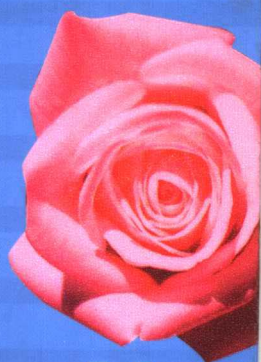


鲜花盛开之前的101堂必修课



# 怎样度过 喜悦的青春期

ZENYANG DUGUO XIYUE DE QINGCHUNQI

著名教育专家 闵乐夫 / 编著

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

ZENYANG DUGUO XIYUE DE QINGCHUNQI



# 怎样度过 喜悦的青春期

著名教育专家 闵乐夫 / 编著

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

### 图书在版编目(CIP)数据

怎样度过喜悦的青春期：鲜花盛开之前的 101 堂必修课 / 闵乐夫编著.  
—北京：新世界出版社，2007.1

ISBN 978 - 7 - 80228 - 223 - 0

I. 怎... II. 闵... III. 青春期 - 健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 153028 号

## 怎样度过喜悦的青春期

---

学术策划：林 格

作 者：闵乐夫

责任编辑：罗平峰 孟令飞

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发 行 部：+86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网 址：<http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

电子信箱：[nwpcn@public.bta.net.cn](mailto:nwpcn@public.bta.net.cn)

版权部电话：+86 10 6899 6306 [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷：中国电影出版社印刷厂 经销：新华书店

开 本：787×1092 1/16 字数：200 千字 印张：18.5

版 次：2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 80228 - 223 - 0

定 价：28.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

## 序 言

刘军史

您还记得孩子诞生的那一刻曾在您心头升腾的初为人父为人母的庄严和神圣吗？当小宝宝安睡在襁褓之中，您坐在床边曾允诺给这个小生命幸福和快乐吗？也许，您已经淡忘……

可能您也未曾想到自己的晚年，晚年还很遥远。是啊，您人在中年，事业正处上升时期，身体健康、精力充沛，根本不会想到自己的晚年。到那时，这孩子是否有出息，他的小家庭是否美满，他的工作是否平稳，他对待老人是否尽心尽孝？您会说，咳，听其自然罢……

我知道，您正在为青春期的孩子发愁：为孩子发育的迅猛操心；为孩子的逆反困惑；为孩子学习成绩下降着急；为孩子自作主张担忧；为孩子的异性交往焦虑……那么，这本书可以帮助您。我采用问答式为您服务，我自信，总有一问适合您，总有一问能为您排忧，总有一问是开启孩子心扉的钥匙。它会带给您教育的信心、教育的理念，引发您的教育智慧并选择到适合您孩子的教育方法——青春期教育的科学理论，对您非常重要。因为，孩子的青春期是单行线，不可重复，不容家长疏忽，不允许出现失误，出现失误就很难弥补。青春期的到来是一件喜悦的事。青春期教育是鲜花盛开之前的教育，孩子似幼苗，期待着阳光、雨露、施肥、除草和剪枝。孩子的青春期延续着您曾给予孩子幸

福的最初允诺，也酿造着您安享晚年的美酒。实话告诉您吧，让您松心的日子还远没有到来。

这本书是可以亲子共读的。建议您把这本书当作孩子的生日礼物放在他的枕边。爱在心头口难开，这本书可以把您难以启齿的性知识、性科学传达给孩子。几天后，您可以和孩子以书为话题，聊一聊。您会听到“花瓣开裂的声音”，他会享受“春雨的滋润”。

好，祝您成功！

# 绪 论

家庭如何开展青春期教育

## 家庭为什么要开展青春期教育？

青春期衔接着孩子的童年和青年，是孩子长身体、学知识、立志向的黄金期，也是最容易迷失方向、最容易荒废学业、最可能接受诱惑的危机期。青春期教育需要学校、家庭、社会三位一体共同承担，各负其责，不可替代。

有些家长朋友对此项教育不理解：“为什么要在家庭开展青春期教育呢？我们少年时代，父母就没有讲过性教育，后来我们照样无师自通，顺利恋爱结婚、生儿育女。这种教育似乎应当是学校的责任啊！”



是的，不少家长持“无师自通”观念，还有家长持“教育即教唆”观念，不讲孩子不懂倒还安全，一讲孩子反而复杂了、麻烦事跟着来了，教育简直就等于教唆。这两种观念都是过时的、都是错误的。

开展青春期教育，原因之一是孩子们性发育提前，女孩的月经初潮和男孩的首次遗精比上世纪90年代提前一年至两年。我们不能无视这个客观存在的现实。孩子们对自己的发育应当拥有知情权，封锁压抑孩子对性知识的渴望和好奇，是不人道的，也是当今环境做不到的；原因之二是社会环境复杂化，孩子们健康成长的难度加大了；原因之三是当代社会对人才要求的标准提高了，这一代孩子长大应当更智慧、更健康、更阳光、更自信、更有魅力，青春期教育

可以从另一个角度满足孩子们成长的需求；原因之四，家长们成为青春期教育的助手，有着特殊的优势。

具体分析是这样的——

您的孩子正处于青春期。青春期，即少年期，它衔接着孩子的童年和青年，是孩子长身体、立志向、学知识的黄金期，同时，也是最容易迷失方向、最容易荒废学业、最可能接受诱惑的危机期，因此，也是家庭教育的艰难期。教育专家提醒我们：当今少年们的性生理发育普遍提前，性心理发展普遍前倾，性行为——这里说的性行为是一个宽泛的概念（包括牵手、拥抱、接吻、抚摸直至实质的性交）——也出现早期化倾向。这就逼迫着您必须关注孩子的成长：他的生理发育是否正常？他的饮食起居是否科学？他的心理发生什么变化？怎样让孩子的逆反行为得到缓解？他的伙伴来往，尤其是异性交往是否出现异常？他在社会环境中是否遭遇危险和诱惑，他是否处在安全之中……这个时期，您的教育如果出现盲区，那么，孩子瞬间即逝的青春期将留下很难挽回的失误。时代发展了，情况变化了，孩子不会无师自通的，只可能留下遗憾。

下面发生的事情一定是您不情愿的：孩子发育不充分，因为营养、锻炼跟不上，再补，却错过生长高峰期；心理有隐患，被您忽视，等上大学时，发展成某种心理疾病；亲子无法沟通，发展到相互敌视，以至孩子离家出走，数月不归；孩子交友出现异常，家长非常不安，跟踪盯梢，棒打鸳鸯，结果孩子弃学私奔外地；或者受到坏人诱惑，合伙做出违法的事情……

如果在孩子发育高峰时，父母及时给予他均衡的营养配餐、充足的睡眠和适度的体育运动，那么孩子的生长发育就不会留下遗憾；如果父母能细心发现孩子成长的烦恼，和孩子零距离沟通，那么他幼稚的心窗就布满阳光；如果在孩子逆反表现特别突出的时候，家长善于理解，格外宽松，并能循循善诱让孩子从善如流，那么亲子矛盾就不会激化，离家出走的事就不会发生；如果家长



能经常提供自己交友的经验教训，包括和孩子交流自己青春的故事，孩子在人际交往时就有了正确的价值观念和交往的准则，防患于未然，那么弃学私奔就可能避免。这就是家庭开展青春期教育的必要。不是您非要，而是孩子正在经历青春期，他非要。父母必须在孩子经历人生三峡闯急流险滩时，给予他一把稳住方向的舵，一把避开礁石的舵！青春期教育是素质教育的组成部分，德育、智育、体育、美育、劳动技术教育、心理健康教育、性教育都是重要的，缺一不可。获得全面的教育营养，孩子才能全面发展，成为当代社会合格的公民。

也许您会说，那学校不能开展青春期教育吗？当然，学校肯定要开展：生物教师会讲到男性性生殖器官、女性性生殖器官的构造和功能；政治老师会讲到“怎样迈好青春第一步”；班主任会组织同学召开“扬起青春的风帆”的主题班会；共青团会展开“把握异性交往的分寸”的讨论；文学社将以《红楼梦》人物为话题，展开当代青年人择偶标准的讨论……我要强调的是，青春期教育不是学校能单独完成的，它需要学校、家庭、社会三位一体共同承担。它们各负其责，不可替代。学校课堂长于性知识、性科学的普及；社会环境则是检验、印证孩子们在学校、家庭传承来的正确性知识、性观念，并使之内化、巩固；家庭则善于一对一的具体关怀和引导。亲子之间有着血缘关系的优势，女孩月经初潮的安抚和经期卫生保健的叮嘱，在母女之间进行，该是多么温馨和妥当！男孩经历首次遗精带来复杂心态，由父亲给予热情肯定，并鼓励他做一个真正的男子汉，这在他的人生旅途中，该是多么难忘的驿站休整和动员！



那么，家长应当怎么对待青春期的孩子呢？

(1) 勤睁眼。日常生活中请家长细心、耐心、持久地观察孩子成长的过程，

包括：生理发育、心理变化、人际关系的发展等诸方面，分析变化的原因。

(2)慢开口。给予孩子宽松的成长空间，允许他们去尝试自己认为有益的事情，从中自己去总结经验教训。不要在他们耳边喋喋不休。开口表扬要慷慨些，开口批评一定要有真凭实据，一定要讲究分寸。

(3)多学习。孩子正经历他生命中的一次“唯一”：青春期；您也在经历生命中的一次“唯一”：做少男少女的父母。他在学习，我们也在学习；他学习成长，我们学习当好青春期孩子的家长。储备一些科学的家庭教育理论，研究一些适合您孩子的教育方法，都是非常必要的。

(4)该出手时就出手。勤睁眼、慢开口、多学习的目的就是一个：在孩子需要帮助时，您就要给予及时有效的帮助！所谓帮助，就是给孩子一个科学的理念，给孩子一个温暖的鼓励，给孩子一个醍醐灌顶的猛醒，给孩子一个悬崖勒马的警告！记住：您是孩子成长的清道夫、护花神、领航员。

## 家庭开展青春期教育有什么方法可借鉴？

每个家庭都有自己特殊的地方。青春期教育要找到突破口，就要因家制宜，作出灵活而富于变化的选择。

有家长朋友说，我知道青春期教育重要，我也愿意在家给予孩子这种教育，我也提前学习了一些青春期教育的理论和知识，就是没有找到突破口，尤其是不知道怎样开口说。爱在心头口难开，那么，有什么好方法呢？



### (1) 利用情景法

发挥家庭教育灵活机动的优势，充分利用生活现成的情景，自然地、恰当地进行教育。孩子身处其境，感受其事其人，父母在旁给予观念的点拨、态度的选择、行为的指导。此法关键在于时机的把握。请看一位小男孩的作文：

开始，我就挤进去占了一个座位。我爸爸有胃病，我让他坐。谁知车没出一站，他倒站起来让给旁边一个女的坐，我很纳闷，让座位也得让老弱病残的，凭什么让给这个年轻的？我不满，瞥了我爸一眼，他装着没看见。下车后，我爸看我还嘟着嘴就笑着说：“傻小子，你没看出来，人家是孕妇。”我爸又说了一段我妈怀我时是多么不容易，“是你妈经过十月怀胎，才把你带到人间的。”

从这篇作文看，这位父亲很善于利用生活情景进行尊重女性、热爱母亲的教育。

## (2) 自学自省法

买一本或者借一本适合青少年阅读的青春教育科普读物，让孩子自己看，开开窍，启启蒙。别惧怕性知识、性科学进入您家。封锁这方面的知识是不明智的，其实也封锁不住，孩子好奇，从非正常渠道获得的非科学性知识，家长更不放心。选一本好书，就是请来一位好老师。孩子自己读自己琢磨，比家长在一旁喋喋不休要科学多了。家长要注意两点：一是选书要适当，选《性知识手册》就超量了，而选《更年期保健》就超前了；二是不一定当面交给孩子，而是随意放在桌上，不必叮咛，他肯定会翻阅的。

## (3) 小说感染法

一部好的长篇小说，对于人生观正在形成的学生来说，是生活教科书，是复合维生素，它给予孩子情感上的震撼不是一般家长说教所能比拟的。让孩子从容步入小说展开的社会环境，追随主人公在坎坷人生中的颠簸，一起品尝欢乐和痛苦。以纯真的心去感受美与丑、善与恶、真与伪，孩子会在书中找到自己崇拜的偶像。书中正面人物对真理的追求、对事业的奉献、面对挫折的坚毅、接受爱情的真诚，都会对孩子产生积极的导向。

当然，这个方法，寒暑假实施最好。

## (4) 观念渗透法

所谓观念渗透，是为了避免父母的生硬灌输、直接说教而采取的一种议论生活中其他教育素材，以取得性道德、教育观念的暗示方法，这对小学生和初中生是有明显教育效果的。

例如，全家看电视，一位姑娘轻率许身于人，夫妻叹息一番，议论一番，还可以假设姑娘婉拒对方的情节，让孩子续编后面发生的故事；再例如，看报

纸，在“金色盾牌”、“警钟长鸣”栏目中报导的一些刑事案例中，受骗的少女、贪小便宜的少年，都可以作为一家人交谈的话题。议论中，父母的道德标准、价值观念、行为准则、审美意识就会影响孩子，这显然比耳提面命会有更好的教育效果。

#### (5)防微杜渐法

孩子人际交往的变化，总有一个微变到巨变、渐变到突变、量变到质变的过程。家长要立足于预防，在事态起于萌芽时，及时疏导，把工作做在孩子陷入泥潭之前。那么，事前孩子会有什么迹象呢？出现旷课，深夜不归；与校外小痞子有接触；上课神情恍惚；精神亢奋，突然狂喜狂悲；鬼鬼祟祟，嘀嘀咕咕；过分打扮，花枝招展；突然大手大脚，花钱去路不明；突然沉默，眼神呆滞；学习成绩急剧下降，浮躁不安；饮食不正常，总是往外张望，坐卧不安……发现这些变化，都表示：您的孩子遇到麻烦了。当然，您不要急躁，首先应该从关怀入手，消除孩子的戒备，争取孩子主动倾述，了解事态真实情况，然后才是共商对策。

#### (6)兴趣转移法

青春期的孩子，精力充沛，活动能量很大。家长不要以为整天学习就可以拴住他们的心。您的任务是把家庭生活安排得丰富一些，每逢周末，安排一些全家参与的趣味活动，让孩子盼望着周末双休日的到来。例如：春游、远足、一人一菜烹饪赛、春节家庭小制作等。家长要鼓励孩子学习摄影、绘画、弹琴、集邮、登山、游泳等。寒假暑假休闲时光，要支持孩子学习一两项劳动技能，提高孩子的生活能力。这样可使孩子们的注意力、兴奋点转移到健康有益的活动中，为他们的充沛精力找到用武之地。

#### (7)目标模糊法

初中生的爱慕对象比较朦胧，常常是某一类型的理想化人物或是生活中

的近似人物。家长往回拉一拉，就可以拉回到友谊的河岸；推一推，就可能推成早恋的一对。在这种情况下，我们将孩子爱慕的对象进行模糊化、群体化，是有效果的。例如：一位母亲发现女儿回家总以同班某男生为话题，百说不烦，用欣赏口吻说起来没完没了。母亲发现女儿爱慕所在，既不批评又不追问，更不嘲讽，而是对班上其他几位有特长的男女同学做一番较深入的了解，然后母女闲聊，母亲自然要谈到这些有特长的男女学生，母亲不是赞美他们，而是贬低他们，女儿不服：“人家挺好的，您凭什么诬蔑人家。”母亲说：“你拿出证据来。”于是女儿观察的目标、关注的对象，就巧妙地被母亲模糊化、群体化了。

#### (8) 日记疏导法

允许、支持孩子写日记，要求写真人真事，提倡写真情感，留下少年时成长的足迹。这既是持之以恒的意志锻炼，又是文字表达能力的训练，还是引导孩子正确认识环境、认识自己的自省自律的好方法。孩子如果把日记藏起来、锁起来，也很正常。相反，青春期孩子如果愿意让同学、老师或家长看他的日记，其日记往往大话、空话、假话居多，可能另有目的。

其实，可以允许孩子在日记中编写一些幻想情节，创造一些子虚乌有的“艳遇”，在日记中浪漫一番。这是合理的心理宣泄，特别有利于性格内向的孩子进行心理调适。记住，千万不要偷看孩子的日记，那是侵犯了他的个人隐私权。

#### (9) 书面谈话法

和孩子同住在一个屋檐下，书面谈话不是太造作了吗？不，书面谈话有特殊效果：可以防止家长面谈时的急躁、鲁莽，可以理智斟酌语句，掌握教育分寸；有的孩子很喜欢这种方式，在他反复体味父母笔端的深情和哲理后，往往会有书面的回答。书面谈话常常是面谈的补充、修正，也可以摆脱面谈的尴

尬。例如，父亲发现男孩手淫，很气愤，当面斥责了孩子。事后，父亲觉得自己的态度会给孩子太大的压力，于是写了一封信放在孩子枕头下，检讨自己的鲁莽以减轻孩子的罪恶感，并鼓励孩子做一个顶天立地的、趣味高尚的男子汉；又如，家长担心的异性交往过密，防止孩子进入一对一的秘密异性交往，不妨采用留言提醒的方式：

——青春期不是播种爱情的季节，既然在春天，就不要做夏天的事，春天有春天的工作。

——人生有得必有失，中学婉拒的爱情，十年后会与你重逢。

——天涯何处无芳草，不必急在少年时。你的终生伴侣，并不在中学操场上，她可能在大学的林荫道上。

——现在拥有了一棵树，却失去了一片森林，你不是一个聪明姑娘。

——请不要为一朵花停留过久，孩子，你的路还很长很长……

——爱情除了快乐还有责任，你能允诺对方幸福吗？

——你没有错，只是目前不适宜。不适宜的时间，不适宜的行为。

#### (10) 身教示范法

您作为成熟的男性女性，在孩子眼中是具有榜样作用的，父亲是山，母亲是海，身教重于言教。孩子会记住：爸爸作为丈夫，是如何敬业，如何顾家，如何爱护妻子，如何关心孩子的；妈妈作为妻子，是如何操持家务，如何勤俭持家，如何对待下岗，如何继续充电争取再就业的。尤其是你们夫妻是如何对待双方老人的，是否孝敬，会在孩子心底留下深刻印象。家长在家庭扮演的多重角色：丈夫、父亲，同时又是儿子、女婿；妻子、母亲，同时又是女儿、儿媳，这将是孩子未来进入家庭角色的参照。如果孩子的父亲是位只顾自己喝酒赌博或周六、周日总不回家，偶尔回家骂妻子打儿子的男人；如果孩子的母亲是位花钱挥霍，懒于下厨，整天

让孩子吃速冻食品的女人，那么这个孩子将来的小家庭大概也不会美满。



以上十种方法，仅供您施教参考借鉴。其实每家都有自己特殊的地方，您一定要因家制宜，做出灵活而富于变化的选择。我想，您还会创造出比这十种更好的方法。什么叫好的方法？适合您孩子的方法，就是好方法。



## 家庭开展青春期教育需要注意什么？

孩子只有这一次机会，学习度过青春期；家长也只有这一次机会，学习如何当青春期孩子的家长。

在中国的传统家庭文化中，是回避和孩子谈性的。有家长说，我知道，目前如果我不谈，好奇心强的孩子就会到我担心的其他渠道探取性知识。我决心克服心理障碍；向孩子做点性教育的启蒙。但是这敏感领域，我不知应当注意什么？



您如果注意遵守以下几条教育原则，您的启蒙教育将是积极而有效的。

### (1)性知识与性道德同步原则

光讲性知识，不讲性道德，孩子知道了性生理构造、机能及性冲动的生理依据，却不了解性行为的社会道德规范和自我控制的重要，岂不会诱发孩子无所顾忌地尝试？人区别于动物，就是人的生物性必须接受人的社会性的约束，否则人与动物就没有差别了。如果光讲性道德，光用法律条文吓唬孩子，偏偏把性知识隐瞒，则不能满足孩子正当的求知心理，他的知情权没有得到尊重，性神秘和性愚昧没有消除，空洞的说教不会内化为孩子的信念和约束。所以性科学和性文明、性知识和性道德要同时进入家庭，同时进入孩子的心田。性知