



Understand Your Child

读懂孩子

心理学家实用教子宝典(12~18岁)

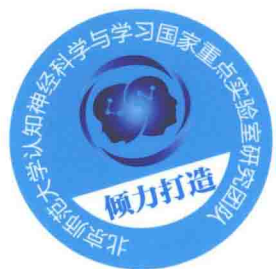
边玉芳◎著



心理学家告诉你最有效的家教方法



基于百年心理学研究成果 揭示中国儿童、青少年成长规律
为孩子一生发展储存心理能量 优秀做人、成功做事、幸福生活



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Understand Your Child

读懂孩子

心理学家实用教子宝典(12~18岁)

边玉芳◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

读懂孩子——心理学家实用教子宝典(12~18岁)/边玉芳著. —
北京:北京师范大学出版社, 2014.2

(读懂孩子——心理学家实用教子宝典)

ISBN 978-7-303-17260-3

I. ①读… II. ①边… III. ①青少年心理学
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第263058号

营销中心电话 010-58805072 58807651

京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

DUDONG HAIZI

作者:边玉芳 出版策划:乔树平 杨 萍

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街19号

邮政编码:100875

印刷:北京盛通印刷股份有限公司

经销:全国新华书店

开本:205×285mm

印张:16.5

字数:335千字

版次:2014年2月第1版

印次:2014年2月第1次印刷

定价:78.00元

策划编辑:胡 苗 尹莉莉

责任编辑:尹莉莉

美术编辑:袁 麟

装帧设计:尚世视觉 锋尚设计

责任校对:李 菡

责任印制:陈 涛

营销编辑:张雅哲

zhangyz@bnupg.com

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825

我国亿万儿童、青少年今天的健康成长，不仅影响着其一生的发展，而且也影响着我们家庭明天的幸福和生活质量，影响着我国国家明天的综合实力和竞争力。孩子能不能得到更健康的发展，不仅取决于学校教育和社会教育，也取决于家庭教育，取决于家庭教育的质量，取决于父母的素质。家庭教育是一切教育的起点和基础，对孩子的成长起着无可替代的作用。家庭教育不仅直接影响儿童青少年的发展，也在学校和社会对儿童产生影响的过程中起到中间调节作用。我们应该把家庭教育放在和学校教育同等重要的位置。

随着社会的发展，家长们对孩子的教育越来越重视，但面临的困惑也越来越多。大量的调查研究表明，今天的孩子虽然生活物质条件等方面比原来好得多，但是他们在身体素质、心理品质、人格发展等方面都存在许多需要关注的不足。很多家长在孩子教育中花费了大量的时间、精力和金钱，但效果并不理想，且难以得到有效的帮助与指导。孩子感冒、发烧、胃疼的时候可以到医院得到帮助，但是儿童、青少年成长过程中的各种问题从哪儿得到帮助？家长为这些问题感到十分困惑，常常感到求助无门。

家长们从未接受过系统的教育和训练。我们做家长的教育、理念、方法，常常来自于我们自己的领悟，来自于父辈们对我们的言传身教，来自于不同渠道并不系统的信息。家庭教育是一门艺术，更是一门科学。要做好家庭教育，家长首先必须了解自己的教育对象，也就是自己的孩子，就像教师了解学生一样。1岁和5岁孩子，7岁、10岁和14岁孩子的身心发展不一样，大脑发育也不一样。一两岁的孩子，很难做到七八岁孩子所做的运动和认知活动。一个只会爬的孩子，让他走是很困难的，同样，每个孩子不经过爬和走的阶段是很难进入奔跑阶段的。家庭教育如何促进儿童、青少年的健康发展，是一个非常重要的研究任务，是众多学科如生理学、脑科学、心理学、教育学等共同研究的重要内容。要让家庭教育有好的效果，家长首先要不断学习，学会了解孩子、理解孩子，并在此基础上科学育儿。

该书作者边玉芳教授是我校认知神经科学与学习国家重点实验室的研究人员，该实验室以“为满足促进我国亿万儿童青少年的智力和心理健康发展、提升我国人口素质和综合国力的国家重大需求”为宗旨。我高兴地看到她能根据国家和社会的需要写作这样一套作品。

边玉芳教授多年来承担了国家社科基金“中小学生心理危机及其干预研究”、国家科技部重大基础性项目“6~15岁中国儿童青少年心理发育特征调查”的学生学业成就子课题、

北京市教委“基于发展性评价的义务教育阶段学生的成长规律与育人策略研究”等多个研究项目，有为广大中小学教师和家长提供学生心理健康教育的丰富经验，因此她既有我国儿童青少年成长发展的第一手资料，又有促进儿童青少年成长的宝贵经验。该套书是她在很好地总结百年来心理学、脑科学的研究成果与我国儿童青少年发展特点基础上，结合自己的丰富实践写作而成的。她带领其研究团队系统梳理了0~6岁、6~12岁、12~18岁儿童青少年的成长规律，提出了科学的育人策略。书稿完成后，她又先后组织不同年龄段的家长进行试读，并根据家长的反馈意见反复修改，精心打磨，整个过程历时近五年。

我相信，在这样扎实的理论研究和广泛实践基础上编写出来的《读懂孩子》系列丛书，一定会得到家长朋友的喜欢。阅读本书，如同聆听众多心理学家将心理学的研究成果“娓娓道来”，让家长朋友们更了解自己的孩子、“读懂”自己的孩子。该书有别于以往众多的家庭教育书籍，它不是某一个专家的育儿经验，而是基于儿童青少年成长普遍规律得出的育人策略。单一的经验往往具有偶然性。教育一个孩子的个别成功经验常常难以被千千万万个家长所复制，只有遵循儿童成长普遍规律的教育才有真正的生命力和可迁移性。此书的出版，可谓是为推进我国的家庭教育做了一件大实事，一件大好事。特此推荐，是为序。

北京师范大学校长 董奇

2013年11月于北京师范大学

前言

有人说，天下最简单的就是为人父母，家长是不需要培训的职业，生来就会。把孩子养大成人，这是和其他动物一样与生俱来的本能。也有人说，天底下最难做的也是为人父母。从没经过系统培训，在没有现成的经验与方法的情况下，要把孩子培养成杰出的人才。

家庭是孩子漫漫人生中汲取爱和力量的第一站，也是孩子人生的终生课堂，这是学校教育和社会教育无法替代的。随着社会的发展，家庭教育变得越来越重要。现在的家长，比以往任何时候都重视家庭教育，但有许多家长却发现自己越来越不会教育孩子了。家长们都有共同的困惑：今天，我们应该怎么当父母？

要回答这个问题，就需要先思考以下的若干问题。

家庭教育的目的是什么？许多家长说，让孩子成功、有出息。为了让孩子有光鲜的职业、将来能挣大钱、做大官、成名成家，家长从孩子出生不久就在各种各样的培训班中奔波。家庭教育的目的究竟是什么？应该是让孩子成人，为孩子一生的幸福奠基，为孩子储存下一生需要的内心资源。

是不是不能让孩子输在起跑线上？这是目前家庭教育中说得最多的一句话。这话又对又不对。对，就是孩子确实要从小开始培养。不对，就是目前这句话被大大地误解了。孩子的有些能力和品质要从小培养，有些能力和品质要到适合其受教育的年龄去培养，在对的时间里做对的事，家庭教育才能事半功倍。

有没有教育子女的金科玉律？可以说有也可以说没有。尽管对大部分家长而言，由于第一次做父母，往往没有自己以往的经验可以借鉴，但心理学家已经有了大量的研究成果，无数的家长也已经摸索出了许多成功经验供后来人参考。孩子普遍性的成长规律和家庭教育的普遍性策略也可以说是教育子女的金科玉律。

做家长难不难？家庭教育难不难？既难又不难。难就难在人要成长为一个社会人、对社会有贡献的人，一个幸福的人，不仅要有较好的能力和技能，还要有健全的心智、良好的品德与行为。要让孩子学会做人、做事，家长就必须承担起家庭教育的责任。但家庭教育也可以不难。不难就在于人的成长是有规律的，掌握了规律、按规律教育孩子就能让孩子健康成长。

好的家庭教育是不是就不会产生问题？任何父母，在孩子成长的岁月中都会碰到家庭教

育的问题。重要的不是碰到问题，而是如何解决问题。人总是在不断地发现问题和解决问题的过程中成长的。解决问题的过程也是家长与孩子一起成长的过程。当然，好的家庭教育不会让孩子出大问题，比如孩子有一天离家出走、走上犯罪道路或自杀，家长最好永远不要碰到这样的问题。

家庭教育最先要做的是什么呢？读懂孩子。有的家教书说“家长不用懂为什么，只要按我说的方法去做就可以了”。许多家长“求招若渴”，总希望能获得一张“万能的药方”。事实上这是不可能的。家长只有读懂了孩子，理解了孩子，才如同手握一把万能钥匙可以打开不同的锁、解开不同的结。

家庭教育最重要的是什么？爱孩子，与孩子建立良好的关系。家庭教育与其他教育最不同的地方，是这种教育一定有情感的投入。所以成功的家庭教育一定是利用父母与孩子之间这种情感联结，与孩子建立起良好的关系。当然，也要警惕无原则的、无理性的爱。好的家庭教育是理性和情感的平衡。

今天我们怎么做父母？亲爱的家长，请你打开这套书吧，相信你会从中找到答案。

为了更好地让家长朋友们读懂孩子，了解孩子的成长规律，掌握科学的育人策略，本书系努力体现以下特点。

一是科学性与普适性。该书系以众多心理学研究成果为基础。这些心理学研究成果都是通过实验等科学方法得出，具有重复性和可验证性。我们希望读者阅读本书如同聆听众多心理学家讲孩子的成长轨迹与科学育儿方法，从研究成果中学到教育孩子的普遍规律而不是教育某一个孩子的成功经验。

二是全面性和关键性。该书系在内容的选择上不但涉及孩子的学习、能力与品质等发展的重要方面，而且包括对影响孩子发展重要因素的阐述，内容全面。同时该书系也突出不同年龄阶段孩子成长过程中重要的、关键性的问题，让家长有重点地培养孩子在该阶段的重点能力和品质。

三是操作性和实用性。该书系着重于教会家长具体的家庭教育方法。我们希望本书系能克服一些家教书那种“读着句句在理，做着却无从下手”的感觉，努力做到给予家长的策略和方法是简单易行的，而不是抽象空洞的大道理。书系每篇内容均包括成长规律和养育策略

两部分。在成长规律部分，基于心理学的研究成果，充分阐述孩子的发展特点和影响因素，帮助家长读懂孩子。在养育策略部分，基于孩子的发展规律，为家长提供教养孩子的具体策略和措施。

四是可读性和趣味性。为了让家长理解比较难懂的心理学术语，本书系在可读性和趣味性方面下了许多功夫。每篇文章中设置了一些小栏目，如特别提示、知识库、实验室、测试吧、心灵加油站等。

五是工具性。该书系具有明显的工具特性，从目录的编排、索引的设计到体系的构成、栏目的安排，都是为了便于读者阅读和使用。这套书适合家长们逐页阅读，也适合家长们在遇到问题时查找所需信息。

要特别指出的是，这套书尽管是为家长朋友们所写，但它也非常适合于广大教师与教育工作者阅读。衷心希望家长们和老师们能从本书系中收获正确的教育理念和实用的教子方法，并祝愿全天下每一个孩子健康、快乐地成长。

说明

为了方便读者阅读，在每个篇章中设置了一些小栏目，包括主题漫画、案例和概述、特别提示、知识库、实验室、测试吧、心灵加油站、边博士直播间。下面具体介绍了所有小栏目的内容。

心灵加油站

分享有趣、有用的名人名言，小短文和家教故事，让读者从中慢慢体会和领悟科学的教子方法、观念。



心灵加油站

善学者师逸而功倍，又从而庸之；不善学者，师勤而功半，又从而怨之。

——《礼记·学记》



特别提示

提醒家长在日常生活中容易忽视和产生误解的问题和现象，帮助家长避免无意中走进误区、对孩子造成负面影响。



特别提示

对于青春期的孩子，家长不要当着别人的面数落自己孩子的缺点，也不要私拆孩子的信件、偷看他们的日记。



知识库

理想自我与现实自我

理想自我是指理想中自己的样子，包括“我想成为怎样的一个人”，“我应该是怎样的一个人”。

现实自我是指自己认为自己所具有的特征和品质。



测试吧

测测孩子的网络成瘾倾向

家长可以给孩子做一个网络成瘾的小测试，有7道题目，让孩子从A、B两选项中选出最符合自己实际情况的答案。

1. 你觉得自己沉溺于网络吗？
A. 是 B. 否
2. 你经常不能抵制上网的诱惑或者很难离开网络吗？
A. 是 B. 否
3. 你每次上网实际所花的时间都比原定时间要长？
A. 是 B. 否
4. 关闭网络时，你会产生消极的情绪体验和不良的生理反应吗？
A. 是 B. 否
5. 你是否将上网作为逃避问题和排解消极情绪的一种方式？
A. 是 B. 否
6. 对你的父母、老师和同学，你是否隐瞒了自己的真实上网时间？
A. 是 B. 否
7. 上网是否已经对你的学习、生活和人际关系等方面造成负面影响？
A. 是 B. 否

如果孩子有半数或者以上的题目回答为是，那么孩子有网络成瘾倾向。

测试吧

围绕不同的主题，设计了一些简单的有针对性的小测试。通过填写问卷的方式，帮助家长客观地了解孩子的发展状况以及自己的教育行为，进行简单的自查。

主题漫画和概述

以漫画的形式呈现一个有趣的故事，引出主题，并阐述该主题的主要内容。

知识库

介绍一些重要概念，帮助读者更好地了解这些概念；
介绍一些科学调查结果，让读者更加客观、清晰地了解与孩子发展现状、家庭教育现状相关的重要数据；
介绍一些家庭教育小技巧，帮助读者快速掌握与孩子相处、教育孩子的简单而又实用的招数。



实验室

领导水平如何？

——领导力培训实验^①

实验目的：

验证领导力培训是否有利于提高中学生的领导力。

实验设计：

初二和高二各两个班的学生作为实验被试，其中各一个班参加一个17~19课时的领导力培训，另一个班在培训时间参加其他课外活动。领导力培训分为4个阶段：

1. 认知阶段（2课时），介绍领导力的相关概念，并测量学生的领导水平。
2. 学习阶段（10课时），对领导力中的团

队合作、自我认知、沟通、决策和领导技能等5个核心素质进行分别培训。

3. 运用阶段（4~6课时），让学生通过运用前面所学理念、方法和技巧，通过团队合作完成“过雷阵”和“过电网”两个项目。

4. 评估阶段（1课时），对学生在培训中的优缺点进行总结，并对他们的领导水平进行评估。

3个月后，对学生的领导水平再进行测量。

实验结果：

无论是初二的学生还是高二的学生，参加过领导力培训的孩子领导水平都比不参加培训的孩子要高，尤其体现在沟通和领导技能方面。

实验室

呈现一些教育心理学和儿童发展心理学的经典实验，从实验目的、实验设计、实验结论、实验启示等四部分向读者重现这些经典实验。帮助读者更清晰地了解相关的重要结论和观点，以此指导家庭教育。



边博士直播间

Q

都说孩子到了青春期会叛逆，可是我家孩子一直都很听话，从不做让我们担心的事情，但是，有时候会感觉孩子没有主见，有点懦弱，我应该放心我家的“好孩子”吗？

A

孩子在建立同一性的过程中叛逆行为的程度和表现方式会存在个体差异。但有一些“好孩子”可能由于同一性早闭而没有表现更多的叛逆行为，家长要警惕这样的孩子。

目前临床心理学的很多案例表明，许多“好孩子”长大后容易有各种心理问题和社会适应问题。这类孩子的父母往往给孩子很多的“应该”、“不应该”，而孩子常常没有自己的“我要”、“我想”。这类孩子为了得到家长和老师的积极评价，常常忽略自己真正的想法，抑制对自我的探索，他们的同一性往往处于早闭的状态。这类孩子长大后，没有自己稳定的价值判断，他们会习惯用讨好的方式来获得别人的认可，忽略自己的想法。他们在与别人的对比中，感觉自己不如别人，容易自卑，他们喜欢从众，害怕成为“另类”，也不想表现突出。

因此，家长不要一味要求孩子一直都当“好孩子”、“乖孩子”，在坚持基本规则与要求的前提下，应该鼓励孩子有自己的想法，允许孩子犯“错误”，让孩子在自我探索中成长。

边博士直播间

围绕家长在日常教育过程中最关心的问题展开，以问答的方式，帮助读者解开心中的困惑，换一个角度思考问题，找到心中的答案。

进入青春期

生理发育

2

青春期是人一生中除婴儿期之外生长发育最快的时期

孩子身高、体重迅速增长，性发育成熟，是整体身体素质最好的时期
均衡的营养、适度的运动、正确的站姿坐姿与走路姿势对孩子发育非常重要

不同孩子的生理发育速度差别很大，家长应帮助孩子积极面对自己的发育节奏

脑发育

9

中学阶段是大脑迅速发展的时期

脑发育的不平衡使中学生具有情绪多变、易冲动、爱冒险、自控力差的特点

家长应遵从脑发育的特点和规律，科学促进孩子的大脑发育

情绪发展

15

青春期被称作情绪的“疾风骤雨”期，情绪反应剧烈、不稳定，易怒、敏感

追求情绪自主是青春期孩子情绪的基本特点

“自我同一性危机”会加剧情绪问题

家长要理解与接纳孩子的情绪、学会控制自己的情绪

叛逆行为与逆反心理

22

叛逆是青春期孩子最鲜明的标签，一定的叛逆是青春期孩子的正常表现

叛逆是孩子自我意识发展和思维水平提高的结果，也是其脑与中枢神经系统发展特点所决定

家长对孩子的控制及其他一些不恰当做法容易引发孩子的逆反心理

青春期男孩的性心理特点

28

遗精是青春期男孩的大事件

性好奇和性冲动是青春期男孩重要的性心理特征

性发育有很大的个体差异，晚熟男孩容易承受更大心理压力
青春期性教育有助于缓解性压力和性心理问题

青春期女孩的性心理特点

35

乳房发育是女孩青春期来临的最早标志

月经初潮是青春期女孩性生理发育的重要事件

性意识觉醒使女孩从“异性疏远期”进入“异性接近期”

家长应支持女孩与异性恰当交往，但一定要让孩子具有自我保护意识和能力

转换父母角色

40

中学生自主性增加，对父母的依恋减少

中学生发展特点要求父母调整角色，重建亲子关系

父母应从教育者转变为孩子成长的陪伴者，信任和接纳孩子，学会倾听

正视亲子冲突

47

中学阶段是亲子冲突最严重的时期

中学阶段有一定的亲子冲突是正常的

言语和情绪冲突是中学阶段亲子冲突的主要表现

家长要与孩子一起成长，减少亲子冲突

自主能力发展

自我同一性

54

建立自我同一性是青少年期孩子最重要的任务

自我同一性有四种发展状态：弥散、早闭、延缓和达成

要警惕孩子同一性早闭

要鼓励孩子自我探索，让孩子尽快达成自我同一性

自我评价

62

自我评价状况是心理健康的重要指标

中学阶段，孩子的自我评价降低，尤其是女孩

身体意象、家庭环境和消极生活事件对自我评价影响较大

自我管理

71

中学生自主性增强，有自我管理的需求

建立合理目标、提高自控能力是培养自我管理能力的关键

为孩子多创设进行自我管理的机会

责任与担当	76
中学阶段是责任感培养的关键期，一旦错过将很难弥补	
对中学生来说，重要的是培养对自己、对他人和对集体负责	
家长应多创造机会、创设情境，加强家校合作，培养孩子的责任感	
选择与决策能力	82
中学阶段培养自主选择 and 决策的能力十分重要	
家长替孩子做太多决定，不利于决策能力的发展	
避免失败和同伴压力阻碍孩子的自主决策	
抗挫折能力	89
中学生遭遇的挫折情境增加，对挫折的感受性更高	
让孩子经历一定的挫折可有效提高孩子的抗挫折能力	
不能让孩子经历超过他忍受能力的挫折，以免孩子习得性无助	
领导力	97
我们可以不做领导者，但不能没有领导力	
中学阶段是孩子领导力发展与培养的重要时期	
领导力培训有利于中学生领导力的提升	
同伴交往能力发展	
同伴交往模式	106
中学阶段，同伴关系成为孩子最重要的人际关系	
同伴交往模式从小团体过渡到亲密朋友	
家长应理解孩子与自己关系的改变，尊重孩子同伴交往的意愿和需求	
同伴交往技能	111
同伴交往技能差异导致孩子受欢迎程度不同	
被拒绝和被忽视的孩子易出现行为问题和心理障碍	
获得成就和拥有良好的个人品质有利于同伴交往	
应对同伴压力	119
中学阶段，孩子感受的同伴压力最大	
孩子容易为了获得同伴认可做出一些非自愿的行为	
不擅长社交的孩子更易受到同伴压力	
让孩子建立做人的“底线”与做事的“边界”，学会拒绝别人的技巧	

不良交往方式 125

害羞和攻击是常见的不良同伴交往方式

生理发育、自我认知不成熟及父母过度保护容易导致害羞

“英雄情结”和同伴压力导致男孩爱打架

为孩子良好的人际交往创设丰富的活动与情境

异性交往 132

中学生进入异质社交性阶段，异性交往需求增加

适度的异性交往有益于孩子的发展

家长应支持孩子与异性同伴的正常交往

为孩子异性交往建立“底线”

学习能力发展

师生关系与学习 140

中学生对老师的崇拜感降低，师生冲突增加

师生关系影响孩子的学习情绪与学习质量

教师期望对孩子会产生“皮格马利翁效应”

家长要做好老师与孩子之间建立良好师生关系的桥梁

学习动机 147

中等强度的动机最有利于学习

中学阶段，内部学习动机更重要

通过积极的期望、赏识和认可让孩子保持恰当的学习动机

学习计划与自我调整 155

元认知策略是中学阶段非常重要的学习策略

元认知策略包含学习的计划、监控与调节

让中学生学会设立学习计划、对学习进行自我监控与调节

学习资源整合与利用 161

中学阶段，资源管理策略对学习非常重要

资源管理策略包括合理安排时间、学会学业求助、设置学习环境、有效利用学习工具等

通过一定的方式可以培养孩子的资源管理策略

学习压力应对 167

学习压力是中学生最主要的压力源

中学生的学习压力随着年级升高而增大

帮助孩子缓解过高的学习压力

考试焦虑应对 176

适度的考试焦虑有利于孩子考试的发挥

父母的高期望加剧孩子的考试焦虑

家长应帮助孩子建立积极的“认知图式”，应对考试焦虑

兴趣与学业的平衡 182

有些兴趣是中学生未来职业规划的基础

有些看似无用的兴趣可能是孩子未来人生中快乐的重要源泉

对中学生来说，兴趣的稳定性和广阔性很重要

对孩子的兴趣，家长要有所区分、区别对待，平衡兴趣与学业的关系

健康生活方式与观念培养

追星与偶像崇拜 190

追星是中学生比较普遍的现象

处于自我同一性构建阶段的中学生容易产生偶像崇拜

家长应理解孩子追星背后的原因所在，引导孩子理性追星

大众传媒与信息选择 197

大众传媒成为影响中学生发展的重要因素

电视可能会减弱中学生的信息选择和思考能力，引导孩子在看电视节目时注重思考和质疑

报刊和书籍留给中学生在阅读中反思的空间，家长应给孩子推荐一些优质报刊和书籍

网络的隐蔽性可能使中学生上网缺乏约束，中学生容易因网络的各种信息而感到困惑和迷茫

合理使用网络 204

中学生由于心理尚不成熟、自制力较差，导致网络成瘾

网络游戏成瘾、网络色情成瘾和网络关系成瘾是最严重的三种网络成瘾方式

家长应了解孩子沉迷网络的心理原因，帮助孩子合理使用网络

消费价值观 211

中学生消费观念普遍不够理性

广告、同伴意见等众多因素影响孩子的消费价值观

家长骄纵容易导致中学生消费缺乏理性

要建立孩子正确的金钱观与人生观

为未来做准备	职业生涯规划	222
	中学阶段进行职业生涯规划很有必要	
	自我同一性发展促使中学生思考职业选择	
	中学以前是职业抉择的幻想期，中学阶段属于职业抉择试验期	
	性格、兴趣和能力与职业的匹配是职业生涯规划的关键	
索引		233
参考文献		239
后记		242

进入 青春期

