

好爸爸好妈妈丛书

Danding Miandui
Qingchunqi

淡定面对 青春期

殷余忠◎著

给青春期孩子家长的50封信




 海天出版社（中国·深圳）

好爸爸好妈妈丛书

淡定面对 青春期

给青春期孩子家长的50封信

殷余忠◎著

 海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定面对青春期：给青春期孩子家长的50封信 / 殷余忠著. — 深圳：海天出版社，2016. 4

(好爸爸好妈妈丛书)

ISBN 978-7-5507-1565-3

I. ①淡… II. ①殷… III. ①青春期—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第033820号

淡定面对青春期：给青春期孩子家长的50封信

DANDING MIANDUI QINGCHUNQI : GEI QINGCHUNQI HAIZI JIAZHANG DE 50 FENG XIN

出品人 聂雄前
责任编辑 班国春 李 春
责任技编 蔡梅琴
装帧设计  线艺设计
电话: 83460339

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460202 (批发) 83460239 (邮购)
设计制作 深圳市线艺形象设计有限公司 0755-83460339
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 5
字 数 100千
版 次 2016年4月第1版
印 次 2016年4月第1次
定 价 20.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

自序

古人云“欲治其国者，先齐其家”，这充分说明了家庭教育的重要性。家庭教育的好坏已直接影响到一个孩子整体素质的优劣，影响到一个民族的兴衰。我国古代素有重视家庭教育的优良传统，还特别重视总结积累家庭教育的经验，给后人留下了丰富的家庭教育文化遗产。诸如以魏晋南北朝时期颜之推的《颜氏家训》，宋朝袁采的被称为“《颜氏家训》之亚”的《袁氏世范》和司马光的《温公家范》为代表的古代家训，就有几百种之多，还有许多论述家庭教育的文章与不计其数的教子家书和诗词，都是宝贵的精神财富。这么丰富的家庭教育文化遗产，在整个世界上是绝无仅有的，是任何国家都不能比拟的。到近现代，重视家庭教育的传统继续发扬。民国年间出版发行了几十种家庭教育方面的著作和大量的文章，最有代表性、流传最广泛的是民国初年广东省省长朱庆澜先生的《家庭教育》一书，以及鲁迅先生以《我们现在怎样做父亲》为代表的一系列家庭教育文章。特别是陈鹤琴先生的《家庭教育》一书，自1925年问世以来，在长达半个多世纪的岁月里，再版达近20次之多，到今天还继续再版。改革开放以来，我国开始把普通教育学和心理学的理论迁移到家庭教育学研究领域，通过解读我国传统的家庭教育经验和理论成果，“古为今用”，

“洋为中用”，以指导当代的家庭教育，为社会主义家庭教育事业发展服务。2004年颁布的《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》就指出：“家庭教育在未成年人思想道德建设中具有特殊重要的作用。要把家庭教育与社会教育、学校教育紧密结合起来。各级妇联组织、教育行政部门和中小学校要切实担负起指导和推进家庭教育的责任。”进一步明确了家庭教育的重要性和必要性。

孩子是父母生命的延续，是家庭幸福的希望，也是国家和民族的未来。在孩子成长的历程中，父母的一举一动、一言一行，无时无刻、无处不在地潜移默化地影响着孩子。家长要引导孩子从小养成良好的行为习惯，比如感恩师长，尊重他人，拥有爱心，热爱学习，勇于创新，全面发展，等等，为孩子的成长铺就基石。但遗憾的是，不少家长对此不够重视，更谈不上正确的教育理念和人才观念。一谈到家教，就变成了花钱上补习课，上名校，甚至出国留学。一旦孩子出现问题，家长就责怪学校和社会，而不是反思自己。这种急功近利、一厢情愿的做法，造成孩子精神压力沉重，催生了孩子的逆反心理和对抗行为，父母自己也苦恼不已。

正因为如此，笔者在20多年的学校青春期教育实践的基础上，从2010年起开始研究青春期孩子的家庭教育，坚持把心理健康教育理论运用到家庭教育中，为中小学家长作了近200场辅导讲座，每次讲课均受到了家长的热烈的欢迎。课后与家长互动，家长提出了许多关于孩子青春期教育的问题，笔者筛选出了其中50多个，编辑成书。所以，一定程度上，本书是笔者多

年青春期教育实践的结晶。通观本书，不难发现有以下几个特点：

一是针对性强。本书中写给家长的50封信，都是笔者从几百个家庭教育问题中精选出来的，都是家长迫切需要解决的案例，这些案例具有相当的普遍性和代表性。

二是实践性强。笔者从中小学心理健康教育的理论和实践出发，在对案例进行科学分析的基础上，提出了具体的教育方法和策略，具有较强的实践性。

三是可读性强。本书在具体问题的解答中，说理透彻，分析清晰，内容翔实，通俗易懂，具有较强的可读性。

世界上有许多事情可以等待，可以重来，唯独孩子的成长不能等待，不可重来。为人父母，既然“生其身”，就要“树其人，暖其心，导其行，砺其志”，抚育他们成人成才。这不仅是每一位父母应尽的责任，也是全社会共同的责任。为了孩子，让我们携起手来，共同担当起教育的责任！

是为序。

2015年9月20日



目录

生理辅导编

1. 水到满时自溢出——孩子频繁遗精怎么办····· 2
2. 过度手淫必伤身——孩子过度手淫怎么办····· 5
3. 落红并非无情物——孩子月经不调怎么办····· 8
4. 痘痘烦恼谁人解——孩子痤疮烦恼怎么办····· 11
5. 心美才是真的美——孩子体像烦恼怎么办····· 14
6. 花开花落应有时——孩子发育迟缓怎么办····· 16
7. 健康饮食养声带——孩子声带沙哑怎么办····· 18

心理辅导编

8. 阳光总在风雨后——孩子情绪抑郁怎么办····· 22
9. 炫耀攀比不可取——孩子攀比怎么办····· 25
10. 勇敢大方做自己——孩子胆怯怎么办····· 28
11. 志与秋霜一般洁——孩子嫉妒怎么办····· 31



12. 少年自负难凌云——孩子自负怎么办 33
13. 天生我材必有用——孩子具有逃避心理怎么办 36
14. 敞开心灵的窗扉——孩子心理闭锁怎么办 39
15. 积极主动赢未来——孩子盲从怎么办 42
16. 唯宁静方能致远——孩子浮躁怎么办 45
17. 敷奏柔和不伤物——孩子暴躁怎么办 47
18. 柳暗花明又一村——孩子具有强迫心理怎么办 50
19. 包办代替害孩子——孩子具有依赖心理怎么办 53
20. 赠人玫瑰有余香——孩子冷漠怎么办 55
21. 开学最难在适应——孩子开学适应不良怎么办 58

学习辅导编

22. 从容淡定上考场——孩子考试焦虑怎么办 62
23. 孩子偏科伤不起——孩子偏科怎么办 65
24. 粗心大意要不得——孩子粗心大意怎么办 68
25. 姗姗来迟为哪般——孩子经常迟到怎么办 71
26. 作业及时不拖拉——孩子作业拖拉怎么办 74
27. 言不信则行不果——孩子考试作弊怎么办 77



28. 业精于勤荒于嬉——孩子得过且过怎么办·····80
29. 读懂多动的背后——孩子多动怎么办·····82

行为辅导编

30. 哪个少男不怀春——孩子早恋怎么办·····86
31. 生命因你而精彩——孩子自残怎么办·····89
32. 筑就成长的基石——孩子经常撒谎怎么办·····92
33. 告别虚幻的网络——孩子网络成瘾怎么办·····95
34. 与偷东西说再见——孩子偷拿东西怎么办·····98
35. 社交恐惧矫正记——孩子交往恐惧怎么办·····101
36. 勤奋方得真学问——孩子不写作业怎么办·····104
37. “赌”网恢恢“输”不漏——孩子赌博怎么办·····107
38. 一朝上瘾终身苦——孩子吸烟怎么办·····109
39. 乖巧听话不任性——孩子任性蛮横怎么办·····111
40. 成由勤俭败由奢——孩子相互吃请怎么办·····114
41. 勿以恶小而为之——孩子欺负同学怎么办·····117
42. 挑食偏食害处多——孩子挑食偏食怎么办·····120

////// 亲子沟通编 //////////////

43. 青春逆反为独立——孩子逆反怎么办·····	124
44. 孩子犟嘴怎么办——孩子犟嘴怎么办·····	126
45. 包办代替不是爱——如何让孩子自主·····	129
46. 喜不过予怒不夺——孩子情绪多变怎么办·····	132
47. 爱的本质是尊重——如何对待孩子的隐私·····	134
48. 有效沟通需共情——如何学会换位思考·····	137
49. 刮目相看人和事——如何对待刻板印象·····	140
50. 价值成长更重要——如何做到价值成长·····	143
后 记·····	146



生理 辅导 编

淡定面对**青春**期

给青春期孩子家长的**50**封信



水到满时自溢出 ——孩子频繁遗精怎么办

小林妈妈：

您好！

来信已收悉。信中您谈到您正在上初二年级的小林。最近您给他整理床铺或洗衣服时经常发现他的床单和内裤上有淡黄色的痕迹，一闻还有一股异味，遇到水时黏糊糊的，刚开始一个月三四次，现在一个月有10多次。您不知道这么多次的遗精正常不正常；如果遗精过多的话，该如何进行预防。

小林妈妈，所谓遗精，是指在非性交的情况下生殖器将精子和精液排出体外的一种现象。如果身体发育成熟以后，每周有1-2次遗精，是正常的生理现象，这是孩子性器官逐渐发育成熟，睾丸开始不断地产生精液，当精液在体内积聚到一定数量再也贮存不了时，常常会通过遗精的方式排出体外，这就是中医所讲的“精满则溢”的道理。如果遗精次数过多，每周在3次以上或一有性冲动就遗精，这就属于频繁遗精，频繁遗精与身体疾病或性幻想等因素有关。

小林妈妈，小林每月有10多次遗精发生，有频繁遗精的迹象。频繁遗精容易使孩子出现精神萎靡不振、情绪不稳定、记忆力下降、遇事无精打采、性功能减退等现象，影响今后的学习与生活。所以，必须加以重视，但也不必恐慌，稍加教育就能够纠正。主要的教育方法有：

1. 远离不良习惯

禁止孩子看色情淫秽书刊和影视音像制品，排除杂念，清心寡欲，恬淡虚无，顺其自然。

2. 注意生活起居

引导孩子注意日常生活起居，衣裤应宽松些，夜晚不要进食过饱。睡前用温水洗脚，被褥不宜过重，脚部不宜盖得太暖。养成侧卧睡眠的习惯，以减少阴茎被刺激和压迫的机会。

3. 注意心理卫生

教育孩子一方面要注意心理卫生和精神调摄，消除恐惧、紧张、焦虑等心理状态，培养自己开朗、乐观、冷静、客观、坚强的性格，经常保持轻松愉快的情绪，千万勿把生理现象视为疾病，增加精神负担，自寻烦恼。另一方面不要中途忍精，不要用手捏住阴茎不让精液流出，以免败精贮留精宫，变生他病。遗精后不要受凉，更不要用冷水洗涤，以防寒邪乘虚而入。同时，要培养多种兴趣和爱好，适当参加体育活动、体力劳动和文娱活动，转移对性的关注，把主要精力放在学习和社会活动上。

4. 正确面对躁动

随着性功能的发展，青春期孩子出现性好奇和接近异性的

欲望，这很正常。但由于环境和舆论的限制，孩子这种朦胧的好奇心和欲望不得不压抑，经常处于烦躁和不安之中，导致睡梦中遗精。一旦出现这种现象，就要转移注意力，把心思用在学习生活中，减轻性幻想，防止频繁遗精。

小林妈妈，如果上述方法多次使用以后还不见效果，甚至遗精更加频繁，就要带小林及时去看医生，配合药物治疗来控制频繁遗精。相信只要采取科学的方法，小林频繁遗精的问题一定会得到有效解决的。

最后，祝您全家身体健康，快乐幸福，事事如意！

此致

敬礼

殷老师
2014年12月7日



2

过度手淫必伤身

——孩子过度手淫怎么办

小磊爸爸：

您好！

来信已收悉。您在信中谈到您正在上初三年级的儿子小磊。上星期二早上，您推开小磊卧室房门时，无意中发现小磊正对着黄色图片手淫。当时您就狠狠痛骂了小磊一顿，可小磊竟然说手淫有益于健康。当时您心里非常疑惑。为了说服小磊，您上网查了许多资料，有的资料说手淫对身体健康无害，有的资料说手淫有害，面对两种不同的观点，您不知道到底该相信哪一种。

小磊爸爸，不少青少年都有手淫现象。随着年龄的增长，孩子对性充满着新奇和渴望，有着朦胧的憧憬，开始出现性冲动，于是在夜间上床入睡或早晨醒来后进行手淫。手淫绝对不是一种罪恶的行为，以往认为手淫有害的观点，现在已经逐渐地被淡化了，适度的手淫不仅不会对身体造成任何伤害，而且善加利用还可以帮助孩子释放压力，有利于焕发出更大的学

习热情。但过度手淫势必会造成孩子严重的精神负担，导致意志消沉、记忆力减退、注意力不集中、理解力下降、失眠、多梦、头昏、心悸等，甚至影响今后的性生活。

小磊爸爸，孩子手淫缓解了性冲动带来的紧张与焦虑，达到了暂时的心理平衡，但如果教育不当，会导致孩子乐此不疲，有害身体健康。那么，应该如何防止孩子过度手淫呢？我认为主要有以下方法：

1. 知识学习法

过度手淫是心理不健康的表现之一。传授青春期健康教育知识，消除孩子对手淫的恐惧心理和好奇心理，指导孩子树立正确的生活态度，把主要精力和时间放在学习和活动上，让生活过得充实而有意义，可以有效防止孩子的过度手淫行为。

2. 及时睡眠法

教育孩子养成上床就入睡的习惯，不接触有关性的信息，不要躺在床上胡思乱想。早晨起床要及时，醒后即起，不可留恋被窝，有尿勿憋，及时排掉，防止阴茎勃起。

3. 转移注意力

指导孩子培养广泛的兴趣爱好，把注意力集中在学习和活动上，减少不良的性刺激，不看色情书籍和影视节目，控制意淫，同时通过运动的方式或丰富多彩的课余生活，将过于旺盛的性能量化解掉。

4. 卫生保健法

指导孩子养成良好的卫生习惯，注意保持生殖器清洁，经常清洗，除去积垢。如有生殖系统炎症，要及时治疗，消除身

体的不适。

小磊爸爸，随着物质生活的不断丰富，饮食营养的大大提高，思想文化的日益开放，学习压力的持续增长，青少年性成熟超前而社会性成熟延后的情况日趋严重。因此，科学认识和正确对待孩子的手淫问题，具有重要的现实意义。我相信，随着你们的努力，小磊的问题一定会得到有效解决的。

最后，祝您全家身体健康，快乐幸福，事事如意！

此致

敬礼

殷老师

2014年3月15日