

304个方法+趣味插画+青春期成长报告+自我评价表

直面青春期，每个爸妈都想要的工具书

青少年教育办公室特聘心理专家 何彩霞 真诚推荐

儿子青春期， 爸妈要处理好的100件事

★★★★★
超值版
★★★★★

姜秋月◎著 赵焯铨◎绘

100个青春期典型案例

100个青春期突出特征

100个教育行为深刻反思

304个实用方法教你做成功爸妈



中国纺织出版社



儿子青春期， 爸妈要处理好的100件事

姜秋月◎著 赵焯铨◎绘

 中国纺织出版社

内 容 提 要

爸妈们最热衷同时也是最头疼的事莫过于孩子的教育问题，当儿子步入青春期，生理与心理的变化让他变得大为不同：逆反与早恋、生理上的发育、亲子之前的关系、心理上的焦虑，选择朋友等问题相继出现了。妈妈们开始找人交流经验，爸爸们则是无从下手……

这本书直接切中青春期男孩的要害问题，每一节分为四个版块，分别是“儿子遇到的事”、“儿子的心理秘密”、“爸妈来反思”、“聪明爸妈这样做”，书中通过一些发生在我们身边的案例，对各个年龄段的青春期男孩的生理和心理进行了专业性的分析，并提供了解决问题的具体方法，相信爸妈们一定能从中得到明确而有效的指导。

图书在版编目（CIP）数据

儿子青春期，爸妈要处理好的100件事 / 姜秋月著
--北京：中国纺织出版社，2014.3
ISBN 978-7-5180-0232-0

I. ①儿… II. ①姜… 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292727号

策划编辑：杜 慧
特约编辑：曹玉靖

责任编辑：曲小月
责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—87155894 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014年3月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：218千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

推荐序

当青春期问题大爆发



当男孩们进入青春期，他们有的会变得越来越安静，有的会变得越来越爱动，有的朋友越来越多，有的却特立独行。他们有了暗恋的对象，这些叛逆的小子不再想听爸妈的话，什么事情都想自己去做主，他们和爸妈之间出现了隔阂，和朋友也出现了摩擦，随着越来越多的变化，青春期问题就此爆发了……

以上的种种实际上都是由青春期生理发育和心理成长而引起的，青春期是青少年自我意识发展的第二个飞跃期，这种突然间的生理变化，让他们心里有一些惶恐不安。

青春期是孩子大脑发育的黄金时期，这时他们的记忆力是最强的，他们的大脑神经易兴奋，神经系统的活动具有非常强烈的爆发力。由于系统发育还没有完全成熟，所以又使得他们缺乏持久力。爸妈们在这一时期要多注意他们在细节上的心理变化，帮助他们调整学习状态。

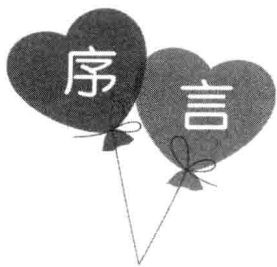
他们在学校里会喜欢以自我为中心，这是因为渴望他人的仰慕与关注。在家中，他们在很多的事情上喜欢我行我素，自作主张，渴望变得更加独立，希望爸妈给他们自主权，把他们当成成年人来对待，这时爸妈对他们过于爱护或是干涉，他们会表现出抗拒心理。对于这种现象，爸妈应该充分尊重孩子的意愿，帮助他们变得不畏困难、不怕挫折、百折不挠，让他们学会自己总结经验，吸取教训。

各位家长朋友们，当孩子的青春期问题大爆发的时候，也正是考验爸妈耐心的时刻，多和身边的朋友交流，可以取得解决问题的经验，同时也可以借助书籍找到指导性的建议。《儿子青春期，爸妈要处理好的100件事》，通过一个个发生在青春期男孩身上的小故事，让爸妈们深刻体会到儿子的想法，帮助你们反思自己日常生活中错误的教育方法，教会你们如何与儿子之间建立起信任、平等的关系，让你们之间的沟通不再有障碍。你们还可以从中找到处理这些问题的方法，从而帮助孩子健康快乐地度过他们的青春期。

青春期是孩子们生理发育的关键期，是心理成长的叛逆期，也是孩子们美好回忆的重要时间段，这一时段很可能会影响到孩子未来人生的发展方向，所以希望家长们能重视孩子的情绪，尊重他们的个性，做好孩子成长的这一关键时期的辅助角色，这也正是我要向爸爸妈妈推荐这本书的真正原因，因为这本书将给你们一个更加明确的方向。希望关心青春期男孩成长的爸妈、学校和家庭教育的工作者以及从事学校心理健康辅导的专业人士阅读和参考，相信一定会给您带来收获！

何彩霞

2013年12月



青春期是孩子们发出的一个成长信号：我长大了！青春期让孩子们变得“莫名其妙”，青春期出现的问题也让很多爸妈们头疼不已。

其实，对于这一切，我们大可不必太过焦虑。想一想，我们青春期的时候，是不是也有过类似的心理和行为：对自己的身体变化害羞紧张、逆反、爱慕女孩、喜欢扮酷、宁愿写日记或者跟好朋友说，也并不愿意把心事跟爸妈分享、还会迷茫焦虑，控制不住自己的情绪……

如果说青春期是孩子情绪和心理变化的动荡期，那么这个时期也正是家长教育方式的成长期。考验父母的时刻到来了！

几年来，我一直在为青春期的孩子们写书，作为一名作家，一个母亲，我在不断地与家长和老师们相互交流着经验，非常感谢家长们对我给出的指导方法和教育思想的认可与支持。这本书作为教育经验的分享，一定能使爸妈们更早地发现儿子的成长问题，了解儿子的成长心理，告诉爸妈如何用自己的智慧与行动让儿子懂得什么是爱、什么是成长，如何帮助儿子成就梦想，如何让儿子学会勇敢自信地去面对生活并成为一个睿智的男孩，使他度过一个健康而快乐的青春期！

爸妈们如果想知道的更多，或是遇到了新的问题，那么按照下面的地址发E-mail给“妈妈帮”，很乐意与您交流！

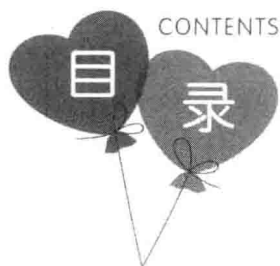
E-mail: cttXH@sina.com

妈妈帮QQ群：140133015

微信公众号：家庭教育妈妈帮

姜秋月

2013年12月



青春期男孩成长报告

第一章

叛逆的刺儿头——疏导男孩逆反心理

- 第1件事 让他往东，他偏往西 / 010
- 第2件事 讨厌上学，情绪极端 / 012
- 第3件事 总是逃学，屡教不改 / 014
- 第4件事 男孩认为抽烟很酷 / 016
- 第5件事 男孩爱打架，逞英雄 / 019
- 第6件事 疯狂迷上大明星 / 021
- 第7件事 发型奇特，总穿“奇装异服” / 023
- 第8件事 上课捣乱，让老师生气，获得成就感 / 025
- 第9件事 我行我素，自作主张 / 027
- 第10件事 极端的自杀行为 / 029

第二章

跟爸妈越来越远——缓解紧张的亲子关系

- 第11件事 说一句顶十句,他总是有理 / 034
- 第12件事 不许碰他的东西,不许干涉他 / 036
- 第13件事 嫌爸妈烦,唠叨,并充耳不闻 / 038
- 第14件事 认为爸妈的想法太落伍 / 040
- 第15件事 爸妈认可的,他嗤之以鼻 / 043
- 第16件事 没事就紧紧关上房门 / 045
- 第17件事 家长会回来,儿子紧张兮兮 / 047
- 第18件事 爸妈离婚,孩子何去何从 / 049
- 第19件事 单亲家庭,如何修护儿子的幸福 / 051
- 第20件事 爸妈在外地,儿子不在爸妈身边 / 053

第三章

无法应对身体变化——告诉他青春期生理知识

- 第21件事 如何应对阴茎勃起 / 058
- 第22件事 帮助男孩控制遗精 / 060
- 第23件事 注意用眼卫生,预防近视眼 / 063
- 第24件事 男孩少白头,不敢出门 / 065
- 第25件事 小小年纪鼾声震天 / 067
- 第26件事 疼痛难忍的龋齿 / 070
- 第27件事 说话结巴怎么办 / 072
- 第28件事 担心头发掉光了 / 074
- 第29件事 男孩患上失眠症 / 077
- 第30件事 满脸痘痘心烦恼 / 079



- 第31件事 梦见喜欢的女孩 / 081
- 第32件事 告诉他性伤害知识 / 083
- 第33件事 教他进行自我保护 / 085
- 第34件事 告诉他过早性行为的危害 / 088
- 第35件事 补充他身体所需营养 / 090
- 第36件事 陪他进行体育锻炼 / 092

第四章

心事重重，情绪波动——避免男孩出现心理焦虑

- 第37件事 压力太大，对未来感到茫然 / 096
- 第38件事 不想说话，感到抑郁 / 098
- 第39件事 经常对自己不满意 / 101
- 第40件事 希望得到别人的认可 / 103
- 第41件事 感到不被理解 / 105
- 第42件事 区区小事就暴跳如雷 / 108
- 第43件事 冷漠，没有爱心 / 110
- 第44件事 遇事急躁，没有耐心 / 113
- 第45件事 承受能力差，易被激怒 / 115
- 第46件事 孤独自闭，不愿意与人交往 / 117
- 第47件事 对任何事都感到倦怠 / 119
- 第48件事 执拗任性，总是发脾气 / 121
- 第49件事 敏感多疑，担心被别人嘲笑 / 123
- 第50件事 自卑害羞，公共场合说话脸红 / 125

第五章

沾染上坏习惯——帮助他完善自我

- 第51件事 吊在网上不下来，上网成瘾 / 130
- 第52件事 不喜欢做家务活 / 132
- 第53件事 什么事情都是以他为主，自我中心 / 135
- 第54件事 做事情莽撞冒失冲动 / 137
- 第55件事 男孩爱面子，害怕输 / 139
- 第56件事 做事马虎，粗心大意 / 141
- 第57件事 动不动就说脏话，以为很酷 / 144
- 第58件事 谎话连篇，瞒天过海 / 146

第六章

爱恋女孩——呵护他的情感，积极地正向引导

- 第59件事 喜欢上一个女生 / 150
- 第60件事 处理好儿子的恋母情结 / 152
- 第61件事 深深地迷恋偶像 / 154
- 第62件事 跨入了“早恋”行列 / 157
- 第63件事 品尝失恋的苦涩 / 159
- 第64件事 解答他的性困惑 / 161
- 第65件事 引导他走出性幻想 / 164

第七章

不爱学习，不会自主学习——帮他爱上学习，学会学习

- 第66件事 老师不喜欢，学习没动力 / 168
- 第67件事 不喜欢某个科目的老师 / 170

- 第68件事 不让爸妈干涉，不让看作业 / 173
- 第69件事 兴趣和学业无法兼顾 / 175
- 第70件事 阅读深度和广度不够 / 177
- 第71件事 一到重大考试就发挥失常 / 179
- 第72件事 为了分数男孩作弊 / 181
- 第73件事 记忆力强，但缺少方法 / 184
- 第74件事 求知欲强，兴趣广泛 / 186

第八章

不会择友、交友——告诉男孩如何择友、交友

- 第75件事 不会看人，不会选择朋友 / 190
- 第76件事 男孩患上社交恐惧症 / 192
- 第77件事 男孩喜欢独来独往 / 194
- 第78件事 在同学中人缘不好 / 196
- 第79件事 集体活动他总是落单 / 198
- 第80件事 爱讲哥们儿义气 / 201
- 第81件事 在同学中的地位降低，心里有落差 / 203
- 第82件事 做错事，不跟朋友道歉 / 206
- 第83件事 不懂得与朋友分享 / 208

第九章

做事一团糟——提高男孩的做事能力

- 第84件事 总是管不住自己，缺乏自控力 / 212
- 第85件事 习惯依赖别人，不自立 / 214
- 第86件事 遇到挫折就退缩，耐挫力不强 / 216

第87件事 做事三分钟热度，不够持久 / 218

第88件事 让男孩独自旅行 / 220

第89件事 让男孩主动探索知识 / 222

第90件事 不善于总结经验 / 224

第91件事 遇事慌张没主见 / 226

第十章

没担当、缺乏勇气——塑造男孩好品质

第92件事 做什么事都不考虑别人，自私 / 230

第93件事 觉得自己什么都不行，自卑 / 232

第94件事 什么都要最好的，攀比虚荣 / 234

第95件事 见不得别人比自己好，嫉妒 / 237

第96件事 遇到事情害怕担当 / 239

第97件事 做事情没有诚信 / 241

第98件事 优柔寡断，不懂拒绝 / 243

第99件事 毫无是非观念 / 245

第100件事 不保护弱小的人，不够勇敢 / 248

青春期男孩成长报告



您了解您的儿子吗？

您都知道青春期男孩的哪些特征？生理特征有哪些？心理特征有哪些？

您了解他的心理吗？知道他在想什么吗？他的行为背后的原因又是什么？

青春期含义

青春期是指以生殖器官发育成熟、第二性征发育为标志的时期，由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。青春期是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。

年龄界限

一般来说，男孩子的青春期比女孩子晚，大约从12~14岁开始，由于个体差异很大，所以，通常把10~20岁这段时间统称为青春期。

身体指标

青春期是人体生长发育的第二个高峰，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，各项指标达到或者接近成人标准。

青春期男孩的身高平均每年增长6~8厘米，最多10~12厘米，同时体重也相应增加5~6千克，突出的可增加8~10千克。

进入青春期，男孩喉结突起，声音变粗，长胡须，阴毛、腋毛先后出现，肌肉骨骼发育坚实，形成男性的魁伟体格。

首先是异性疏远期。

进入青春期后，男孩不再与女孩互相打闹，而是忽然彼此生疏、互相回避，男女界线“泾渭分明”，男孩开始对性别十分敏感，开始了对异性的暂时疏远。

在家里，有的男孩愿意亲近父亲，在学校，如果男孩跟女孩多说几句话，或者与女生同时到黑板前面做题，都会感到耳热脸红，内心狂跳，有时还会引起骚动。这是性心理发展的第一步，即暂时疏远期或称性敏感期。男孩对女孩会表现出不屑一顾或全然不感兴趣的神情。这种现象一般发生在男孩第二性征初现后的1~2年。随着生理的进一步发育和对性的基本了解，男孩会变得乐于接近异性，渴望了解异性，并被异性深深吸引。

其次是异性吸引期。

这个阶段，青春期的男孩开始喜欢表现自己，吸引异性。男孩喜欢在女孩面前显示自己的能力和才华，男孩在女孩面前打闹嬉笑，或者为买东西而争着付钱，或者为一个问题的解答与同伴争得面红耳赤，为的是能赢得女孩的好感和赞许。男孩开始关心异性，想接近异性，而且还会非常敏感地开始留意异性的变化，对异性产生一种神秘的新奇感。这种关心表面上看似仍在回避与异性接触，而内心却不断地关注异性，对异性作出评价和比较；表面显得羞涩、拘谨，事实上非常关心自己在异性心目中的形象。对异性的关心往往变成一种外化的行动，帮助异性解题、出主意，借故向异性借东西，或用一种特殊的微笑、做鬼脸、特殊的眼神、一句意味深长的话，表示对异性的亲近，渴望表达自己对异性的钦慕和吸引。男孩还会用友好的态度、欣赏的眼光看待异性的言行与着装，试图以直接或间接的，含蓄或大胆的方式接近异性，引起异性的注意。青春期男孩对异性产生好感，一般在13~14岁以后。经常会有男孩会毫不忌讳地说：“我在女孩面前，思维特快，脑瓜儿特灵。”表现出一种抑制不住的亢奋。

这种愿意接近异性、吸引异性的心理，是男孩青春期性心理发展的必经阶段，对于消除异性之间的神秘感和紧张情绪，增进男女的团

结和友谊十分有益。

性心理

再次是异性的眷恋期，又叫原始恋爱期。

这个阶段，男孩会把对群体异性的注意力转移到具体的某个个体身上，并会伴随着好感产生亲近的愿望，大多发生在15~16岁。这一时期，他们一般都有蕴藏在内心的强烈眷恋，又不敢公开表露，大多数是用精神心理交往的方式显示自己的情感纯洁。

心理学家称青春期是“人生的第二次诞生”，从精神上脱离父母的心理“断乳”，这个阶段对于男孩而言至关重要。

自我意识高涨。

心理学认为，青春期是自我意识发展的第二飞跃期，进入青春期后，身体迅速发育，男孩很快出现了成人的体貌特征。因为这种生理变化发生得过于突然，使男孩感到惶惑，同时自觉或不自觉地将自己的思想从一直嬉戏于其中的客观世界中抽回了很大一部分，重新指向主观世界，使思想意识再一次进入自我，从而导致自我意识的第二次飞跃。突出表现有：内心世界越发丰富。例如，他们在日常生活和学习中，常常内省。“我到底是个怎么样的人？”“我的特征是什么？”“别人喜欢我还是讨厌我？”这一系列关于“我”的问题开始反复萦绕于他们心中。心理学家的调查表明，青春期男孩的日记发生了明显的变化，首先是在日记内容上，他们的日记更侧重于阐发自己的体会和感受，这些体会和感受直接来自于自我观察、自我反省、自我批评以及自我期望等；其次，他们记日记的态度也是自觉自愿的，真正出自于表达思想及宣泄情绪的内心需要；第三，他们对日记细心地加以保管，不许别人翻看。这些变化正表明了他们的内心世界逐渐丰富，经常沉浸在关于“我”的思考和感受中，并逐步确立自己的社会角色。

在学校里，青春期男孩也常常容易以自我为中心，希望别人仰慕、关注自己，围着自己转；在家里，总想尽力摆脱父母的管束。对于父母的爱护与帮助，不以为然，在很多事情上，他们我行我素，自

心理特征

作主张，而他们又并不具备独立生活的能力和成熟的心理素质，因此往往出现一些幼稚的行为，这与他们独立意识增强带来的负效应有关。

反抗心理。

自我意识的突然高涨是一个原因。随着自我意识的高涨，男孩们更倾向于维护良好的自我形象，追求独立和自尊，但他们的一些想法和行为不能被现实所接受，屡遭挫折，于是就产生一种过于偏激的想法，认为自己行动的障碍来自成人，便产生了反抗心理。

还有生理上的原因：中枢神经系统的兴奋性过强。生理学家曾指出，只有当中枢神经系统的功能与身体外周相应部分的活动达到协调时，个体的身心才能处于和谐状态。但调查表明，在进入青春期的初，个体有关性的中枢神经系统的活动性明显增强，但性腺的机能尚未成熟，两者尚不协调。所以，就表现为个体的中枢神经系统处于过分活跃状态，使他们对于周围的各种刺激，包括别人对他们的态度等表现得过于敏感，反应过于强烈，常因区区小事就暴跳如雷。

独立意识是反抗心理产生的第三个原因。青春期男孩迫切要求享有独立的权利，将父母曾给予的生活上的关照及情感上的爱抚视为获得独立的障碍，将老师和社会上的其他成员的指导和教诲也看成是对自身发展的束缚。为了获得心理上独立的感觉，他们对任何一种外在力量都有不同程度的排斥倾向。所以，他们的这种反抗心理，很大程度上是为了否认自己是儿童，而确认自己已是成熟的个体。

矛盾。

身体的快速发育及性的成熟让青春期男孩产生了成人感，他们对成熟有着强烈的追求和感受。他们不再像儿童那样依赖和胆怯，他们喜欢自作主张、独自处理事情，希望别人都把他当成人一样看待，渴望社会、学校和父母能给予他们成人式的信任和尊重。但是，他们在认知能力、思想方式、人格特点及社会经验上都远远不够。所以，他们常常处于“我长大了”但又不成熟的自我矛盾心理