

青春期心理健康教育主题班会



班会目的：

- 1、认识青春期生理变化的特点，懂得悦纳自己。
- 2、正确理解青春期心理的变化，消除疑惑，净化心境。
- 3、认识性心理发展，把握与异性正常交往的尺度。

婴儿期：0~1周岁 —— 人体第一个生长发育高峰

幼儿前期：1~3岁

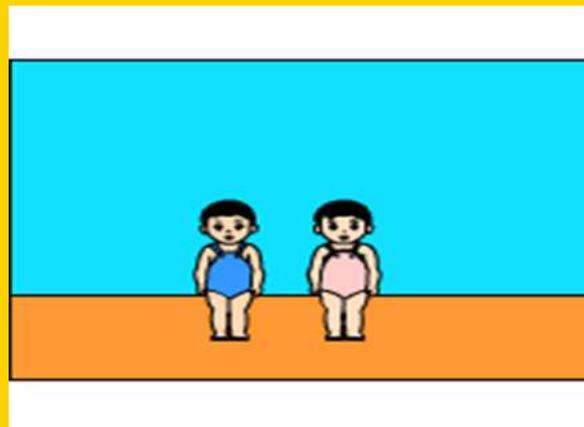
幼儿期：3~6、7岁

童年期：6、7~11、12岁

青春期：10岁左右~20岁左右

—— 人体第二个生长发育高峰

青年期：18~25岁



一、青春期的特点

青春期是指人体从童年向成年过渡的人生关键时期。一般是从10岁到20岁。在这一时期，人的生理和心理都会发生显著的变化。

男生、女生悄悄话

你了解青春期吗？你进入青春期了吗？你的身体是不是发生了或正在发生着让你吃惊的变化？你因此产生过困惑吗？

我们的青春期(生理变化)

- 1、身高体重迅速增加。
- 2、心输出量、肺活量、脑容量增大。
- 3、性器官迅速发育, 第二性征出现。



认识自己 接受自己

- 了解青春期的生理变化
- 及时解除青春期带来的困惑
- 克服不良习惯
- 顺利度过青春期

青春期的心理变化

1、有了独立意识，但又有较强的依赖性。



2、有时出现莫名的忧郁、烦恼，又不愿和家长老师、诉说。



3、有时会出现逆反心理。



哼，我偏偏
不这样做！

4、喜欢交朋友，对异性感到好奇，渴望得到异性的欣赏。
为此，他们会尽力地改变自己、完善自己，这也是一个自我发展、自我评价、自我完善的最佳心理环境，是克服自身缺点及弱点的好机会。
(电影《初恋这件小事》)



人生走进初春季节，伴随着性生理的发育，便有一股从未有过的潮水在心中悄然涌动，便意识到了一种特殊的情感体验，这便是性心理的萌动。

这是自然而然的，也是必然而然的。

这是一个人从儿童期步入青春期的一个心理标志，意味着人生的发展进入了一个新阶段。而且，健康的性心理的发展，是青少年心理健康发展的一项重要内容。

我们以坦然自若的态度，来认识性心理发展的规律，以便好好把握青春年少时期的两性感情。

青少年性心理发展大致经历如下几个时期：

第一：排斥疏远期。

第二：积极接近期。

第三：模仿初恋期。

第四：成熟恋爱期。

第一、排斥疏远期

这是进入青春期的最初阶段，从童年末期开始，由于男女生理上的差别日益明显以及对两性关系的一知半解，男女同学之间会产生一种对异性的陌生感、羞怯感、不安感和畏惧感，从而出现了对异性的暂时疏远排斥。

在学习和活动中，男女同学界限分明，相互很少往来，即使因活动需要也尽量避免接触，以至于有的男女同桌，在课桌中间还要画一条“三八线”。即使需要互相接近和交谈，双方也都感到羞涩而保持一定的距离，在家里也表现出男生喜欢与父亲接近，女生愿意跟母亲说悄悄话的现象。这一时期的交往特点，主要表现在小学阶段。

第二，积极接近期。

在性心理发展过程中，男女同学会产生一种彼此接近的需要，产生相互吸引的心理。

经常的表现有：

一是希望引起异性的注意和好感。男同学特别喜欢在女同学面前表现自己的能力才华，在女同学面前逞强逞能，或以其他方式如摆阔气等，引起异性的注意和好感。女同学则变得腼腆矜持，开始注意修饰打扮，甚至连说话走路也讲究表情姿态，以引起异性的注意。

二是男女同学喜欢接近。男女在一起感到特别愉快，逐渐发展到互相发现了异性的长处。

三是有些同学与异性相互嬉闹打逗，甚至出现捉弄异性的情况。

这个时期男女同学交往的最大特点有两个。

其一是交往对象的广泛性。

这时候的男女同学交往常常不是一对一的，更多的是群体性的交往，许多男女孩在一起活动，或者是一个人与很多异性同学都很要好。

其二是交往对象的多变性。

这个时期有的男女同学之间不再是一种普通的交往，而是初步建立了异性友谊。即使这样，交往对象也还很不稳定，今天和这个很要好，明天又可能和那个成为朋友。这个时期的交往特点，主要表现在初中阶段。

第三，模仿初恋期。

随着性心理的进一步发展，男女同学开始在共同愿望和理想的基础上，建立了纯真的友谊。与此相伴随的，是异性朋友之间带有情感依恋的相互交往。由于对友情与爱情的认识的不深，于是有些同学可能进入了模仿性的初恋期。这种异性朋友的交往还远远说不上是恋爱，与正式的成熟恋爱不可相提并论。

在青春期阶段，我们应当如何与
异性同学正常地交往呢？

心理剧1：小雅的交往观

旁白：小雅是班级的学习尖子，弹得一手好钢琴，而且芭蕾也跳得漂亮，但她几乎不和男生讲话。

（小雅和一女同学走进教室，男生甲拿着作业本走向她们）

男生甲：小雅，这道题目怎么做？

小雅：你问老师吧。（男生甲尴尬退下，男生乙上）

男生乙：小雅，放学我们一起回家吧。

小雅：（翻白眼）谁和你们一起走。

旁白：小雅私下对朋友说。

小雅：男女同学之间应“规规矩矩”、“各不相干”否则就那个

.....



我来试一试

你赞成小雅的做法吗

? 为什么?

结 论

世界是由男女两种性别构成的，男女各顶半边天。青少年之间的异性交往，不仅可以，而且是正当的，也是健康的。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/768130006025006075>