卡片上提出的原因和问题，给予积极的意见和建议。



这一环节属于开放式讨论基础上的生活经验分享和生活技能训练，因此，主持人要鼓励学员们积极参与，给出建议。主持人可以事先准备自己的原则性建议，在大家分享的基础上视情况予以补充。

可能的态度与原则：

- 了解避孕知识是学习健康知识、对自己对他人负责的表现；
- 尽可能通过阅读正规出版的参考书籍，或浏览专业官方网站，或向医务人员、计生人员以及接受过专业培训的同伴咨询相关知识；
- 获得避孕药具：社区计生服务站、药店、超市、有品质的网购渠道等；
- 无论使用避孕药还是器具，都要按照说明，坚持每次正确使用；
- 无论男性女性，只要不想怀孕（或让对方怀孕），都有提出采取避孕措施的义务和责任；
- 我们会为人生的许多事情做好规划和准备，决定发生性行为时做好相关的健康准备是一样的道理；
- 要理解人工流产、无痛人流、药物流产的确切含义和可能的结果；
- 有些人表现出来对怀孕和人流不在乎，其实可能并非真正如此。

第三步，主持人小结：

■ 在成长的道路上，我们要做出许多选择。在对事业、爱情、友谊等做出斟酌和选择的同时，面对与性密切相关的怀孕、生育所带来的问题，也同样需要我们做出选择。

■ 这个选择不仅与身体健康相关，也许与心理和情感密切相关，决定终止妊娠对女性（也包括与之相关的男性）其实都是件重要和不易的事情。因此，为减少可能面对的挑战，最好的办法是“有准备”，增强“预防意外怀孕”的意识、知识和能力。不少国际组织提倡的“Every child, a wanted child”（让每一个孩子都有计划有准备地来到人世）也是同样的理念。

■ 无论是咨询避孕知识和技能，还是面对已经发生的“意外怀孕”，首先是决定“去哪里寻求帮助”，然后才是“如何解决问题”。避孕措施和人工流产是基于科学的基础的知识和技术，需要认真、严肃地了解和学习，而不是道听途说或不以为然。

■ 预防意外怀孕不是女性单方面的事情，“爱、健康和责任”应该融入双方的理念、情感、行为与决定。



单元总结:

- 学习避孕知识，采取避孕方法是对自己和他人负责任的表现。
- 避孕方法是否有效，能否预防性病 / 艾滋病，都建立在“正确使用”的基础上的。
- 安全套是建议年轻人首选的避孕方法，它可以防止怀孕、预防性病 / 艾滋病。
- 发生性行为时，男性要积极承担责任，女性要敢于跟男性沟通，要求男性使用安全套。
- 任何一种人工流产都是避孕失败后不得已的补救措施，都对身体有害。
- 选择到什么地方去做人工流产比选择何种人工流产方法更重要。

参考资料:

避孕方法

方法	描述	作用机制	防止怀孕的效力	注释
激素类避孕				
复方口服避孕药 (COCs) 或“避孕药片”	包含两种激素 (雌激素和孕激素)	预防从卵巢排放卵子 (排卵)	在正确而持续使用的情况下 >99% 常用情况为 92%	降低子宫内膜癌和卵巢癌风险; 不应在母乳喂养期间服用
黄体酮类药片 (POPs) 或“黄体素”	仅含有孕激素一种激素, 不含雌激素	通过提高子宫颈液浓度阻止精子与卵子结合并抑制排卵	在正确而持续使用的情况下 99% 常用情况为 90% ~ 97%	可以在母乳喂养期内使用; 必须在每天的同一时间服用
皮下埋植法	植于上臂皮下体积小而灵活的小棒或胶囊; 仅含有孕激素	与黄体素的作用机制相同	>99%	必须由卫生工作者植入和移除; 根据植入物不同, 有效期为 3 ~ 5 年; 常见不规则阴道出血, 但不会造成损害
孕激素针剂	根据产品情况, 每 2 个月或 3 个月进行一次肌肉注射	与黄体素的作用机制相同	在正确而持续使用的情况下 >99% 常用情况为 97%	使用后出现生育恢复延迟 (1 至 4 个月); 常见不规则阴道出血, 但不会造成损害
每月注射针剂或复方避孕针剂 (CIC)	每月进行肌肉注射, 含雌激素和孕激素	与复合口服避孕药机制相同	在正确而持续使用的情况下 >99% 常用情况为 97%	常见不规则阴道出血, 但不会造成损害
紧急避孕 (左炔诺孕酮 1.5 毫克)	在未采取保护措施性交之后 5 天之内服用仅含孕激素的避孕药预防怀孕	防止排卵	将怀孕机会减少 60% ~ 90%	不能终止妊娠



方法	描述	作用机制	防止怀孕的效力	注释
激素类避孕				
宫内节育器 (IUD) : 左炔诺孕酮	植入子宫内的 T 字型塑料器具, 每天定时释放少量左炔诺孕酮	抑制子宫壁 (子宫内膜) 的生长	>99%	减少痛经和子宫内膜异位症状; 一些使用者出现闭经 (无阴道出血)
非激素类避孕				
男用避孕套	覆盖男性勃起阴茎的外包物或覆盖物	形成阻止精子与卵子接触的屏障	在正确而持续使用的情况下 98% 常用情况为 85%	同时还阻止性传播感染, 包括艾滋病毒
女用避孕套	置于女性阴道中的宽松外包物或膜, 由轻薄、透明而柔软的塑料膜制成	形成阻止精子与卵子结合的屏障	在正确而持续使用的情况下 90% 常用情况为 79%	同时还阻止性传播感染, 包括艾滋病毒
男性绝育 (输精管切除术)	通过阻塞或切除将精子运送到睾丸的输精管实现永久避孕	阻止射出精液中含有精子	3 个月精液检测之后 >99% 无精液检测的情况下为 97% ~ 98%	由于存储的精子仍然存在, 因而会延迟 3 个月出现效果; 不影响男性性能力; 自愿及知情选择是关键
女性绝育 (输卵管结扎)	通过阻塞或切除输卵管达到永久避孕	阻止卵子与精子结合	>99%	自愿及知情选择是关键
哺乳期闭经法 (LAM)	适用于月经仍未恢复的新生儿母亲的临时避孕措施; 仅适用于婴儿不足 6 个月大, 母乳喂养期内的母亲	抑制卵巢排放卵子 (排卵)	在正确而持续使用的情况下为 99% 常用情况为 98%	根据孕期母乳喂养的自然作用而采取的临时计划生育方法
宫内节育器 (IUD) : 含铜	植入子宫的小而灵活的塑料器械, 含铜套管或铜线	铜成分破坏精子并阻止与卵子结合	>99%	使用的前几个月常见月经时间长且量大, 但不会造成损害; 也可以作为紧急避孕措施使用
安全期避孕	基于日历的方法: 监测月经周期中的受孕日; 基于症状的方法: 监测子宫颈黏液和体温	夫妻双方通过避免在排卵日进行未采取保护措施的阴道性交来预防怀孕	在正确而持续使用的情况下为 95% ~ 97%	希望受孕和希望避免怀孕的妇女均可采用确认受孕日的方法。正确和持续使用需要伴侣合作。

信息来源: Family Planning Fact Sheet No.351, 世界卫生组织, Updated May 2013



对紧急避孕药的说明

世卫组织建议将左炔诺孕酮用作紧急避孕药。左炔诺孕酮紧急避孕药通过防止排卵或者推迟排卵而达到避孕目的。也有可能影响宫颈黏膜或者精子与卵子的结合能力，从而对预防卵子受精发挥作用。左炔诺孕酮方法可有效预防 52% ~ 94% 的妊娠。在发生性行为之后越早使用这一方法，效果就会越好。单由左炔诺孕酮制成的紧急避孕药非常安全，不会造成流产，也不会危及未来的生育力。副作用并不常见且一般情况下症状较轻。

紧急避孕药仅仅在紧急情况下使用，不适合将其作为持续性避孕方法有规律使用，这是因为与非紧急避孕方法相比，它的避孕失败可能性更高。需要注意的是：重复使用紧急避孕药并没有已知的健康危险，但频繁使用紧急避孕方法可能会带来副作用，比如月经失调。

信息来源：Fact sheet on the safety of levonorgestrel-alone emergency contraceptive pills, WHO/RHR/HRP/10.06, 世界卫生组织 2010, Geneva

对安全期避孕的说明

安全期避孕，又称自然避孕法，是指不用任何药物、工具或手术方法，而是顺应自然的生理规律，利用妇女月经周期中生理上产生的不同自然信号来识别其处于月经周期的“易受孕期”或“不易受孕期”，从而选择性交日期，达到避孕的目的。

自然避孕法包括日历表法、基础体温测定法、宫颈黏液观察法等，其中，通过日历表法测算排卵期是自然避孕法的基础，也是青年人可能比较感兴趣的问题。讲解月经周期、排卵日、排卵期等基本概念，有助于青年人较为清晰地理解关于“什么是安全期避孕”，“安全期测算有哪些意义”，“为什么安全期不一定安全”等问题的讨论。值得一提的是，安全期避孕的失败不是安全期避孕的原理存在问题，而是“个体特征”和“测算与判断的问题”。对于月经周期稳定、个人体征明显、男女双方相互配合，以及因宗教信仰不能采取其他避孕方法的女性来说，不失为一种可行的方法。

正常育龄女性每个月来 1 次月经，从本次月经来潮开始到下次月经来潮前 1 天，称为 1 个月经周期。如从避孕方面考虑，可以将妇女的每个月经周期分为月经期、排卵期和安全期。妇女的排卵期一般在下次月经来潮前的 14 天左右。卵子自卵巢排出后在输卵管内能生存 1 ~ 2 天，以等待受精；男子的精子在女子的生殖道内可维持 2 ~ 3 天受精能力，故在卵子排出的前后几天里性交容易受孕。安全期避孕就是在排卵期内停止性生活的一种避孕方法。

采用安全期避孕的关键是测定妇女的排卵日期。测定排卵日期的方法很多，而女性能够自己掌握的方法有：根据月经周期推算、测量基础体温和观察宫颈黏液分泌等。按月经周期



推算排卵期的方法又称为日历法。女性的月经周期有长有短，但排卵日与下次月经开始之间的间隔时间比较固定，一般在 14 天左右。根据排卵和月经之间的这种关系，就可以按月经周期来推算排卵期。推算方法是从下次月经来潮的第 1 天算起，倒数 14 天或减去 14 天就是排卵日，排卵日及其前 5 天和后 4 天加在一起称为排卵期，避免在这段时间内发生性行为，这就是安全期避孕法的理论根据。例如，某女性的月经周期为 28 天，本次月经来潮的第 1 天在 12 月 2 日，那么下次月经来潮是在 12 月 30 日 (12 月 2 日加 28 天)，再从 12 月 30 日减去 14 天，则 12 月 16 日就是排卵日。排卵日及其前 5 天和后 4 天，也就是 12 月 11 ~ 20 日为排卵期。

用这种方法推算排卵期，首先要知道月经周期的长短，才能推算出下次月经来潮的开始日期和排卵期，所以只能适用于月经周期一向正常的女性。对于月经周期不规则的女性因无法推算出下次月经来潮的日期、故也无法推算到排卵日和排卵期。

采用日历法避孕容易失败。因为有些女性有时因健康情况、环境改变及情绪波动等可以使排卵推迟或提前，这样按月经周期推算出来的排卵期就不够正确。有研究显示，采用日历法避孕的失败率达 14.4% ~ 47%。因此，这种方法仅适用于月经周期正常、长期生活在一起、并能正确掌握推算安全期的人使用。对于月经周期不规律者使用这种方法是不可靠的。

安全套使用方法顺口溜：（深圳市计生协陶林提供）

- 一看有效期，
- 二拆要仔细，
- 三认正与反，
- 四排小囊气，
- 五戴先勃起，
- 六推到根底，
- 七软前退出，
- 八打结丢弃。



知识竞赛题目及答案

1. 月经正常的女性在月经周期内哪个阶段最容易怀孕？

- ①来月经前 ②来月经时 ③下次月经来潮前 14 天左右 ④来月经以后 ⑤不知道

2. 偶然的性生活是否可能导致怀孕？

- ①是 ②否 ③不知道

3. 女性怀孕后身体可能会出现什么表现（可多选）？

- ①恶心、呕吐 ②停经 ③乳房胀痛 ④该来月经时段阴道有少量出血
⑤轻度浮肿 ⑥什么反应也没有

4. 哪种避孕方法效果最差？

- ①安全套 ②口服避孕药 ③宫内节育器 ④体外排精

5. 下列哪种避孕方法具有避孕和预防性病的双重保护作用？

- ①安全套 ②口服避孕药 ③安全期避孕 ④体外排精 ⑤宫内节育器 / 环
⑥子宫帽 ⑦结扎

6. 如果未婚年轻人想发生性行为，建议采用哪种比较适合的避孕方法？

- ①安全套 ②口服避孕药 ③安全期避孕 ④体外排精 ⑤避孕膏、避孕膜、杀精剂

7. 使用短效口服避孕药的女性，如果今日漏服一次，正确的做法是：

- ①第二天口服两片避孕药（等于增加一片） ② 12 小时内补服一片
③今后两天之内避免性行为

8. 在发生性行为时，下面哪种情况可以让女性健康安全并避免怀孕？（可多选）

- ①她正在月经期 ②她第一次发生性关系 ③她的伴侣在排精前已撤出
④性行为之后，她立刻洗了热水澡 ⑤以上答案都不正确



9. 如果发生了没有保护的性交，采取什么措施能够避免怀孕？

- ①性交后冲洗阴道
- ②使劲蹦跳
- ③用打胎中药
- ④多吃几片避孕药
- ⑤服用紧急避孕药

10. 使用紧急避孕药后，月经没有按时来潮，应如何办？

- ①一直等待
- ②自己买妊娠检测试纸反复检查
- ③去街上问游医
- ④到正规医院咨询

正确答案：

1. ③ 2. ① 3. ①②③④⑤⑥ 4. ④ 5. ① 6. ① 7. ② 8. ⑤ 9. ⑤ 10. ④



第六单元 预防性传播疾病

- 单元目标：**
- 了解性传播疾病的概念及传播途径。
 - 了解性传播疾病的危害、预防措施和正确求医方法。
 - 了解性传播疾病与艾滋病的关系。

单元总揽： 性传播疾病（也被称为性传播感染，以下简称性病）是全球范围内传播最为广泛的传染病之一。它对人的身心健康、家庭稳定、社会和谐以及社会的发展构成严重的威胁。

近年来，无论是世界还是我国，性病发病人数呈上升趋势。每天有超过 100 万人感染性病。世界卫生组织 2012 年估计全球 15 ~ 49 岁成年人中每年有 4.989 亿人感染四种性病中的一种：生殖道沙眼衣原体感染、淋病、梅毒和滴虫病。估计全球 15 ~ 49 岁成年人中每年有 5.36 亿人感染单纯疱疹 2 型病毒；估计有超过 2.9 亿妇女感染人乳头瘤病毒，它们均为最常见的性传播感染之一。根据中国疾病预防控制中心性病控制中心的统计资料，2013 年我国报告的梅毒和淋病病例就达 54.8 万例。

性病不仅在大中城市中发生流行，也已扩散到广大农村；不仅涉及特殊人群，如女性性工作者、男男性接触者，就是在流动人群中也有发生。为此，了解性病的传播途径、危害及预防措施显得尤为重要。

本单元的教育内容由认识性病、了解性病的体征和诊治两部分构成，教育的重点是对性病的态度。我们建议：

第一，要引导青年人真正认识性病及其危害，以影响青年人的态度。

第二，要向青年人详尽介绍正规医疗机构的有关信息，知道正确求医的重要性。

第三，注意把握展示相关图片的分寸，恐吓不是教育。



一、对性病的认识

- 目标：**
- 性病的概念、传播途径及预防措施。
 - 性病的危害。

活动 31 旋转木马：性病的传播

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 将分别写有“禁欲”、“忠诚”、“使用安全套”、“与多性伴发生无保护性行为”和“性病”的 5 张卡片分别装入信封；一块用于蒙眼睛的手帕或布。

活动流程：

第一步，主持人提问：“有没有人听说过性病？”并对学员的回答做出初步反应。

第二步，请 5 名志愿者参加活动，将写有“性病”卡片的信封发给其中一人，并让他将卡片上的内容展示给大家。另外的信封分发给其他四人，要求他们不打开看，其他人观察并思考。

第三步，将持有“性病”卡片志愿者的眼睛蒙上，并让他站在另外四人围成的圆圈中间。

第四步，主持人一直旋转蒙眼志愿者，直到他（她）辨不清方向，然后让他（她）从其他四人中选一人。被选中者打开信封，念出卡片上的内容，并指出该行为是否容易感染性病，解释理由。请所有学员对此发表看法，主持人肯定正确的，补充不足的，更正不准确的。

第五步，重复旋转蒙眼志愿者，然后选中第二人（已经被选中者不再继续参加）。第二人打开信封，重复第一轮步骤。如此往复，直至完成活动。

第六步，请参与者回到各自座位。主持人讲解性病的概念、传播途径及预防：



■ 性病是指以性接触为主要传播途径的一组传染性疾病。引起性病的病原体有 30 多种，包括细菌、病毒和寄生虫等。性病的感染部位主要在性接触部位，如生殖器官、肛门、口腔，多数无症状，但可引起严重并发症和远期不良结局，如盆腔炎、不孕症、肿瘤等，有的性病如梅毒可引起各个器官的损害，严重时可导致死亡。

我国目前主要防治的性病有：梅毒、淋病、生殖道沙眼衣原体感染、尖锐湿疣、生殖器疱疹和艾滋病。

■ 性病常见传播途径有性接触传播、血液和血液制品传播、母婴垂直传播、间接接触传播、医源性感染，以及通过身体的皮肤直接接触、共用病人内衣裤、被褥、毛巾甚至厕所坐板等物品传播，但最主要的传播途径是无保护的性交。

■ 在刚才的游戏中，禁欲是避免性病感染的最好方法。而忠诚是指男女双方的相互忠诚。使用安全套是指坚持正确使用质量合格的安全套，做到的这些人，是非常不容易感染性病的。而有多个性伴又不使用安全套的人，是很容易感染性病的。

■ 性病在我国 20 世纪 50 年代基本绝迹，但 20 世纪 80 年代死灰复燃，并且日益蔓延，这与性观念的开放和性行为的混乱，以及安全套使用率低，有着直接的关系。

■ 预防性病的根本措施是性行为中注意自我保护，包括禁欲、双方保持专一性伴，和坚持正确使用安全套。一般而言性病病原体不能穿透安全套，但某些性病如生殖器疱疹、阴虱等，可以由安全套不能覆盖到的皮肤接触传播。

■ 日常生活中养成良好的个人卫生习惯，不与他人共用内衣、毛巾、洗浴盆等贴身物品，注意厕所便器的干燥与洁净，对于预防性病也有一定意义。

第七步，主持人提问：性传播疾病有哪些危害呢？请学员回答。主持人根据学员的回答给予补充：性传播疾病对个人的身心健康、家庭和谐、社会稳定及社会的发展构成严重的威胁。性病的危害主要有以下几点：

■ 危害个人。性病可影响健康，如治疗不及时、不彻底可造成各种并发症、后遗症。如晚期梅毒可引起神经、心血管及骨的损害。淋病、非淋菌性尿道炎不彻底治愈，男性可引起附睾炎、精索炎、前列腺炎；女性可引起子宫内膜炎、盆腔炎、输卵管炎、输卵管阻塞，导致异位妊娠（宫外孕）、流产，甚至不孕等。此外，性病对病人心理上的创伤较大，尤其是受到来自家庭、社会各方面压力、歧视、恐吓后，可能产生严重的心理负担，影响正常的工作、生活，甚至使人丧失生活信心。

■ 危害家庭。性病很容易传染给配偶，污染的生活用品还可传染给家人，造成性病在家



庭内的传播。由此可引发家庭风波、夫妻不和、乃至婚姻危机。

■ 危害后代。患病的母亲可将性病病原体传染给胎儿或婴幼儿。孕妇患梅毒，梅毒螺旋体可通过胎盘传染给胎儿，生引起流产、早产、死产、先天梅毒。淋球菌可通过母亲的产道感染新生儿，使婴儿患淋菌性眼病（“脓露眼”）。沙眼衣原体可引起新生儿眼结膜炎或肺炎等疾病，增加新生儿的死亡率。患生殖器疱疹、尖锐湿疣的孕妇同样可传染给新生儿，也可以传染给生活接触较多的家人或孩子。

■ 危害社会。嫖娼、卖淫、多个性伙伴、吸毒等行为是性病传播的高危因素，也是造成社会不安定的潜在因素。性病的蔓延不仅损害病人的身心健康，还会影响其劳动能力，更会增加国家的经济支出，有碍社会的发展。

第八步，主持人小结：

- 性病是当今严重的社会问题和公共卫生问题，传播广、危害大。
- 性病的主要传播途径是无保护的性行为。
- 预防性病的根本措施是加强自我保护意识，选择健康的行为方式。

二、了解性病的体征和诊治

- 目标：**
- 了解性病的体征与诊治。
 - 知道诊疗性病的医疗服务机构。

活动 32 小组讨论：性病诊治中的困惑

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔、大夹子、三份小组讨论题。



活动流程：

第一步，将学员分成三组，分别发给事先准备好的讨论题并记录。

一组：得了性病一定有体征吗？如果有是哪些？男女是否一样？可以凭体征判断自己是否感染性病吗？

二组：一个人如果怀疑自己得了性病，你们认为他或她应该首先到下列哪个地方寻求服务？（1）上网查询到药店买药、（2）按照街头广告去找地下性病诊所诊治、（3）到正规医院皮肤性病科诊治。为什么选这个？为什么不选另外两个？

三组：一个人如果得了性病，你们认为他或她是否应该告诉自己的性伴并且一起去治疗？为什么？有没有困难？如果有是什么？

第二步，小组代表报告讨论结果。

第三步，主持人根据以下要点对小组报告进行归纳总结：

针对第一组“性病体征”问题，强调：

——每个人患同一性病的症状可能不同，有的人症状明显有些人没有症状；

——有些性病，男性比女性更容易觉察到症状，而很多女性出现的症状不明显，不能及时就医，更容易延误治疗，造成更大危害：

——性病常见的体征有：

男性体征	女性体征
■阴茎有分泌物	■阴道不规则出血
■排尿困难、尿频尿急	■下腹 / 盆腔疼痛
■腹股沟腺体 / 淋巴结肿大	■阴道分泌物异常（异色、异味、增多）
■生殖器部位疼痛性或无痛性的水疱和开放性溃疡	■外生殖器黏膜与皮肤周围的任何疼痛、水疱、肿块或红斑
■生殖器部位疣体	■性交疼痛
■四肢非瘙痒性皮炎	■阴道肿胀或瘙痒
■流感样症状	

针对第二组“得了性病到何处诊治”问题，强调：

——性病不能自愈，需要治疗；

——怀疑得了性病，切勿自行买药自行治疗，因为导致性病的病原体种类很多，需要专业医生检测、诊断和正确治疗才能有效；



——在街头、电线杆、过街天桥等地方常张贴有性病广告，宣称“包治性病、一针就灵”，这些绝大多数是骗钱的非法诊所，既没有行医执照，也没有诊治条件。因此，切勿到这些广告宣传的非正规诊所去诊治，也不要自行上网查询去药店买药，否则会误诊误治、延长病程、增加治疗困难，更易感染艾滋病病毒；

——怀疑感染了性病，应该到正规医院接受规范诊治，并严格遵循医生的指示去做。即使症状暂时消失，也不能随意停药，必须坚持正确治疗，直至痊愈；

——治疗性病的原则是：及早发现，及时治疗。药量足够，疗程规范。治疗后严格定期随访，追踪观察。性伴必须同时进行检查和治疗；

——许多人之所以去药店和地下诊所，不敢去正规医院，主要是害怕受歧视或被其他人发现。其实，正规医院能提供规范、保密的性病咨询、检查、诊断和治疗等服务。

针对第三组：“得了性病是否告知性伴”的问题，强调：

——一个人有可能同时染上多种性病，也可能反复感染同一种性病；

——无论男女哪方得了性病，都极有可能已经传给自己的性伴，如果只有一方治疗，那么即使当时治愈了，也可能通过性伴中再次感染。因此，性病治疗要求双方同时接受诊治，才能确保治愈；

——对于绝大多数人来说，把自己患性病的信息告诉性伴，都是不容易的，需要鼓起勇气，面对现实。正因为要求自己的性伴一同诊治性病是困难的，所以预防性病、对性伴保持忠诚就更为重要了；

——性病治愈前，最好不过性生活，如果需要，必须坚持使用安全套；

——主持人可根据需要，提供当地的医疗机构与疾病控制中心的信息：

	地 址	电 话	开放时间
疾控中心			
疾控中心			
疾控中心			

第四步，通过上面的内容培训，主持人提示学员：

1. 本单元学习了哪些主要内容？
2. 你最大的收获是什么？
3. 关于性病，还有什么疑问？



4. 请学员回去阅读分发的性病相关资料。

第五步，主持人小结：

- 性病是一组疾病的总称，其症状因病而异。
- 性病不能自愈，必须治疗。
- 一定要到正规的医疗机构诊治性病，切忌相信网络、小广告、黑诊所。
- 性伴必须同时进行检查和治疗。

单元总结：

- 性病是指以性接触为主要传播途径的一组传染性疾
- 性病对个人、家庭以及社会都会带来严重的危害。
- 对性病要坚持早发现、早治疗、彻底治疗的原则。
- 要到正规的医疗机构诊治性病，切忌相信网络、小广告、黑诊所。
- 洁身自好，选择健康的行为方式。

活动资料：

性传播疾病基本信息

疾病名称	如何判断是否感染	如不治疗，可能出现的后果
淋病	女性：通常无症状。可能出现白带异常、下腹部痛。 男性：排尿时疼痛，尿道口有分泌物，可能咽痛。	女性会引起盆腔炎，不孕。男性前列腺炎、不育。婴儿感染会失明。
梅毒	在感染后 10 天 ~ 3 个月出现症状。在生殖器、肛门、口腔或咽喉部可出现无痛硬肿块，此后的 3 ~ 6 周会出现皮疹、脱发、咽疼等症状。	早期不治疗，多年后发展为三期梅毒将造成脑、心脏和其他器官永久的损坏。
生殖道沙眼衣原体感染	潜伏期 1 ~ 5 周，男性有尿频、尿急、尿痛且伴有分泌物。女性多无症状，或有阴道分泌物增多、腹痛等症状。	并发症有附睾炎、输卵管炎、盆腔炎等。
尖锐湿疣	潜伏期平均为 3 个月，表现为外生殖器部位呈菜花状、鸡冠状或乳头状赘生物。易复发。	女性会出现子宫颈病变。
生殖器疱疹	在感染后的 2 ~ 10 天内生殖器部位出现疼痛性水疱、糜烂，一般会持续 14 天左右，易复发。	反复出现疼痛性水疱。可能增加发生宫颈病变、婴儿会受感染。
艾滋病病毒感染	早期多数人无症状，少数人有类似感冒的症状。平均潜伏期 7 年 ~ 10 年，然后发病，出现乏力、体重锐减、淋巴腺肿大、腹泻、发热、免疫力下降等各种严重疾病的症状。	由于免疫力下降而易患其他疾病，最后导致死亡。



乙型肝炎

(在教学中或许会遇到学员提出有关乙肝的问题，下列要点供参考。)

什么是乙型肝炎?

- 它是由乙型肝炎病毒引起的。
- 乙型肝炎病毒进入人体后破坏肝脏的各种功能，从而引起乙型肝炎。
- 乙肝在我国是一种常见的传染病；人群乙肝感染率较高（最好给出本地感染率数字）。

乙肝是性病吗?

- 乙肝在我国不属于性病诊治范围，但乙肝的主要传播途径之一是无保护的性行为。
- 乙肝的传播途径与性病 / 艾滋病病毒的传播途径是一致的，它通过以下途径传播：母婴传播，血液、体液传播，其他传播途径。

如果感染上乙肝怎么办?

- 大部分病人不能治愈。
- 目前尚无特别有效的治疗手段和药物。
- 乙肝病人应注意保护肝功能，加强营养，注意休息，避免疲劳，以改善健康状况。
- 乙肝病人应严禁饮酒。
- 乙肝病毒携带者应每年检查一次肝功能，如果达到或超过 30 岁，应每年做一次肝癌检查。
- 遵医嘱用药，不可随使用药以避免增加肝脏损伤。

怎样预防乙肝?

- 注射乙肝疫苗。
- 坚持安全性行为（使用安全套），和安全注射（使用一次性注射器）。
- 建议婚前进行体检，以便确定是否携带乙肝病毒。如果其中一方或双方携带有乙肝病毒，则应到附近地区“疾控中心”或“传染病医院”，采取预防措施并获取正确指导。



参考资料：

性病防治管理办法 (卫生部令第89号)

中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会

第一章 总则

第一条 为预防、控制性病的传播流行，保护人体健康，根据《中华人民共和国传染病防治法》（以下简称《传染病防治法》）和《艾滋病防治条例》有关规定，制定本办法。

第二条 性病是以性接触为主要传播途径的疾病。本办法所称性病包括以下几类：

- （一）《传染病防治法》规定的乙类传染病中的梅毒和淋病；
- （二）生殖道沙眼衣原体感染、尖锐湿疣、生殖器疱疹；
- （三）卫生部根据疾病危害程度、流行情况等因素，确定需要管理的其他性病。

艾滋病防治管理工作依照《艾滋病防治条例》的有关规定执行。

第三条 性病防治坚持预防为主、防治结合的方针，遵循依法防治、科学管理、分级负责、专业指导、部门合作、社会参与的原则。

第四条 性病防治工作与艾滋病防治工作相结合，将性病防治工作纳入各级艾滋病防治工作协调机制，整合防治资源，实行性病艾滋病综合防治。

第五条 卫生部负责全国性病防治工作。根据需要制定国家性病防治规划；确定需要管理的性病目录，决定并公布需要列入乙类、丙类传染病管理的性病病种。

县级以上地方卫生行政部门负责本行政区域内性病防治工作，依照本办法和国家性病防治规划，结合当地性病流行情况和防治需求，制定并组织实施本行政区域性病防治计划。

卫生行政部门应当在同级人民政府的领导下，建立和完善性病防治管理和服务体系，将性病防治工作逐步纳入基本公共卫生服务内容；加强性病防治队伍建设，负责安排性病防治所需经费，组织开展性病防治工作。

第六条 卫生行政部门应当鼓励和支持社会组织参与性病防治工作，开展宣传教育、行为干预、心理支持和社会关怀等活动。

鼓励和支持医疗卫生、科研等相关机构开展性病防治工作研究和学术交流，参加性病防治公益活动。

第七条 医学院校、医务人员培训机构和医学考试机构，应当将性病防治政策和知识等



纳入医学院校教育、住院医师培训、继续教育等各类培训以及医学考试的内容。

第八条 任何单位和个人不得歧视性病患者及其家属。性病患者就医、入学、就业、婚育等合法权益受法律保护。

第二章 机构和人员

第九条 卫生行政部门应当根据当地性病防治工作需求，指定承担性病防治任务的疾病预防控制机构，合理规划开展性病诊疗业务的医疗机构。

第十条 中国疾病预防控制中心在性病防治中的职责是：

- (一) 协助卫生部制定全国性病防治规划；
- (二) 指导全国性病防治工作，开展性病监测、疫情分析及管理、培训督导、防治效果评估等工作；
- (三) 组织制定和完善性病实验室检测等技术规范，开展性病实验室质量管理，定期开展性病诊断试剂临床应用质量评价。

第十一条 省级、设区的市和县级疾病预防控制机构在性病防治中的职责是：

- (一) 组织有关机构和专家，协助同级卫生行政部门制定本行政区域性病防治计划，开展性病的监测、流行病学调查、疫情分析及管理、培训督导等工作；
- (二) 组织并指导下级疾病预防控制机构和社会组织开展性病防治宣传教育、有易感染性病危险行为的人群干预工作；
- (三) 组织开展本行政区域性病实验室质量管理。

第十二条 医疗机构应当积极提供性病诊疗服务，方便患者就医。

医疗机构开展性病诊疗业务应当取得与性传播疾病诊疗相关的诊疗科目，确定相应科室，并应当具备以下条件：

- (一) 具有相应的诊疗场所，包括诊室、治疗室和检验科等；
- (二) 具备性病诊断治疗、消毒灭菌所必需的设备、设施及药品等；
- (三) 具有依法取得执业资格，并经性病诊疗培训考核合格的人员。

第十三条 开展性病诊疗业务的医疗机构职责是：

- (一) 根据性病诊断标准和技术规范对性病患者或者疑似病人进行诊断治疗，并按照规定报告疫情；
- (二) 开展性病防治知识宣传、健康教育、咨询和必要的干预；
- (三) 协助卫生行政部门开展性病诊疗业务培训；



(四) 开展实验室检测质量控制；

(五) 协助疾病预防控制机构开展性病疫情漏报调查和流行病学调查等工作。

第十四条 省级卫生行政部门应当定期组织从事性病诊断治疗和预防控制工作的专业人员进行岗位培训，并进行考核。

卫生行政部门和行业学会开展对皮肤科、妇产科、泌尿外科等相关学科医师的培训，应当包括性病防治知识和专业技术培训内容。

第十五条 医疗机构人员开展性病诊疗业务，应当依法取得执业资格，并应当定期接受性病防治知识和专业技术岗位培训。

疾病预防控制机构的人员开展性病预防控制工作，应当定期接受性病防治知识和专业技术岗位培训。

第十六条 县级以上地方卫生行政部门应当及时公布取得与性传播疾病诊疗相关科目的医疗机构信息。

开展性病诊疗业务的医疗机构发布有关医疗广告应当依法进行。

第三章 预防和控制

第十七条 疾病预防控制机构和开展性病诊疗业务的医疗机构应当根据当地性病流行特点，确定性病宣传和健康教育内容，对大众开展性病防治知识的宣传。

第十八条 各级疾病预防控制机构应当通过多种形式在有易感染性病危险行为的人群集中的场所宣传性病防治知识，倡导安全性行为，鼓励有易感染性病危险行为的人群定期到具备性病诊疗资质的医疗机构进行性病检查。

第十九条 开展性病诊疗业务的医疗机构应当为性病就诊者提供性病和生殖健康教育、咨询检测以及其他疾病的转诊服务。

第二十条 基层医疗卫生机构和开展性病防治工作的社会组织，应当在当地卫生行政部门的统一规划和疾病预防控制机构的指导下，对有易感染性病危险行为的人群开展性病、生殖健康知识宣传和行为干预，提供咨询等服务。

第二十一条 艾滋病自愿咨询检测机构和社区药物维持治疗门诊应当将梅毒免费咨询检测纳入日常服务内容；对咨询检测中发现的梅毒阳性患者，应当告知其到开展性病诊疗业务的医疗机构就诊。

第二十二条 开展妇幼保健和助产服务的医疗机构应当对孕产妇进行梅毒筛查检测、咨询、必要的诊疗或者转诊服务，预防先天梅毒的发生。



第二十三条 性病患者应当采取必要的防护措施，防止感染他人，不得以任何方式故意传播性病。

第二十四条 性病流行严重的地区，卫生行政部门可以根据当地情况，对特定人群采取普查普治的防治措施。

第四章 诊断和治疗

第二十五条 开展性病诊疗业务的医疗机构，应当实行首诊医师负责制，建立门诊日志，对就诊者逐例登记，对有可能感染性病或者具有性病可疑症状、体征的就诊者应当及时进行相关性病检查，不得以任何理由推诿。当性病患者存在严重危及健康和生命的伴随疾病，可以转诊至伴随疾病的专科诊治，并给予性病诊治支持。

不具备开展性病诊疗条件的医疗机构或者科室，在诊治、体检、筛查活动中发现疑似或者确诊的性病患者时，应当及时转诊至具备性病诊疗条件的医疗机构或者科室处置。当患者存在严重危及健康和生命的伴随疾病，可以安排在伴随疾病的专科继续诊治，开展性病诊疗业务的医疗机构或者科室应当给予性病诊治支持。

第二十六条 医疗机构及其医务人员对就诊者进行性病相关检查时，应当遵循知情同意的原则。

第二十七条 开展性病诊疗业务的医疗机构，应当按照安全、有效、经济、方便的原则提供性病治疗服务，优先使用基本药物。

开展性病诊疗业务的医疗机构，应当公示诊疗、检验及药品、医疗器械等服务价格，按照有关规定收费。

性病治疗基本用药纳入基本药物目录并逐步提高报销比例，性病基本诊疗服务费用纳入报销范围。

第二十八条 开展性病诊疗业务的医务人员，应当严格按照卫生部发布的性病诊断标准及相关规范的要求，采集完整病史，进行体格检查、临床检验和诊断治疗。

第二十九条 开展性病诊疗业务的医务人员，应当规范书写病历，准确填报传染病报告卡报告疫情，对性病患者进行复查，提供健康教育与咨询等预防服务，并予以记录。

第三十条 开展性病诊疗业务的医务人员，应当告知性病患者及早通知与其有性关系者及时就医。

第三十一条 开展性病诊疗业务并提供孕产期保健和助产服务的医疗机构，应当按照国家推荐方案及时为感染梅毒的孕产妇提供治疗，并为其婴幼儿提供必要的预防性治疗、随访、



梅毒相关检测服务等。对确诊的先天梅毒的患儿根据国家推荐治疗方案给予治疗或者转诊。

第三十二条 开展性病诊疗业务的医疗机构进行性病临床检验，应当制定检验标准操作和质量控制程序，按照技术规范进行检验和结果报告，参加性病实验室间质量评价，加强实验室生物安全管理。

第三十三条 医疗机构应当采取措施预防性病的医源性感染，加强医务人员的职业安全防护。

第五章 监测和报告

第三十四条 中国疾病预防控制中心制定全国性病监测方案。省级疾病预防控制机构根据全国性病监测方案和本地性病疫情，制定本行政区域的性病监测实施方案；组织开展性病监测和专题调查，了解不同人群性病发病特点和流行趋势。

第三十五条 开展性病诊疗业务的医疗机构是性病疫情责任报告单位，开展性病诊疗的医务人员是性病疫情责任报告人。

性病疫情责任报告单位应当建立健全性病疫情登记和报告制度；性病疫情责任报告人发现应当报告的性病病例时，应当按照要求及时报告疫情。

第三十六条 开展性病诊疗业务的医疗机构应当结合流行病学史、临床表现和实验室检验结果等做出诊断，按照规定进行疫情报告，不得隐瞒、谎报、缓报疫情。

艾滋病自愿咨询检测机构和社区药物维持治疗门诊应当按照要求收集和上报相关信息。

医疗卫生机构不得泄露性病涉及个人隐私的有关信息、资料。

第三十七条 各级卫生行政部门负责本行政区域内性病疫情报告网络建设，为网络的正常运行提供必要的保障条件。

第三十八条 疾病预防控制机构负责本行政区域内性病疫情信息报告的业务管理和技术指导，对性病疫情信息进行收集、核实、分析、报告和反馈，预测疫情趋势，对疫情信息报告质量进行检查。

第六章 监督管理

第三十九条 卫生部负责对全国性病防治工作进行监督管理，组织开展性病防治工作绩效考核和效果评估。

第四十条 县级以上地方卫生行政部门负责对本行政区域内性病防治工作进行监督管理，定期开展性病防治工作绩效考核与督导检查。督导检查内容包括：



- (一) 疾病预防控制机构性病防治工作职责落实情况；
- (二) 开展性病诊疗业务的医疗机构工作职责落实情况；
- (三) 不具备开展性病诊疗资质的医疗机构发现疑似性病患者的转诊情况；
- (四) 疾病预防控制机构与开展性病诊疗业务的医疗机构性病防治培训情况。

第四十一条 卫生行政部门对开展性病诊疗服务的医疗机构进行校验和评审时，应当将性病诊治情况列入校验和评审内容。

第四十二条 卫生行政部门应当受理个人或者组织对违反本办法行为的举报，并依法进行处理。

第四十三条 卫生行政部门工作人员依法进行监督检查时，应当出示证件；被检查单位应当予以配合，如实反映情况，提供必要的资料，不得拒绝、阻碍或者隐瞒。

第四十四条 疾病预防控制机构和开展性病诊疗业务的医疗机构应当加强本机构性病防治工作管理，对违反本办法规定的本机构工作人员，应当根据情节轻重，给予批评教育或者相应的纪律处分。

第七章 法律责任

第四十五条 县级以上卫生行政部门对督导检查中发现的或者接到举报查实的违反本办法的行为，应当依法及时予以纠正和处理；对工作不力、管理不规范的医疗卫生机构及其工作人员，应当予以通报批评；对负有责任的主管人员和其他直接责任人员，可以根据情节依法给予处分。

第四十六条 县级以上卫生行政部门违反本办法规定，造成性病疫情传播扩散的，按照《传染病防治法》的有关规定进行处理；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第四十七条 未取得《医疗机构执业许可证》擅自开展性病诊疗活动的，按照《医疗机构管理条例》的有关规定进行处理。

第四十八条 医疗机构违反本办法规定，超出诊疗科目登记范围开展性病诊疗活动的，按照《医疗机构管理条例》及其实施细则的有关规定进行处理。

医疗机构违反本办法规定，未按照有关规定报告疫情或者隐瞒、谎报、缓报传染病疫情或者泄露性病涉及个人隐私的有关信息、资料，按照《传染病防治法》有关规定进行处理。

第四十九条 医疗机构提供性病诊疗服务时违反诊疗规范的，由县级以上卫生行政部门责令限期改正，给予警告；逾期不改的，可以根据情节轻重处以三万元以下罚款。

第五十条 医师在性病诊疗活动中违反本办法规定，有下列情形之一的，由县级以上卫



生行政部门按照《执业医师法》第三十七条的有关规定进行处理：

- (一) 违反性病诊疗规范，造成严重后果的；
- (二) 泄露患者隐私，造成严重后果的；
- (三) 未按照规定报告性病疫情，造成严重后果的；
- (四) 违反本办法其他规定，造成严重后果的。

第五十一条 护士在性病诊疗活动中违反本办法规定泄露患者隐私或者发现医嘱违反法律、法规、规章、诊疗技术规范未按规定提出或者报告的，按照《护士条例》第三十一条的有关规定进行处理。

第五十二条 医疗机构违反有关规定发布涉及性病诊断治疗内容的医疗广告，由县级以上卫生行政部门按照国家有关法律法规的规定进行处理。

第五十三条 性病患者违反规定，导致性病传播扩散，给他人人身、财产造成损害的，应当依法承担民事赔偿责任；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第八章 附 则

第五十四条 省、自治区、直辖市卫生行政部门可以结合本地实际情况，根据本办法的规定制定实施细则。

第五十五条 医疗机构实验室的性病检测质量控制工作按照医疗机构临床实验室有关规定进行统一管理和质控。

第五十六条 本办法下列用语的含义：

承担性病防治任务的疾病预防控制机构，指按照卫生行政部门要求，承担性病防治工作职责的各级疾病预防控制中心或者皮肤病性病防治院、所、站。

有易感染性病危险行为的人群，指有婚外性行为、多性伴、同性性行为等行为的人群。

第五十七条 本办法自 2013 年 1 月 1 日起施行。1991 年 8 月 12 日卫生部公布的《性病防治管理办法》同时废止。

摘自：中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会网站 <http://www.nhfp.gov.cn/fzs/s3576/201212/eac39236a94d4936b1230f17b5e4b1f8.shtml>



关于性传播感染 (STI) 的 10 个事实

10 facts on sexually transmitted infections

2008 年 10 月

性传播感染由 30 余种不同的细菌、病毒和寄生虫引起，多数情况下通过性接触传播。性传播感染可引起慢性疾病、艾滋病、妊娠并发症、不孕、宫颈癌，并可导致死亡。

在发展中国家，性传播感染及其并发症是成人寻求卫生保健服务的五大原因之一。世卫组织和合作伙伴已发起全球预防控制性传播感染的行动，积极应对当前形势。该事实文件描述了最常见的性传播感染、带来的影响和遏制其传播的途径。

1. 性传播感染绝大多数是由已感染者通过性交传播给另一人。有些性传播感染也可由母亲在妊娠和分娩时传播给婴儿。其他的传播途径是共享血制品和组织移植。性传播感染可导致如梅毒、艾滋病和宫颈癌等疾病。

2. 性传播感染通常没有症状，特别是妇女。因此，即使没有体征，如果性伴出现了性传播感染的症状，不管男性还是女性都应就诊。一旦感染得到确诊或者有可疑感染时，都要及时得到有效的治疗，避免发生并发症。

3. 性传播感染不同程度地影响着妇女和年轻女孩。每年有二十分之一的年轻女孩通过性接触获得细菌性感染，性传播感染越来越年轻化。在青少年中，提高对性传播感染及其如何加以预防的认识和了解，应该成为所有性健康教育和服务的内容。

4. 性传播感染是引起输卵管损伤导致女性不孕的主要原因。衣原体感染治疗不当的妇女，10%到40%发展为有症状的盆腔炎症。输卵管感染后损伤是导致30%到40%女性不孕的原因。

5. 妊娠时，没有治疗的早期梅毒是导致1/4的死产和14%的新生儿死亡的原因。在非洲4%~15%的妇女梅毒试验阳性。采取更有效的对孕妇筛查梅毒和预防母婴传播的措施，估计每年仅在非洲就可预防49.2万例死产。

6. 致命性最强的性传播感染之一就是人乳头瘤病毒。实际上，几乎所有的宫颈癌病例都和生殖器乳头瘤病毒感染有关。宫颈癌是妇女第二大常见的癌症，每年有50万名宫颈癌新发病例，25万名妇女死于宫颈癌。新的预防人乳头瘤病毒感染的疫苗可减少与宫颈癌相关的死亡。

7. 长期并且正确使用安全套，是预防包括艾滋病病毒感染等性传播感染最有效的方法之一。尽管女用安全套安全有效，但由于其与男用安全套相比费用更高，在各国规划中没有像后者那样得到广泛使用。



8. 性伴告知程序是性传播感染治疗的综合组成部分，通过该程序让患者的性伴了解其感染暴露情况，以使性伴可能及时得到疾病筛查和治疗。告知性伴可预防重复感染，减少感染的进一步传播。

9. 社会经济状况和某些性行为可增加个体对性传播感染的易感性。性传播感染的最危险人群在不同背景下存在差异，这取决于当地的文化和做法。要对易感人群强化预防和治疗性传播感染的干预措施，同时要确保最大程度地减少所提供的服务可能带来的耻辱和歧视。

10. 世卫组织通过与会员国和合作伙伴的广泛磋商，制定了一份加快预防和控制性传播感染的全球战略，并在 2006 年 5 月世界卫生大会上获得一致通过。为了推进行动和提高效率，这份包括技术和倡导内容的十年计划，可供各国改编使用。

摘自世界卫生组织网站 http://www.who.int/features/factfiles/sexually_transmitted_diseases/zh/



第七单元 预防艾滋病病毒感染

- 单元目标：**
- 了解艾滋病的基本知识，关注艾滋病的流行趋势，提高对预防艾滋病工作紧迫感的认识。
 - 了解艾滋病的危害，掌握艾滋病病毒传播途径与预防措施。
 - 辨别日常生活中艾滋病病毒感染的危险行为，知道日常生活中的哪些行为不会传播艾滋病。
 - 理解关爱和不歧视艾滋病病毒感染者和艾滋病患者的意义。

单元总揽： 国家卫计委公布，我国自 1985 年发现第一例艾滋病病人以来，截至 2014 年 10 月底，报告现存活的艾滋病病毒感染者和病人已达 49.7 万例（感染者占 60% 左右），死亡 15.4 万例。而去年的数据，截至 2013 年 9 月 30 日，全国共报告现存活艾滋病病毒感染者和艾滋病病人约 43.4 万例。

今年世界上 200 多名专家对全球 188 个国家的疫情进行分析，根据相对数，从高到低分成十个等级，中国排在第八等级，是较低流行的。但从绝对数来看，全球 3500 万感染者，75% 集中在 15 个国家，中国是 15 个国家之一。也就是说，从绝对数来说，中国是艾滋病感染人数比较严重的国家之一。

目前我国疫情主要呈现四个特点：一是全国疫情整体保持低流行状态，但部分地区流行程度较高，如云南、广西、四川三个省份的感染者和病人占全国的 45%；二是经性传播成为主要传播途径，经静脉吸毒和经母婴传播降至较低水平。2014 年 1 ~ 10 月份新报告的 8.7 万病例中，性途径占 91.5%，其中异性性传播占 66%，同性性传播占 25%，部分地区男男性接触传播所占的比例更高；三是各地流行模式存在差异，中老年人、青年学生等重点人群疫情上升明显；四是存活的感染者和病人数明显增多，发病人数增加。可见，我国预防艾滋病工作仍面临巨大挑战。

本单元是《成长之道》中内容最多的一个单元，我们设计了艾滋病的基本知识、艾滋病的危害、艾滋病的传播途径、做正确的决定、不歧视艾



滋病病毒感染者与病人等五个部分，大多适合初中以上人群使用。

这个单元涉及诸多科学知识以及态度的引领和导向问题。我们建议：

第一，在对学员培训前，主持人应尽可能多地学习理解有关艾滋病的相关知识。只有这样，才能在主持活动时传达正确的知识，自如地展开活动。

第二，要理解每一个活动的目的以及操作流程和操作技巧，以真正达到教育目的。

第三，对艾滋病的认知，人群中存在两种倾向：一是“谈艾色变”，二是“侥幸心理”。所以，引导学员正确认识艾滋病，帮助学员形成科学的预防态度是我们的教育重点。



一、艾滋病的基本知识

- 目标：**
- 了解艾滋病病毒（HIV）与艾滋病（AIDS）。
 - 关注艾滋病在全球和中国的流行趋势，提高对预防艾滋病工作紧迫感的认识。

活动 33 快速联想：什么是艾滋病

活动时间： 20 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步，主持人提问：关于艾滋病，你了解些什么？

第二步，学员快速联想并回答。主持人将学员的答案写在白板上。

第三步，在学员发言的基础上，主持人给予解答、补充，澄清疑问，进行有关艾滋病与艾滋病病毒知识的科学讲解，并对学员的回答进行归纳与强化。

第四步，主持人小结：

■ 艾滋病的医学名称叫作“获得性免疫缺陷综合征”。英文全称是：Acquired Immune Deficiency Syndrome，缩写为“AIDS”。“艾滋”是这一缩写的音译。

■ 艾滋病病毒又叫“人类免疫缺陷病毒”，英文全称是 Human Immunodeficiency Virus.，缩写为“HIV”。

■ 艾滋病病毒虽然在人体内肆虐横行，但离开人体后是很脆弱的，一旦离开人体便很难生存。在高温（56℃，30 分钟以上）、干燥、或使用家用普通的消毒剂（如碘酒、酒精、漂白粉、84 消毒液等）均能杀死艾滋病病毒。



活动 34 签名游戏：认识艾滋病的流行趋势

活动时间： 20 分钟。

活动准备： 主持人事先准备空白卡片若干张，数量视学员人数而定。

卡片上分为五行，分别标出相关内容（见右表）。拿出一张卡片，在卡片背面角落处用铅笔做记号“+”，表示拿到该卡片的人是艾滋病病毒感染者。在学员中请一名志愿者作为计时员，签名活动结束后进行计时，记录整个签名过程需要多少时间。

卡片签名

本人姓名	
第一轮	
第二轮	
第三轮	
第四轮	

活动流程：

第一步， 主持人把卡片发给学员，每人一张。

第二步， 请 4 名学员作为志愿者先站在场地外，只参加其中第三轮签名活动。

第三步， 请学员先在卡片“本人姓名”处签上自己的名字，然后在主持人的带领下依次在“第一轮”至“第四轮”后面互相签名（注意第三轮时请志愿者进入场地，参加第三轮签名后仍退出场地），签好后回到自己的座位上。

第四步， 签名游戏结束后，主持人开始带领大家讨论问题。

主持人提醒学员在卡片背面角落处查找是否用铅笔做的记号“+”，若有，则表示带有艾滋病病毒；反之，则不带病毒。

第五步， 请持有“+”标记的学员站起来，读出自己的名字，然后读出卡片上“第一轮”后面学员的名字，被念到名字的学员起立。所有站起的学员再分别读出在自己的卡片上“第二轮”后面学员的名字，被念到名字的学员起立。以此类推，直到四轮签名后被念到名字的学员都站起为止。站立的学员代表已被艾滋病病毒感染。



第六步，请计时员报告整个游戏用了多少分钟，用总时间和“被感染的学员人数”的比例来说明艾滋病的传播速度。

第七步，请大家坐下，并请“被感染”的学员和“没有被感染”的学员谈谈自己对该游戏的感受。

游戏活动的同时，主持人提出下列问题，引导学员思考并回答：

1. 假设卡片签名活动代表现实生活中共用注射器的吸毒行为或者是不安全的性行为，我们每个人有了几次这样的行为？你认为通过这样的行为会感染艾滋病病毒吗？

2. 经过几轮卡片交换签名，艾滋病病毒感染者从一人发展到多人，你从中得到了哪些启示？

3. 现实中，目前全世界平均每分钟就有 5 人感染 HIV。

4. 出示艾滋病的流行趋势数据（含全球、中国）。此时再引导学员回答艾滋病与我们每个人的关系。

5. 志愿者只签名一次，表示他们是第一次尝试毒品的人或第一次与他人共用注射器的吸毒者或一次不安全的性行为，这样的人是否也有感染艾滋病病毒的危险？

第八步，主持人小结：

- 经血液传播艾滋病病毒是艾滋病病毒传播的途径之一。
- 这种途径传播的速度之快，范围之广超出了人们的想象。
- 共用注射器静脉吸毒，不安全的性行为，都可能导致艾滋病病毒的感染，哪怕只有一次（如同志愿者只签名一次）！
- 如果没有防范措施，则每个人都处在危险当中。

主持人注意：

这个活动的一般结果，是很多学员的名字都会被念到。所以，这个活动能有效地让学员体会到：艾滋病病毒可以在不知不觉间快速蔓延。

在游戏中，学员签名是有先后顺序的，因此，学员念名字时要注意先后顺序。

本卡片签名活动也可代表现实生活中人与人之间无保护的性行为，主持人小结时应联系性传播途径带来的后果。

主持人应根据学员的具体情况来调整活动内容。

主持人在培训前应注意对所涉及到的国内外艾滋病流行的相关数据及时更新。



二、艾滋病的危害

目标： 了解艾滋病造成的危害。

活动 35 小组讨论：艾滋病的危害

活动时间： 20 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步， 主持人将学员分成小组，确定各小组讨论的题目：

1. 艾滋病对个人有哪些危害？
2. 艾滋病对家庭有哪些危害？
3. 艾滋病对社会有哪些危害？

第二步， 主持人宣布讨论时间和纪律要求（例如讨论时声音要小，不对其他组造成干扰等），鼓励学员充分参与。

第三步， 每组推选小组讨论的主持人、记录员和汇报人。

第四步， 讨论结束后，汇报人代表本小组到前面汇报讨论结果（小组内的其他成员可给予相应补充）。

第五步， 在学员讨论的基础上，主持人给予补充并进行小结：艾滋病给个人、家庭以及社会都会带来严重的危害：

■ 对个人：身体上承受巨大的痛苦，心理上承受巨大的压力，容易受到歧视，被朋友、家人冷落。

■ 对家庭：经济状况恶化，家庭破裂，孤儿、老人无人照料。



■ 对社会：艾滋病是一个社会问题，社会中的每个成员都有可能成为艾滋病流行的直接或间接受害者。

三、艾滋病的传播途径

目标： 了解艾滋病传播的三种途径。

活动 35 问题澄清：艾滋病的传播途径

活动时间： 20 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步， 主持人将学员分成小组。

第二步， 每组推选小组讨论的主持人、记录员和汇报人，开始讨论艾滋病的传播途径。

第三步， 讨论结束后，汇报人代表本小组到讲台前汇报讨论结果（小组内的其他成员可给予相应补充）。

第四步， 在学员讨论的基础上，主持人给予补充、小结：

艾滋病包括血液传播、性传播和母婴传播三条途径。

需要强调的是：由于艾滋病病毒主要存在于人的血液、精液、阴道分泌物和乳汁中，所以这些带有病毒的体液进入其他人身体里的行为都有可能导致艾滋病病毒的感染。在正常情况下，皮肤和黏膜是一种天然屏障，但是当屏障破损时，很容易发生感染。



四、做正确决定 预防艾滋病

目标：帮助学员认识到感染艾滋病病毒的危险取决于一个人的行为，而不是他（她）的职业、身份、社会地位等；知道日常生活中的哪些行为不会传播艾滋病，哪些行为是艾滋病病毒感染的危险行为。

活动 37 危险性辨析：人群与行为

活动时间：30 分钟。

活动准备：卡片。

活动流程：

第一步，按学员人数事先准备足够的卡片，每个卡片上写上一种职业或人群。下面所列的职业仅供参考，主持人可根据当地的情况或青年人的具体背景、职业而增减。某些职业或人群可以出现两次，不同的人可能对不同的职业有不同的看法，允许大家各抒己见、争论、讨论等。

（提示：使用该活动时对职业背景要注意分寸的把握，特别是在中学。）

主持人、妓女、大学生、家庭妇女、社会青年、同性恋者、双性恋者、演员、多性伴者、嫖客、家庭妇女、推销员、酗酒者、歌手、护士、单身女青年、单身男青年、吸毒者、村长、和尚、农民、国家干部、艾滋病患者护理人员、卡车司机

第二步，在场地两端分别放置“危险”和“安全”两个标志。

第三步，将卡片发给大家，每人一张。

第四步，让每人估计各自卡片上人群感染艾滋病病毒可能性大小，找到自己的位置。认为可能性很大的站到“危险”一边，认为没有可能的站到“安全”一边，介于中间的，根据可能性的大小要么靠近“危险”一边、要么靠近“安全”一边、要么中间。总之，根据可能



性的大小排队。

第五步，当每个人都找到自己的位置后，主持人开始问几个站在两边的学员、然后再问几个站在中间的学员（视时间长短，没有必要把每个学员都问到）问他们为什么站（坐）在这个位置？是怎样估计危险性的？为什么？同时征求其他学员的意见，看是否大家都同意。如果大家都觉得每个学员所站的位置不合适，可以根据大家的意见适当调整位置。

第六步，然后主持人就下面问题提问：

1. 为什么有的人比其他处于更危险的境地？（注意大家列出的理由）
2. 你在估计危险性时，考虑了哪些因素或条件？
3. 一个人的职业和社会地位与感染艾滋病病毒的危险性有什么关系？
4. 在上面的练习中，我们认为是感染艾滋病病毒危险性比较大的人，有些什么特点？
5. 这个练习对我们有什么启发？

主持人注意强调：感染艾滋病病毒的危险性取决于一个人的行为，而不是他（她）的职业、身份、社会地位等（艾滋病：只看行为，不看人群）。危险行为必然大大提高感染艾滋病病毒的危险。我们不能认为只有人们常说的“高危人群——嫖客、妓女、吸毒者等”才有危险。

第七步，主持人小结：

感染艾滋病病毒的危险性取决于一个人的行为，而不是他（她）的职业、身份、社会地位等。

 下面的内容可能在讨论中会涉及，供主持人参考。

为什么嫖客要站在“高危”位置？艾滋病病毒感染者或艾滋病病人可能是任何人，你能从职业看出一个人的行为吗？

通常人们会认为，衣冠楚楚的人更安全？教师和多性伴者，谁更安全？卡车司机和医生谁更有危险？

了解他的职业，了解他的为人吗？了解他的行为吗？

一般来说，人们有地位、有身份、有知识，被认为是不危险的。实际上，人们的身份和学识是不是安全的指标呢？假设当一个人知道他（她）的性伴是多性伴者时，他（她）可能会采取保护措施，使用安全套。如果一个人只是根据对方的职业来判断其危险性时，会认为教师或医生是安全，而不采取安全措施。假设他（她）对某个教师或医生的行为并不了解，这种情况下，谁对他（她）的危害更大？



现在艾滋病教育不再提危险人群，而是危险行为，任何人都有可能感染艾滋病病毒。以前（现在还有）大家经常提到卡车司机等都认为是危险的，吸毒、卖淫等更危险。所以我们认为我们不吸毒，不卖淫，应该是安全的。实际上，谁都有可能感染艾滋病病毒。

的确，在现实生活中，一些人感染上艾滋病病毒机会更大一些，但归根结底是因为他们的行为，而不在于他们的职业和身份。你无法改变人的职业和身份，要改变人的行为来预防艾滋病病毒的感染。

感染上艾滋病病毒的原因不是因为你是谁，而是你做了什么。

观念上对高危人群的重视，而不是高危行为的认识（如某些人存在着这样的误解：“我是正经人，不会感染上艾滋病病毒。他是不正经的，会感染上艾滋病病毒。”）会使人们一是低估了个人的危险性，二是导致了对艾滋病病毒携带者的歧视。

活动 38 危险度分级：跨越“危险地带”

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 分别写有“危险、安全、不确定”的分类卡片一份，并将其张贴；写有日常生活行为的卡片发给学员每人一张。

活动流程：

第一步，请学员为自己手中卡片上所示行为做出判断，按照危险程度分级，然后将卡片放在相应危险度的位置（假设在每种情况下都有 HIV 的存在）。

第二步，张贴完毕后，主持人引导学员讨论，学员发言评议每个人所做出的结论是否正确。

第三步，针对所存在的差异展开讨论，阐明理由，说服对方自己是正确的。

第四步，请学员分别阐述自己的观点、理由、依据，有不同观点的学员可以反驳，并阐述自己的理由。

第五步，主持人由艾滋病的传播途径帮助学员分析出艾滋病传播须具备的条件，同时指出日常行为的危险度在不同条件下可以转换。在此基础上，讲述预防的具体技能。



艾滋病存在于人的体液中，但不能在动物包括昆虫身上存活。只有同时满足数量、质量和传播途径（体液交换）三个条件才能传染。

数量：只有血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液等含有足够的艾滋病病毒，才能够传播，其它体液不能。

质量：艾滋病病毒离开人体后是脆弱的，常用消毒水就可以杀死它，而且，在干涸的血液和凝固了的体液中也失去活性，没有传染能力。

体液交换：艾滋病病毒不能穿过完整的皮肤和黏膜，只有皮肤和黏膜有了破损，而含艾滋病病毒的体液恰好由此进入人体，才会传播。

以上三个条件同时具备才能感染艾滋病病毒，不是同时具备，就不会传播。

第六步，主持人小结：

■ 大量的日常接触是不可能同时具备艾滋病病毒传播的三种条件的，因此不会传播艾滋病。

■ 如果没有血液和其他体液的交换不会感染艾滋病病毒。

■ 之所以在活动中每种回答都要建立在“如果”的基础上，是因为艾滋病病毒感染者和艾滋病病人在病症很轻的时候，看上去和健康人一样。在现实生活中，我们不知道自己周围是否存在艾滋病病毒感染者或是艾滋病患者，所以我们应该假设艾滋病病毒的存在，从而做出最安全的选择。强调危险程度并不是很重要，关键在于“如果你认为有任何一种危险存在，就要迅速做出反应保护你自己”。在不同前提条件下，各种行为的危险程度可以发生转变。

■ 正确使用安全套，可以大大降低感染艾滋病病毒的风险。

卡片内容

A 使用公共厕所	B 性自慰	C 礼节性亲吻*
D 共用水杯	E 被蚊虫叮咬	F 不使用安全套的阴道性交
G 握手	H 护理艾滋病患者	I 与他人共同进餐
J 摔跤运动	K 共用剃须刀	L 使用公用电话
M 使用未消毒的器械纹身	N 被猫抓伤	O 输用艾滋病病毒感染者血液
P 无保护地帮助别人清洁和包扎伤口	Q 到正规医院做手术	R 和感染艾滋病病毒的人一起学习或工作
S 共用注射针头吸毒	T 共用牙刷	U 在电影院看电影
V 在公共浴室洗澡	W 乘坐公共汽车	X 感染艾滋病病毒的母亲给婴儿哺乳

参考答案：

危险行为：FKMOPSTX

安全行为：ABCDEFGHIJLNQRUVW

注：*礼节性亲吻指的是面碰面，嘴碰面的亲吻。

**💡 主持人注意：**

1. 被猫抓伤虽然没有感染艾滋病病毒的危险，但是有感染狂犬病病毒的危险。
2. 以上答案仅供参考，主持人判断的原则是：只要双方没有体液交换就不会感染艾滋病病毒。在学员的讨论中，因为考虑到不同的具体情况，可能对某些答案无法认同。例如，可能有人认为摔跤运动容易出血，是危险行为，也可能其他人认为这种出血只要没有双方伤口接触，就是安全的。只要言之有理，主持人可以允许学员有不同意见。并且强调，如果没有预防意识，安全行为可能变成危险行为，而如果时刻采取预防措施，危险行为也可变为安全行为。加强预防意识，但不要对正常的社会交往感到恐惧，草木皆兵。

五、不歧视艾滋病病毒感染者与病人

目标： 理解和正确对待艾滋病病毒感染者及艾滋病病人，提倡关爱。

活动 39 小组讨论：“如果……”

活动时间： 20 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步， 主持人确定各小组讨论的题目。每组只讨论第 1 题或第 2 题。

请对下面的每一种情景分析，设想一下你会怎样做？这样做会产生什么影响？

1. 如果当你得知你被艾滋病病毒感染时，你有什么感觉？你会把这件事告诉别人吗？今后你将会怎样与朋友相处呢？

2. 如果当你偶然得知你的朋友感染了艾滋病病毒时，你有什么感觉？今后你将会怎样与他（她）相处呢？你会把这件事再告诉别人吗？



第二步，主持人宣布讨论时间和纪律要求，鼓励学员充分参与。

第三步，每组推选小组讨论的主持人、记录员和汇报人。

第四步，讨论结束后，汇报人代表本小组到前面汇报讨论结果（小组内的其他成员可给予相应补充）。

第五步，主持人小结：

■ 我们共同的敌人是艾滋病，不是艾滋病病人。艾滋病病毒感染者和艾滋病患者是疾病的受害者，应该得到理解和帮助，对他们歧视是不人道的。

■ 尊重和正确对待艾滋病病毒感染者和艾滋病病人有利于艾滋病的预防和控制。

 **主持人注意：**

1. 无论学员的回答是积极的，正面的，还是负面的，主持人都应引导学员继续思考，这样做会造成怎样的影响？让学员描绘出可能的情景，并说出他们愿意看到哪种影响。

2. 注意引导学员认识到，无论一个人是因为何种行为感染上了艾滋病病毒，都应该得到尊重和关怀。

 **单元总结：**

■ 艾滋病是由艾滋病病毒引起的病死率极高的一种严重传染病。

■ 目前没有治愈艾滋病的药物和有效疫苗。

■ 艾滋病给个人、家庭以及社会都会带来严重的危害。

■ 艾滋病病毒传播需要三条途径：性传播、血液传播、母婴传播；三个条件：数量、质量和传播途径（体液交换）。

■ 尊重和正确对待艾滋病病毒感染者和艾滋病病人有利于艾滋病的预防和控制。



活动资料：

有关艾滋病危害的案例

前年，小赵的丈夫病得很厉害，一周内持续性发热，夜间盗汗，精神萎靡，继而全身淋巴结肿大，不得不住进医院。医生给他验血检测，结果表明：他感染了艾滋病病毒。小赵与女儿一道接受血液检测得知，她们都感染了艾滋病病毒。这消息仿佛晴天霹雳，把小赵一家击垮了，她想到了死。可是，看到什么都不懂的只有三岁的女儿，小赵又要咬牙活下去。

出院之后，丈夫的病情越来越严重，相继又出现肝、脾肿大，并发恶性肿瘤。他消瘦得连路都走不动了，他听不见，也说不出话来。每天要吃各种叫不出名字的药物，为了照顾丈夫，小赵只得放弃了工作，家里没有了经济来源。出院两个月后，小赵的丈夫离开了她和女儿，再也回不来了。

丈夫去世不久，小赵的女儿开始经常生病，每隔一个星期都要病一次，连续上两星期的幼儿园她都做不到。这样的情况持续了两个月之后，园长亲自找到小赵，请她别再把孩子送到幼儿园去了，因为其他家长不能接受这种情况。

今年，女儿5岁。她经常生病，每天晚上发烧，她不得不经常住院，每次住院都需要10天以上。终于，小赵的女儿也离开了人世……

有关艾滋病传播途径的案例

这是一个因为贫困和无知致使一家三口死于艾滋病的惨痛故事。

故事的男主角是个王姓男青年。十年前，为摆脱贫穷，他只身到外闯荡，不经意间，听说了一个不用出力，却又来得快的挣钱行当——卖血。为尽快赚到钱，王某加入了卖血的行列。

贫困往往与无知相伴，愈是看似赚钱快的行当往往愈是和高风险相连。在北方某一个非法采血站，王某像往常一样卷起袖子把胳膊伸给采血的人，采血的人像往常一样做了看似消毒流程的操作后，针管插入胳膊，血从他的身体流出。王某很快又“挣”到了一笔钱。殊不知，这一非法采血站没有也不可能按正规操作规程操作，结果是因为一次不洁采血，王某染上了艾滋病病毒。更可怕的是王某本人对他因为卖血而染上艾滋病全然不知。可怕而不可避免的结局潜伏了下来，它就像多米诺骨牌一样，随时可能引发连串倒塌。



在外靠卖血挣了一些钱后，王某回到他的家乡。像一个“成功”的人一样，用这笔钱，王某在家乡娶了妻子，生了儿子。王某也曾沉浸在“老婆孩子热炕头”的喜悦之中，当然，这时他还全然不知自己已经感染上艾滋病病毒。

一次偶然患上的“感冒”敲碎了王某对美好生活的憧憬，也彻底击垮了这个家庭。2000年，王某只觉得这一次“感冒”与他以前所患感冒不同：一直低烧不退，一直拉肚子，头发脱落，一天天消瘦。原来70公斤的汉子，被耗成了40多公斤。检查的结果使王某和他的家庭震惊：艾滋病病毒检测阳性！尤为可怕的是，因为王某对自己感染上艾滋病病毒毫不知情，他的妻子和儿子也因此受害。通过进一步地检查，王某早已把艾滋病病毒传染给了妻子，他的妻子又通过母婴传播将艾滋病病毒传给了儿子。当这一切全然揭晓和明了的时候，王某已经不治，很快撒手人寰。本已码好的多米诺骨牌终于被轻轻点击了一下，接下来的结果不难想见，王某的妻子于2001年遭受同样厄运。不久，幼子也离开了人世。

两年时间，一家三口死于艾滋病，这不能不说是个惨痛的悲剧。可怜天下父母心。王某的老母亲，在两年的时间里，不是与子孙享受天伦之乐，而是接二连三经历了白发人送黑发人的悲剧，在巨大悲痛面前，老人的眼泪已经流干了。

这起因患艾滋病一家三口死亡的惨痛悲剧又一次为我们敲响了艾滋病预防的警钟。目前，中国加大艾滋病预防的力度，从学校开始进行有关预防艾滋病的健康教育培训。培训的主要任务是普及艾滋病预防知识，有效防止和遏制艾滋病的进一步蔓延，但愿悲剧不再重演。

全球艾滋病的流行现状和趋势

自二十世纪80年代以来，艾滋病在全球范围内广泛传播，截至到2012年底，全球累计死于艾滋病病毒感染的人超过2600万，估计存活的艾滋病病毒感染者和艾滋病病人约3530（3220～3880）万人。估计全球2012年新增感染人数为230（190～270）万，其中绝大部分是青壮年，撒哈拉以南非洲仍是疫情最严重地区，占新增艾滋病病毒感染的70%。估计全球2012年大约160（140～190）万人死于艾滋病相关疾病。



活动 40 野火游戏

目标： 让参与者亲身体会艾滋病病毒传播速度，传播途径，感染者的内心感受等，增强对艾滋病病毒感染者理解。提高对艾滋病病毒传播的警觉性，鼓励参与者从个人的角度积极投入到艾滋病预防和关怀的工作中。

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 检测纸条。

活动流程：

第一步， 学员围着主持人站成一圈（也可以让学员坐着围成圆圈）。

第二步， 主持人说：“我们要做一个游戏：野火游戏。这是一个有关艾滋病病毒传播的体验游戏，为游戏顺利进行，我们要不要制定几条参与规则呢？”（可能的答案：尊重、参与、保密、守则、倾听等。）

第三步， 主持人让四个人做观察员，先退出圆圈（注意从圆圈的四个角出人），并告诉大家，他们四个人只参加一次握手。

第四步， 主持人说：“现在请大家闭上眼睛。我是‘艾滋病患者’，现在我要从每一个人的身后走过，同时我会轻拍 2 个人的肩膀，被拍肩膀的人即是‘艾滋病病毒感染者’了。请注意，我拍了你的肩膀后，请你一定要不露声色，尤其是睁开眼睛以后，更要不露声色，越自然越好。”（主持人边走边说，同时轻拍 2 个人的肩膀。）

第五步， 主持人说：“好的，现在请大家睁开眼睛。”“下面，我们要做野火游戏，就是大家互相握手。请注意，互相握手时，被拍肩膀的人即‘艾滋病病毒感染者’，与别人握手时要抠一下对方的手心。被抠手心的人再与别人握手时同样要抠对方的手心。”（主持人与一学员示范握手方法。）

“这里的游戏规则是：被拍肩膀的人即‘艾滋病病毒感染者’与别人握手时以及被抠到手心的人都要不露声色，越自然越好；没有被拍到肩膀和没有被抠到手心的人，握手时



不能随意地去抠对方手心；每一次握手只能跟一个人握手；已经握过手的人之间不能重复握手。”

第六步，主持人站到圈外，要求学员开始第一次握手，握完后返回原地站好。在第二次握手的口令发出后，学员开始与没有握过手的学员第二次握手，之后是第三次与没有握过手的学员握手（注意，第三次握手时，请四位观察员参与握手。）握手完毕后，请大家回到原来的位置。

 **主持人注意：**

参加活动的人数一定是偶数。握几次手取决于参与游戏的人数，一般来说，30～40人左右，握三次手即可。如果是40～50人可以握四次。总之，握手后被“感染”的人，既不能太少，也不能全都被感染。

第七步，主持人开始带领全体讨论问题：

1. 我是一个“艾滋病患者”，当我从每一个人的身后走过，你在想些什么？有什么感受？
2. 我准备拍2个人的肩膀时，你们心里在想些什么？说明什么？
3. 当大家睁开眼睛后，我们中间已经有了两位“感染者”，大家能看出是谁吗？说明什么？
4. 现在，我请两位被拍肩膀的人即“艾滋病病毒感染者”站在圆圈中间。请问，当你被拍肩膀时心里想了些什么？抠别人手心时想了什么？为什么？

第八步，主持人说，刚才的握手抠手心动作，模拟的是不安全的性行为。现在我们中间有多少感染者呢？现在请被抠到手心的人，包括两位被拍肩膀的人，都集中到这边来站成一排。没有被抠到手心的人到他们的对面站成一排。

主持人问全体学员：开始我们中间只有2名“感染者”，经过三轮握手后感染者达到X人，说明什么？

第九步，主持人问被抠到手心的人：

1. 当你被抠手心时心里什么感受？为什么？
2. 当你知道自己是感染者，在与别人握手时，有什么想法？为什么？
3. 你已知道自己可能感染上艾滋病病毒，你今后还会再进行这样的高危险行为吗？
4. （如果有观察员也被感染了，这是极好的效果，向他们发问）你只有这么一次不安全



的性行为就被感染了，此时此刻，你的感受是什么？你想说点什么？

5. 站在你们对面的朋友没有被感染，你们想对他们说点什么？

第十步，主持人问没有被抠到手心的人：

1. 在这么一次高危的不安全性行为中你们没有被感染，此时此刻，你们想说些什么？
2. 看到和你有一样行为的人可能感染了艾滋病病毒，你会改变你的高危险行为吗？
3. 站在你们对面的朋友被感染了，你们如何看待他们？你们想对他们说点什么？

第十一步，主持人问被抠到手心的人：

刚才的握手抠手心动作，模拟的是不安全的性行为，你们可能被感染，想不想最后检测一下是否真的被感染了，当然，你可以选择检测或者不检测。

现在发给每人一个信封（要求先不要打开），里面有检测结果，如果写有“阳性”则代表你真的是“艾滋病病毒感染者”了。主持人可以再问：现在你在想什么？想不想打开？

现在请检测结果为阴性的人站到对面去（没有被抠到手心人的这边）。

 **主持人注意：**

1. 有多少被抠到手心的人就准备多少张纸条；2. 要在多数纸条上写“阳性”；3. 发纸条时一定要保证被你拍肩膀的两个人拿到是“阳性”检测条。

第十二步，主持人问检测结果为阳性的人：

1. 面对这样一个检测结果，此时此刻你们内心有怎样的感受，有什么想法？
2. 你会把感染艾滋病病毒的事告诉别人吗？如果会？会告诉谁？为什么？
3. 此时此刻，你最想做些什么？为什么？
4. 你需要帮助吗？如果需要，你最需要的帮助是什么？

第十三步，主持人问没有被抠手心和检测结果为阴性的人：你们能理解到此时此刻他们（感染者）最需要什么？我们应该为他们（感染者）做些什么？

第十四步，我们的游戏即将结束，请每个人用一句话表达参加游戏的感受。

第十五步，最后，请大家互相握手致意，以此来结束游戏。同时表明：握手是不会传播艾滋病病毒的。



💡 主持人注意：

野火游戏的内涵是十分丰富的，在时间紧迫的情况下，你可以通过这个游戏展示几乎涵盖所有环节的知识点，例如：艾滋病病毒的传播；在选择抠与不抠之间是“选择与做决定”；在参与者对普遍追问第一个人抠手心的人是谁并很想找出这个人“绳之以法”，这涉及“对艾滋病人的理解”；被抠手心以后，有人特别乐意再去抠其他人，但是有些人就不再和其他人握手，这涉及到“感染艾滋病病毒后的心理”；从参与者不知道谁是第一个，可以引出“从外表看不出一个人是否感染了艾滋病病毒”，因为艾滋病病毒可以长期潜伏在身体内而不表现出任何症状或体征，等等。所以，在互动中把预防艾滋病的相关知识传达给学员，这才是游戏的目的。

活动 41 换水游戏

（换水游戏是《成长之道》的经典游戏，我们原汁原味地把这个游戏编印出来，供大家选用）

活动步骤：

事先准备好以下用品：

■ 准备酚酞、烧碱（氢氧化钠）、酒精和跟学员人数相当的注射器（或滴管）；

■ 准备两倍于学员人数的玻璃杯（或透明的塑料杯）；

■ 配置好半杯烧碱（氢氧化钠）溶液、准备好酚酞溶液；

■ 数出与学员人数相等的杯子，除一个杯子外，其他的杯子都倒入半杯普通自来水，并从中选出 6 个杯子单独放在一边（说明：将学员的人数设定为偶数。如果学员的人数是奇数，可设定一名“观察员”参与到活动中。总之，要保证所有杯子能够配成对。）另一个杯子里放入事先配好的烧碱（氢氧化钠）溶液，并把这个杯子和其他的（那 6 个杯子以外的）装有自来水的杯子放在一起。注意：所有杯子里的液体的量看上去应该一样。（即保证从外表上看不出装有烧碱和装有水的杯子有任何的区别）。并在每个杯子里放一个注射器；



■另外在桌子上摆好与学员人数相等的空杯子，从中选出6个杯子单独放在一边。

游戏开始之前，主持人要向学员解释清楚“在整个游戏的过程中，请大家遵照主持人的说明做，既不要抢先也不要落后”。

下面开始：

 **主持人注意：**

在整个游戏中，主持人一定要沉着、指令清晰，不断提醒学员先听清指令再行事，从而不会混乱。实际培训中，换水游戏容易发生偏差，主要原因是：学员在换了一两次水后，往往自以为已经知道换水游戏规则，于是不听从主持人的指令、在找到自己的对子后马上开始换水，结果使有的学员只能跟剩下的、但已经跟自己换过水的人重复换水，从而影响效果。

第一步，在学员中找出6个志愿者，请他们到教室的前面来，在那6个单独放的装有水的杯子里，每人取一个，并用注射器抽取杯中的一管水，注入已摆好的6个单独放的空杯子里。然后请这6个人与大家分开（坐或站在教室前面），暂时只观察而不参加下面的活动。直到主持人告诉他们参与时再参与。

第二步，请其他学员站起来，每个学员取一个装有液体的杯子，回到原位上。主持人要求他们做两件事：（1）观察自己杯子里的水与别人的是否不同；（2）用注射器从自己的杯子里取出一管水，然后依次到前面来，分别把自己注射器里的水注入到一只空杯子里。然后回到原位上。主持人要特别强调：“每个人要把注射器里的水放入空杯子里，而不要放入已经有水的杯子里。”

第三步，做第一轮换水。要求学员听主持人口令行事。让学员（不包括6个志愿者）首先找到一个离自己比较远的、看起来比较顺眼的学员（主持人保证每个学员都找到了同伴，两人一组），然后每个人从自己杯子里抽出半针管水，相互注入对方杯子里（主持人提醒学员：注意！不要让自己的注射器接触到对方杯子里的水！）。接下来用自己的注射器搅拌自己杯子里的水。主持人提问：你们看自己杯子里的水有什么变化？

第四步，做第二轮换水。再次要求学员注意听口令。让学员（不包括6个志愿者）找到离他（她）比较远的、也是比较顺眼的另一个学员（不能重复找已经与自己交换过水的人）。主持人确认每个学员都找到了同伴后，发出第二个指令：请每个人从自己杯子里抽出半针管



水，相互注入对方杯子里（提醒学员：注意！不要让自己的注射器接触到对方杯子里的水）。然后用自己的注射器搅拌自己杯子里的水。主持人再次提问：看自己杯子里的水现在有什么变化了吗？

第五步，做第三轮换水。让学员（不包括6个志愿者）听指令，先找一个没有和他（她）换过水的学员（主持人保证每个学员都找到了同伴，两人一组），然后主持人下令重复上面的换水过程，即每个人从自己杯子里抽出半针管水，注入对方杯子里（注意！不要让自己的注射器接触到对方杯子里的水）。然后用自己的注射器搅拌自己杯子里的水。主持人再次提问：看自己杯子里的水有什么变化？

第六步，做第四轮换水。重复换水过程。即让学员们（不包括6个志愿者）结成新的对子（主持人保证每个学员都找到了同伴，两人一组），然后从自己杯子里抽出半针管水注入对方杯子里（注意！不要让自己的注射器接触到对方杯子里的水）。然后用自己的注射器搅拌自己杯子里的水。主持人再次提问：看自己杯子里的水有什么变化？

第七步，做第五轮换水。请前面的6个志愿者加入活动。他们可以和任何已经交换过水的学员（而不是他们6人）结对，而其他的学员仍要找到新的对子。等所有人都按要求结对之后，开始交换水（注意！不要让自己的注射器接触到对方杯子里的水）。然后用自己的注射器搅拌自己杯子里的水。主持人再次提问：看自己杯子里的水有什么变化？

第八步，做第六次换水。首先请6位志愿者离开大家，回到教室前面去。然后要求其他的学员找到新的对子，再开始第六次交换水（注意！不要让自己的注射器接触到对方杯子里的水）。然后用自己的注射器搅拌自己杯子里的水，主持人再次提问：看自己杯子里的水有什么变化？

第九步，请大家坐回自己的位子上。6个志愿者仍暂时坐在前面。主持人组织大家进行充分讨论：

■第一个问题：“假设我们刚才交换水的行为代表现实生活中的性行为，刚才我们每个人有了什么样的行为？有了几次这样的行为？”

■第二个问题：“假如我们手里的杯子就相当于我们生活中接触的人，其中有些人是携带艾滋病病毒的，你能看出哪个杯子是被感染的吗？”主持人强调：在实际生活中，艾滋病病毒感染者就好像大家杯子里的水一样，我们不能从外貌看出谁已经感染。



■第三个问题：“大家听说过艾滋病病毒通过哪些渠道传播吗？性交能不能感染艾滋病病毒？为什么能？或为什么不能？”

■第四个问题：“日常生活中，怎样才能知道一个人是否感染上了艾滋病病毒？”（主持人应注意准确的信息应该是“目前可获得的检测办法是血液检查，从一个人的外观是无法判断的。）

■第五个问题：“我们这里有一种试剂可以检测你手中的杯子是否感染了。有谁想做这样的检测？请拿着你的杯子自愿上来。”主持人用一个干净的注射器取出酚酞溶液，在几名愿意做检测的学员的杯子里滴入酚酞溶液。如果杯子里的水变色，则代表被感染了。如果没有变色，可能是没有感染，也可能是窗口期内检测不出来。主持人解释：窗口期就是指艾滋病病毒进入人体后、人体还没有产生出可以检测到的抗体、从而无法判断是否感染。一般窗口期为4~8周，因人而异。在怀疑自己可能感染艾滋病病毒、要进行检测时，要注意过了窗口期后去做。检测结果阴性而距离高危行为的时间还没有超过三个月的，可在三个月后再做一次检测。高危行为三个月后，99%的感染者都可以检测出来。

■然后，询问第一个杯子里的水变色的学员：“你是否记得和谁交换过水？你觉得你可能从哪里感染的？”

■然后，问和上面的学员交换过水的学员：“当你看到他/她的水变了颜色时，你有什么想法？是否认为自己杯子里的水也会变了颜色？是否愿意进行检测？”对愿意检验的学员进行检验，当发现了第二杯变色水时，重复上面的问题，“你是否记得和谁交换过水？你觉得你可能从哪里感染的？”

■询问大家是否想对自己的水进行检测，然后对每个人的水进行检测（除了前面6个人之外）。随机选择几名其杯子里的水变色的人，提问上面的问题：“你是否记得和谁交换过水？你觉得你可能从哪里感染的？”

■询问所有水变了颜色的人：“你们认为你们为什么会感染上艾滋病病毒的？”强调，没有保护的多性伴是感染艾滋病病毒的高风险行为，一定要避免。

■接着，对前面6个人进行同样的检测，之后请他们回到原来的座位。问大家：“他们和别人交换过几次水？”（清晰地说明：他们只交换过一次水。）再问大家：“在日常生活中，只交换过一次水的这6个人代表什么样的人？或代表什么样的行为？”（可能的答案：第一次有性行为的人、只和一个人有性关系的人（有固定的性伴侣—丈夫/妻子、男朋友/女朋友）、只有一次性行为的人、第一次发生婚外性行为的人。）

■主持人提出下列问题：



1. 只与一个人发生性关系能预防感染艾滋病病毒吗？为什么能或为什么不能？
2. 为什么有人仅一次性行为就被感染上艾滋病病毒？
3. 在现实生活中，通常一个人有一个伴侣还是有多个性伴？我们是否能说日常生活中只有一个性伴侣的人就没有感染艾滋病病毒的危险？
4. 在上面的练习中，当你得知你被感染时，你有什么感觉？设想一下如果日常生活中一个人得知他（她）感染了艾滋病病毒，会有什么感觉？
5. 在上面的练习中，当你得知你交换过水的伙伴被感染时，你有什么感觉？你是否主动要求化验你的水？设想一下在日常生活中，情况会怎样？

■主持人问大家是否想知道究竟有几个杯子从一开始就是感染的。主持人用注射器把酚酞溶液滴入到在交换水之前每个人放入空杯子里的水样。结果表明只有一只杯子的水是被污染的。

有人怀疑只参加交换一次水的杯子里会有感染的，现在来看看这 6 个杯子的情况（主持人对 6 个杯子进行检验）。结果表明这些杯子是没有感染的。

我们看到了开始时只有一个杯子是感染的，而经过几次交换后，有了这么多的感染。通过这个练习，“你有什么体会或收获？你从这个练习中得到了什么启示？”

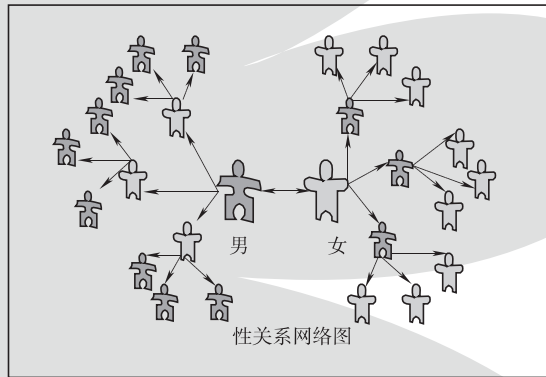
■最后，主持人在学员讨论的基础上进行小结：

1. 经性交传播艾滋病病毒是目前艾滋病病毒感染最主要的途径之一，占全世界感染者的 70% 以上。
2. 艾滋病传播的速度之快、范围之广超出人们的想象。目前全世界每年新感染 230 万人左右，每分钟 4 ~ 5 人。许多人并不了解自己所面临的危险。
3. 我们无法从人们外观判断是否感染艾滋病病毒。这方面的一些误解往往诱导我们放松警惕，采取不安全的行为。
4. 有人认为我只和我的男朋友 / 丈夫、或女朋友 / 妻子发生性行为，我是不会感染艾滋病病毒的、我是绝对安全的。是否真的是这样的呢？（主持人可参照下面的性关系网络图帮助学员了解这部分内容）

你是否一定会知道你的男朋友（或女朋友）以前是否有过女朋友（或男朋友）？

你是否会知道你的男朋友（或女朋友）是否以前有过性行为？

如果他（她）以前有过性行为，他（她）是否会告诉你？为什么会或为什么不会？



□再来想一下，如果你的男朋友（女朋友）以前和他（她）的女朋友（男朋友）有过性行为，他（她）是否了解以前的女朋友（男朋友）的一切？包括那人以前是否有性伴、或有没有使用安全套？

💡 下面的内容供主持人在讲解性关系网络图时参考：

假设上面的图中最中间的这两个人是一对恋人，但他们第一次发生性关系，是否会采取安全措施？为什么会或为什么不？

通常非常熟悉的人、亲密的人有性行为，为什么不愿意采取安全措施？（认为很健康，互相信任。）

如果图中这个男青年以前有过女朋友，是否有可能发生过性关系？或者他是否有可能找过妓女？妓女有很多性伙伴。这个男青年是否会把自己的性经历告诉现在的女朋友？如果他把自己以前的性经历告诉她，会怎样？（这个女孩可能就不会再和他处下去了。）现在再来看看这个女孩会不会也有类似的经历？如果有类似经历，会告诉现在的男朋友吗？

（一般不会），为什么？（传统观念的压力。）就是说，人们可能会有性经历，但一般不会告诉现在的性伙伴，这些因素能导致青年人可能就不会考虑到可能面临的危险。

在上面的性关系图中，这个女的和她男友发生性行为，男友这边关系链上任何一个人只要有性病或艾滋病，都有可能传播给这个女的；同样地，女方这边的网络中任何一个人感染艾滋病病毒，也都有可能传给那个男友。表面上看他们只是两人发生关系，从传播疾病的角度说，他们其实是和网络里所有的人发生了关系。

不发生任何性行为是预防艾滋病病毒通过性行为感染的最好途径。但是，是否每个人都能够做到呢？如果做不到，怎么办？既要预防艾滋病病毒的感染，又要有自己的性行为，最好的措施是什么？安全套。安全套是唯一的预防通过性行为感染艾滋病病毒的方法。这个知识许多人都知道，但是有些知道这个知识的人并不使用安全套。为什么？这说明了什么？由此可见人们的知识和行为之间是有差距的。知道了，但由于种种原因，不一定会采取保护措施。一般人们知道艾滋病是如何传播的，但不和自己相联系。



5. 人们一般想不到或者不敢问对方过去的性行为或者询问对方在过去发生性行为时，是否采取了安全措施（如使用安全套等）。但是当你决定发生性行为时，一定要考虑对方过去的性经历，一定要采取有效的保护措施保护你自己。

6. 任何不采取保护措施进行性行为的人都有可能感染上艾滋病病毒。即使固定性伴侣，如果对方以前曾有过未保护的性行为，也有感染艾滋病病毒的可能性。这在前面的活动中看到了。

7. 性伙伴越多，感染艾滋病病毒的几率越大。减少和固定性伴对于预防艾滋病是有积极意义的。

8. 安全套是预防艾滋病病毒感染的有效方法。艾滋病病毒无法穿透安全套的屏障。

9. 实际生活中的艾滋病病毒感染与这个游戏大不相同。感染艾滋病病毒的后果是严重的、影响终身的。预防是最重要的。

参考资料：

一、艾滋病的分期

从感染 HIV 到发生 AIDS 有一个完整的自然过程。临床上目前分为三期：急性感染期、无症状潜伏期和艾滋病期。

急性感染期：HIV 感染人体后机体出现的急性反应，表现为发热、皮疹、淋巴结肿大、乏力等。通常在感染开始的一段时间内，虽然感染者体内有 HIV 存在并具感染性，但血清中尚不能检测到 HIV 抗体，因此成为窗口期。窗口期大约持续 2 周到 3 个月。此时怀疑有 HIV 感染者，如果抗 HIV 检测结果为阴性，则需待 2 周至 3 个月以后复查一次，以期证实。这里要特别强调的是，在窗口期虽检测不到 HIV 抗体，但体内已有艾滋病病毒，因此处于窗口期的感染者同样具有传染性。

无症状潜伏期：这一阶段可以持续 3 至 20 年，甚至更长。在接近艾滋病发病期时，患者才会表现出一些体征，如体重减轻、腹泻、持续性淋巴结肿大、低热等。多数时间，患者体内 CD4+T 细胞数量处于 200 个 / μ L 以上，但是，随着 CD4+T 数量降低，病毒载量将会迅速上升。此时，患者体内 HIV 抗体一直阳性。这一阶段的感染者看起来跟正常人一样（他们的外表看似很健康），可以正常地生活和工作，但也是传播 HIV 最主要的时期，危险性更大。

艾滋病期：艾滋病定义为 CD4+T 计数小于 200 个 / μ L（正常的数量应为每微升血液中含 800 ~ 1200 个 CD4+T 细胞）或者出现艾滋病相关机会性感染疾病。如果没有接受抗病毒治疗，大约一半的人将会在 10 年内死亡。感染者出现了一种或多种艾滋病指征性疾病。感染者发病



后，由于病毒大量复制，感染者的免疫力受到严重破坏，发生各种致命性机会性感染，最后会因不同的感染或肿瘤而死亡。

二、艾滋病病毒感染者不等于艾滋病病人

被艾滋病病毒（HIV）感染但还没有出现症状的人称为艾滋病病毒感染者，又称艾滋病病毒携带者。他们的特征是：“两只眼睛，一个鼻子，一张嘴”，即外表上和一般人一样，没有任何区别。

从艾滋病病毒感染者发展成艾滋病病人大约需要数年或更长时间。例如被称为“跳水王子”的美国某著名跳水运动员，是一名同性恋者，在感染了艾滋病病毒后还曾在 1988 年汉城奥运会上摘取跳水金牌；曾被誉为“魔术师”的前美国 NBA 某篮球明星，1990 年向世界宣布感染了艾滋病病毒，现仍然很好地生存。他成立了以自己名字命名的基金会，还以自己为活教材经常做预防艾滋病的宣传。他们两人至今仍是艾滋病病毒感染者而没有发展成为艾滋病病人。

当艾滋病病毒感染者发展为艾滋病病人后，一般会在半年至两年内死亡。

三、关于治疗艾滋病的药物和疫苗

艾滋病是一种十分严重的传染病，迄今为止，尚没有研究出可以预防的疫苗，也没有药物能彻底治愈艾滋病。

有药物能治疗与艾滋病有关的感染，这些药物不能治愈艾滋病，但能减缓病情和推迟死亡。

有几种药物能抑制被感染者体内艾滋病病毒的增殖。这些药物不能消除体内的病毒，但能有效地延长艾滋病病毒感染者生命。这些药物相当贵，绝大多数发展中国家的病人无法获得。

目前，研制疫苗的工作正在进行，但研制出安全有效的疫苗还需要多年的时间。因为艾滋病病毒不同于一般的病毒，它具有极强的迅速变异能力，这一特性不仅使人类免疫系统难以抵御其侵害，而且也给特效药和疫苗的研制造成极大困难。

四、怎样确定一个人是否感染了艾滋病病毒

确定一个人是否感染了艾滋病病毒，一般通过化验血液中有无艾滋病病毒抗体的检测来确定。抗体是指人体的免疫系统产生的能抵抗和破坏侵入人体的各种病毒、细菌等物质。在一个人的血液中如果发现有艾滋病病毒抗体，就表明这个人感染了艾滋病病毒，即测试结果为阳性；如果检测未发现艾滋病病毒抗体，即测试结果为阴性。艾滋病病毒阴性表示被检查者有两种可能：(1)没有受到感染；(2)刚受到艾滋病病毒的感染，但还没有产生抗体，需要



进一步检测。

五、如何消灭艾滋病病毒

艾滋病病毒是非常脆弱的病毒，不可能在人类细胞外繁殖，一旦离开人体便很难生存。高温（56℃，30分钟）与普通的消毒剂（20%酒精或2.5%的漂白粉液，浸泡5分钟）都能轻易地消灭它。专家发现某些体液，如唾液、泪水、汗液或尿液，所含的艾滋病病毒浓度很低，不足以传播艾滋病。即使被患者用过的针头意外刺伤后也只有0.4%的被感染的危险。世界各地均没有发现长期与艾滋病病人保持密切但无性接触的家人有较高的感染危险。因此，与受感染的人社交并无感染艾滋病病毒的危险。

六、艾滋病对社会的危害

在现有的医疗技术水平范围内，艾滋病还无法治愈。艾滋病会提高死亡率，降低人类平均期望寿命，给人类健康带来严重威胁。

从艾滋病病毒感染到艾滋病发作的潜伏期较一般传染性疾病长，艾滋病病毒感染者在未发作期间无任何症状，有可能在无意中感染其他人，而被感染者也不会对其采取防范措施。另外，这种长潜伏期也决定了目前感染状况的危害将在未来（10年或更多年）显现出来，其影响是深远的。

艾滋病病毒的一个主要传播途径是性接触，而这种生理的需要是人类的本能，从而极易造成大范围的传播，防不胜防。

艾滋病主要侵害那些年富力强的20~45岁的成年人，而这些成年人是社会的生产者、家庭的抚养者、国家的保卫者，他们的损失对家庭、社会来说是无法弥补的。

社会的歧视和不公正待遇将许多艾滋病病人及感染者推向社会，造成社会的不安定因素，使犯罪率升高，社会秩序和社会稳定遭到破坏。

七、日常生活中预防艾滋病的方法

1. 远离毒品

静脉注射毒品是艾滋病传播的温床，因为吸毒者常常几个人甚至十几个人凑在一起共用一副针管针头。如果其中有一人感染有艾滋病病毒，注射器就会被污染，那么艾滋病病毒就会在其他吸毒者中传播。而绝大多数吸毒者，最终都会采用静脉注射吸毒的方式。

2. 使用一次性注射器和经过严格消毒的医疗器械。



在日常生活中，就医、打针、输液等情况时常发生。当打针、输液或进行其他处理时，应注意注射器、输液器或治疗器械是否经过严格消毒，或者是否是质量可靠的一次性用品，如果不是，则应该果断地拒绝使用。

3. 不去无行医执照或无消毒措施的街头诊所或美容机构打针、输液、扎耳眼、纹身等。针灸针也必须消毒。

4. 不与他人共用牙刷、牙签、剃须刀极有可能刺破皮肤的日常生活用品。

5. 避免直接接触血液，避免徒手接触伤口。

6. 如需输血，要在正规医院输入经检验合格的血液。

八、和南非总统齐名的黑人艾滋病儿童恩科西·约翰逊

2001年6月1日国际儿童节之际，在南非约翰内斯堡，12岁的黑人艾滋病少年恩科西·约翰逊去世了。他的死惊动了世界。因为恩科西在他短暂的一生中，能正视自己所得的艾滋病，并为争取艾滋病患者权益积极呼吁。联合国秘书长安南6月1日在纽约联合国总部这样高度评价：“恩科西已经成为艾滋病患者权益的捍卫者，他的去世使世界艾滋病斗争失去了一个勇敢的声音。”

2000年7月在南非德班召开的第13届世界艾滋病大会曾邀请他在开幕式上发表演讲。他拖着虚弱的身体走上讲台，稚嫩的声音震撼了与会的几千名代表。下面是他在大会上的讲话节选：

你好，我叫恩科西·约翰逊，我11岁了，我得了艾滋病，我一生下来就携有病毒。

两岁时，我住进了艾滋病病毒感染者中心。我的妈妈，当然，她也是艾滋病病毒感染者，没办法照看我，因为她非常害怕她周围的人会发现我们俩都被感染了艾滋病，而把我们赶走。

我知道她很爱我，她尽可能多地来看我。因为缺资金，这个中心不久就关门了。我的养母盖尔·约翰逊是这所中心的主任，她常把我带到她家过周末。中心关门了，她就把我接到她家，我和我的养母一起生活已经有八年了。

1997年，盖尔妈妈去约翰内斯堡的小学为我做入学登记。登记表上有一项“你的孩子有病吗”，她填上了：有，艾滋病。

我的盖尔妈妈和我，对我得了艾滋病一直一点都不隐瞒。但这对于学校接收我上学可就是问题了。

学校对于接收我入学，专门开了学员家长和教员大会。结果，一半的人同意我入学，一半人反对。



我很自豪的是，现在的政策允许感染艾滋病的所有儿童都可以上学，他们不被歧视了。

同一年，在我入学前，我的生母去世了。盖尔妈妈马上告诉了我这个消息，我当时就泪流满面。

盖尔妈妈带我参加了我妈妈的葬礼。我的母亲离开了我，我多么希望她和我在一起，但我知道她已去天国了，她就在我的头上看着我。在我的心里看着我。

我讨厌得艾滋病，因为我有时病得特别厉害。当我想到其他也得了艾滋病的小伙伴时，我真的很忧伤。

我希望政府能给感染艾滋病病毒的怀孕母亲治艾滋病的药，帮助阻止把病毒传染给孩子，感染了艾滋病，孩子死得很快。

盖尔妈妈和我一直想为感染了艾滋病的母亲和她们的孩子建一所疗养院。

我很高兴，也很自豪地告诉大家，哈佛尔恩可西疗养院于去年建成了，在那里照顾着 10 个母亲和 15 个孩子。

当我长大了，我想向更多的人介绍艾滋病，如果盖尔妈妈同意，我想到全世界去做宣传。我希望所有的人都了解艾滋病，要谨慎对待、尊重艾滋病病人。请你们与艾滋病病毒感染者接触、拥抱或握手时，不要局促不安。

请关心我们，接受我们，我们也都是人。我们很正常，我们也有一双手，有一双脚。

我们能走路，我们能说话，我们能与其他人有着一样的需要。不要怕我们，我们都是同样的人。

十、“四免一关怀”政策

“四免一关怀”中的“四免”分别是：农村居民和城镇未参加基本医疗保险等医疗保障制度的经济困难人员中的艾滋病病人，可到当地卫生部门指定的传染病医院或设有传染病区（科）的综合医院服用免费的抗病毒药物，接受抗病毒治疗；所有自愿接受艾滋病咨询和病毒检测的人员，都可在各级疾病预防控制中心和各级卫生行政部门指定的医疗等机构，得到免费咨询和艾滋病病毒抗体初筛检测；对已感染艾滋病病毒的孕妇，由当地承担艾滋病抗病毒治疗任务的医院提供健康咨询、产前指导和分娩服务，及时免费提供母婴阻断药物和婴儿检测试剂；地方各级人民政府要通过多种途径筹集经费，开展艾滋病遗孤的心理康复，为其提供免费义务教育。

“一关怀”指的是国家对艾滋病病毒感染者和患者提供救治关怀，各级政府将经济困难的艾滋病患者及其家属，纳入政府补助范围，按有关社会救济政策的规定给予生活补助；扶助有生产能力的艾滋病病毒感染者和患者从事力所能及的生产活动，增加其收入。



十一、红丝带 (Red Ribbon) 标志的由来

20 世纪 80 年代末，美国的一些艺术家用红丝带来默默悼念身边死于艾滋病的同伴们。在一次世界艾滋病大会上，艾滋病病毒感染者和艾滋病病人齐声呼吁人们的理解。一条长长的红丝带被抛在会场的上空，支持者们将其剪成小段，并用别针将折叠好的红丝带标志别在胸前。后来，许多关注艾滋病的爱心组织、医疗机构、咨询电话纷纷以“红丝带”命名。红丝带逐渐成为呼唤全社会关注艾滋病的防治问题，理解、关爱艾滋病病毒感染者及艾滋病病人的国际性标志。

十二、中小学生预防艾滋病专题教育大纲

(一) 总目标

通过专题教育形式，使学生了解预防艾滋病相关知识、培养其健康的生活方式，增强自我保护意识和抵御艾滋病侵袭的能力。

(二) 分目标

初中：了解艾滋病的基本知识、预防方法和措施，培养自我保护意识。

高中：进一步了解预防与控制艾滋病的相关知识，正确对待艾滋病病毒感染者和患者，学会保护自己，培养对自己、他人及社会的责任感。

(三) 教学内容

初中：预防艾滋病专题教育内容标准（6 课时）

教学内容	教学活动建议
1. 艾滋病基本知识 (1) 什么是艾滋病病毒。 (2) 什么是艾滋病。 (3) HIV/AIDS 的传播途径、不传播途径。 (4) 预防艾滋病的方法与措施。 ① 珍爱生命，远离毒品。 ② 增强抵御不良行为和侵犯的能力，提高生活技能。 ③ 不去无行医执照或无消毒措施的街头诊所、美容所等场所打针、输液、穿耳、纹身等。 ④ 不与他人共用牙刷、牙签、剃须刀及有可能刺破皮肤、黏膜的日常生活用品。 2. 艾滋病对人类社会（重点在个人及家庭）的危害。 3. 判断安全行为与不安全行为。 4. 拒绝不安全行为的技巧。 5. 如何寻求帮助的途径和方法。 6. 与预防艾滋病教育相关的青春期生理和心理知识。	1. 收集有关艾滋病流行情况、对人类社会危害的相关资料。 2. 通过案例分析，了解传播途径。 3. 集体讨论哪些途径不会传播艾滋病病毒。 4. 小组活动，危险度分级（日常行为）辨别 HIV 感染的高危行为及预防措施。 5. 角色扮演：拒绝不安全行为（包括吸烟、吸毒、酗酒、到不健康场所活动等）。



高中：预防艾滋病专题教育内容标准（4课时）

教学内容	教学活动建议
<ol style="list-style-type: none">1. 艾滋病的流行趋势，以及艾滋病对社会、经济所带来的危害。2. HIV 感染者与艾滋病病人的区别。3. 艾滋病的窗口期、潜伏期。4. 吸毒与艾滋病。5. 无偿献血知识。6. 预防艾滋病的方法和措施(初中基础上扩展内容)。<ol style="list-style-type: none">(1) 在与异性交往中,自尊、自爱,增强自我保护意识,对自己负责,对他人负责。(2) 学会拒绝的技能,避免婚前性行为。(3) 需要输血时,避免输入未经检验的血液及血液制品。7. 了解歧视对艾滋病防治工作的影响,如何正确对待和关爱艾滋病病毒感染者与艾滋病病人(在对艾滋病病患者提供帮助时,如何进行自我保护)。8. 在初中基础上增加与预防艾滋病教育相关的性道德与法制教育。9. 我国预防控制艾滋病的相关政策。	<ol style="list-style-type: none">1. 参观艾滋病防治机构,观看有关艾滋病防治的宣传片,了解无偿献血的重要意义、血液相关知识以及艾滋病相关知识,知道寻求帮助的途径。2. 收集有关艾滋病国内外流行形势、艾滋病对社会、经济造成的危害,艾滋病防治宣传等相关资料。开展主题班会等,增进对预防与控制艾滋病重要性和必要性的认识,增强自我保护意识和对他人、社会的责任感。3. 讨论:哪些是歧视行为,为什么歧视不利于艾滋病防治工作。4. 参与学校和社区组织的预防艾滋病宣传活动。

（四）实施建议

1. 课时从地方课程中安排（初中 6 课时、高中 4 课时），建议理论教学与讨论活动的课时比例为 1: 1。

2. 全面把握课程目标，在教授知识的同时注重培养学生的整体意识、态度、价值观及基本技能，最终达到抵御艾滋病的综合能力。

3. 引导学生自主学习，在预防艾滋病的教学中，强调学生是学习的主体，在授课和活动组织过程中，发挥学生的主体作用，积极引导学生参与艾滋病防治的行动。

4. 鼓励拓展教学空间，加强课堂教学与课外实践的密切联系，预防知识教育与当地实际相结合。

5. 根据学生身心发育的特点及当地实际情况，在保证教学目标完成的前提下，鼓励拓展与艾滋病预防相关的青春期教育等教学内容。

6. 教学评价工作应贯穿在整个学校预防艾滋病健康教育始终。评价的重点应注重学生基本知识和生活技能的掌握，及健康行为和价值观的建立，充分发挥评价的诊断、教育和发展功能。

（教育部办公厅关于印发《中小学生预防艾滋病专题教育大纲》的通知，2003 年 2 月 20 日）



第八单元 远离毒品

- 单元目标：**
- 了解毒品及其危害。
 - 理解毒品对青少年的危害。
 - 掌握拒绝毒品的技能。

单元总揽： 《2014年中国禁毒报告》显示，截至2013年底，全国累计登记吸毒人员共247.5万名，同比上升18%。全国滥用海洛因人员132.6万名，同比上升6.6%，占吸毒人员总数的53.6%。冰毒滥用人数增长迅猛，滥用冰毒（含片剂）人员84.7万名，同比上升42.1%，占吸毒人员总数的34.2%。滥用毒品引发的治安刑事案件逐渐增多，“毒驾”导致肇事肇祸频发，严重危害公共安全。

近年来，我国毒品形势出现新的特点：一是滥用合成毒品人数增长迅速，其中，35岁以下的青少年超过80%；二是吸毒人员低龄化，25岁以下的青年已近一半，年龄最小的仅14岁；三是女性人数增多。无锡市查获的133名未成年人中，女性占到71%。北京海淀法院发现，“90后”毒品犯罪人群里六成是女性；四是吸食毒品者，97%以上的人第一次吸毒都是受朋友的“邀请”。2014年，北京还出现了利用微信、QQ等社交工具吸贩毒问题。

本单元的教育内容由三部分构成：毒品有害、远离毒品、拒绝毒品。在教育活动时，我们建议：

第一，“毒品有害”是认知要求，“远离毒品”是态度要求，“拒绝毒品”是技能要求。这三者，认知是基础，态度是关键，技能是目的。所以，在教育活动中，首先，要引导学员把毒品的危害说深、说透。然后，引导学员形成“毒品有害、永不沾毒”的态度。最后，在这个基础上，帮助学员掌握拒绝毒品的技能。

第二，在青少年中，有不少人认为，新型毒品不会马上成瘾。他们常常以“过生日”、朋友“邀请”等方式，聚众吸食毒品。所以，帮助学员了解朋友，敢于向朋友说“不”，是教育中特别要注意的。

第三，在设计情境游戏时应注意把握分寸和场面的控制，特别是小学高年级和初中学生的教育。

第四，近年来娱乐界出现的“明星”吸毒现象对青少年的影响很大。所以，在教育活动中应该引导青少年选择健康的生活方式。



一、毒品及其危害

- 目标：**
- 了解毒品。
 - 认识毒品的危害，特别是合成毒品的危害。
 - 澄清青少年对毒品的错误认识。

活动 42 快速联想：毒品

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步， 主持人将学员分成若干小组，然后提出问题：提到“毒品”想到了什么？请学员在小组内用快速联想的方式把想到的写在大白纸上。

第二步， 分小组汇报联想的结果。

第三步， 主持人小结：

■ 毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品（《中华人民共和国刑法》第三百五十七条）。

■ 毒品的种类很多，在世界范围内被禁止和限制使用的麻醉药品有 128 种，精神药品 104 种，共计 232 种。我国被禁止和限制使用的麻醉药品有 123 种，精神药品 132 种，共计

 **主持人注意：**

近年来，新型毒品五花八门，有的是高提纯的新型致幻剂，如甲卡西酮（浴盐）。有的是多种毒品混合而成的，如伪装成“甜橙汁”“跳跳糖”“神仙水”“奶茶粉”的新型毒品，一般人很难分辨。主持人要关注新型毒品的变化，及时告诉青少年朋友们。



255 种 [国家食品药品监督管理局、公安部、卫生部《关于公布麻醉药品和精神药品品种目录（2007 年版）的通知》（国食药监安〔2007〕633 号）]。

■ 吸毒，也称为药物滥用。是指非医疗用途的、长期、反复并以不断增加用药剂量为特征的强迫性自行药物摄入行为。

第四步，小组讨论：毒品有哪些危害？

第五步，分小组汇报讨论结果。

第六步，在学员讨论的基础上，主持人给学员讲几个案例（见“活动资料”）。

第七步，主持人小结：

毒品的危害：

对个人的危害：

- 造成先天免疫功能受损，人体器官功能衰退，严重危害身体健康。
- 引发吸毒者自伤、自残、自杀行为，甚至发生因吸毒过量而死的悲剧。
- 造成身体及精神上对毒品无法摆脱的依赖，使人失去理想，丧失人格，没有自尊。
- 增加感染艾滋病病毒、其他性传播疾病和血液传播疾病（例如：乙肝）的可能性。
- 吸毒违法，贩毒犯罪。

对家庭的危害：

- 一人吸毒，全家遭殃。
- 妻离子散，贻害后代。
- 倾家荡产，家破人亡。

对社会的危害：

- 对社会风气产生不良影响。
- 发生吸毒者违反社会道德和法律的事件，诱发刑事犯罪。
- 丧失劳动力，对社会经济的发展带来负面影响。



活动 43 问题澄清：事实的真相

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步，主持人提出问题：有人说，“摇头丸不是毒品”。有关毒品，你们还听到别的什么说法吗？请把你们听到的写在大白纸上。注意靠白纸的左边写，并且一条占一行，一条一条地写。

第二步，分小组汇报结果。

第三步，请各组对每一条进行分析，并且把正确的分析简要地写在每一条的后面。

第四步，主持人和学员一起归纳分析，获得正确的认识。（请主持人阅读参考资料，以事实为据，澄清认识误区。）

认识误区	事实真相
这不是毒品（摇头丸、冰毒、K 粉等）。	这些都是新型合成毒品。与传统毒品相比，新型合成毒品的精神依赖性极强，对身体的危害更大。
就是好奇喽，吸一次试试，不会上瘾的。	毒品有依赖性，很难完全戒除。在不断的吸食过程中，毒品对人体生理和精神造成极大的无法弥补的损伤。
毒品有那么可怕吗？我不信！	吸毒会给人带来一时的快感，却会造成一生的痛苦和悔恨。不同毒品给人体造成的伤害，可参见本单元后面的参考资料——毒品的介绍。
吸了它真的那么爽吗？我试试！	吸食毒品会让人感到很“爽”，因为它麻痹大脑。但吸食过后带来的痛苦也是常人无法忍受的，包括头痛欲裂、记忆力减退、视力模糊等等。因此，总的来说毒品并不能让人“爽”。
我的哥们儿都吸，不会害我的！	统计显示，97%以上的人第一次吸毒都是从所谓朋友那里开始的。真正的朋友是不会拉你一起吸毒。
嗑药很时尚、很酷耶！	吸食毒品并不是一件很酷的事情，娱乐圈吸食毒品的人最终都逃不过道德的谴责和法律的惩处。



认识误区	事实真相
有钱人才玩得起的！	事实上“毒品”并不是一个人作为炫富的工具，有很多生活潦倒的人也吸食毒品。并且，由于毒品的依赖性和高昂的价格，我们完全可以相信毒品可以摧垮一个人、一个家庭、一个民族。
吸它能让我聪明，给我灵感！	毒品给人灵感都是借口而已，毒品对人的身体及精神的伤害是巨大的。吸毒不但不会使你聪明、有灵感，反而会减退记忆力，加快衰老，摧毁身体免疫力。
吸它可以减肥，让我漂亮！	初次或偶尔吸食，使用者会精力充沛，食欲减退，不思睡眠。最终是上瘾、成瘾，使人面黄肌瘦、骨瘦如柴。
吸它让我忘却痛苦！	吸食毒品后出现的所谓“爽”是畸形的体验。不但不能解除痛苦，反而给你带来更深的失望、恐惧。
活着就这么回事，吸点这儿找乐呗！	人生难免困难、挫折。勇敢面对，它就会成为你奋起的动力。如果消极沉沦，以吸毒找乐，就是选择死亡。

第五步，主持人小结：

■ 青少年沾染毒品的原因：受好奇心的驱使、受同伴或朋友的诱惑、盲目追赶时髦或虚荣心的驱使、受挫后逃避现实、对毒品的无知、寻求不正当的刺激、被他人蒙骗等等。

■ 毒品是恶魔，一朝吸毒，十年戒毒，终生想毒。

■ 新型合成毒品的精神依赖性极强，对身体的危害更大。

■ 我们要珍爱生命，远离毒品。

二、拒绝毒品

目标： 掌握拒绝毒品的技能。

活动 44 角色扮演：学会说“不”

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 表演小品所用的桌椅、饮料、背景音乐等。



活动流程：

第一步，主持人将学员分成四个表演小组，每个小组承担一个任务，用角色扮演的方式来展示如何拒绝毒品，学会说“不”。

情景 1

几个哥们儿在一起打牌，其中一个哥们儿请大家吸烟，并且说：“哥们儿我能害你们吗，今天高兴，尝尝没事。”

情景 2

几个同学一起到张丹家参加她哥哥的生日聚会。期间她哥哥拿出白色粉状的东西（K粉）请大家用，并且说：“你们知道吗？有钱人都玩这个，很酷！”“吸一次没事，不会上瘾的。”

情景 3

最近，小王很烦，总是闷闷不乐。一问才知道，是为交女朋友的事而烦恼。小张说，一个大男人，至于吗。然后他让小王跟他一起“溜冰”（吸食冰毒），说这能让人忘却痛苦，爽到底！

情景 4

几个朋友一起到酒吧 /KTV。一位陌生人请喝“可口可乐”。

第二步，小组汇报演出。

第三步，主持人小结：

（一）拒绝技巧

1. 拒绝要坚决、有力。表现在态度坚定、语言有力：比如说“不”时，坚定地说、重复地说；
2. 肢体语言和口语表达要一致，要理直气壮、坚决拒绝。表现在边说不，边摇头、后退、离开等等。

（二）预防吸毒“十不要”

1. 不要因为遇到不顺心的事情以吸毒来消愁解闷；



2. 不要因好奇心而吸毒；
3. 不要抱侥幸心理而染毒；
4. 不要结交有吸毒、贩毒行为的人；
5. 不要在吸毒场所多停留一秒钟；
6. 不要听信吸毒是“高级享受”的鬼话；
7. 不要接受有吸毒劣迹的人或陌生人递来的香烟或饮料；
8. 不要听信毒品能治病的谎言；
9. 不要有炫耀心理，以为有钱人才吸得起毒；
10. 不要盲目仿效吸毒者，更不要崇拜吸毒的“偶像”。

（三）远离毒品“四招”

第一招，树立四个意识：憎恨毒品、远离毒品的意识；吸毒极易成瘾，染毒难以戒断的意识，吸毒违法、贩毒有罪的意识；自我保护和责任意识；

第二招，构筑拒毒心理防线：正确把握好奇心，抵制不良诱惑；正确对待挫折困难，用健康方式排解困扰；

第三招，构筑拒毒行为防线：从远离烟酒做起；不去青少年不宜进入的场所；慎重交友；

第四招，增强社会责任感：选择健康的生活方式，做有社会责任感的好公民。

单元总结：

- 毒品是能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。
- 吸毒毁灭自己，祸及家庭，危害社会。
- 吸毒违法、贩毒犯罪。
- 学会说“不”，是一种态度，也是一项重要的技能。
- 珍爱生命，远离毒品，做有社会责任感的好公民。

活动资料：

美国著名歌手惠特尼·休斯顿去世

根据《中国新闻网》等多家媒体报道编写

2012年2月11日15点45分（北京时间12日7点45分），美国流行音乐天后惠特尼·休斯顿去世，年仅48岁。惠特尼·休斯顿的尸体是在大洛杉矶地区一家旅馆的浴缸中被发现。



3月22日,美国洛杉矶县验尸官宣布,著名歌星惠特尼·休斯顿死于“溺水、心脏病和使用可卡因”。

惠特尼·休斯顿(英文名: Whitney Houston)是美国20世纪80和90年代当红女歌星之一,曾多次获得格莱美奖的著名歌手、演员、作曲家、电影制作人,并曾担任模特。她以强而有力的嗓音、一字多转音的感染力与宽广的音域为世人所熟知,并成为流行天后。惠特尼在全世界有超过一亿八千万张专辑的销售纪录。根据吉尼斯世界纪录,惠特尼是获奖最多的女歌手(获奖415次,提名562次)。她的歌曲《我将永远爱你》成为流行音乐历史上最热门的单曲。

作为全球女歌手专辑总销量纪录的保持者,惠特尼·休斯顿一直在与毒品抗争。据悉,惠特尼·休斯顿与歌手巴比·布朗结婚后,毒瘾缠身,几乎断送演艺事业。有媒体指出,惠特尼为吸毒散尽所有钱财,还要跟朋友借钱度日。她的密友透露,她在毒品问题上已失控多年,而且越来越无药可救:“惠特尼沉沦毒海之严重,连烟毒勒戒所都管不住她了,像上次她几乎就要死掉了,简直快吓死我们这些朋友!”

90后女孩邀人吸毒庆生日

《重庆晚报》2011年02月17日

为追求新潮和酷感,3个90后女孩竟想出了用吸食毒品作为庆祝生日的方式,还邀请了3个男孩一起到宾馆来“分享”毒品。检察院透露,经该院提起公诉,这3个女孩因犯容留他人吸毒罪,已于1月7日被法院分别判处拘役5个月。

今年20岁的小丽,和同龄的小馨,以及21岁的小红,是很要好的朋友,3人都没有正式职业。去年10月24日是小丽的生日。为了能让这个生日过得刺激、够酷,小丽和姐妹们竟有了一起吸毒庆祝的想法。于是,小丽将自己的身份证和100元钱交给小馨和小红,拜托两人帮自己到宾馆开一间房。她还神秘地暗示姐妹们“晚上有好节目”。

小馨和小红到宾馆后,用小丽的身份证和两人各自的身份证一起开了一间房。当天下午,小丽和两个姐妹邀约另外3个90后男孩,一起来到宾馆房间为小丽庆贺生日。期间,6个人一起吸食了冰毒。第二天凌晨,小丽被公安机关捉获,小馨和小红也很快落网。

据小丽交代,吸食冰毒是她们早就计划好的庆贺生日的方式。几人以前也偶尔吸食毒品,这次过生日,“分享”毒品更是不可或缺的一种“交流方式”,也是一种“酷”的表现。大家混在一起,经常想些新奇的办法,追求新潮和“酷”感,寻求“给力”、有‘个性’的生活方式。



女孩为减肥而“溜冰”

盐城新闻网 2010年4月19日

小美今年才满18周岁，头发金黄色，穿着时髦，左手腕部有纹身。她来自农村，是家中独生女。因容留他人吸毒，小美被法院判处拘役三个月。

“听人说这个没有瘾，还能减肥。我就‘溜’了几次。”“溜冰”是许多年轻人对吸食冰毒的通俗叫法。去年11月、12月和今年1月，小美先后三次购买冰毒吸食。第一次吸食时，小美忐忑不安。那次吸过，她两天没吃饭，“感觉到饿，就是没有食欲。口干，不想睡觉，就通宵上网。第二天上班时没精神。”初中毕业后，小美帮人卖过餐具、鞋子、化妆品等，做过咖啡店营业员，都因工资低，频频换工作。后来，她在市区一家KTV做服务员，在那里她认识了提供冰毒的阿娟（另案处理）。在小美的租住处，小美和阿娟先后三次吸食，每次花费在300元左右。直到被民警抓获，小美才感到害怕。在法院审理阶段，小美从法官那里了解到了冰毒的危害，她说：“听得我冷汗直冒。早知道这些，打死我都不会碰的。”从小受父母娇惯的小美，事发后一直是母亲帮她处理有关事情。现在，小美在学习化妆，她想自己开一个小店，她说：“我这辈子都不会再碰那东西了。”

80后女子涉毒被起诉 当心身边所谓“朋友”

《安青网》2012年2月14日

80后犯罪嫌疑人高某，有着美丽的青春、娇好的容颜，本应有着幸福的生活和远大的前程，却因想追赶时尚、前卫，在“朋友”诱惑之下开始吸毒、贩毒，走上了一条不归路。高某因涉嫌贩卖毒品、非法持有毒品罪被县人民检察院依法提起公诉。

犯罪嫌疑人高某，高中毕业后无业在家，在网上结识了一些社会闲杂人员，在这些“朋友”的引导之下开始吸食毒品。2011年11月，公安机关在对高某租住的房屋进行检查时，发现冰毒20.8克，并查获吸管、自制冰壶等吸毒用具。据高某供述，该毒品系其从一名自称“阿飞”的男子手中以3000元的价格购买的。另查明，高某为谋取非法利益，“以贩养吸”，还曾于2011年9月以300元的价格将0.2克冰毒贩卖给吸毒人员阮某。该案承办检察官指出，近年来，新型毒品被贴上了时尚、流行、前卫的标签，极易被年轻人当作时髦的象征而误入歧途。大量案例表明，青少年最容易被“好朋友”拖下水。



瘾君子抢劫女的士司机购买毒品未及吸食落网

中国法院网 2011年11月10日

一瘾君子毒瘾发作，为购买毒品吸食，夜间抢劫出租车并致伤女出租车司机。近日，法院对此抢劫案进行公开审理，受害人王某对被告人倪张庆提出附带民事赔偿的请求，得到法庭的支持。法院以抢劫罪判处倪张庆有期徒刑四年零九个月，并处罚金三千元，附带赔偿给王某造成的各项经济损失一万余元。

7月20日22时许，现年34岁的吸毒人员倪张庆因毒瘾发作便产生抢劫之歹念，遂在文苑路口垃圾桶内捡了一个空啤酒瓶，窜至县城新大街农业银行外，伺机寻找作案目标。当看到银行门口停放一辆出租车，驾驶员是一名女性，倪张庆遂以乘车为由要求驾驶员王某载其到实验中学，当出租车行至实验中学大门附近停车时，坐在出租车副驾驶位后座的倪张庆遂用事先准备好的空啤酒瓶猛击驾驶员王某一下，啤酒瓶当场砸碎，倪张庆从后面用一只手勒住王某的脖子，另一只手用砸碎的啤酒瓶玻璃碎片戳王某颈部，要其把钱交出来，当场造成王某脸部、颈部、手臂等多处受伤。王某被这突如其来的袭击吓得哭求说：“你要钱我可以给你，求求你不要伤害我。”王某战战兢兢地将身上仅有的100多元钱掏出，倪张庆才将王某放开并要求王某将其载离现场。王某答应后趁其不备跑下车子，奔向实验中学保卫处呼救，才得以脱险。

参考资料：

一、毒品的种类

毒品的种类很多，范围很广，分类方法也不尽相同。

从毒品的来源看，可分为天然毒品、半合成毒品和合成毒品三大类。天然毒品是直接从毒品原植物中提取的毒品，如鸦片。半合成毒品是由天然毒品与化学物质合成而得，如海洛因。合成毒品是完全用有机合成的方法制造，如冰毒。

从毒品对人中枢神经的作用看，可分为抑制剂、兴奋剂和致幻剂等。抑制剂能抑制中枢神经系统，具有镇静和放松作用，如鸦片类。兴奋剂能刺激中枢神经系统，使人产生兴奋，如苯丙胺类。致幻剂能使人产生幻觉，导致自我歪曲和思维分裂，如麦司卡林。

从毒品的自然属性看，可分为麻醉药品和精神药品。麻醉药品是指对中枢神经有麻醉作用，连续使用易产生身体依赖性的药品，如鸦片类。精神药品是指直接作用于中枢神经系统，使人兴奋或抑制，连续使用能产生依赖性的药品，如苯丙胺类。



从毒品流行的时间顺序看，可分为传统毒品和新型毒品。传统毒品一般指鸦片、海洛因等阿片类流行较早的毒品。新型毒品是相对传统毒品而言，主要指冰毒、摇头丸等人工化学合成的致幻剂、兴奋剂类毒品，在我国，主要从上世纪末、本世纪初开始在歌舞娱乐场所中流行。

我国常见的传统毒品：鸦片、吗啡、海洛因、大麻、杜冷丁、古柯、可卡因等。

我国常见的新型毒品：冰毒、摇头丸、K粉、咖啡因、三唑仑等。

摘自《公安部禁毒局》网站 <http://www.mps.gov.cn/n16/n80209/index.html>

二、几种常见毒品

（一）鸦片

介绍：鸦片，又叫阿片，俗称乌烟、大烟、大烟土。是罂粟果实中流出的乳液经干燥凝结而成。

性状：因产地不同而呈黑色或褐色，味苦。生鸦片经过烧煮和发酵，可制成精制鸦片，吸食时有一种强烈的香甜气味。

对人体的危害：吸食者初吸时会感到头晕目眩、恶心或头痛，多次吸食就会上瘾。鸦片可导致人体器官功能衰退，先天免疫功能受损，尤其是破坏胃、肝、心、脑等器官功能，超剂量吸食会导致死亡。

（二）吗啡

介绍：吗啡是从鸦片中提炼出来的主要生物碱。起初它被作为镇痛剂应用于临床，但是它对呼吸中枢有极强的抑制作用，如同吸食鸦片一样。在“金三角”地区，吗啡碱和粗制吗啡又称为“黄皮”、“黄砒”、“1号海洛因”等。

性状：纯净吗啡为无色或白色结晶或粉末，难溶于水，易吸潮。随着杂质含量的增加颜色逐渐加深，粗制吗啡则为咖啡似的棕褐色粉末。鼻闻有酸味，但吸食时有浓烈香甜味。

对人体的危害：吸食后会产生快感，比鸦片更容易成瘾。长期使用会引起精神失常、谵妄和幻想，过量使用会导致呼吸衰竭而死亡。大剂量的吸食可致急性吗啡中毒，吸食者会出现昏睡、呼吸减慢、瞳孔缩小针尖样的症状，进而可致呼吸麻痹而死。还可引起眩晕、呕吐及便秘等不良反应。

（三）海洛因

介绍：海洛因，亦称盐酸二乙酰吗啡，是由一种自然间生长的亚洲罂粟植物的种子中提取的一种物质吗啡加工而成的。海洛因是半合成的阿片类毒品，其来源于鸦片，是鸦片经过特殊的化学处理后得到的产物。其主要成分为二乙酰吗啡，属于合成类麻醉品。由于海洛因成瘾最快，毒性最烈，曾被称为“世界毒品之王”，一般持续吸食海洛因的人只能活7~8年。



成瘾后的戒断症状十分剧烈，使吸毒者身不由己，痛苦不断。

性状：通常为白色或褐色粉末状。

滥用方式：抽烟式吸食、鼻吸、静脉注射。

症状：皮肤灼热，口干以及四肢沉重，持续不断的“点头”动作。

对人体的危害：长期吸食会导致静脉衰竭，心脏黏膜出现感染、脓肿，蜂窝织炎和肝脏疾病，另外还有肺部并发症，包括不同类型的肺炎和呼吸困难。同时还可造成致命性疾病的高发，自然流产，静脉衰竭和对艾滋病毒和肝炎的感染。除了药物本身的影响外，市场上的海洛因还可能添加了不易溶解的物质，导致肺部、肝脏、肾脏或大脑血管的堵塞，这可能会导致重要器官细胞的死亡和感染。

（四）大麻

介绍：大麻为桑科一年生草本植物，雌雄分株，原产亚洲中部，现遍及全球，有野生的、有人工栽培的。大麻是世界上广为滥用的毒品之一。大麻分毒品型和纤维型两种。

性状：大麻脂、大麻油、大麻烟。

滥用方式：吸烟式。

症状：表现为意识不清，血压增高，心率加快，焦虑，抑郁，有敌意冲动或有自杀意愿。

对人体的危害：可引起气管炎、咽炎、气喘发作、喉头水肿等疾病。损伤肌肉运动的协调功能，造成站立平衡失调、手颤抖、失去复杂的操作能力和驾驶机动车的能力。影响人体免疫系统，造成细胞与体液免疫功能低下，易受病毒、细菌感染，出现口腔肿瘤。长期吸食大麻可诱发精神错乱、偏执和妄想，引起退行性脑病，使人的感觉和记忆功能损坏。另外还能引发癌症，女性容易引起死胎、怪胎。大量滥用可使大脑记忆力及注意力、计算力和判断力减退，使人思维迟钝、木讷，记忆混乱。

（五）可卡因

介绍：是从古柯叶中分离出来的一种最主要的生物碱，属于中枢神经兴奋剂。可卡因易成瘾性极高，初次吸食会有兴奋感，之后会产生药物耐受性，导致大剂量的循环滥用。其兴奋作用强，也是一种局部麻醉剂。

性状：白色粉末状，其盐类呈白色晶体状，无气味，味略苦而麻，易溶于水和酒精。

滥用方式：鼻吸、注射或吸烟式。

症状：血管收缩，瞳孔放大，体温、心率和血压升高，出现偏执、沮丧等心理问题。

对人体的危害：易产生触幻觉与嗅幻觉，最典型的是有皮下虫行蚁走感，奇痒难忍，造成严重抓伤甚至断肢自残，情绪不稳定，容易引发暴力或攻击行为。大剂量使用可卡因



后突然停用，可出现抑郁、焦虑、易激惹、疲惫、失眠、厌食等问题。长期鼻吸可损害鼻中隔，导致鼻子粘膜溃疡。另外可卡因具有很强的成瘾性，长期吸食可导致精神障碍，营养不良，体重下降。如果与酒精混合使用，经过肝脏的作用，会形成一种新的毒性更强的物质：coccaethylene，会增加猝死的风险。

（六）冰毒

介绍：冰毒，化学学名为甲基苯丙胺，又称甲基安非他明、去氧麻黄素，属于苯丙胺类中枢神经兴奋剂，是一种具有成瘾性的兴奋剂药物。冰毒的精神依赖性极强，已成为目前国际上危害最大的毒品之一。初次或偶尔吸食，就会使吸食者陷于一种极强烈的兴奋状态，不吃不睡，情感冲动，行为狂乱，妄想幻觉，并可能出现暴力倾向，对个体健康和社会危害很大。

性状：纯白色块状晶体，微带苦味，易溶于水，毒性剧烈，外观似冰。

滥用方式：口服、鼻吸、注射（静脉注射为主）。

症状：头痛、寒颤、面色苍白或赤红，然后口干、口中有金属味，引起恶心呕吐。

对人体的危害：吸食冰毒后会产生强烈的生理兴奋，使吸食者产生精力无穷、不易受伤的错觉，同时也会降低其自我抑制能力，导致失去对危机的警觉性，大量消耗人的体力和降低人的免疫功能，严重损害心脏、大脑组织甚至导致死亡。吸食成瘾者还会造成精神障碍，表现出妄想、好斗等，甚至出现脑血管不可逆转的破坏，产生脑卒中。过量服用会产生急性中毒。综合影响为：食欲降低，呼吸加速，高热和快感；焦躁，失眠，精神错乱，震颤，痉挛和出现攻击行为；另外高热和惊厥的症状可导致死亡。

（七）摇头丸

介绍：摇头丸（俗称：亚当、迷魂药、消糖胶囊）是一种合成的，会影响人的心理的致幻药物，是安非他明类属性。其化学结构类似于MDA和甲基苯丙胺这两种合成物。它是冰毒的衍生物，化学名称是“亚甲二氧甲基苯丙胺”简称MDMA，俗称“迷魂药”，包括Methylene、Dioxyme、Thamphetamine等致幻药物。

性状：白色药片、胶囊，亦有粉红色或其他颜色。

滥用方式：口服。

症状：肌肉紧张，牙齿紧缩，恶心，视力模糊，眼球快速运动，虚弱和发冷或出汗，心跳加快和血压升高。困惑、抑郁、睡眠问题、毒品渴求、严重焦虑和偏执（在某些情况下，还有精神病发作）。

对人体的危害：摇头丸具有使中枢神经兴奋和致幻的作用，可引起幻觉、幻视、眩晕、空间定向力障碍，使人极度兴奋、摇头不止。长期滥用可造成行为失控、精神病和出现暴力倾向，



过量服用则可造成猝死。长期服用摇头丸会损害用于神经元之间进行交流的化学复合胺物质，造成大脑部分的思考和记忆功能的丧失。

(八) K 粉

介绍：K 粉，化学学名为氯胺酮，又称开他敏，俗称“HIGH 药”和“强奸粉”，是一种静脉全麻药。一般人只要接触二、三次即可上瘾，是一种很危险的精神药品。它是苯环己哌啶 (PCP) 的衍生物，属 NMDA 受体拮抗剂。最先流行于美国。

性状：白色结晶粉末，无臭，易溶于水。

滥用方式：气雾法摄取、口服、静脉注射、肌注、鼻吸等多种方式。

症状：梦幻觉、错觉、尖叫、过度兴奋、烦躁不安、定向障碍、认知障碍、易激惹、呕吐。

对人体的危害：K 粉具有一定的精神依赖性，长期使用或过量使用会对脑部造成永久损害。氯胺酮对人体产生的毒副作用有：中枢神经系统不良反应主要表现为梦幻、谵语、躁动、惊厥；呼吸系统不良反应主要表现为呼吸抑制、呼吸暂停、喉痉挛、支气管痉挛、哮喘；消化系统不良反应主要表现为恶心、呕吐、腹胀、胃扩张、胃出血；循环系统不良反应表现为血压上升、心率增快。K 粉的毒副作用可概括为两个方面，一是精神、神经系统反应，轻者有做梦感和漂浮感，重者出现幻觉和谵妄或伴有异常行为，二是心血管系统反应，增加主动脉压、心率和心脏指数，增加脑血流和颅内压以及眼压，对人体有很大程度的损伤。大量使用会引起呼吸抑制，使人成为植物人或死亡。

(九) LSD

介绍：麦角酸二乙基酰胺 (Lysergids, 简称 LSD)，源于麦角菌，由麦角素半合成，极易为人体吸收，是作用强烈的迷幻药。LSD 会造成持续 6 到 12 个小时的感官、感觉、记忆和自我意识的强烈变化。还会造成感觉相连症 (synaesthesia)。

性状：刚制成时无色无味，呈液体状态，一定时间后变成微白色的结晶体。高纯度的 LSD 无色、无气味，味道带苦。

滥用方式：口服

症状：动作失调，抽搐，心跳加快、恶心、头晕、血管扩张、震颤、手掌出冷汗、战栗、联想、恐惧、精神错乱，甚至出现绝望感。

对人体的危害：迷幻剂对人的影响，因个人的体质、情绪、个性等的不同而不同。通常对使用者的影响发生在服用后 30 至 90 分钟内。LSD 是已知药力最强的致幻剂之一，极易为人体吸收。服用后会产生幻视、幻听和幻觉，出现惊慌失措、思想迷乱、疑神疑鬼、焦虑不安、行为失控和完全无助的精神错乱的症状。同时会导致失去方向感、辨别距离和时间的能力，



因而导致身体严重受伤和死亡。大剂量服用就会产生错觉和幻觉，这种感觉可能会很可怕并且造成恐慌。迷幻剂对人的影响时间较长，约 12 小时左右。

(十) FM2

介绍：FM2 学名为氟硝安定，俗称“十字架”、“约会强暴药丸”。由于其具有快速安眠作用（20 分钟内安眠），作用强烈，且安眠效果久（8 ~ 12 小时），因此常被一些别有用心不法分子加以利用，掺混于果汁、酒类等饮料中迷昏特定人物（一般为女性）以达到犯罪（性侵害）之目的，是最常见的被用于强奸的药物。另外它同样具有成瘾性。

性状：药片剂型。

滥用方式：口服、注射。

症状：嗜睡、昏迷、语意模糊、无知觉、身体瘫软、自我控制力差。

对人体的危害：高剂量的吸食会产生低血压、呼吸困难、视觉障碍及深度昏迷，如与酒精类饮料并用，则会加强其毒性。FM2 通常被不法分子与酒精合并利用，使用后可使受害者在药物作用下无能力反抗而被强奸和抢劫，并对所发生的事情失去记忆。与酒精和其他镇静催眠药合用后还可导致中毒死亡。

(十一) 三唑仑

介绍：三唑仑，又名海乐神、酣乐欣，俗称“迷药、蒙汗药、迷魂药”。是一种作用强烈的镇静催眠药品，列入精神药品管制，可以迅速使人昏迷晕倒。近年来，常被一些犯罪分子用来实施抢劫、强奸等不法活动。药效比普通安定强 45 ~ 100 倍，服用 5 ~ 10 分钟即可见效，用药 2 片就可以致眠六小时以上，昏睡期间对外界无任何知觉。

性状：无色无味。

滥用方式：口服。

对人体的危害：由于三唑仑的催眠、麻醉效果远远高于安定片等其他精神药品，服用后能使人迅速昏迷晕倒。长期服用极易导致药物依赖，还会使人出现狂躁、好斗甚至人性改变等情况。

摘自《北京禁毒在线》 <http://www.bjjdZX.org/index.htm>

三、吸毒的方式

吸毒的方式主要有：烟吸、烫吸、鼻嗅、口服、注射五种常见方式。

1. 烟吸。将毒品掺入烟丝，通过吸烟将毒品吸入体内。

2. 烫吸。将海洛因放在铝箔纸上或金属匙上，下面用火加热，毒品升华为烟雾，吸毒者用力吸吮缕缕青烟，又称为吸烫烟。



3. 鼻嗅。又称鼻吸。用管对准鼻孔，通过鼻黏膜将毒品吸入。
4. 口服。口服多为毒品的片剂，如口服冰毒片、摇头丸等。
5. 注射。皮下注射、肌肉注射和静脉注射。

摘自《北京禁毒在线》 <http://www.bjjdzz.org/index.htm>

四、警惕苯丙胺类毒品的危害

近年来，我国毒品滥用的种类发生了很大的变化，在海洛因大量滥用的同时，冰毒、“摇头丸”等苯丙胺类毒品从沿海地区迅速向全国蔓延，尤其是大中城市文化娱乐场所吸食“摇头丸”、K粉（氯胺酮）等新型毒品的现象十分突出。有专家预测，21世纪苯丙胺类毒品可能取代海洛因成为主要的滥用毒品。公众对海洛因及其危害已有所了解，但对冰毒、“摇头丸”等苯丙胺类毒品知之甚少。

苯丙胺类毒品和其吸食后的生理、心理反应是一种中枢神经兴奋剂，属于精神药物。它包括三大类：1. 传统型苯丙胺类兴奋剂：主要代表药物为甲基苯丙胺和苯丙胺。甲基苯丙胺盐酸盐是一种白色透明的不规则结晶物，外观似冰块，故被称为“冰毒”。甲基苯丙胺的最大特点是药效作用时间比海洛因、可卡因长，可达10小时以上。这也是冰毒流行的因素之一。2. 减肥型苯丙胺类兴奋剂：主要代表药物为芬氟拉明、苯丁胺和硫酸苯丙胺。3. 致幻性苯丙胺类兴奋剂：主要代表药物为替甲基苯丙胺（MDMA）、替苯丙胺（MDA）、二甲基苯乙胺（MDEA）。MDMA在服后1~2小时发挥作用，维持时间约5小时。MDA口服后1~2小时发挥作用，维持时间可达8小时。由于滥用苯丙胺类兴奋剂能够成瘾并对人的身心造成危害而受到国家管制。

当前滥用的“摇头丸”，是多种致幻性苯丙胺类兴奋剂的混合物，常见的为MDMA和MDA等，而且掺杂了大量的其他物质。

由于苯丙胺类兴奋剂的药物类型不同，吸食后的生理、心理反应也不一样。据何颂跃博士详细地介绍：吸食甲基苯丙胺后，吸毒者高度兴奋，食欲减退、不知疲倦，可以数十小时连续工作。减肥型苯丙胺类兴奋剂能明显抑制脑干饱食中枢神经活动，从而使食欲减退、进食减少，以达到减肥目的，但也让使用者精力充沛，不思睡眠。与甲基苯丙胺相比，致幻性苯丙胺类兴奋剂的中枢兴奋作用较弱，而迷幻感觉作用较强。致幻性苯丙胺类兴奋剂能使服用者情绪兴奋并产生明显的迷幻感，还可以带来较强的“共鸣”作用。滥用者口服后约半小时出现幻觉，警惕性下降，性开放倾向增强，极易出现群宿、乱交行为。吸食苯丙胺类兴奋剂也会产生耐药性，吸食一段时间以后必须加大用量才能达到吸食的快感和致幻效果。



同任何毒品一样，苯丙胺类兴奋剂也会使人上瘾。一般认为吸食苯丙胺类兴奋剂不易产生身体依赖性，而更容易产生精神依赖性（心瘾），这种精神依赖性之强，在各类毒品中，仅次于海洛因等阿片类毒品。吸食甲基苯丙胺数小时后，吸毒者会出现全身疲乏、精神压抑等吸毒后效果。临床研究证实，这些后效果可以转化为忧郁状态，持续较长一段时间。

苯丙胺类毒品的危害和治疗吸食苯丙胺类兴奋剂的危害。这主要表现在两个方面：

一是精神损害作用：滥用苯丙胺类兴奋剂后最常出现的后果是精神病样症状。大量的临床资料表明，甲基苯丙胺和 MDMA、MDA 等可以对大脑神经细胞产生直接的损害作用，导致神经细胞变性、坏死，出现急慢性精神障碍。

一般认为静脉注射 10 毫克甲基苯丙胺即导致急性精神障碍，对于一些敏感个体，静脉注射 2 毫克的甲基苯丙胺即可出现急性精神障碍。其主要表现为多语不安、焦虑过敏、思维活跃但难以深入思考，其中最具典型的精神病性症状为“常同行为”，即长时间反复重复毫无意义的相同动作，决不厌烦。例如，一直不停地揪发、挖耳屎等。

静脉注射 20 毫克甲基苯丙胺可以引起幻觉，吸毒者还可以出现被害妄想、追踪妄想、嫉妒妄想以及幻听等病理性精神症状。在这些病理性精神症状的作用下吸毒者极易实施暴力行为。

长期滥用苯丙胺类兴奋剂可以导致慢性精神障碍，又称为苯丙胺性精神病。研究表明，82% 的苯丙胺滥用者即使停止滥用达 8 ~ 12 年，仍然有一些精神病症状，不少苯丙胺滥用者经过治疗，精神疾病症状得到改善或治愈，但在以后的生活中，可以因再次吸毒（哪怕是 1 ~ 2 次）或在药物中毒、醉酒、精神压力等非吸毒因素的刺激下突然再次发作精神疾病，这被称为再燃现象。

二是生理（主要是对心脏）损害作用：苯丙胺类兴奋剂能对心血管产生兴奋性作用，导致心肌细胞肥大、萎缩、变性、收缩带坏死、小血管内皮细胞损伤和小血管痉挛，从而导致急性心肌缺血、心肌病和心律失常，成为吸毒者突然死亡的原因。

不仅如此，实践中还会常遇到甲基苯丙胺滥用者在停止吸毒一段时间后，再次吸食少量毒品突然死亡的案例。研究发现，频繁使用甲基苯丙胺或 MDMA 后，身体出现了耐受性。戒毒或停止吸食毒品一段时间后，耐受性消失，身体恢复了对毒品的敏感性。此时吸食少量的甲基苯丙胺等毒品身体就出现强烈反应，结果导致急性严重的血管收缩、痉挛，心肌急性缺血，严重心律失常甚至突然死亡。

此外，大量饮酒可以增加苯丙胺类兴奋剂的心脏毒性，致使服用小剂量的苯丙胺类兴奋剂也可能导致吸毒者突然死亡。另外，减肥型苯丙胺类兴奋剂还会对服用者的心脏瓣膜造成严重损害甚至引起突然死亡。

除对心脏的影响外，一次服用较大剂量的甲基苯丙胺或 MDMA 等，可以导致吸毒者全



身骨骼肌痉挛、肌溶解，出现恶性高热、死亡或对肾功能造成严重损害，这也是苯丙胺类兴奋剂最常见的危害之一。苯丙胺类兴奋剂还可以对脑血管产生损害作用，从而导致脑出血。

而一旦染上苯丙胺类毒品的毒瘾，要根治就需要一个长期复杂的过程。苯丙胺类兴奋剂由于没有确定的身体依赖性，其戒毒治疗主要是对症治疗和心理治疗。而对苯丙胺类兴奋剂滥用者的戒毒治疗主要是停止吸毒，进行心理治疗。

比如说：甲基苯丙胺主要毒性反应是精神障碍。对出现妄想幻觉等分裂样精神病性症状的吸毒者，一般采用住院观察治疗方法，或用氟哌啶醇或安定等进行药物治疗。临床观察表明，只要停止吸食苯丙胺类兴奋剂，即使不给予特殊药物治疗，吸毒者的妄想幻觉等病理性症状也会消失而恢复正常。统计资料显示，约 54% 吸毒者入院一周后妄想幻觉症状消失，10 天后 66% 吸毒者症状消失，1 个月后 83% 吸毒者恢复正常。但是，这些精神病理性症状即使消失（而不是治愈），也会在吸毒者的中枢神经系统上留下深深的烙印。即使停止吸毒几年或数十年，吸毒者可仍然残留一些如妄想幻觉等分裂样精神病性症状。也可以在治愈后，经过几年或十几年在其他因素的作用再次复发。所以，苯丙胺类兴奋剂的精神治疗是一个长期的过程。

摘自《公安部禁毒局》网站 <http://www.mps.gov.cn/n16/n80209/index.html>

六、《关于深化全民禁毒宣传教育工作的指导意见》（摘要）

.....

6. 深化全民禁毒宣传教育工作的主要任务：普及毒品预防知识，增强公民的禁毒意识，提高公民自觉抵制毒品的能力。深入开展禁毒法制教育，宣传《禁毒法》、《戒毒条例》及其他禁毒法律法规，介绍我国禁毒立场、方针和政策，使公民树立遵纪守法的观念，自觉做到不种毒、不制毒、不贩毒、不吸毒，关爱吸毒成瘾人员；深入开展毒品预防知识教育，以防范合成毒品危害为重点，广泛宣传毒品种类、特征和滥用危害，介绍个人和家庭防范毒品侵害的方法，使公民提高认知和抵御毒品的能力，养成积极、健康的生活方式；深入开展禁毒形势教育，介绍禁毒斗争历史和现状，宣传禁毒工作措施和成效，使公民进一步关心和支持禁毒工作，树立禁毒斗争必胜的信心；深入开展禁毒理念教育，倡导禁绝毒品、人人有责的社会责任意识，宣传禁毒志愿者的感人事迹，使公民增强与涉毒违法犯罪行为作斗争的积极性，自觉成为禁毒理念的传播者和实践者。

7. 深化全民禁毒宣传教育工作的主要目标：全民禁毒意识显著增强，新吸毒人员增加速度明显减缓，合成毒品滥用势头和其他毒品违法犯罪活动得到有效遏制；禁毒宣传教育基本



覆盖全体公民，全部覆盖学校和看守所、拘留所、监狱、劳动教养管理所、强制隔离戒毒所、戒毒康复场所、自愿戒毒医疗机构、药物维持治疗门诊以及救助管理机构；禁毒宣传教育手段多样、内容丰富、保障有力，满足不同群众毒品认知需求，重点人群接受禁毒教育更加系统、深入；全民禁毒宣传教育专兼职工作队伍基本覆盖基层街道（乡镇），禁毒志愿者队伍规模 and 专业化水平明显提高；禁毒宣传教育效果评估和竞争激励机制更加科学完善，宣传教育投入逐步增加；全民禁毒宣传教育领导体制、工作机制进一步健全，群众满意度进一步提高，全社会参与禁毒氛围更加浓厚。

.....

（中共中央宣传部、公安部、教育部、卫生部、民政部、司法部、商务部、文化部、国家工商行政管理总局、国家广播电影电视总局、国家新闻出版总署、全国总工会、共青团中央、全国妇联、国家禁毒委员会办公室等 22 个部委办 2010 年 7 月 16 日发）

七、中小学生毒品预防专题教育大纲

（一）总目标

在各学科渗透毒品预防教育的基础上，通过专题教育的形式，培养学生健康的生活情趣、毒品预防意识和社会责任感，掌握一些自我保护的方法，做“珍爱生命、拒绝毒品”的人。

（二）分目标

小学：了解毒品危害的简单知识，远离毒品危害。

初中：了解有关禁毒的法律知识，拒绝毒品诱惑。

高中：学会自我保护，培养禁毒意识和社会责任感，发现可疑情况能够及时报告。

（三）教学内容

小学 5 ~ 6 年级：毒品预防专题教育内容标准（4 课时）

教学内容	教学活动建议
1. 知道常见毒品的名称。 2. 初步了解毒品对个人和家庭的危害。 3. 知道一些不良生活习惯可能会导致吸毒。 4. 懂得一些自我保护的常识和简单方法，能够远离毒品。	1. 观看图片、资料片或毒品模型等，识别几种常见毒品。 2. “找一找”活动：播放或介绍一个案例，让学生找出“案例”中，吸毒给个人和家庭带来的变化和痛苦。通过“找一找”活动，了解毒品的危害。 3. 通过活动和游戏，告诉学生不要随便吃药，不要吃陌生人给的东西，不要自己买“营养品”等。 4. 收集生活中吸烟、酗酒对身体带来危害的案例。

**初中：毒品预防专题教育内容标准（6 课时）**

教学内容	教学活动建议
1. 知道毒品的概念，能识别常见毒品名称。 2. 进一步了解毒品对个人和社会的危害。 3. 知道吸毒是违法行为，走私、贩卖、运输、制造毒品是犯罪行为，都要受到法律的惩处。 4. 学会一些拒绝毒品的办法，能够保护自己不受毒品侵害。	1. 列举常见毒品的名称和俗称，收集毒品危害的相关资料。 2. 参观禁毒教育基地或禁毒教育展室，观看禁毒教育影视片。 3. 讨论吸毒对个人、家庭和社会有什么样的影响？会造成什么样的后果？ 4. 运用学过的相关法律条款，分组谈谈法律如何保护未成年人不吸毒、如何打击毒品违法犯罪？ 5. 讨论“对好奇的事就要去尝试，是对的吗？”以吸毒为例，引导学生对“好奇”、“从众”等心理的正确认识，知道一些毒犯诱惑青少年吸毒的常见手法，学会拒绝毒品的基本技巧。

高中：毒品预防专题教育内容标准（4 课时）

教学内容	教学活动建议
1. 懂得选择毒品就是自我毁灭，学会向毒品说“不”。 2. 了解当前禁毒工作面临的形势，增强禁毒意识。 3. 培养社会责任感，参与学校、社区组织的禁毒宣传活动。	1. 辩论或讨论“为什么说选择毒品就是自我毁灭？怎样向毒品说‘不’”，在挫折、压力和诱惑面前学会正确选择。 2. 以组为单位，利用多种方法，收集有关禁毒形势、禁毒措施、禁毒成果、禁毒宣传和预防教育等资料。将收集的资料进行整理，了解禁毒工作的紧迫性、艰巨性和长期性，从自身做起，增强禁毒意识和社会责任感。 3. 学生自己拟订一个参加学校或社区组织的禁毒活动的计划，积极参与“禁毒志愿者”、“社区青少年远离毒品”、“不让毒品进我家”、创建“无毒社区”等活动。

（四）实施建议

1. 本专题教育从小学五年级至高中二年级每年安排 2 课时进行教育，课时由学校从地方课程、校本课程或班会、团队会中进行安排。教育应采取多种形式，注重理论与实践相结合。

2. 本专题教育旨在提高学生的禁毒意识和防毒能力，培养禁毒的社会责任感，不做考试要求。

3. 为规范全国毒品预防教育的要求，教育部、公安部将组织编写有关的教育材料，供各地使用。各地也可根据专题教育大纲的要求选取有地方特色的教育内容和教育形式。

（教育部办公厅关于印发《中小学生毒品预防专题教育大纲》的通知，2003 年 2 月 20 日）

八、《中华人民共和国禁毒法》节选

……

第三条 禁毒是全社会的共同责任。国家机关、社会团体、企业事业单位以及其他组织



和公民，应当依照本法和有关法律的规定，履行禁毒职责或者义务。

第四条 禁毒工作实行预防为主，综合治理，禁种、禁制、禁贩、禁吸并举的方针。禁毒工作实行政府统一领导，有关部门各负其责，社会广泛参与的工作机制。

第五条 国务院设立国家禁毒委员会，负责组织、协调、指导全国的禁毒工作。县级以上地方各级人民政府根据禁毒工作的需要，可以设立禁毒委员会，负责组织、协调、指导本行政区域内的禁毒工作。

第十条 国家鼓励志愿人员参与禁毒宣传教育和戒毒社会服务工作。地方各级人民政府应当对志愿人员进行指导、培训，并提供必要的工作条件。

第二章 禁毒宣传教育

第十一条 国家采取各种形式开展全民禁毒宣传教育，普及毒品预防知识，增强公民的禁毒意识，提高公民自觉抵制毒品的能力。国家鼓励公民、组织开展公益性的禁毒宣传活动。

第十二条 各级人民政府应当经常组织开展多种形式的禁毒宣传教育。工会、共产主义青年团、妇女联合会应当结合各自工作对象的特点，组织开展禁毒宣传教育。

第十三条 教育行政部门、学校应当将禁毒知识纳入教育、教学内容，对学生进行禁毒宣传教育。公安机关、司法行政部门和卫生行政部门应当予以协助。

.....

第十八条 未成年人的父母或者其他监护人应当对未成年人进行毒品危害的教育，防止其吸食、注射毒品或者进行其他毒品违法犯罪活动。

第三章 毒品管制

第十九条 国家对麻醉药品药用原植物种植实行管制。禁止非法种植罂粟、古柯植物、大麻植物以及国家规定管制的可以用于提炼加工毒品的其他原植物。禁止走私或者非法买卖、运输、携带、持有未经灭活的毒品原植物种子或者幼苗。

地方各级人民政府发现非法种植毒品原植物的，应当立即采取措施予以制止、铲除。村民委员会、居民委员会发现非法种植毒品原植物的，应当及时予以制止、铲除，并向当地公安机关报告。

.....

第二十一条 国家对麻醉药品和精神药品实行管制，对麻醉药品和精神药品的实验研究、生产、经营、使用、储存、运输实行许可和查验制度。

.....



第二十四条 禁止非法传授麻醉药品、精神药品和易制毒化学品的制造方法。公安机关接到举报或者发现非法传授麻醉药品、精神药品和易制毒化学品制造方法的，应当及时依法查处。

.....

第二十七条 娱乐场所应当建立巡查制度，发现娱乐场所内有毒品违法犯罪活动的，应当立即向公安机关报告。

.....

第四章 戒毒措施

第三十一条 国家采取各种措施帮助吸毒人员戒除毒瘾，教育和挽救吸毒人员。吸毒成瘾人员应当进行戒毒治疗。吸毒成瘾的认定办法，由国务院卫生行政部门、药品监督管理部门、公安部门规定。

第三十二条 公安机关可以对涉嫌吸毒的人员进行必要的检测，被检测人员应当予以配合；对拒绝接受检测的，经县级以上人民政府公安机关或者其派出机构负责人批准，可以强制检测。公安机关应当对吸毒人员进行登记。

第三十三条 对吸毒成瘾人员，公安机关可以责令其接受社区戒毒，同时通知吸毒人员户籍所在地或者现居住地的城市街道办事处、乡镇人民政府。社区戒毒的期限为三年。

.....

第三十六条 吸毒人员可以自行到具有戒毒治疗资质的医疗机构接受戒毒治疗。

第三十七条 医疗机构根据戒毒治疗的需要，可以对接受戒毒治疗的戒毒人员进行身体和所携带物品的检查；对在治疗期间有人身危险的，可以采取必要的临时保护性约束措施。发现接受戒毒治疗的戒毒人员在治疗期间吸食、注射毒品的，医疗机构应当及时向公安机关报告。

第三十八条 吸毒成瘾人员有下列情形之一的，由县级以上人民政府公安机关作出强制隔离戒毒的决定：

- (一) 拒绝接受社区戒毒的；
- (二) 在社区戒毒期间吸食、注射毒品的；
- (三) 严重违反社区戒毒协议的；
- (四) 经社区戒毒、强制隔离戒毒后再次吸食、注射毒品的。

对于吸毒成瘾严重，通过社区戒毒难以戒除毒瘾的人员，公安机关可以直接作出强制隔离戒毒的决定。

吸毒成瘾人员自愿接受强制隔离戒毒的，经公安机关同意，可以进入强制隔离戒毒场所戒毒。



.....

第四十七条 强制隔离戒毒的期限为二年。

执行强制隔离戒毒一年后，经诊断评估，对于戒毒情况良好的戒毒人员，强制隔离戒毒场所可以提出提前解除强制隔离戒毒的意见，报强制隔离戒毒的决定机关批准。

强制隔离戒毒期满前，经诊断评估，对于需要延长戒毒期限的戒毒人员，由强制隔离戒毒场所提出延长戒毒期限的意见，报强制隔离戒毒的决定机关批准。强制隔离戒毒的期限最长可以延长一年。

.....

第五十二条 戒毒人员在入学、就业、享受社会保障等方面不受歧视。有关部门、组织和人员应当在入学、就业、享受社会保障等方面对戒毒人员给予必要的指导和帮助。

.....

(中华人民共和国第十届全国人民代表大会常务委员会第三十一次会议于2007年12月29日通过，自2008年6月1日起施行)

九、《中华人民共和国刑法》第二编第六章第七节，走私、贩卖、运输、制造毒品罪

第三百四十七条 走私、贩卖、运输、制造毒品，无论数量多少，都应当追究刑事责任，

予以刑事处罚。

走私、贩卖、运输、制造毒品，有下列情形之一的，处十五年有期徒刑、无期徒刑或者死刑，并处没收财产：

(一) 走私、贩卖、运输、制造鸦片一千克以上、海洛因或者甲基苯丙胺五十克以上或者其他毒品数量大的；

(二) 走私、贩卖、运输、制造毒品集团的首要分子；

(三) 武装掩护走私、贩卖、运输、制造毒品的；

(四) 以暴力抗拒检查、拘留、逮捕，情节严重的；

(五) 参与有组织的国际贩毒活动的。

走私、贩卖、运输、制造鸦片二百克以上不满一千克、海洛因或者甲基苯丙胺十克以上不满五十克或者其他毒品数量较大的，处七年以上有期徒刑，并处罚金。

走私、贩卖、运输、制造鸦片不满二百克、海洛因或者甲基苯丙胺不满十克或者其他少量毒品的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；情节严重的，处三年以上七年以下有期徒刑，并处罚金。

单位犯第二款、第三款、第四款罪的，对单位判处罚金，并对其直接负责的主管人员和



其他直接责任人员，依照各该款的规定处罚。

利用、教唆未成年人走私、贩卖、运输、制造毒品，或者向未成年人出售毒品的，从重处罚。
对多次走私、贩卖、运输、制造毒品，未经处理的，毒品数量累计计算。

第三百四十八条 非法持有鸦片一千克以上、海洛因或者甲基苯丙胺五十克以上或者其他毒品数量大的，处七年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金；非法持有鸦片二百克以上不满一千克、海洛因或者甲基苯丙胺十克以上不满五十克或者其他毒品数量较大的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；情节严重的，处三年以上七年以下有期徒刑，并处罚金。

第三百四十九条 包庇走私、贩卖、运输、制造毒品的犯罪分子的，为犯罪分子窝藏、转移、隐瞒毒品或者犯罪所得的财物的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制；情节严重的，处三年以上十年以下有期徒刑。

缉毒人员或者其他国家机关工作人员掩护、包庇走私、贩卖、运输、制造毒品的犯罪分子的，依照前款的规定从重处罚。

犯前两款罪，事先通谋的，以走私、贩卖、运输、制造毒品罪的共犯论处。

第三百五十条 违反国家规定，非法运输、携带醋酸酐、乙醚、三氯甲烷或者其他用于制造毒品的原料或者配剂进出境的，或者违反国家规定，在境内非法买卖上述物品的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；数量大的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金。

明知他人制造毒品而为其提供前款规定的物品的，以制造毒品罪的共犯论处。

单位犯前两款罪的，对单位判处罚金，并对其直接负责的主管人员和其他直接责任人员，依照前两款的规定处罚。

第三百五十一条 非法种植罂粟、大麻等毒品原植物的，一律强制铲除。有下列情形之一的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金：

- (一) 种植罂粟五百株以上不满三千株或者其他毒品原植物数量较大的；
- (二) 经公安机关处理后又种植的；
- (三) 抗拒铲除的。

非法种植罂粟三千株以上或者其他毒品原植物数量大的，处五年以上有期徒刑，并处罚金或者没收财产。

非法种植罂粟或者其他毒品原植物，在收获前自动铲除的，可以免除处罚。

第三百五十二条 非法买卖、运输、携带、持有未经灭活的罂粟等毒品原植物种子或者幼苗，数量较大的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处或者单处罚金。

第三百五十三条 引诱、教唆、欺骗他人吸食、注射毒品的，处三年以下有期徒刑、拘



役或者管制，并处罚金；情节严重的，处三年以上七年以下有期徒刑，并处罚金。

强迫他人吸食、注射毒品的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金。

引诱、教唆、欺骗或者强迫未成年人吸食、注射毒品的，从重处罚。

第三百五十四条 容留他人吸食、注射毒品的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金。

第三百五十五条 依法从事生产、运输、管理、使用国家管制的麻醉药品、精神药品的人员，违反国家规定，向吸食、注射毒品的人提供国家规定管制的能够使人形成瘾癖的麻醉药品、精神药品的，处三年以下有期徒刑或者拘役，并处罚金；情节严重的，处三年以上七年以下有期徒刑，并处罚金。向走私、贩卖毒品的犯罪分子或者以牟利为目的，向吸食、注射毒品的人提供国家规定管制的能够使人形成瘾癖的麻醉药品、精神药品的，依照本法第三百四十七条的规定定罪处罚。

单位犯前款罪的，对单位判处罚金，并对其直接负责的主管人员和其他直接责任人员，依照前款的规定处罚。

第三百五十六条 因走私、贩卖、运输、制造、非法持有毒品罪被判过刑，又犯本节规定之罪的，从重处罚。

第三百五十七条 本法所称的毒品，是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

毒品的数量以查证属实的走私、贩卖、运输、制造、非法持有毒品的数量计算，不以纯度折算。

（1997年3月14日第八届全国人民代表大会第5次会议修订，1999年12月25日第九届全国人民代表大会常务委员会第13次会议修订）

十、《中华人民共和国治安管理处罚法》

第三章、第四节、第七十二条，有下列行为之一的，处十日以上十五日以下拘留，可以并处二千元以下罚款；情节较轻的，处五日以下拘留或者五百元以下罚款：

- （一）非法持有鸦片不满二百克、海洛因或者甲基苯丙胺不满十克或者其他少量毒品的；
- （二）向他人提供毒品的；
- （三）吸食、注射毒品的。

（2005年8月28日第十届全国人民代表大会常务委员会第十七次会议通过，2006年3月1日起施行）



第九单元 计划未来

- 单元目标：**
- 理解目标及其对人生的意义。
 - 理解正确选择的意义。
 - 计划未来。

单元总揽： 本单元是《成长之道》重要的一章。从教材的编排看，它是大结局；从教育的角度看，它是青春健康教育的最终目标，是青春健康工作理念的最好体现。

人的一生应该怎样度过？我想成为怎样的人？我应该成为怎样的人？我能成为怎样的人？这是每一位有志向青年都会发出的人生追问！作为青春健康教育的主持人，应该明晰：青春健康教育的目的是引导青少年确立人生目标，规划生涯发展，做阳光健康的人。

目标是灯塔，规划是航道。有目标才有方向，有了方向便有了动力。有了方向和动力，便知道什么是“最重要”的，什么时候该做什么，什么时候不该做什么，怎样对自己和他人负责，当下该怎样学习、生活、工作。也就是说，当一个人心中有了生活的目标或愿景，就有了追求。他就知道该如何处理性，什么是健康安全的行为，如何远离艾滋病和毒品，如何与同伴（包括异性）交往，等等。

本单元教学不在于青年人的规划多么细致、完善，重点在于激发他们树立人生理想的自觉。所以，他们的规划可以不完善，但一定要有。由此才能解决“学习无动力，生活无目标，生涯无规划”的问题，为幸福人生奠基。



活动 45 快速联想：目标

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步，主持人讲《离海岸只有半英里》的故事，并提出问题，引出“目标”这个概念。

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一位34岁的妇女涉入水中，开始向加州海岸游去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女。这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。在此之前，她是第一个游过英吉利海峡的女性。

这天早晨，海水冰冷刺骨。太平洋上空的雾很大，连护送她的船都几乎看不到。时间一个钟头一个钟头过去，千千万万人在电视上注视着她。在以往这类渡海游泳中，她的最大问题不是疲劳，而是冰冷的海水。15个小时之后，她被冰冷的海水冻得浑身发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。几十分钟之后，人们把她拉上了船。拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！当别人告诉她这个事实后，从寒冷中慢慢复苏的她很沮丧。她告诉记者，真正令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为浓雾中看不到目标。

查德威克小姐一生中，只有这一次没有坚持到底。两个月之后，她成功地游过了同一个海峡。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的记录还快了大约两个小时。

主持人提出问题：费罗伦丝·查德威克没有游到加州海岸的真正原因是什么？给我们什么启示？

第二步，在大白纸上写下“目标”一词，问大家见到这个词后，快速联想到了什么。引导大家得出类似这样的定义：“目标就是一个人将要实现的东西。”解释说，一个目标可能是：

- 想要达到的境界
- 所期望的成果



——想要抵达的地方

——想要拥有的事物

第三步，学员讨论“目标”的作用。

第四步，主持人小结：

人的行为是目标导向的，给定了目标便有了希望，有了希望便活出意义。所以，有什么样的目标就有什么样的人生。

目标可以是短期的，如一天、一个星期、一个月的目标；也可以是长期的，半年、一年或是很多年。不管是短期目标还是长远目标，都会起到以下作用：

——给生活以方向和希望

——产生积极的心态

——感觉到生存的意义和价值

——产生动力、信心、勇气和胆量

——使生活更具有意义和挑战性

——指导生活中的决策

活动 46 案例分析：选择

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 大白纸、白板笔。

活动流程：

第一步，主持人向学员讲述故事《选择》。

选择

周军和王薇都是同一所高中的学生。高二那年，他们在学校的一次文艺演出中相识，进而成为最要好的朋友，最终又确定了恋爱关系。两年里，他们曾互相帮助，互相关爱，互相激励。



他们也曾互相不信任，互相伤害感情，为此两个人的学习成绩像他们的感情一样忽上忽下的。他们发生过性行为，有一次王薇没来月经，以为是怀孕了，惊恐了半个月，后来才知道是一场虚惊。

那年高考，周军考入理想大学，学习国际经济与贸易专业。王薇被另一所大学录取，学习护理专业。当年9月，他们到所考取的大学报到，开始了各自的大学生活。

然而，“分离”的日子使王薇总是惴惴不安。她每天都要给周军打电话，述说心中的不悦，生怕周军离她而去，要周军来陪她。开始，每逢双休日，周军一定要来陪王薇。后来，周军逃课来找王薇。再后来，他们在王薇学校附近租房住到了一起。大一期末考试，周军有三门课不及格。周军所在的大学对他提出批评，并且通知周军，他若不能改变现状，学校将予以处分直至劝退。

王薇为此陷入深深的自责，周军也不知该怎么办。他们不知道今后的路该怎样走？

第二步，主持人引导学员讨论：

1. 你们怎样看周军 / 王薇？
2. 究竟是什么原因导致周军 / 王薇陷入此困境？
3. 如果你是周军 / 王薇，你会怎样处理学习、交友等事情？为什么？

💡 主持人注意：

这个案例可以从很多方面来分析挖掘，答案是多种多样的，处理方式也是不一样的。不要用“非此即彼”的思维方式分析问题：学习就不能谈恋爱，恋爱就一定影响学习。周军与王薇的关键问题是有没有明确人生大目标，会不会为实现大目标智慧选择，有没有实现大目标的具体计划以及为之努力的意志行动。

第三步，主持人小结：

- 人生的不同阶段有不同的任务，要清楚什么是你当下“最重要的”。
- 每个人都要为自己的选择负责。
- 今天的生活，是你昨天的选择；明天的生活，是你今天的决定。



活动 47 规划练习：我的十年规划

活动时间： 45 分钟。

活动准备： 印好的“我的十年规划”练习。

活动流程：

第一步，主持人介绍设立目标时应注意的问题：

- 第一，人不能没有目标，也不能同时有多个目标；
- 第二，目标要明确清晰；
- 第三，目标要切合实际；
- 第四，要对目标进行分解落实；
- 第五，要有实现目标的具体计划；
- 第六，要定时对目标进行评估、修正。

第二步，主持人介绍计划未来的基本方法：

- 第一，充分了解自己；
- 第二，有一个 20 年的梦想；
- 第三，做一个 10 年规划（远期目标）；
- 第四，把 10 年规划分解成 5 年内能达到的目标（中期目标）；
- 第五，把 5 年的目标，再分解成几段很具体的计划（近期目标）；
- 第六，再细化具体计划，每个月看一看，保持进度（日常目标）；
- 第七，每半年停下来梳理你的计划，发现不足及时修正；
- 第八，有一个可行的健身计划，让健康永远伴随你；
- 第九，对新的机会和机遇时刻保持警惕（规划是必须的，调整是必然的）。

第三步，主持人将印好的“我的十年规划”发给每位学员，每位学员做“我的十年规划”。



我的十年规划

1. 十年之后将是 _____ 年，那时我 _____ 岁。
2. 十年之后我的工作 _____
3. 十年之后我的家庭情况是 _____
4. 我将拥有三样最重要的东西是 _____
5. 我做的最重要的事情是 _____
6. 我最有意义的经历将是 _____
7. 我希望我成为一个 _____ 的人。

注：该表是一个样表，主持人应该根据授课人群不同，修改、充实内容，以更适合学员需要。

第四步，学员之间交流“我的十年规划”，主持人适当点评。

第五步，主持人提出问题，引导学员讨论：

1. 你们认为现在有必要讨论 10 年之后的目标吗？为什么？
2. 你应该怎样做才能确保你的人生目标得以实现？（答案包括：高中毕业，大学毕业，不过早结婚，避免暴力，远离毒品与犯罪，保持健康，等等。）

3. 在实现自己的人生规划时，

你是否花费太多时间和对你成长没有任何积极影响的人在一起了？

你是否把太多的时间花费在了你不该做的事情上了？

你是否总在抱怨生活，满脑子都是消极想法？

你是否把钱花在了毫无意义的事情上了？

你是否照顾好自己的身体了？

你沉迷于手机吗？

总之，你现在的的生活是不是你想要的？

第六步，主持人小结：

有了人生计划，关键是落实。要实现人生计划：

第一，马上行动，现在就开始。

第二，不因一时的迷失而改变人生轨迹。

第三，要有决心、信心、恒心和毅力。

第四，不断学习，充实自己。



活动 48 人生畅想：写给十年后的自己

活动时间： 30 分钟。

活动准备： 书写纸、背景音乐。

活动流程：

第一步， 学员给十年后的自己写一封信。

第二步， 学员在背景音乐中，有感情地念信。（主持人不必过多评价）

单元总结：

- 人活着要有信仰和追求。
- 有什么样的目标就有什么样的人生。
- 人生因规划而不同，因不同而精彩。
- 计划未来——为幸福的一生。



附录一

中国计生协青春健康教育师资 培训前问卷

1. 女孩有了月经，男孩有了遗精，是进入青春期的重要标志，也意味着他们具备了生育能力

- A. 正确 B. 不正确

2. 体外射精是一种常用的避孕方法

- A. 正确 B. 不正确

3. 女子最容易怀孕的日期是

- A. 月经第五天 B. 月经刚结束
C. 月经前 D. 月经周期第 14 天

4. 人工流产分为：

- A. 手术流产、药物流产
B. 手术流产、药物流产、无痛人流
C. 自然流产、人工流产

5. 满足艾滋病病毒传播的三个条件是：

- A. 性传播、血液传播、母婴传播
B. 与艾滋病病毒感染者发生性行为、医源性感染、共用针头
C. 数量、质量、传播途径

6. 在下列几种体液中，哪种不会传播艾滋病病毒？

- A. 血液 B. 汗水 C. 精液 D. 阴道分泌物



7. 《成长之道》要求主持人在参与式培训中“尊重不同意见，善于倾听，不加评判”，这里的“不加评判”的含义是

8. 你认为同性恋者大都有心理困扰吗？

9. 你对自慰（手淫）的态度是：

10. 培训前，你对如下内容（请您划“√”）

	全了解	了解一些	不了解
价值澄清法			
角色扮演			
游戏的技巧			
参与式			
怎样准备参与式培训			
主持人的素养与技能			



中国计生协青春健康教育师资 培训后问卷

1. 女孩有了月经，男孩有了遗精，是进入青春期的重要标志，也意味着他们具备了生育能力

- A. 正确 B. 不正确

2. 体外射精是一种常用的避孕方法

- A. 正确 B. 不正确

3. 女子最容易怀孕的日期是

- A. 月经第五天 B. 月经刚结束
C. 月经前 D. 月经周期第 14 天

4. 人工流产分为：

- A. 手术流产、药物流产
B. 手术流产、药物流产、无痛人流
C. 自然流产、人工流产

5. 满足艾滋病病毒传播的三个条件是：

- A. 性传播、血液传播、母婴传播
B. 与艾滋病病毒感染者发生性行为、医源性感染、共用针头
C. 数量、质量、传播途径

6. 在下列几种体液中，哪种不会传播艾滋病病毒？

- A. 血液 B. 汗水 C. 精液 D. 阴道分泌物



7. 《成长之道》要求主持人在参与式培训中“尊重不同意见，善于倾听，不加评判”，这里的“不加评判”的含义是

8. 你认为同性恋者大都有心理困扰吗？

9. 你对自慰（手淫）的态度是：

10. 培训后，你对如下内容（请您划“√”）

	全了解	了解一些	不了解
价值澄清法			
角色扮演			
游戏的技巧			
参与式			
怎样准备参与式培训			
主持人的素养与技能			

11. 你对这次培训的总体评价，请您划“√”。

	很好	好	差	很差
总体评价				
师资水平				
培训内容				
时间安排				
培训地点				



12. 在这次培训中，给你印象最深刻的培训内容是：

13. 您对今后青春健康教育培训的建议：



附录二

中国计划生育协会师资培训总结上报表

培训师：

年 月 日

申请培训单位			
培训日期		培训地点	
培训总人数	人	其中计生系统：	学校： 其他：

一、基本知识题（共 9 道题）正确率

	第一题	第二题	第三题	第四题	第五题	第六题	第七题	第八题	第九题
培训前									
培训后									

二、参与式知识题（共 1 组 6 道题）

	全了解	了解一些	不了解
培训前			
培训后			

三、学员对这次培训的总体评价：“很好” %，“好” %，“差” %。

四、给学员印象最深的培训内容是：

五、学员对今后培训建议：

六、培训师的简要总结：



附录三

常用网址

中华人民共和国卫计委 www.nhfpc.gov.cn

中国计划生育协会 www.chinafpa.org.cn

中国疾病预防控制中心 www.chinacdc.cn

中华人民共和国教育部 www.moe.edu.cn

中国青年网络 www.chinayouthnet.org

香港家计会 www.famplan.org.hk/fpahk/zh/template1.asp?style=template1.asp&content=home/mainpage.asp

国际计划生育联合会 www.ippf.org

世界卫生组织 www.who.int/zh

联合国人口基金 www.unfpa.org/public/

联合国教科文组织 <http://www.unesco.org/new/zh>

联合国儿基会 www.unicef.cn/cn

美国家庭计划联合会 www.plannedparenthood.org

青少年健康网 www.qingshaonian.org

青少年性健康教育网 www.sexualhealth-education.org

青年性与生殖健康联盟 www.youthcoalition.net

中国性病艾滋病防治协会 <http://www.aids.org.cn>

中国禁毒网 www.cpd.com.cn 626.cpd.com.cn

北京禁毒在线 www.bjjdZX.org

美国疾病控制中心 www.cdc.gov

国家图书馆 www.nlc.gov.cn

中国知网 www.cnki.net



附录四

中国计划生育协会简介

中国计划生育协会（简称“中国计生协”）是中国在计划生育 / 生殖健康领域最大的全国性群众团体，成立于 1980 年，1983 年正式加入国际计划生育联合会，2005 年获得联合国经社理事会非政府组织咨商地位。

多年来，中国计生协积极配合各级政府，团结广大群众，发挥志愿者的作用，致力于计划生育、优生优育，促进人民的生殖健康，充分保护人们享有平等的生殖权利，在全国各地积极开展了形式多样、丰富多彩的项目活动，在预防艾滋病、青少年性与生殖健康教育、计划生育特殊家庭生活帮扶、维护妇女权益、发动宗教领袖开展生殖健康教育以及推动村居民自治等众多领域显示出自己独特的活力和优势，形成了具有广泛影响的“生育关怀”、“青春健康”等一系列品牌活动。

中国计划生育协会

地址：北京市西城区西直门内大街西章胡同 9 号 邮编 100035

电话：010-55602781 邮件：icd_cfpa@163.com

如需更多信息，请访问 www.chinafpa.org.cn

《成长之道》是中国计划生育协会青春健康工作的出版物。版权所有，翻版必究。