

刘正荣◎主编  
刘绍华 赵润斌◎副主编



# 青春期 密码

——GSG青春期整体  
教育方案

**家长** | 如何引导青春期的孩子    **教师** | 如何教育青春期的学生  
**孩子** | 如何排解青春期的烦恼    **社会** | 如何包容青春期的问题

送您一套破解青春期信息密码的工具  
给您一把解决青春期教育问题的钥匙

刘正荣◎主编  
刘绍华 赵润斌◎副主编



# 青春期 密码

——GSG青春期整体  
教育方案

图书在版编目(CIP)数据

青春期密码——GSG 青春期整体教育方案 / 刘正荣主编. —桂林: 漓江出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5407-8078-4

I. ①青… II. ①刘… III. ①青春期—自我管理—教育方法 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第099991号

青春期密码——GSG 青春期整体教育方案

---

主 编 刘正荣  
责任编辑 秦 灵  
甘智洪  
林晓鸿  
美术编辑 林晓鸿

出 版 人 刘迪才  
出版发行 漓江出版社  
社 址 广西桂林市南环路22号  
邮 编 541002  
电子信箱 ljcb@163.com  
网 址 <http://www.lijiangbook.com>  
印 制 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司  
开 本 185 mm × 260 mm 1/16  
印 张 28  
字 数 530 千字  
版 次 2017年6月第1版  
印 次 2017年6月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5407-8078-4  
定 价 58.00元

---

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装问题, 可随时与工厂调换



## 青春期教育是人的发展教育

（代序）

接触并喜欢青春期教育，始于2009年，也是我进入中小学班主任教育领域的第六年。最开始的时候，对于青春期的认识，是建立在帮助中小学的班主任们解决“困惑”基础上的，当时的目的很简单，就是想要搞清楚：这些让广大中小学班主任老师们感到头痛的孩子，他们到底要干什么，他们为什么要这样干。

带着这些任务，我开始了关于青春期的研究。于是，我跟老师聊，跟学生聊，跟家长聊，跟学者们聊。几年下来，对于青春期的认识逐渐清晰起来。也正是对于青春期的研究，让我进入到了一片新天地，使我对之前从事的教师教育工作有了更广泛的认识。这几年来，在不断学习国内外青春期研究和心理研究专家著作的基础上，我多次到学校进行调研，更感觉到青春期教育的紧迫性和推广这件事情的意义所在，更清楚地认识到“抓好青春期教育，是从源头上解决目前中国婚姻家庭问题”的真正意义所在，这更坚定了我从事青春期教育研究和推广的信心和决心。

今天的中国青少年，正处于一个“非常”的时期。整个国家的高速发展和日新月异的变化，使他们不仅面临着青春期的生理变化，更面临着其推理能力、决策能力、责任、性别、关系及其他主题的变化，需要他们在不断适应个人发展变化的同时，也要适应中国的社会变革。如何使其不屈服于现代生活中的诸如吸烟、喝酒、吸毒、少年犯罪、早期性行为等众多诱惑，有一个正确的人格，是我国青春期教育的重要内容。

近年来，我们先后在数百所学校开展青春期教育的调研和试点，真切感受到青春期教育的处女地地位。从热情投身其中，到冷静思考现实，我自己也经历了一个对青春期和青春期教育的认识成长阶段。并且，剥茧抽丝，慢慢地对青春期教育的内涵和方式的认识逐渐清晰起来。



## 一、青春期教育的核心点是人的发展教育

目前的中小学青春期教育大多有一个致命的弱点：习惯用普遍的真理来教育学生，忽视了青春期的青少年是不同的个体这一事实，分析事的多，研究人的少，即使研究事，也没有做到具体问题具体分析，不能对症下药。许多专家和学校把青春期教育等同为“防”早恋教育，而在“防”早恋的教育中，又把“防”早恋教育简化为性教育，在开展性教育时，其主要内容又被简化为性知识教育。目前，学校、社会都喜欢抨击早恋现象，其入手处多是社会影响、社会风气、家庭教育等方面，但在解决早恋问题时，却喜欢从学生的生理因素入手，大力开展性教育。

这一点，非常让人觉得不可思议。试想，学生的性知识固然缺乏，但他们的长辈当年不是更缺乏吗？那时的早恋为什么不像现在这样普遍？因此，我们要承认早恋有其合理性，但在青春期教育时则不应过分强调这种合理性。也就是说，我们可以承认青春期孩子的“性”反应都是正常的，是不应该视为洪水猛兽的，但这并不等于说学生在中小学写“情书”、谈恋爱甚至发生性行为等是合理的。其理由是，规则是为每个人制定的，也是为每个人服务的。学校既然有制度，有纪律，学生就要遵守这些制度和纪律，这是学生的义务和责任。我觉得，这个底线不能突破。

有时我在想，为什么当今青少年的问题让学者、家长和教育工作者那么头疼？其问题的根源就是青春期教育的缺失造成的。一个人出生后，首先应该使其有人性。什么是人性？就是人与其他动物相区别的特有属性，如善良、尊重别人、懂得包容、遵守规则等。你得首先是个人，得先习得有人性。等他完成了人性的社会化后，才会具有初步的个性。只有将个性升华为人格后，这个人才能叫真正有个性。那些拒斥规则建立起来的无视他人权益的所谓的“个性”，是把无知当作了个性。

所以，青春期教育应是人的发展教育，而非性教育。青春期教育是为孩子的未来奠基的教育，是在这个阶段开发孩子的智力和各种基本生活技能教育，是对学生进行健康感情教育、责任教育、自尊教育、幸福观教育。只有这样，青春期教育才能与社会发展相衔接。

自2009年以来，我和我的团队在几年不懈的努力下，坚持对我国青春期



教育的理论和方法进行持续不断的探索。期间，山东省淄博市第四中学为课题的研究提供了平台，全校400多名教师，7000多名初中、高中学生成为青春期教育的研究对象，使这个在“整体课堂管理”课题研究平台下的青春期教育实践得以顺利实施。在具体研究方面，我们在四中以“学科班会”为实践平台，开展青春期教育研究与实践，和淄博四中的老师、学生们进行了有益的探索。在这个过程中，首届齐鲁名校校长刘绍华校长在百忙中亲自参与课题设计、课题研究、课题验证工作，为青春期教育的研究和实践付出了大量心血，从而最终形成了GSG青春期整体教育体系的核心思想，提出了“GSG青春期整体教育管理体系”。

GSG为英文“Guided by educators self growth”的缩写，意思为引导被教育者自我成长。GSG整体青春期整体教育管理体系是在美、英、德等西方发达国家家庭和青春期教育研究成果和实践经验总结的基础上，由我的团队结合我国国情，从心理学的角度，优选社会学的方法，运用管理学的手段，提出的引导被教育者自我成长的整体教育方案。其核心内容是针对学生、家长和培训者（教师）的包括生理、心理、智力、家庭和社会五个部分的青春期教育，帮助被教育者以“行动”内化“理念”。GSG的目的是帮助家长和教师了解并掌握家庭教育的正确策略和陪伴孩子度过青春期的有效方法，帮助孩子掌握科学的青春期知识，实现人的全面发展，从源头上解决未来婚姻家庭中可能出现的问题。

GSG体系中的青春期教育，包括了以下方面内容：

### 1. 生理教育

让孩子认识自己的身体发育过程和特点是非常重要的。生理教育应该包括两个层面：一是性成熟和身体发育。要让孩子对自己的身体发育有一个科学的认识和理解。二是对身体健康的行为和态度的教育。要让孩子认识到身体“健康”是什么意思，如何才能保持“健康状态”。对身体意象、早熟和晚熟、体重、饮食障碍、与健康有关的行为反应甚至痤疮等有一个清楚、科学的认识。



## 2. 智力教育

青春期的孩子，精力相当充沛。如果他的精力没有转移到学习上来，就一定会奔向纪律方向。因此，青春期教育重点应是对学生的学法指导。一个人的发展，智力教育非常重要。青春期教育重点应是孩子的智力教育。教师和家长都应该了解或掌握诸如皮亚杰的认知发展等相关基本理论知识，并结合国家考试制度的改革趋势，帮助学生掌握思辨、信息加工、决策等基本方法。除了帮助学生掌握学习的基本策略与方法，还要帮助孩子掌握生活的技能和方法。

## 3. 心理健康教育

青春期教育中的心理教育虽然必要，但应该找到适合青少年的方式，不能用专家、学者、家长、教师自己的方式。现在许多的青春期教育著作和讲座都把青春期学生“性化”，在他们看来，男孩个个“好色”，女孩人人“怀春”，早恋不可避免，不可抗拒，这是缺乏心理学常识的表现。心理学研究早有结论，孩子度过青春期的状态各不相同，其注意力重点和精力发泄重点也各不相同，对异性的兴趣也不一样。那些在青春期没有早恋的孩子，也是正常的。青春期心理教育就是要帮助学生正确处理人际交往特别是异性交往的关系，让孩子有一个负责任的阳光的健康心理。

## 4. 家庭教育

家庭教育的核心是爱和责任教育。青春期教育主要应引导孩子认识到家庭的特点和意义，弄清楚自己在家庭中的角色和地位以及责任，认识到如何处理与家人的关系等。让孩子在这个阶段学会感恩，能够正确认识并处理父母对自己成长的期望，能够力所能及地帮助父母分担家庭负担，从而树立起对家人负责的意识。

## 5. 社会教育

社会教育的重点是责任教育和合作教育，也包括友谊教育、人际交往技巧教育、对社会文化的认同和甄别教育等。通过社会教育，帮助青少年认识到自己在社会中的位置、作用，以及应该遵从的基本社会道德，从而拥有自己的价值观，做到能够融入社会，与社会和谐共处。



## 二、青春期教育的主阵地是学校，主力军是教师

青春期教育不能完全用“我理解你”的方式来进行，这容易发展为纵容。在青春期教育的实践中，需要用“我引导你，我帮助你，我陪伴你”的方式来完成，靠肩并肩的方式来实现。引导者不能以自我为中心，应该首先弄清楚孩子的发展“路线图（情感和思维路线）”，然后陪他一起走，在走的过程中，暗中推他一下，拉他一下，让他在不知不觉中回到正确的轨道上来。

一个事实是，在现代班级授课制下，青春期的孩子基本上是在中小学校度过的，教师对其的影响力甚至要超过家长。众多小伙伴一起学习、生活，使学校教育具有先天的优势，无论从体制上还是从软件硬件上，学校都是进行青春期教育的最好地方。因此，青春期教育的主要阵地应是在学校，而且从事青春期教育的主力军应是教师。只有学校对青春期教育重视起来，把青春期教育融入学校的德育中去；只有教师对青春期教育熟悉起来，在开展青春期教育过程中得心应手，才能使青春期教育取得应有的成效。

## 三、青春期教育的着力点是工具

要实现青春期教育的目标，首先要解决教师对青春期及青春期教育的认识问题和实际操作问题。目前的青春期教育之所以效果不佳，处境尴尬，主要原因就在于没有解决这两个问题。特别是工具问题，青春期教育到底怎么搞，第一步干什么，第二步干什么；怎么分析问题产生的原因，如何寻求问题解决办法等，这都需要青春期教育的科研工作者为广大青春期教育的实施者提供科学、可行、具体的工具，也只有这样，才能使青春期教育落地。仅仅提供在理念宣讲上面的青春期教育方案，只能是虎头蛇尾，一阵喧嚣之后便风平浪静了。

## 四、青春期教育的切合点是家长和教师的良性互动

青春期的孩子是处于监护期的未成年人，教师和家长是其监护人。因此，要想不出现“5+2=0”的情况，学校和家庭、教师和家长的合作非常重要，单靠一方努力，效果都不明显。但是，现在许多的关于家庭教育和学校教育的“著





作”，都是分而述之，各自为政，甚至互相推诿。这些“著作”，虽然也谈到了学校与家庭合作教育的重要性，但大都采用西医中“手术法”而忽视了中医的“调理法”，而且“呼吁”合作的声音多，“怎么合作”的建议少，缺乏一个整体的设计，给出的“处方”自相矛盾，可操作的地方不多。

某种意义上说，现在许多家长和学校教师之间的有些矛盾，可以说就是因为家长读了部分关于家庭教育的“专著”并采纳其中的建议而引起的。因此，我们需要告诉教师，青春期教育在学校里教师该做什么，教师要求或希望家长怎么和你配合。同时，也要告诉家长，青春期教育老师在学校里已经做了哪些事，你需要在家里做哪些事，家长如何跟学校教师进行配合。只有这样的家校互动，才是真正良性的，才是有效的。

正是基于以上认识，我们才决意要编写这部《青春期密码》，力争把青春期的那些事讲明白、讲透彻，即能打通教师和家长之间的青春期教育合作通道。作为对我国青春期教育的一种尝试，《青春期密码》既对国内外开展并进行青春期教育的研究和行为进行了初步介绍，也根据我国中小学教育和家庭建设的特点，提出了在学校、家庭开展青春期教育以及家长与教师合作开展青春期教育的具体方法，还设计了相应的青春期教育工具，供广大中小学教师和家长学习、使用。

这册《青春期密码》的基本特点是：

知识与技能并重，用词条呈现。为方便读者阅读和记忆，并能最大程度地给广大读者提供“干货”，《青春期密码》将青春期及青春期教育的知识和技能同时采用词条的形式进行了呈现，尽量把可能引起读者误解的内容通过图示的方式进行了直观的说明。

过程与方法并行，靠流程引领。为便于读者操作，对于青春期教育的过程和方法采用流程图的形式进行引领，从而帮助读者按图索骥，最快地找到青春期教育适合的方式与方法。

理论与工具并存，以工具为主。为帮助读者理解青春期教育的特点，《青春期密码》对国内外一些重要并适合我国目前青少年特点的青春教育理论进行了简明的介绍，重点提供给读者的是各种青春教育的工具，以便于广大读者使用。



攻心与束身并用，借修炼成形。在青春期教育的策略方面，《青春期密码》坚持“引领孩子自我认识并自我成长为主，借用管理手段促使孩子修炼形成良好心理和习惯为辅”的原则，强调孩子的自我体验、自我感悟、自我修炼。

家长和教师互通，可比读使用。《青春期密码》为教师和家长架起了一座合作的桥梁，教师和家长通过阅读《青春期密码》中各自的内容，并在《青春期密码》找到自己需要合作的部分进行“合作”，从而使青春期教育的有效性得到保证。

毋庸讳言，由于时间紧张，加之我们的学术水平还有不少欠缺之处，本书中的分析和举例也许相当不成熟甚至有失偏颇，但我希望通过本书的出版，使广大中小学教师和家长能对青春期教育有一个全面的认识，并能帮助广大教师和家长真正提高自己的青春期教育技能，从而使自己和孩子都能乐享人生。同时，也希望抛砖引玉，有更多更好的相关论著问世。

最后，如果教师和家长有任何需要探讨和需求专业上的支持，都可以通过发送电子邮件来联系我，邮件的地址是：1164859826@qq.com。希望能与您多加交流、沟通，共同进步。

刘正荣

2016年6月于北京荣一堂



## 1

### 青春期与青春期教育的概念

- 一、青春期的概念与特点 ..... 7
- 二、青春期教育的概念与特点 ..... 24

## 2

### 青春期生理教育

- 一、人体的主要器官与功能 ..... 59
- 二、我们从哪里来 ..... 73
- 三、青春期的身体发育 ..... 76
- 四、青春期的生理健康行为 ..... 97

## 3

### 青春期智力教育

- 一、青春期的大脑发育与智力发展 ..... 120
- 二、青春期智力教育的内容与方法 ..... 149

## 4

### 青春期心理教育

- 一、青春期自我概念的形成 ..... 229
- 二、青春期性心理 ..... 240
- 三、学习心理 ..... 290

## 5

### 青春期家庭教育

- 一、家庭与家庭教育的意义 ..... 313
- 二、家长对孩子的认知 ..... 321
- 三、夫妻关系对孩子的影响 ..... 325
- 四、家长的教养方式与青少年发展 ..... 334
- 五、家庭教育的内容 ..... 348
- 六、学校对家庭教育的指导 ..... 364

## 6

### 青春期社会教育

- 一、社会化与社会教育的概念 ..... 383
- 二、社会发展中的的人际关系 ..... 405
- 三、生涯规划 ..... 416

### 后记

..... 435



# 1

## 青春期与青春期教育的概念

QING CHUN QI YU QING CHUN QI JIAO YU DE GAI NIAN

某种意义上说，青春期并不是一个时间或阶段概念，而是一个过程，是通过教师、家长、社会的引导帮助我们的孩子成为独一无二的个体的重要过程。

本章，您将了解到：

- 什么是青春期？
- 青春期始于何时？终于何时？
- 青春期的主要特点有哪些？
- 青春期教育的内容有哪些？

在本章中，还可能帮助您回忆到您的这个时候：

- 您的当时有什么与众不同？

在本章中，甚至可能会提醒您思考：

- 什么才是家长、教师与青少年相处的正确方法？

还有，不得不在本书一开始的时候就提醒您的是：这本书并不会让您马上改变对自己孩子的某些看法和相处的方式，也不一定会让您的孩子看到后马上转变什么，也许他们依然是那么的难以驾驭！但它可能会帮助您更好地理解为什么他们的行为举止那么不让人理解？为什么会没有自信？为什么他们会对大人的建议“翻白眼”？为什么不知道努力？为什么不去规划自己的人生……



某天早上起来，突然发现邻居的那个孩子似乎一夜之间长高了好多，变成大人了！但——

刚才还滔滔不绝，却突然关进屋子不出来！

为什么早上总是赖床？

为什么打扮变得怪异起来？

为什么总是不按时回家？

为什么总是无法完成家庭作业？

为什么总是和父母对着干？

为什么能和朋友聊一整天，而和父母说几句话就不耐烦？

为什么不向家长倾诉？

为什么要追星？

为什么要喜欢名牌？

……



### GSQ 案例库

一天清晨，陶妈妈准备去洗手间，猛然发现里面站着一个人，吓了她一跳，仔细一看，是自己刚满12岁，现上初一的儿子小涛！只见他正神情专注地站在镜子前面，不停地用手沾上水捋自己前额有些散乱的头发。一边捋，还一边不停地摇晃着脑袋，想把那几根“不听话”的头发弄整齐了。

看着他漫不经心的样子，陶妈妈急了：“都几点了，还不快去上学？快迟到了！”小涛看都没看陶妈妈一眼，自顾弄自己的头发，直到把那几缕头发弄顺了，才拎起地上的书包出门上学去了。

“什么时候变得开始爱美了？”陶妈妈这才感觉到，自己的儿子与以前不一样了！

而作为老师的您，有时会变得手足无措，更是百思不解——

学生总是不停地出现问题，自己总是担任消防员的角色？

为什么要“另类”？

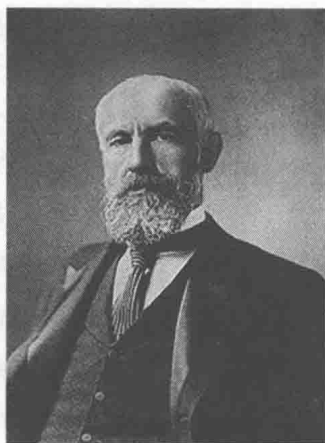


为什么喜欢出风头？  
 为什么会喜欢上某一个人？  
 为什么会吃醋？  
 为什么总是精力充沛？  
 为什么总是喜欢“动手”解决问题？  
 为什么总是想入非非？  
 为什么偏要冒险玩游戏？  
 为什么情绪变化如此快？  
 .....

是的，突然有一天，我们会发现孩子变得让我们大吃一惊，会突然发现以前乖巧、懂事、讨老师和父母喜欢的他们变得让人发愁起来！对于这样一群少年，老师和父母们有时甚至会完全无计可施。对于成年人来说，很难解释这些变化是如何以及为什么会发生的。孩子脑子里在想什么，对我们来说就像谜一般，变得深不可测起来。

于是，社会学家、心理学家、医学家等学者联合起来，为孩子们这个“狂风暴雨”阶段起了一个诗意般的名字：青春期。

多年以来，青春期往往被人们笼统地当作是连接童年和成年之间的一段时间，许多的研究机构和国际组织甚至给青春期划出了9~19岁这样的年龄段。事实上，青春期具体哪一天开始，哪一天结束，没有人知道。人们对于某个人的青春期是否到来或结束的判断，也只能是根据其个体表现确定一个大致的时间段。但毫无疑问的是，个体在经历这个阶段之后，会发生翻天覆地的变化，就像是换了一个人似的。



首次提出“青春期”这一概念的是被誉为“青春期心理之父”的美国著名心理学家斯坦利·霍尔（Granville Stanley Hall, 1844~1924）。“青春期”这个词，正式出现的时间是1904年，霍尔在其出版的专著《青春期：他的心理学及其生理学、人类学、社会学、性、犯罪、宗教和教育的关系》两卷本中提出了这一概念。在这部作为青少年发展学说的重要著作中，霍尔认为12~25岁的青少年正处于一个人生发展的全新时期，充满了内部和外部的冲突，这时，更高级、更完善的人类特征开始出现。之后，霍尔在1906年出版的《青春期：青少年的教育、养成和健康》一书中，对青少年的身体发育、心智成长、能力发展、意志培养、道德形成、社会理想等进行了系统的解释。可以说，是霍尔开创了青春期研究的先河。





由此看来，青春期不应是一个时间或阶段的概念，更像是一个过程，是人在身体上的迅速长高、生理上的迅速成熟、智力上的潜能开发、情绪上的任性扩张，以及其行为上的管理能力以及对于同龄人观点的感知能力等，都以独特的方式得到开发的一个过程。因此，青春期并不只是一段除了等待困难重重的大脑重新稳定下来就别无他法的时间，而是一个通过对人进行生理卫生教育、智力潜能开发、心理健康教育、家庭责任教育、社会规则教育等手段为核心的青春期教育，帮助我们的孩子成长为独一无二的个体的重要过程。

对于每个人来说，青春期都是其一生中变化最大的时期，是人的一生中最关键、最重要、最具活力的时期，而且是一个非常美好、留下众多回忆的时期。毋庸置疑，一个人的整个青春期阶段，虽然是人生中最重要、最灿烂的年华，却是学校和家庭教育最重要、最困难的时期。这个阶段的青少年既是未来的夫妻和父母，也是国家建设的储备人才。在这个由儿童逐渐发育到成人的过渡时期，人的身体素质、心理素质、道德素质、情感储备、知识智慧等人格都会基本形成。能



## GSG 案例库

对于青春期的孩子来说，他们似乎感觉到在学校和家里都没有了自己容身的处所：妈妈总是不停地唠叨一些鸡毛蒜皮的事情；总是不断地让自己这样做那样做……而老师呢？总是说一些不让人高兴的话，让人特别讨厌……

对于有些家长来说，最担心的就是，这孩子都已经进入青春期了，还总是和小时候一样不懂事，就知道玩！眼看着别人家的孩子天天忙着上各种补习班，他们的爸爸妈妈总是在朋友圈晒自己孩子各种优秀的照片！那种煎熬般的焦虑感是无法用语言来表达的。

于是，家长们开始行动起来：虽然也不懂得去跟自己不熟悉、不喜欢的人交流，但还是不断地鼓励自己凑上去，打听该怎么“对付”自己孩子。在交流的过程中，逐渐梳理出一些问题，随着这些问题逐渐浮出水面，特别是与其他家长及学校老师在商量过程中听到了诸如“发展问题”之类的说法，再参加一些所谓家庭教育的忽悠课程后，更开始为自己孩子的将来担心。于是，家长不得不费劲地考虑如何与孩子沟通的方法问题，这让各种各样的家庭教育培训火了起来。