



引导孩子的“现在”，成就孩子的“未来”

100个生活细节，走进青春期男孩的内心世界

100个教子方法，掌握父母与儿子的沟通技巧

青春期孩子
家长会

10-18岁 青春期

好妈妈要告诉儿子的 100个生活细节

元元◎主编

好妈妈送给青春期儿子最贴心最温暖的礼物，
让儿子在青春期少走弯路、少些挫折，
做一个充满阳光、开朗自信的优秀男孩！



朝華出版社

青春期孩子
家长会

10-18岁
青春期，

好妈妈要告诉儿子的
100个生活细节

元元◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

10~18 岁青春期, 好妈妈要告诉儿子的 100 个生活细节 / 元元主编. —北京:
朝华出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5054-3604-6

I. ①1… II. ①元… III. ①男性-青春期-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206784 号

10-18 岁青春期, 好妈妈要告诉儿子的 100 个生活细节

作 者 元 元

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 梁 惠

特约编辑 武 瑾

责任印制 张文东

封面设计 荆棘设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市灵山装订厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 190 千字

印 张 15.5

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3604-6

定 价 28.80 元



前言

作为青春期男孩的父母，要求很简单：孩子能好好学习，有不错的成绩；能有自己的兴趣爱好，能有丰富的课外生活；有一帮好朋友，一起探讨人生一起努力进步……可是，能实现这些愿望的父母并不多。为什么呢？因为孩子是独立的个体，到了青春期，他们有了自己的想法，有了自己的要求。他们不再像小孩子一样什么事情都向父母申请、汇报，他们渴望更多的独立和自由。但是他们要求的独立和自由，有些时候，是超出他们年龄段的，父母并不能给他们想要的东西，最后造成亲子关系紧张，甚至很多男孩偏离了正常的人生航道。

父母和孩子之间充满了无休止的麻烦和冲突。尽管这并非父母的本意。我们从没见过哪个父母希望孩子生活在痛苦中，也没有哪个父母希望和孩子之间有无休止的矛盾和战争。我相信每一个面对叛逆期孩子的父母在清晨的时候都会有这样的一个祝愿——希望今天会是平静的一天，幸福的一天，没有争吵，没有战争。其实这些并不难，只要我们找到正确的方法来帮助孩子们，我们就能早点享受这样的时光。

我们的孩子到了青春期，一样是好孩子。有很多男孩开始要求有自己独立的领地，有很多男孩用自己的实际行动向父母宣布他们的长大。可是父母，却依然用固有的眼光来面对现在的孩子。矛盾



便由此产生。在第一章，我们详细介绍了青春期的孩子之所以需要我们花费更多的时间和心思去指导的原因。

要想和孩子有亲密的关系，要想得到孩子的尊敬和爱戴，或者想改善和孩子之间的关系，那么就必须换一种容易被孩子接受的、孩子喜欢的方式和他们相处和交流。在后边的文章中，我们要传达的，是让父母用孩子能够接受的方式去爱他们，关心他们。世界上没有不爱孩子的父母，只有不懂得如何去爱的父母。

青春期孩子的主要任务还是学习，下面的篇幅中，我们主要讲了男孩在青春期面临的学习和考试的压力。我们有针对性地提供了一些操作性非常强的方法，来让我们父母知道怎样有目的地去帮助我们的孩子，让孩子不再为学习苦恼，用轻松科学的方法得到好的成绩。

最后，我们要回归到教育的本质——培养一个踏实、自信、有自制力的成熟的男孩。相信我们很多父母都在疑惑，到底怎样才能让我们的男孩变成这样的好孩子呢？我们依然选择了操作性很强的方法，来引导孩子成为他想成为的人。

我们策划并出版这套书，是想帮助全天下的父母，来实现他们的愿望——让孩子成为有用的人。我们选取的方法，都是非常实用的，能解决生活中经常遇到的问题。我经常向家长们强调，孩子还是那个好孩子，是什么让他们变得叛逆、古怪、不合群呢？不是他们自己，而是他们所处的环境、他们经历的事情起了非常关键的作用。为了让孩子少走弯路，少些挫折，让我们用正确的、孩子能够接受的方法去爱他们。这不仅对家长非常有帮助，而且对青春期的男孩们也非常受益。



目 录

第一章 身体上的成熟与心理上的不安全感碰撞

① 如何帮助进入身体成熟期的男孩打消成长困惑 002

方法一：身上的“杂草丛生”是正常的生理现象 003

方法二：遗精是正常的，没有什么好脸红的 003

方法三：包皮过长和包茎要及时看医生 005

方法四：声音变了就长大了，正确保护嗓子 006

② 父母要降低外部影响对男孩造成的焦虑 008

方法一：来自父母的焦虑——要给孩子信任和耐心 009

方法二：来自学习的焦虑——和孩子一起面对成败 011

方法三：来自家庭的焦虑——给孩子一个和睦的家庭 013

③ 怎样对待男孩喜欢用个性来强大自己心理的现象 016

方法一：让男孩知道追求奇装异服不是美的 017



- 方法二：男孩浑身是刺，他为什么要武装自己 019
- 方法三：让孩子明确“我将来要做个什么样的人” 021

第二章 带着爱和积极的养育方法，和孩子共度每一天

- 1 美好的一天从孩子起床开始 024
- 方法一：把叫醒孩子的任务交给闹钟 024
- 方法二：不要催促，相信孩子能及时地出现在餐桌前 025
- 2 准备一份早餐，别太关注孩子穿衣服、刷牙等细节 027
- 方法一：和孩子一起吃早餐，用积极的话给孩子鼓励 027
- 方法二：别纠结于孩子吃饭多少、衣服是否穿好等细节 ... 028
- 3 增进亲子关系的方法 031
- 方法一：和孩子一起谈论发生在自己身边的趣事 031
- 方法二：营造讨论的氛围，常问孩子的看法 032
- 方法三：发现问题，不需要马上纠正，而应改天再说 034
- 方法四：孩子有了进步父母不能无动于衷 035
- 4 晚饭后，怎样度过难得的共处时间 037
- 方法一：鼓励孩子做他喜欢的事 038
- 方法二：放手让孩子去做，不要事事过问 039
- 方法三：有目的地培养孩子的兴趣爱好 042



第三章 采用合适的家教方法，避免自取其害的错误做法

- 1 不以孩子的成绩论英雄 046
 - 方法一：接纳孩子的不优秀 046
 - 方法二：不拿别人家的孩子来教育自己的孩子 048
- 2 矛盾产生了，不要激化矛盾，更不要冷战 050
 - 方法一：关注孩子的情感需要 051
 - 方法二：聪明的父母不会摆架子 053
 - 方法三：批评孩子更要讲艺术 054
 - 方法四：保护孩子的隐私 056
- 3 孩子对哪些话题感兴趣，多找这些话题和男孩交流 059
 - 方法一：再有道理的话，都不要说三遍以上 060
 - 方法二：不妨谈点男孩感兴趣的话题 061
- 4 避免无效谈话，父母要主动出击 063
 - 方法一：积极倾听胜过千叮咛万嘱咐 064
 - 方法二：把理解和共鸣作为沟通的原则 065
 - 方法三：和孩子沟通时使用缓解孩子压力的小动作 066
- 5 尊重孩子的感受，让孩子体会到尊重和自由 070
 - 方法一：表扬孩子，但是也要讲究方法和艺术 071
 - 方法二：不拿孩子的糗事供大家娱乐 072



- 6 青春期男孩要远离的社交障碍和陷阱 074
- 方法一：自卑是男孩交友的最大障碍 075
- 方法二：嫉妒的毒害应该怎样驱除 076
- 方法三：不要被朋友的坏习惯带坏，坚持自我 078

第四章 要求男孩绝对服从不如对其传输正确价值观

- 1 早恋——每个青春期男孩最容易摔跤的地方 082
- 方法一：告诉孩子，早恋是一枚青涩的果子 083
- 方法二：严禁孩子谈恋爱不如帮他树立正确恋爱观 085
- 方法三：让孩子自己评估自己的状态，让他自己决定 087
- 方法四：网恋的男孩该怎样教 088
- 2 青春期的男孩已经是大人了，但是一定不能尝禁果 090
- 方法一：告诉男孩，他是无法承受偷尝禁果的后果的 092
- 方法二：男孩手淫父母怎么办 094
- 3 男孩要利用好网络，不能被它俘虏 097
- 方法一：孩子上网成瘾，要找到背后隐藏的真正原因 097
- 方法二：面对网游少年，死堵不如疏通 100
- 4 男孩最容易失足的成长禁区 102
- 方法一：吸烟、喝酒不是耍酷的行为，不能被允许 103



方法二：和朋友一起，不能因为面子做违纪的事	105
-----------------------------	-----

第五章 在日常生活中帮助孩子提高学习成绩

1 课堂学习最有效的学习方法	110
方法一：预习是提高课堂效率的关键	112
方法二：课堂上必须要集中注意力	113
方法三：和老师积极互动	116
2 巩固知识是掌握知识的重要步骤	120
方法一：课下和同学多讨论，不懂的问题及时提问	121
方法二：做一个疑难问题记录本，事半功倍	122
方法三：在复习环节把知识系统化	124
方法四：不盲目迷信答案，不先看答案再做题	125
3 改掉男孩学习中最容易犯的毛病	127
方法一：改掉马虎的毛病	127
方法二：依赖别人，不如主动思考	130
方法三：不求甚解不会有好成绩，凡事尽量深挖	132
方法四：笔记乱，怎样让笔记重点条理清晰	133
方法五：阅读，不如从日常点滴做起	136
4 高效利用时间，有效时间内做最多的事	138
方法一：拒绝拖拉，从现在开始做起	139



- 方法二：提高效率的方法是明确做事的目的 140
- 方法三：要事第一，“日”事“日”清 141
- 5 平时做题怎样做对成绩最有帮助 145
- 方法一：摸清出题规律，必能先人一步 146
- 方法二：典型题目多做总结，平时限定做题时间 147
- 6 利用好课余时间是弥补和同学差距的关键 149
- 方法一：自习课的自由时间是提高成绩的关键时间段 150
- 方法二：双休日的学习安排 152
- 方法三：利用寒暑假复习上学期知识，学习新知识 153
- 7 帮助男孩和老师建立良好的关系 157
- 方法一：老师“告状”后，父母应该怎样做 159
- 方法二：孩子和老师发生冲突后，应该怎么办 161

第六章 针对考试做些强化训练

- 1 怎样才能进入最佳考试状态 164
- 方法一：考前拒绝疲劳战 165
- 方法二：平和、自信、乐观——调整到最佳考试状态 166
- 2 针对考试的最有效的复习方法 169
- 方法一：考前复习的目的是归纳整理、查漏补缺 169



方法二：复习时不凭兴趣来，文理科交叉复习	171
方法三：攻弱科的基础，强化优势学科的强项	173
3 考试取得高分的技巧	176
方法一：审清题，答好题，重检查	176
方法二：提高做题的正确率	178
方法三：答题时间合理分配	179
4 提高不同学科考试成绩的方法	182
方法一：做数学题要把步骤写清楚，争取步骤分	184
方法二：语文成绩的提高重在平时积累	185
方法三：英语的阅读理解是拿分的重中之重	188
5 考试成绩公布以后重要的是查漏补缺	191
方法一：考试后的总结非常重要	192
方法二：考试失利了别伤心，平常心对待	195
方法三：从试卷上下功夫	198
方法四：做一个错题记录本	199

第七章 怎样培养一个勇敢的男子汉

1 让男孩成熟起来	202
方法一：做什么事情都要有规划	203
方法二：果断做事，不武断，不拖沓	205



方法三：认定的事情要坚持下去	206
方法四：让孩子找到正确的渠道发泄坏情绪	207
2 了解必要的财务知识，正确理财	210
方法一：让大手大脚的男孩学会节约	210
方法二：从零花钱开始训练孩子理财	211
方法三：培养孩子的赚钱意识	213
3 进行必要的挫折教育	215
方法一：不被眼前的困难吓倒，不被暂时的挫折打败	215
方法二：失败不可怕，可怕的是自己对自己的否定	217
方法三：责任感帮孩子度过挫折	217
4 男孩要注重养成好习惯，改掉坏习惯	220
方法一：带孩子树立正确的是非观	221
方法二：玩的时候放开玩，学的时候专心学	223
5 男子汉应该具有的优秀品质	225
方法一：勤奋的孩子才能有好成绩	226
方法二：做个有主见的男孩	228
方法三：诚信的男孩会得到别人的欣赏和帮助	230
方法四：做个有自制力的男孩	233

第一章

身体上的成熟与心理上的
不安全感碰撞





1. 如何帮助进入身体成熟期的男孩打消成长困惑

从青春期开始，也就是在10岁左右，在性激素的作用下，男孩的身高迅速增长，平均每年增长约7~9厘米，他们的体型也开始发生改变，肩膀变得更加宽阔。随之肌肉开始趋于发达，身体的力量增强了，整个身体看上去更有“男子汉气概”。

与此同时，男孩的第二性征逐渐出现和发育，喉结突起，声音变得低沉，私处、腋下长出阴毛和腋毛，胡须也渐渐长出来了。生殖器官逐渐向成熟方向发展，睾丸和阴茎增大，性腺发育成熟，并开始出现遗精现象。

对于一些男孩来说，这些生理变化发生得如此迅速，似乎是一夜之间出现的，这就使得他们对自己身体出现的变化产生了许许多多的疑问，甚至是困惑。

进入青春期后，大多数男孩并不了解自己的身体为什么会突然发生这些变化，对此，他们常常有各种各样的猜想，例如，认为自己不正常，或是认为自己得病了……

另外，由于性意识的萌生，这些青春期的男孩还会对性产生种种的好奇。为了满足自己的好奇心，有些男孩会通过一些不正当的手段，如浏览黄色网站、看黄色书籍等方式，获得性方面的信息。

作为家长，我们应该如何解决男孩的这种困惑呢？

➡方法一：身上的“杂草丛生”是正常的生理现象

窦方最近总是心事重重的，有一天刚洗完澡，他很郁闷地走出来什么话也没说，就把自己关进了房间里。妈妈很奇怪，她轻轻推开儿子的房门，却发现孩子在用剃须刀刮腋下的腋毛。妈妈问他为什么这样做，他懊恼地说：“我打篮球的时候总是需要投篮，但是投篮抬起胳膊以后我特别不自在，腋下和前胸的毛毛让我觉得自己特别脏。妈妈，你说用什么方法才能把这些毛毛铲除干净呢？”妈妈明白了窦方苦恼的地方，她笑了。她给儿子讲了青春期生理知识。

男孩进入青春期后，由于雄性激素的作用，会陆续长出阴毛、腋毛、胡须，同时，身体其他地方的汗毛也会越来越重。汗毛的密度和颜色因人而异，有很大差别的，主要受遗传因素的影响。

汗毛的多少取决于毛囊的数量，颜色取决于毛囊基的色素细胞。毛囊是先天生成的，后天是没有办法增减的。很多因素可能影响到毛发的生长，比如种族、气候、地域、营养以及情绪等。不过，即使是同一种族同一地域的人，毛发的生长也有早有晚，且生长的快慢、多少、粗细、长短以及颜色深浅，都有区别。这些都属于正常现象。

所以，体毛的多少不取决于主观愿望，跟是不是男子汉更没有什么关系。

评价一个男人是不是真正的男子汉，取决于他有没有责任感、正义感，是不是有能力、有爱心，对社会和他人做出了什么贡献。男子汉的修炼靠的是“内功”，有思想、有头脑、有精神、有修养，而不是体毛多、粗糙，更不是粗暴和野蛮。

➡方法二：遗精是正常的，没有什么好脸红的

妈妈收拾完房间，看见孙淳床上非常乱，妈妈收拾完以后，发现床单上又湿乎乎的一片。孙淳把画在床上的地图掩盖起来已经不



是第一次了，她决定要让爸爸给孩子讲一讲遗精的知识了。

进入青春期的男孩，随着性功能的发育，会在睡眠状态下从尿道排出乳白色的液体，这种现象叫做遗精。它是青春期开始后出现的一种正常的生理现象，第一次遗精大都发生在14~15岁。遗精是青春期男孩发育的一个重要标志，是一种正常的生理现象。

遗精通常又称为“梦遗”或“梦精”，一般在睡梦中发生。由于男性的睾丸是产生精子的器官，随着年龄的增长，生殖器官的成熟，睾丸每时每刻都在产生精子，精囊和前列腺等也不断分泌精浆，这样精液在体内不断地积蓄，当达到一种饱和状态时，就会通过遗精的方式排出体外，这就是“精满自溢”的道理。一般来说，男孩每月遗精1~2次，有时稍多几次，均属正常生理现象。少男首次遗精是性成熟的标志之一。

有的孩子早晨醒来发现流出的精液污染了内衣和被褥，就会感到十分不安，心里满是疑惑，甚至还会产生一种负罪感，认为自己干了低级下流的事情。这会让他本来美好的心灵充满了某种恐惧，总是感到羞于见人，也不敢让别人知道，好像自己干了什么见不得人的事，唯恐被父母发现了，每天沉默寡言，不敢与父母进行交流。遗精对男孩心理上造成的困扰就表现在情绪上不稳定，伴有一种紧张、羞涩、困惑、恐惧和焦虑不安等复杂情绪。

其实，每一个处于青春期的男孩都要学会接受自己身体的变化，包括遗精。遗精既是正常生理现象，也是普遍现象。每一个发育健康的男孩在青春期都会发生遗精现象，这是很正常的。遗精是自发的、不随意的反射活动，并不受意识所控制，遗精与思想纯不纯洁或道德品质好坏没有任何关系。遗精没有任何规律而言，一般来讲，正常的遗精对身体并不会产生不好的影响，有的医学专家还认为遗精在某种程度上可以消除体内的紧张，达到一种生理平衡，有利于身体健康。