

家教经典

特别的**爱**，给特别的**你**

——让爱与理智陪伴孩子成长




无敌青春

——父母送给孩子
最好的青春期礼物

李伟楠 © 编著



中国  广播电视出版社
CHINA BROADCASTING & TV PUBLISHING HOUSE

家教经典



无敌青春礼物

——父母送给孩子最好的青春期礼物

李伟楠 / 编著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

无敌青春期：父母送给孩子最好的青春期礼物/李
伟楠编著. —北京：中国广播电视出版社，2010.2
(家教经典)
ISBN 978-7-5043-6060-1

I. ①无… II. ①李… III. ①青春期-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第243638号

无敌青春期——父母送给孩子最好的青春期礼物

李伟楠 编著

责任编辑 李潇潇

封面设计 大盟文化

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.crtv.com.cn

电子信箱 crtvp@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

字 数 170(千)字

印 张 12

版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

印 数 6000册

书 号 ISBN 978-7-5043-6060-1

定 价 22.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

Wudi Qingchunqi

Fumu Songgei Haizi
Zuihao de
Qingchunqi Liwu

前 言



经历了童年的牙牙学语、蹒跚学步，不知不觉中一个个男孩女孩开始踏入了一道特殊的青春期门槛。门槛里，孩子们开始了属于他们自己的英姿摇曳的烂漫时光。可是，随之而来的还有无处不在的困惑与迷茫、纠缠与伤感、危险与诱惑。这些从来不曾谋面的陷阱对少男少女们极具杀伤力，一不留神便会中了它们的圈套。

因此，每一个青春期的少年都需要了解自己身体的变化，了解周边随时可能出现的危险，懂得如何在危境中保护自己，也要学会如何在人际交往中打造自己的性格。而所有这些，也正是陪伴子女成长的父母所关心的，因为孩子身上承载了父母的期待、愿望、理想，甚至是未来。

为了与天下所有的父母一起守护青少年的健康成长，我们精心编写了《无敌青春期——父母送给孩子最好的青春期礼物》这本书。在这里，我们从关注男孩女孩们步入青春期后必然会出现的生理和心理变化开始，如身体第二性征的出现、对性的了解欲、对异性情感的萌动等，进而提醒他们在成长的道路上可能遭遇的各种诱惑和危险，如网络游戏、网络黄毒、毒品、赌博等。同时，也就青少年学习和成长中可能出现的诸多问题，如怎样克服上课神游的习惯，如何对抗厌学情绪，如何提高学习效率以及人际交往中需要具备的各种技能和素质

等进行分析并提出解决对策。希望能够帮助他们走出青春期的诸多误区，培养应对挫折和困境时的自我保护能力，让他们在享受温暖阳光的同时避免受到意外的伤害。

青少年时期又是一个人为自己的未来打基础的时期，这时候不管是习惯的养成、性格的定型或是为人处世的方式等，都将在很大程度上影响青少年后来的生活和学习，也将影响一个人在很多关键时刻的成败。因此，青少年时期又被称为一个人的成功储备期。我们在这里就青少年人格的培养方面提供了一些可借鉴的经验和方法，希望这些成功的经验和人生智慧能有助于他们优秀人格的养成。

席慕容曾在他的那首名为《青春》的诗中这样写道：“青春，是本太仓促的书。”是啊，青春本来就很短很仓促，它似乎是一个匆匆赶路的旅人，不经意间已经走过了一大半路途。可就算它太仓促，我们依然需要细细地品味。尽管这里有风有雨，有泪水有挫折，有困惑有疑虑，但是这段并不算长的时间，却是每个人一辈子里最纯真、最烂漫也最值得怀恋的日子。我们在这里将一些珍贵的经验拿出来与大家分享，不敢奢望你们的青春之旅到处是春光明媚和一片坦途，但期待你们在经历的过程中能够善待生命，绽放出青春本该有的风采！

在这里，真诚地期待少男少女们快乐地成长和成熟。

Wudi Qingchunqi

Fumu Songgei Haizi
Zuihao de
Qingchunqi Liwu



目 录



第一章

身体要说话：生理质变的龙卷风

青春期的第一个短语，便是“身体成长”。我们和父母的距离，由“尾随”变成了“并肩”，在我们年轻的胸膛中，跳动着一颗充满力量的心。太多的改变来不及细细准备就已经发生，除了激动的心情，我们更需要理性的态度和科学的知识。



美少女与男子汉的开始 2

◎ 变化的身体与不变的成长 2

◎ 女孩是一朵娇嫩的花 4

◎ 男子汉进行时 5

◎ 呵护未定型的身體 7

◎ 和妈妈一起走进内衣店 9

◎ 磁性音质温柔对待 10

◎ 成长不害羞——成为得体的绅士淑女 11



健康与美丽的和谐运动 14

◎ 只要青春不要痘的正确方法 14

◎ 站如松坐如钟——好姿势养成好身材 16

◎ 洁白整齐的牙齿能给微笑加分 18

◎ 用好大脑和眼睛 19

◎ 矮个子的增高方案 21

◎ 减肥：健康第一，时尚第二 24

◎ 烟与酒：成熟与不良嗜好无关 25

◎ 文身，染发，会伤害成长中的我们 28

◎ 看场合着装，穿出个性和魅力 29

◎ 真正的美是从内心溢出来的 31





第二章

左手青春，右手迷茫：困惑的心理转型期

歌德著名的作品《少年维特之烦恼》，可以看作一个青春期青年的典型案例。当我们心烦意乱、焦虑不安的时候，不要过于自责，也不用暴躁生气，当你明白自己为何如此的时候，所有的负担感也就消失了。歌德著名的作品《少年维特之烦恼》可以看作一个青春期青年的典型案例。当我们心烦意乱、焦虑不安的时候，不要过于自责，也不用暴躁生气，当你明白自己为何如此的时候，所有的负担感也就消失了。

成长的烦恼 34

- ◎ 像接受人生一样接受变化 34
- ◎ 摒弃躁动，让心安稳下来 36
- ◎ 打垮假象的敌人——忧虑与抑郁 37
- ◎ 何必让害羞搞得生活不快乐 40
- ◎ 孩子，你会赢，但也会输给很多人 42
- ◎ 抛开压力，轻装上阵更易成功 43
- ◎ 生命中存在不可避免的残忍 45

总想对着干？叛逆不是我的错 47

- ◎ 冲动易怒的小刺猬 47
- ◎ 每个人都会渴望独立 48
- ◎ 任性与个性不一样 49

| | |
|-----------------------|----|
| ◎ 和父母做朋友，不做叛逆少年 | 51 |
| ◎ 我也能影响父母 | 53 |



第三章

快乐与学习的拉锯战：我在为谁读书

尽管很多人给青春涂上很多浪漫的色彩，但我们还是要明白，青春的主旋律是学习，因为这是我们储备知识和开阔眼界的最佳时期。此时的我们有最好的身心状态，学习又是一生受用的事情，正所谓“少壮不努力，老大徒伤悲。”学习，才能成就我们的人生理想。




沉重的书包

58

| | |
|------------------------|----|
| ◎ 如果不读书，生活会更快乐吗 | 58 |
| ◎ 十年后，我要成为谁 | 60 |
| ◎ 优秀生的烦恼 | 62 |
| ◎ 不愿让人知道的考试分数 | 63 |
| ◎ 分享学习经验，会更容易考第一 | 65 |
| ◎ 轻松惬意的家长会，只要你愿意 | 66 |
| ◎ 女孩子长大就变笨了吗 | 68 |
| ◎ 帮帮我，我的老师不喜欢我 | 70 |
| ◎ 如何克服上课“神游”的毛病 | 71 |
| ◎ 在阅读中把握人生航向 | 73 |





轻松提升学习力的快乐学习法 75

- ◎ 学习，并非只要无条件努力就好 75
- ◎ 有趣地学习才是有效地学习 76
- ◎ 遵循个性，最高效学习 78
- ◎ 充分利用上课时间，学习轻松搞定 79
- ◎ 不要规定学习的时间，而要规定掌握的内容 81
- ◎ 奇怪的“第十名现象”，不做分数的牺牲品 83
- ◎ 实践出真知，善读“无字之书” 85



第四章

人际交往：没有人可以成为一座孤岛

从家庭到学校，再从学校到社会，是我们每个人要走的一个路程。当你能够影响的人越多时，就说明你的能力越大。青春时光虽然不会让你遇见今后事业中的重要伙伴，却让你具备了如何与人交往的能力，这时候的社交，就是一场人生交际的演习。



打开心窗，接纳他人 88

- ◎ 你好，微笑是我的名片 88
- ◎ 打造翩翩风度 89
- ◎ 我的观点和你不一样 91
- ◎ 争斗并不意味着友谊的终结 93
- ◎ 哥们儿义气要不得 94
- ◎ 自我封闭，损失最多的一定是自己 95

◎ 嫉妒是因为内心还不够强大 97

◎ 多与杰出者交往 99

苹果不酸：异性交往有个“最佳”距离 102

◎ 正确利用奇妙的“异性效应” 102

◎ 成为异性交往中受欢迎的角色 104

◎ 炫耀异性的爱慕，会伤害他人 106

◎ 当街拥吻，并不一定是爱的证明 107

◎ 被拒绝的爱一样美丽 108

◎ 人人都要为自己的感情负责 110

成为一个处处受欢迎的人 112

◎ 热忱、轻松、幽默、不拘谨 112

◎ 常想“假如我是他”，理解他人才能团结他人 114

◎ 合作才能共赢 116

◎ 多听能比多说更好地表现自己 117

◎ 给人赞美，给人认同 119





第五章

安全是永恒的主题：因为生命如此美丽

健康的身体和美好的理想，都是以安全的人生为基础的。没有了安全，一切都为零。在我们的生活中，内在的冲动和外在的诱惑都会影响我们的安全，自控和自救，便成了年轻人不可不知的一课。

青春在自制中得以周全 124

- ◎ 坚决拒绝尝试“刺激药片” 124
- ◎ 学会自我控制，不做网络的奴隶 125
- ◎ 远离赌博，警惕赌性 127

保护自己，是头等重任 128

- ◎ 不卑不亢对“校园霸王” 128
- ◎ 陌生人与你搭话怎么办 129
- ◎ 遭遇性侵犯，如何最大限度降低伤害 131
- ◎ 野外生存，安全第一 132
- ◎ 煤气中毒、触电的应急处理方法 136
- ◎ 拥挤状况突然来临时镇静自护 137
- ◎ 不可不知的饮食安全常识 138

擦亮眼，认清几种骗局 141

- ◎ 识破常见的手机短信骗招 141

◎ 识透网恋背后的黑心 143

◎ 抵住小利诱惑，防止被拐骗 145



第六章

修炼篇：做好跨入成人行列的准备

站在巨人的肩膀上，我们才能看得更远。借鉴前人的智慧，可以减少我们自己在错误的道路上挣扎的时间，也就节约了人生。把那些颠扑不破的人生经验和生存智慧装在自己的行囊中，我们遇到任何困难时都能找到最好的解决方案。

成人之前，先知道的人生经验 148

◎ 从他律到自律，长大成人的过程 148

◎ 贩卖诚信等于贩卖自己 150

◎ 取舍决定人生的价值 151

◎ 别陷入他人的评论中 153

◎ 会理财的人，用金钱为自己服务 154

◎ 性格无须改变，不断优化即可 156

◎ 第一次就把事情做对 159

◎ 辛勤的蜜蜂没有悲伤的时间 161

一生的忠告：不可不知的生存智慧 163

◎ 社会不会等待你成长 163

◎ 适应生活中的不公平 165

| | |
|--------------------------|-----|
| ◎ 把握善良的分寸 | 166 |
| ◎ 吃亏是一堂必修课 | 168 |
| ◎ 口头的胜利并不是真正的胜利 | 169 |
| ◎ 越美丽的东西，越需要用心去辨别 | 170 |
| ◎ 时常反省，即使你已经得了100分 | 171 |

结 语：记住，处处有青春援助热线..... 175

后 记..... 177



第 1 章

身体要说话： 生理质变的龙卷风

青春期的第一个短语，便是“身体成长”。我们和父母的距离，由“尾随”变成了“并肩”，在我们年轻的胸膛中，跳动着一颗充满力量的心。太多的改变来不及细细准备就已经发生，除了激动的心情，我们更需要理性的态度和科学的知识。



美少女与男子汉的开始

◎ 变化的身体与不变的成长

将一颗种子埋进土里，在时间的不断流逝中，它会生根、发芽、开花、结果，然后凋零。而人也和自然界的植物一样，从呱呱坠地那一刻开始，身体的成长和心里的成长也便同时开始了它们漫长的旅程。

当然，人的这趟旅行是单程的，没有彩排的机会，每一次选择都是正式演出，需要你表现出最大的精彩。

童年时期，身体的各个部位开始逐渐变得坚实起来，从牙牙学语、地上的摸爬滚打以及后来的蹒跚学步，这是成长路途中最初的自己。那个时候，你还是一个不懂事的孩子，会常向爸爸妈妈撒娇，或是蛮横不讲理。你可能对这段时光还没有记忆，身边的人大多不会苛责你，因为童年的所有行为都可以得到原谅。

走入青少年时期后，你已不再是之前那个不懂事的孩子了。大多数和你一样的男孩女孩开始经历了身体的突变，如身高的迅猛增长、嗓音的沙哑渐变、毛发的增多等等，而这些身体的变化很可能会使你不知所措，甚至担心自己是不是生病了。这时候的你需要知道，这是身体发出的成长信号，你已经跨进了青春期的大门，身体已经开始了全面的舒展和绽放，而这也是你走向日后的成熟的必经之途。不用担心，也用不着忧虑，从容倾听身体的声音，正确对待每



一次变化，你会顺利地经历身体的每一次拔节。

当然，青春期的你要面对的绝不仅仅是生理的变化，同期降临的还有很多心理的困扰，如青春期对异性的情感萌动，与同学相处时的分分合合，发现老师不喜欢自己时候的小小烦恼，抑或是成绩不好时的失望与担心。其实，这些都属于青春期的孩子共有的情绪变化，不要因此而过分责怪自己。学会认识每个问题出现的原因，并尝试用自己的力量改正和弥补，身边的家人和朋友会接受你的努力和付出。

当你完全成熟，为人父母，身体的发育也处于最好的状态。这个时候的自己就需要勇敢地承担起属于自己的责任。人常说“三十而立”，因为这时候的你需要面对可能有些年迈了的父母，可能还有需要你照顾的爱人子女，社会也需要你的建设付出。不管这时候的自己是否足够地成功和成熟，你都需要不断努力。而青少年时期的起步，直接决定了十年之后的你在怎样的舞台上表演。

几十年的工作之后，每个人都会步入老年人的行列，你的角色也面临着又一次的转换。想象一下，五六十岁的自己，身体开始按照自然规律逐渐“缩小规模”，据科学家研究，人到老年时的身高会比年轻时矮5厘米。关节可能不灵活了，用司马光的话说，这时候是“齿牙脱落，目近昏视、旋踵而忘”。这时的你需要一种足够淡定的心态，来面对可能出现的各种困境，只有那些年轻时奋力拼搏的人，才能在人生的暮年“不因虚度时光而悔恨，不因碌碌无为而羞耻”。

你看，人生的各个阶段都是环环相扣，逐级推进的。我们现在就站在起步阶段，面对的是以后几十年的时光以及无限的可能。在这少则数十年多则一百年的时间里，我们要感受身体的变化、心理的成熟。每一天的自己和过去都是不同的。

但不管年纪怎样变，有一种东西却是需要每个人去学习和拥有的，那就是从容的心态。

从容是什么？从容就是面对危境绝境时候的镇定，是经历风雨沧桑后的平和，是宠辱得失之后的淡泊。

当然，从容是需要你在生活中不断沉淀和提炼的，而拥有了这份从容，你