

坦然谈“性”， 解开青春期困惑

当孩子步入青春期，“性”成为许多家庭中那道难以启齿的坎。我们特邀三位心理教师，分享真实案例与应对策略，看他们如何将尴尬的“谈话”化为滋养成长的“沟通”。当孩子开始好奇，我们该如何科学、温暖地接住他们的疑问？

以科学与共情，筑牢成长之路

株洲市华新学校 胡玲玲

“老师，我总是感觉浑身无力，去医院检查又说一切正常……”心理咨询室里，小A的眼神中写满了不安。他描述着近期的疲惫与不适，坚信自己的身体出了问题。经过耐心交流，他才低声吐露了藏在心底的困扰：发现自己有自慰行为，又在网络上看到各种传言，担心这会损害健康。

与此同时，女生小B因为同学确诊多囊卵巢综合征，开始对身体的每一个细微变化都格外敏感，上网查询后，越发确信自己“生病了”。

这些故事，是我工作中常见的缩影。当青春期的身体悄然变化，那些难以言说的困惑和担忧，往往让孩子们转向隐秘的网络世界寻求答案，却在纷杂的信息中迷失方向。作为心理老师，我想与家长、老师们

分享：如何温柔地接住这些青春的困惑，进行一场温暖而有效的对话？

做孩子的“安心港湾”，而非“评判者”

当孩子鼓起勇气开口时，他们最需要的是被理解，而不是被教育。我的第一步，永远是专注地倾听，然后真诚地告诉对方：“谢谢你愿意和我分享。你提到的这种情况，在成长过程中是很常见的。”对小A，我温和地解释，这是青春期正常的生理现象，不会导致他所担心的健康问题，而他的疲惫感，更多源于内心的焦虑。这份基于科学的理解，本身就是最好的安慰。

用“科学认知”替代“网络迷思”

孩子们从网络上获取的信息，常常充满误导。我们需要

用平和、准确的语言，帮助他们建立正确的认识。我们会一起探讨“青春期发育”“荷尔蒙变化”“生理周期”等话题，就像讨论其他科学知识一样自然。当这些知识被客观地呈现，笼罩在其上的羞耻感就会慢慢消散。对小B，我们一起查阅权威的科普资料，用知识驱散恐惧。

将“成长困惑”转化为“成长契机”

我们讨论这些话题，最终是为了帮助他们更好地认识自我、管理自我。我会引导小A理解，青春期的精力如同生命的源泉，需要合适的出口，鼓励他将能量投向更广阔的天地——运动场上的奔跑、与朋友的真诚交流、对兴趣爱好的专注投入，都是让生命更加丰富多彩的方式。

教会孩子完整，比教会正确更重要

沅江市政通初级中学 周丽丽

那天的心理课堂上，我们讨论“健康的人际关系”，我请孩子们写出“关于男人与女人特质的词汇”。一个女孩眼睛亮晶晶地笑着说：“老师，我觉得男生像‘魔丸’，女生像‘灵珠’。”

教室里先是一静，随即漾开细碎的笑声。我站在讲台前，心里泛起一阵暖意——我知道，这正是与青春期孩子探讨性别与情感的绝佳契机。

追问之下，女孩认真解释：“魔丸力量大，但有时自控力不强，比较淘气；灵珠温柔，能懂别人的感受。”话音刚落，另一个女孩立刻反驳：“我们班女生跑步比男生快，我家的很多物件坏了都是我修理的。那我不是既是灵珠也是魔丸？”

我庆幸备课时克制住了“给出标准答案”的冲动。在青春期性教育中，我们往往急于传授知识，却忽略了引导思考。而在这个被细心守护的课

堂里，孩子们自发开启了对性别特质与关系的深度思考。

戴眼镜的男生分享：“我爸爸很会做饭，妈妈说那是他表达爱的方式。”文静的女孩轻声说：“我难过时，同桌的男生不会安慰人，但会默默帮我接水。”这些细碎地分享，比任何说教都有力。他们不是在强化性别刻板印象，而是在探索“每个人都是独特的，都有自己的光芒”。

那个提出比喻的男孩最后补充：“其实每个人心里都住着魔丸和灵珠吧？只是比例不一样。”我惊叹于他的洞察力——这正是青春期性教育的核心：真正完整的人格，从不是单一特质的放大，而是刚柔并济的共处。

下课时，我在黑板上画了个圆：“健康的关系，包括亲密关系，不是谁改变谁，而是像这个圆——你有你的棱角，我有

我的弧度，却依然能紧密相依。重要的是，我们都保有让自己幸福的能力。”

望着他们若有所思的模样，我想起自己的成长：曾以为爱是找完美契合的另一半，后来才懂，爱是保持自我完整时，仍愿意与另一个生命温柔相遇。

这堂课的启示远不止于此。何止青春期的孩子？每个成年人在亲子、师生、亲密关系里，不都在学同样的功课——如何勇敢做自己，同时温柔接纳他人。

当我们与孩子谈论“性”，我们真正谈论的是：如何认识自己，如何尊重他人，如何在变化中守护内心的完整，又如何准备好某一天，以健康、美好的姿态，迎接真正平等的亲密关系。

咨询室里，初二女生小月低着头说：“每次体育课我都想请假，真希望自己是个平胸的女生。”曾经成绩优异的她，最近成绩明显下滑，甚至开始找借口逃避上学。

这一切的改变，源于小月胸部发育较明显，班上有几个男生经常对她指指点点，还给她取难听的外号。她在周记里写道：“我恨不得用绷带把胸部缠起来。”这句话背后，藏着一个青春期女孩对身体变化的困惑与不安。

从“身体困惑”到性教育契机

小月的困境揭示了青春期性教育的三个核心议题：

身体认知与性教育的脱节。小月正处于认识身体、理解性征的关键期。青春期的发育本是她认识自我的自然过程，但性教育的缺失让她将正常变化视为羞耻。这种“身体羞耻”正阻碍她建立健康的性观念。

校园环境中的性别认知偏差。那些嘲笑小月的男生，反映出对异性身体发育认知的空白。这种将性征标签化的行为，恰恰说明他们需要正确的性知识引导，而非简单的批评和惩罚。

心理压力影响全面成长。当小月把精力用在担心被嘲笑、思考如何“隐藏”发育特征时，她的学业和社交都受到严重影响。这警示我们：性教育缺失的代价，是整个人的成长发展。

构建全方位的性教育支持体系

面对小月的困境，我们开展了系统性工作：

对个体：建立健康的身体认同

通过科学的生理知识讲解，帮助小月理解发育是健康、正常的现象；引导她学会保护自己，建立身体边界意识；重塑自我认知：“我的身体正在经历美好的成熟过程。”

在班级：营造尊重的交往氛围

班主任开展“尊重差异、理解成长”主题班会，用科学态度讨论青春期的各种变化；设立班级行为规范，明确禁止任何形式的身体嘲笑；引导男女同学建立健康、平等的交往方式。

于学校：构建系统性教育课程

我们研发了符合各年级心理特点的性教育课程，涵盖生理知识、心理调适、人际交往等多方面；在教师培训中，特别强调要用专业、自然的态度回应学生关于性的疑问。

当身体开始说话
湘潭县云龙中学 李奕汝



扫码看详情