



曾青春 VS 正青春

陪孩子度过青春期

父母送给青春期孩子的成长礼物

人生的花季只有一次，必须欢度！
父母曾经是孩子，孩子将来也会做父母。



陪孩子度过青春期

父母送给青春期孩子的成长礼物

杜启龙◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子度过青春期：父母送给青春期孩子的成长礼物 / 杜启龙著. —北京：
北京联合出版公司，2017.2

ISBN 978-7-5502-7455-6

I. ①陪… II. ①杜… III. ①青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 067467 号

陪孩子度过青春期：父母送给青春期孩子的成长礼物

作 者：杜启龙

选题策划：北京凤凰壹力文化发展有限公司

责任编辑：刘京华 夏应鹏

特约编辑：苑浩泰

封面设计： **Metiv** 灵动视线

版式设计：张立波

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂 新华书店经销

字数 196 千字 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 21.5

2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7455-6

定价：32.80 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-85376701

前 言

不知从什么时候起，父母发现孩子的日记不再像以前那样随便放在桌上，竟然偷偷地锁进了抽屉里，面对父母的目光时还惊慌失措地东掩西藏；不知从什么时候起，父母发现孩子对自己不再言听计从，甚至表现出不耐烦的反抗。似乎也是在一夜之间，父母发现孩子的个子突然长高了，声音也变了，在父母面前，他们不再是以前的乖宝宝，对父母的思想、言辞开始流露出一屑的神情，甚至还会与父母激烈地争论……

父母慌了；孩子这是怎么了？

很多孩子面对突如其来的变化也开始手足无措：我怎么变样子了，声音怎么这么难听……不知从什么时候起，他们开始对异性表现出强烈的好奇，他们努力压抑自己，怕别人说自己是“好色之徒”，但这种心理却如身边的空气挥之不去。面对不约而至的遗精或初潮，他（她）们更是无所适从，手忙脚乱……

孩子们慌了，我这是怎么了？

其实，这是孩子的青春期来了。

青春期是孩子走向成熟的门槛，是由儿童、少年到成人的必经之路。跨入青春期的大门，意味着孩子开始步入人生最美丽的春天。青春期是挂满露珠的花蕾，有几许清纯几许羞涩；青春期是试翼的雏燕，有几许憧憬几许胆怯；青春期更是通往美好未来的关键期，有几许美丽几许风险。在这条路上，既有明媚的阳光，也有灰暗的阴霾；既有绽放的鲜花，

也有暗藏的荆棘……有的孩子在青春期发现了无数的美丽，从此踏上健康成长之路；也有太多孩子在这段时期因迷失方向而误入歧途，最后悔恨终生。如何让孩子走好这段人生的必经之路，已成为无法回避的问题。

本书以众多孩子为主人公，讲述了一系列青春期成长故事，通过一个个鲜活的事例，剖析青少年成长的秘密。这是一本每位青春期孩子及其父母不可或缺的宝典，也是父母送给青春期孩子最好的礼物。

通过阅读本书，父母能够知道如何用生动活泼、浅显易懂的语言，如何用温和、亲切的态度对青春期孩子讲述有关青春期的一些重要知识及如何关心、照顾、保护自己，如何处理自己与他人之间的关系，如何去更好地学习，如何培养自己的优良品格等方法与技巧；也为所有懵懂的孩子解答了关于身体和心理的种种疑问；同时，还解决了父母对孩子难以启齿的性教育等问题。

通过阅读本书，相信父母不再为自己那个处于青春期“目无王法”的孩子而感到束手无策了；而处于青春期的孩子，也会发现青春期不再令自己难堪、羞涩和困惑，而是充满了成长的快乐。

青春是美好的，喜怒哀乐都充满了动人的色彩。在你哭泣时，本书愿成为一块手帕轻轻拭去你脸上的泪花；当你喜悦时，本书愿成为一捧鲜花装点你的美丽。

作为父母，一定要保持平和的心态，用积极的态度、科学的知识、正确的方法引导孩子，科学合理地指导孩子的青春期教育，从而把青春期孩子的“危险期”变成“机遇期”，把青春期孩子的“爆发期”变成“创造期”，让孩子对青春期不再恐慌，真切享受青春期快乐美好的时光。这就是我们编写这本书的真正目的。

目 录

第一章 千万次地问——孩子这是怎么了 / 1

引言：从乖乖女到叛逆儿 / 3

青春期究竟是什么 / 5

青春期的男孩和女孩 / 8

青春期男孩和女孩的区别 / 10

青春期生理变化的因素 / 12

揭开青春期的盖头 / 14

青春期，孩子学习能力的爆发期 / 17

青春期，孩子心灵脱胎换骨的转型期 / 19

青春期，孩子的心理断乳期 / 21

青春期的忧伤向谁诉 / 24

青春期的孩子更需要父母的爱 / 34

第二章 孩子的心思你别猜——走出教育误区 / 41

引言：爱为何却成了伤害 / 43

本能的爱不一定对孩子的成长都有利 / 44

孩子为什么不快乐 / 46

- 家长的心态出了问题 / 46
- 让孩子自由成长 / 47
- 误区一：生活上无微不至的照顾就是爱 / 49
- 误区二：考上大学才是成功的教育 / 62
- 误区三：我的孩子我做主 / 68
- 误区四：给孩子讲道理就是教育 / 75

第三章 让我轻轻地靠近你——走进孩子的内心并不难 / 87

- 引言：永远的朋友，永远的父母 / 89
- 父母角色的演变 / 91
- 了解孩子是教育孩子的前提 / 92
- 做孩子的第一位良师 / 94
- 亦师亦友好父母 / 96
- 一样的孩子，不一样的父母 / 97
- 你的孩子孤独吗 / 99
- 引导孩子学会掌控自己的情绪 / 101
- 揭秘青春期孩子的困惑 / 103
- 叛逆期离不开父母的陪伴 / 105

第四章 孩子也是人——尊重让你如此美丽 / 109

- 引言：给孩子自己的空间 / 111
- 让孩子感受到家长的尊重 / 115
- 帮孩子心理断乳 / 117
- 孩子的日记要不要看 / 120
- 别拿分数说事 / 122
- 做孩子心灵的间谍 / 129
- 尊重孩子的“知情权” / 134

第五章 是小鸟就让它飞翔——给孩子更广阔的自由空间 / 137

引言：走出“包办”的误区 / 139

“包办”的误区 / 140

兴趣越广，天地越宽 / 141

鼓励孩子与人交往 / 146

让孩子学会理财 / 152

鼓励孩子“自作主张” / 159

不是代替而是去发现 / 166

第六章 把耳朵送给他——学会倾听孩子的心声 / 169

引言：倾听的魅力 / 171

倾听是和孩子有效沟通的前提 / 172

主动向孩子倾诉感受 / 177

注意孩子的体态语言 / 182

要多陪伴孩子，多关注孩子 / 185

要多学习，了解孩子各种下意识的行为所包含的意思 / 185

用眼神跟孩子交流 / 186

读懂孩子的眼神 / 187

听懂孩子的“弦外之音” / 189

把话语权给孩子 / 192

成为孩子的倾诉对象 / 195

第七章 润物细无声——孩子需要这样的话 / 199

引言：父母只需变换一下说话方式 / 201

赏识的言语让孩子乐意与父母沟通 / 203

真实具体的肯定最有效 / 205

用肯定和赏识替代否定和贬斥 / 208

别让孩子走向自负的极端 / 210

学会向孩子道歉 / 214
给批评留点儿位置 / 217
神奇的“期望效应” / 222

第八章 爱就要说出口——不能回避的敏感问题 / 225

引言：父亲的遗嘱 / 227
如何帮助网络成瘾的孩子 / 229
正视孩子的逃学行为 / 232
正确对待孩子的早恋问题 / 234
别让孩子跨过爱的禁区 / 239
性教育，说出来怎么就那么难 / 240
离家出走，家里的世界很无奈 / 246
让孩子远离赌博场所 / 251
警惕“黄毒”害了孩子 / 254

第九章 我用自己的方式爱你——教育离不开科学的惩罚 / 259

引言：孩子，我为什么打你 / 261
没有规矩，不成方圆 / 263
父母关于惩罚的观点要一致 / 268
孩子应该受到怎样的惩罚 / 270
规矩要严格，但是要公平 / 274
让孩子品尝一下“苦果” / 277
让愤怒拐个弯 / 281
让孩子学会自我反省 / 285
监督比惩罚更重要 / 287

第十章 有爱就有一切——让孩子在关爱中幸福成长 / 289

引言：让孩子学会看病 / 291

不要因为工作将孩子遗忘 / 293

从孩子的角度想问题 / 295

引导孩子参与聊天 / 298

用温和的态度对待孩子 / 301

把“下命令”变成“提建议” / 304

父母应适当反省自己的言行 / 307

棍棒底下出孽子 / 311

好孩子也会犯错误 / 325

第一章 千万次地问——孩子这是怎么了

青春期是人生的花季，姹紫嫣红，五彩缤纷；青春期又是人生的雨季，雨打芭蕉，风雨飘摇。在这个从青少年到成年过渡的关键期，孩子突变的身体、旺盛的求知欲、充沛的精力及不可思议的叛逆，给父母带来的是各种各样的担忧，那个天真可爱的孩子哪里去了？而羽翼初长成的懵懂少年，一方面为自己的成长兴奋，另一方面又对身体和心理的变化充满了各种各样的迷惑。面对这美好而迷惑的时代，父母和孩子都不禁要问：这是怎么了？

引言：从乖乖女到叛逆儿

从小，小森是个人见人爱的乖乖女。在学校，她是出类拔萃的优等生，在家里她对父母言听计从，且聪明乖巧，就像一个美丽的小天使。父母对其更是疼爱有加，在教育方面也投入了大量的财力、精力。小森也很争气，不仅学习好，课余还学习了绘画、钢琴和舞蹈，而且都学得不错。从小学到初中，小森一直是三好学生、班干部，有这么一个漂亮、有礼貌、有气质又聪明的女儿，小森的父母觉得很骄傲，周围的人也很羡慕他们有这么一个乖女儿。

可是，小森到了上初二的时候，忽然变得让她的父母招架不住了。

一天，小森的母亲在整理小森的书包时，发现了几张折成心形的纸条，打开一看，纸上写着“小森，我好喜欢你，我们交朋友好吗？”“小森，我在等着你的答复”……署名都是“阳”。小森的母亲看到这里，不由得浑身发抖：难道，女儿早恋了？心急火燎的母亲急忙打电话告诉父亲，两人一商量，决定晚上好好“审问”自己的女儿。

晚上，父母把小森叫到身边，拿出纸条准备问女儿，小森却生气地一把夺过纸条，高声说：“你们怎么偷看我的东西？！”小森的父母都愣住了，好一会儿才回过神来，向来温顺的女儿

怎么变得如此无理？那天的事最后不了了之，小森只是说，那个男同学喜欢她，可她又没理他，让他们别大惊小怪。

但小森的父母并没有不当回事，他们觉得小森的反应这么激烈，一定有事。于是，从那时起，母亲开始每天接小森回家。

日子平静地过去了两个月。一天，小森的母亲在学校没有接到小森，晚上6点多小森才回家。着急的父母追问女儿的去向，哪知小森说：“你们烦死了，我自己去新华书店买书了！”父母觉得女儿越来越不像话，这么不尊重父母，一定在撒谎！

于是父母开始逼问女儿，可是小森就是不合作。终于，当小森说出“烦死了，我又没做什么？你们有病呀！”这句话时，从来没有打过孩子的父亲在伤心、气愤、着急之下动了手。一记响亮的耳光，让争吵戛然而止，女儿哭着跑进自己的房间，重重地关上了房门……

这一次冲突后，父母觉得小森的心门也对他们关上了。在父母面前，小森要么沉默寡言，要么恶言相对。小森就像变了个人似的，变得他们都不认识了。

小森拒绝母亲去学校接她，并威胁说：“你要是去接我，我就不回来。”

有时，她会很晚回家，回家后只说：“我去同学家了。”

有时，她会在网上和同学聊天，一直聊到凌晨一两点。

星期天，她说和同学去杭州，结果夜不归宿。

她开始出入游戏房、KTV，开始向父母要更多的零用钱。她的成绩开始下降。

小森的变化让父母痛心不已又束手无策——乖孩子为什么会变成叛逆儿？

当看到小森的故事时，你是否会发现小森怎么这么熟悉呢，她的改变仿佛就发生在身边似的。是啊，小森的例子太普遍了。随着孩子一天

天长大，很多家长会发现，突然某一天，原来的乖孩子变得叛逆了，不仅不再听父母的话，父母让她向东她偏要向西，而且还时不时地顶撞父母，这让家长们很不理解，自己所做的一切都是为孩子好，而孩子则老把他们当敌人。乖孩子为什么会变成叛逆儿？这是很多父母百思不得其解的问题，而且家长们还担心，这样下去孩子会不会走向他们无法控制的方向？

何止是父母呢，孩子们也有了许多的烦恼，他们开始望着天空发呆，对着日记流泪……他们也开始思索：无忧无虑的日子怎么一去不复返了呢？这究竟是因为什么呢？

这，是孩子的青春期来了。

那么何为青春期呢？下面，咱们就一同走进这个人生中美丽而迷惑的时期……

青春期究竟是什么

请看一位母亲的日记：

儿子到了初二后有一年左右的时间，明显感觉身体发生莫名其妙的变化。那天早晨，他起床特早，起来后就到卫生间拧开水管哗哗地洗衣服。我很纳闷，就装着去解手到了他身边，看到他正拿着自己的内裤，用肥皂使劲地搓啊搓。他看到我，脸一下红了。

他去上学了，我翻开他的被窝，果然不出我所料，褥子上有很多白色的斑点。我知道，这是儿子遗精了。

儿子与其他孩子一样，从“活泼开朗”到“人前腼腆”，产生了不安和羞涩心理，他表现出对异性的疏远。有一天他重感冒没上学，晚上要去一个住得不远的女生家问作业，还让我

陪他。我知道，长期下去他会缺少单独面对异性的勇气，会让他产生异性交往恐惧。我鼓励他参加学校足球队，让班上男生经常来找他一起踢球。有一天，他说到下午好多女生为他加油、喝彩的情景，说得眉飞色舞、兴奋不已。他说，妈，长大了真好！我一直以来不动声色的紧张心情终于松弛下来。

此后，我发现儿子渴望与异性交往，他内心出现了一种新的神秘，叫异性的感情引力吧。来我家玩的男生，都说我儿子现在很积极，乐于助人，特别喜欢帮助女生。有一回下雨，我去给儿子送雨伞。回来的路上，他突然对我说：前面那个女生漂亮吧？她成绩也好。儿子开始对异性表现出较大的兴趣……

从这位母亲的日记中可以看出，儿子的青春期来了。

青春期是指青少年生理发育和心理发展急剧变化的时期，是童年向成年过渡的时期，是生长发育的高峰期，也是心理发展的重大转折期。

在我国，一般把12~18岁这一年龄段看作青春期，这是人体生长发育的第二个高峰。这个时候的孩子生理上发生巨大变化，身高、体重迅速增长，各脏器如心、肺、肝脏功能日趋成熟，各项指标达到或接近成人标准。一般情况下，女孩青春期要早于男孩一年左右，从乳房开始发育到月经初潮，需2~3年，继而腋毛、阴毛长出，骨盆变大，全身皮下脂肪增多（尤其是胸部、肩部等），形成女性丰满的体态。男孩胡须长出，喉结突出，声音低沉，肌肉骨骼发育坚实，形成男性的魁伟体格。伴随着青春期的性发育，青少年朋友的性心理发展也发生了质的飞跃。具体来说，青春期有以下特点：

★ 青春期是一个过渡时期

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。通常人们把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限是性的成熟。对于男性来说，性成熟的

标志是遗精（通常在夜间睡眠时遗精）；女性是初潮，即第一次来月经。以性成熟为核心的生理方面的发展，使少年有了与儿童明显不同的社会、心理特征。他们逐渐有了一定的判断力并开始自己决定某些活动如何进行。对自己的行为，尤其是部分犯罪行为要负一定的刑事责任。但少年也不同于成人。他们虽有一定的独立性，但还没有完全独立。在许多方面，尤其是在日常生活方面还要依赖父母。他们还没有成为完全责任能力人，并不是对自己的所有行为都要负完全责任。由此可见，这种介于儿童和成人过渡阶段的地位，使得少年成为社会学上所说的边缘人，这些都使他们产生了许多特殊的心理卫生问题。

★ 青春期是一个发展时期

青春期是人的身体发育完成的时期。研究表明，在人的一生中，身体生长迅速、身体发育发生最显著变化的阶段有两个，一个是在产前期与出生后的最初半年，另一个则是青春期。青春期的快速生长发育，被称为青春期急速成长现象。事实上，这种现象开始于性成熟之前或与性成熟同时开始，终止于性成熟后的半年到一年。男性的急速成长从10.5～14.5岁开始，在14.5～15.5岁达到顶峰期，此后逐渐减慢，到18岁左右时身高便达到充分发育水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加，与此同时，性机能和第二性征也发育成熟。女性在出现月经及第二性征这些外部变化的同时，生殖器官也逐渐成熟，外阴开始出现阴毛，阴道内分泌物开始增多，子宫发育变大，卵巢皮质中的卵泡开始有了不同阶段的发育变化。一切都表明已开始向性成熟期过渡。由于身体及性的发育，对少年的心理特征及社会生活产生了重大的影响，由此也产生了一系列的心理卫生问题。

★ 青春期是一个变化时期

青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期，在这个时期，少年的身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都