

高职学生性心理问题分析及性健康教育策略

巴中职业技术学院 颜 丹

摘 要：高职学生正处于性心理发育成熟、基本完成自我性角色的认同、性意识和性体验十分明显的时期。在此阶段，由于他们性心理的发育尚未完全成熟，因而容易出现由于性认知偏差、性幼想、性压抑和性行为带来的心理困扰。针对高职学生面临的诸多性心理问题，及时引导他们加强性科学知识的系统学习、不断完善自己的性观念、自觉养成良好的性心理、培养健康的性道德显得尤为重要。

关键词：高职学生；性心理；性健康教育

性是人体的一种基本需要，是人格发展的内在动力之一，也是人身身心健康的一项重要指标。人类健康的性心理表现在其性的生物特征和社会文化价值方面保持一致、达成和谐，这种一致与和谐有助于人体体验到愉悦和幸福，有利于个体潜能的发挥，人格趋于臻美^[1]。在高职学生这个特殊群体里，性的问题是一个敏感而又不容回避的问题。由于高职学生的年龄特点和社会身份的特殊性，他们在性的生理需要和社会文化约束之间所面临的矛盾比较突出。因此了解高职学生存在的性心理问题，有针对性地开展对他们性心理教育与健康维护，是一项十分重要而紧迫的任务。

作者简介：颜丹（1959~），男，巴中职业技术学院副校长，教授，硕士研究生导师。四川省执业医师资格考试实践技能考试考官、四川省中医药信息协会色素专业委员会副主任委员、四川省性病艾滋病防治协会性病专业委员会副主任委员。

1. 当前高职学生存在的性、心理问题

1.1. 性知识缺乏与获取途径不当

据文献报道，当前我国高职学生性知识严重缺乏者占 26%，轻度缺乏者占 51%，对于首次遗精或来月经，37%的学生不知道是什么原因，9%的学生感到可怕，有的女生甚至认为是破伤出血；对于手淫，32%的学生认为可以宣泄性欲，17%的学生认为会损伤元气，是不道德的行为；高职学生性知识 31.6%来源于报刊杂志，30.4%来自朋友交谈，还有 20.1%左右来自网络及色情读物，仅 10%来自教师和父母^[2]。

1.2. 性认知偏差

高职学生的性生理发育已经成熟，但其健全的性心理尚未完全建立，性生理与性心理所存在的矛盾，常常使高职学生不能正确地评价社会上某些有关性的现象，不能正确评价自身的性观念和性行为，不能很好地适应和主动调节由于性成熟所带来的一系列生理、心理上的变化，保持身心和谐统一。

1.3. 性幻想

高职学生在大学阶段出现诸如仰慕异性、渴望与异性相处，有时会有意无意地想到性的问题，甚至产生性幻想、性梦等各种性心理活动。有的高职学生因为性梦或性幻想而认为自己是“不道德的”、“罪恶的”、“卑鄙下流的”，进而感到羞耻、自卑、注意力不集中，甚至焦虑不安。有的高职学生由于频繁出现性幻想或性梦而影响休息、睡眠和体力的恢复，严重的还会导致神经衰弱，给身心健康带来不利影响。

1.4. 性冲动

性冲动是伴随性成熟而出现的一种正常心理反应,高职学生处于性机能成熟的高峰期,几乎每个人都能感受到自身冲动的存在。然而,面对性冲动,有的高职学生持否定、抵制、的态度,采取压抑的方式。调查表明,“55.19%的男生和48.99%的女生有性压抑感”^[3]。性压抑的结果会有碍于性心理的健康发展。

1.4. 性行为

1.5.1. 自慰性行为

手淫是高职学生中最常见的自慰性行为,是青春期成熟的一种生理表现,适度手淫行为对人的心身并无损害,反而有益于缓解性冲动,释放性能量。但长期以来的“一滴精,十滴血”、“手淫不道德观念,造成高职学生性心理恐惧,因而在获得满足与释放的同时,又深深自责和感到空虚。

1.5.2. 边缘性行为

边缘性行为泛指性交外的一切新昵行为,如拥抱、亲吻、抚摸、游戏性性交等。在高职院校里,与恋爱情感发展深度相适应的边缘性行为已基本上被人们所接纳,但任何与情感发展不适应的亲昵行为都将引发内心焦虑与空虚。

1.5.3. 婚前性行为

在校的一些高职学生,随着其性观念、性心理的变化,有的同学公开在校外租房同居。有文献报道,对清华大学校园内销售机出售避孕套是否应该时,有91%的学生赞同^[4],有38.6%的同学认为可以接受婚前同居^[5]。然而,男女生婚前性行为发生后,则会产生不安,焦虑和恐惧,给双方心理罩上阴影,严重影响学习。

2. 高职学生性健康教育策略

2.1. 对高职学生进行系统、完整、科学的性教育

性教育有助于促进高职学生适应性成熟的过程。性成熟包括性生理成熟和性心理成熟两个方面，是人类生长发育必须经历的一个自然过程。通过性教育，可以使他们能够以科学的态度对待手淫、性梦、遗精、月经初潮等性生理问题与现象，清楚地认识艾滋病的特征、传播途径、预防方法及其危害性，严格地按照社会规范进行正常的异性交往，坚持抵御外界不良刺激引起的性冲动，防止性行为的错乱，保持性生理和性心理的健康，从而更好地适应性成熟这一自然过程。

性教育有助于促使个体性别的社会化。人的生长发育可以分为两个过程：自然成长过程和社会化过程。个体社会化的一个重要内容，是个体通过社会化逐渐认识自己的地位和角色，并接受社会对不同性别个体的角色要求，形成一种行为规范。这种个体的性别角色行为，需要有社会加以教导和通过个体学习才能掌握。对大学生进行有关性别角色、性别差异、性道德等方面的教育，有助于促进高职学生以成年人的性别角色行为来要求自己、促进性别角色行为社会化，防止婚前性行为、同性恋等不良现象的发生。总之，系统、完整、科学的性教育为高职学生科学的性认识评价系统的建立奠定了基础。

2.2. 促使高职学生不断完善自己的性观念和性心理

整个社会就是由两性组成的，一般情况下，每一个人必须要在他的观念指导下进行与异性交往，并且与异性建立性关系，组成较为稳定的家庭。观念的形成是一个比较漫长的过程，而且在形成之后还可以根据社会发展和人所处环境的改变而发生变化。因此说，观念是一个不断发展、不断更新的心理现象，它会伴随着人的一生而不断地改变。大学时期正是人的各种观念基本形成的时期，尤其性观念是最为明显和突出的。当它基本形成之后，就可以在不同的性观念驱使下发生不同的性行为。观念的完善是一个人一生中不断进行的一项“工作”，是在

心理不断成熟、道德水准不断提高的基础上来进行的，观念的完善实际上也是更好地适应社会，更加和谐地与身边各类人相处，更加充分地发挥和实现个人能力与人生价值所必需的。作为高职学生这个群体中的一员，性观念的完善可以更好地解决在紧张学习的同时由性所带来的各种困惑问题，顺利地与异性交往，建立爱情关系和协调关系，从而达到身心健康、稳定、和谐的状态。

2.3. 采取有效途径释放性欲望

高职学生处于性能量最旺盛的时期，同时又处在性“待业时期”，所以必须采取合适的途径，调节性欲望。这方面，男生一般比女生困难一些。从生理结构和心理特点上来讲：男性的性欲是外向型和比较直接、凸现的，而女生则相对含蓄、内敛些，但二者都面临一个共同现实的问题：解决性欲望。解决的方法有：

（1）转移。让自己尽量少接触与性刺激有关的场面。减少声、光刺激，尽量避免引发性的机会。（2）升华。性升华指的是用一种积极高尚的，能为社会所接受的欲望和方法取代性欲。如体育活动、创作、绘画，使性情感和能量得以平衡和释放。（3）自慰宣泄。手淫是较常用的方式之一，适度的手淫可以有效释放性压抑的能量，缓解心理压力，但必须注意“度”的把握。（4）以安全的性行为为底线。在获得性的事实和价值观的选择之后，对性行为有明确的认识，并对其后果有所考虑，在安全的基础上发生性行为。

2.4. 鼓励高职学生参与两性间的正常交往，促进高职学生性心理健康发展

异性间的正常交往有助于个体形成一种正确的对自我和异性以及两者关系的认知，它可以满足男女高职学生的心理需要，达到性心理平衡；异性间的交往也是一个互相学习、互相了解、互相适应的过程，有助于日后恋爱、婚姻的成功。男女学生交往的发展一般宜从群体交往到个体交往。群体与群体之间的接触，是

男女高职学生最初和最适当的接触方式,个体在群体中可以逐步熟悉异性交往的一般技巧。在此基础上进行的个别交往才是成熟的和容易成功的。

2.5. 培养良好的卫生、生活习惯

良好的卫生、生活习惯有利于高职学生保持健康的心理状态。这些习惯包括:

(1) 要把主要的时间和精力投身于学习和工作,不要给自己留下太多空闲、无所事事的时间,以免让性的意念和幻想占领头脑。(2) 按时作息,起居有时,不睡懒觉,保持振作的精神状态,有利于清除有关性的一切杂念。(3) 休闲时间多从事健康的文化娱乐和体育活动,避开有性诱惑的娱乐环境。(4) 睡觉前不看有刺激的影视录像和书刊,闲聊不涉及性内容,穿衣要宽松,不要缩紧身体。另外,秋冬夜晚睡眠,被子不要盖得太厚。

当代高职学生正处于性生理发育成熟期和心理尚未完全发育成熟时期,面对他们的性心理成熟严重滞后于性生理成熟的状况,以及由此而产生的性心理困惑等问题,我们应该通过多种形式和手段,对他们进行性健康知识、性伦理道德的教育和性心理的疏导,引导他们顺利地度过性心理发育的“危险期”,使他们的身心得到健康的发展。

参考文献

- [1] 潘绥铭, 著.当代中国人的性行为与性关系 .北京: 社会科学文献出版社, 2020: 125—139
- [2] 刘琦, 杨静.当代大学生性心理发展现状探讨.西北医学教育.2021, 15(1): 116—118
- [3] 赵美艳.试析大学生常见的性心理困扰.政治思想教育, 2019(8)

[4] 廉秀君, 曹琳.当代大学生性道德调查与分析.思想政治教育, 2020 (8)

[5] 胡坚达.大学生心理和性教育研究.宁波大学学报, 2021 (10)