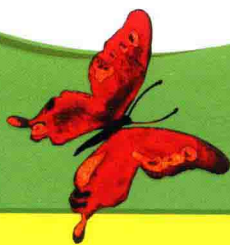




青春期 敏感话题 轻松谈

王泉根◎主编



网瘾 性与早恋 吸烟 酗酒 追星 单亲等问题敏感又棘手
本书助您成为智慧的家长 让孩子从容 **走过雨季 迎来花季**



王泉根◎主编
王蕾 李秀华 张晓英◎编写

图书在版编目(CIP)数据

青春期敏感话题轻松谈 / 王泉根主编. — 武汉: 湖北少年儿童出版社, 2014.1

(中国孩子培养计划)

ISBN 978-7-5353-9878-9

I. ①青… II. ①王… III. ①青春期-家庭教育 IV. ①G78

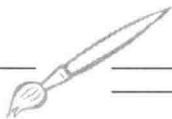
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第275129号

青春期敏感话题轻松谈

出版发行	湖北少年儿童出版社
业务电话	(027)87679199 (027)87679179
网 址	http://www.hbcp.com.cn
电子邮件	hbcp@vip.sina.com
承 印 厂	中印南方印刷有限公司
经 销	新华书店湖北发行所
印 张	14
印 次	2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
规 格	710毫米×1000毫米
开 本	16开
书 号	ISBN 978-7-5353-9878-9
定 价	24.00元

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

序 言



之所以要写这样一本书，是因为青少年阶段是人的一生中最珍贵、最美好的阶段之一，而无论是这个阶段的青少年，还是处于青春期阶段孩子的父母，相对来说遇到事情的时候，都是最迷茫、最不乐观的，因为青春期孩子遇到的许多事都是比较特殊的，有的并不像儿童期那样地容易解决。还有一个值得注意的现象是，青少年的父母在教育孩子上遇到问题时却很难找到一本能够切实给自己一点建议的书。青少年遇到的问题不仅仅是孩子的，在某种意义上，更是父母的。所以，有一本从孩子出发却针对父母、帮助父母的书，是很有必要的。

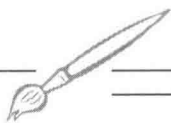
青春期是人生中美好的、充满幻想和魅力的时期，但对青少年来说也是一个让他们恐惧、迷茫、不知所措的时期，这个时期的他们对生活充满信心和好奇，但生活中遇到的事情却往往让他们失去这份信心而变得孤僻、脆弱。在许多事情上，如果得不到正确的建议和指导，很有可能会造成终生遗憾。家长是青少年最亲近的人，理所当然要在青少年遇到问题的时候给孩子帮助和指导。这就需要家长对青少年有一定的了解，如果连自己都不知道自己的孩子到底怎么了，就更谈不上给孩子正确的指导了。但这还不够，因为处于青春期的青少年有一个不约而同的共性——叛逆性，他们并不是很愿意听从父母的指示，甚至认为父母的建议只是无用的唠叨而已。所以，作为青少年的父母，有许多事要做，不要在孩子的问题上太自信，也不要把自己的孩子想得太天真了或太成熟，记住，他们只是“青少年”，所做的事很多只是青春期的正常行为，在很多事情上，需要做出努力的是我们父母。

青少年虽然还不是很成熟，但青少年已经有了自己的意志和理念，所以，父母在给予青少年指导的时候一定要把握分寸和注意方法，否则的话，就

会适得其反，事倍功半。这本书是从青少年心理出发而针对父母提出的许多符合青少年和家长实际的问题，相信对于帮助青少年和家长之间的沟通会有很大的帮助。

本书以 15 个典型的问题为构架，这 15 个问题是出现在青少年身上而父母又感觉比较棘手的问题，笔者精心挑选出这些问题，是想通过这些问题帮助青少年和父母互相了解和沟通，并在此基础上共同、更好地解决出现的问题。这些问题相对来说都有普遍性，是很多家长都遇到的。当然，有的问题并不是某个家长的问题，但无论是与您有关的还是关系不是很大的，相信您读了会对自己有帮助，或者是从解决问题的方式上，或者是对待孩子的态度上等等。

目 录



第 1 章	青少年内心世界	1
问题 1: 我的女儿小时候每天都在我面前叽叽喳喳闹个不停, 可是长大了的女儿对任何事都守口如瓶, 却不愿意再和我谈她的心里话, 有时我问她有什么事的时候, 她甚至非常不耐烦, 我不知道是自己怎么了还是女儿怎么了。		
第 2 章	青春期性与早恋	16
问题 2: 最近我女儿和以往有很大的不同, 她开始注重自己的衣着打扮了, 不愿和我们多说话, 但是她看起来每天都很高兴, 我不知道她是不是恋爱了。如果真是恋爱了, 我该采取什么样的态度和行为比较合适? 我很想知道她和那个男生交往到什么程度了?		
第 3 章	青少年同性恋	33
问题 3: 我的女儿从上初中的时候起就特别喜欢穿男式服装, 她对男生很不感冒, 但对女生特别关心, 如果有男生欺负了女生, 她就会特别生气, 要把男生批评一通。不知道我的女儿是不是同性恋。		
第 4 章	青少年饮食失调问题	48
问题 4: 我的女儿在高一的时候还是比较胖的, 应该说身体是很正常的。但是到了高二的下学期, 她却慢慢地变瘦了。我发觉她吃得越来越少了, 劝她多吃点, 她只说不饿。我女儿的饮食有什么不正常的吗? 如果是的话, 对我女儿的身体是不是伤害很大?		
第 5 章	电视、电脑与青少年	63
问题 5: 我的孩子每天都要花一部分时间在电视、电脑上。我也知		

道孩子的确需要通过媒体来增长见识、拓宽知识面，但是长时间地看电视或上网不仅视力有明显下降的趋势，而且学习成绩也在不断下降。这些多媒体对孩子们的成长究竟是利大还是弊大？

第 6 章 吸烟、喝酒与青少年 77

问题 6：我儿子今年刚上初二，前一段时间，经常放学后很晚才回家，有时自己一个人待在房间里还把门锁上。我暗中观察发现原来他学会了抽烟。不仅自己吸，还与几个同学分享，零用钱不够时，甚至把吃早餐的钱省下来去买烟。

第 7 章 青少年与课外活动 91

问题 7：我女儿活泼好动，学习成绩还可以，就是喜欢参加课外活动。上初中的时候我没有干涉，可是现在到了高中，学习那么紧张，我真的担心那些课外活动会影响她的学习。为这事我女儿经常与我闹别扭。

第 8 章 追星热 105

问题 8：我的女儿从初中的时候开始喜欢上一个明星，到了高中越发不得了了，简直到了疯狂的地步。我感觉女儿的大半生活空间都被那个明星占去了，女儿的苦与乐都与那个明星有很大的关系。有的时候，我好伤心，感觉自己在女儿心目中的地位是那么的微不足道，更关键的是女儿对这个明星的痴迷影响了她的学习。我不知道怎么样才能使我的女儿回心转意，至少能有一个什么办法让我的女儿不要那么疯狂也好啊。

第 9 章 青少年交友问题 119

问题 9：我儿子性格比较内向，在家话就很少，在学校就更少了。



朋友自然也很少，上学、放学基本上都是独来独往。这样下去肯定不利于他的成长，我该怎么办呢？

第 10 章 青少年的课业成绩 133

问题 10: 我的孩子上初中一年级，本来他在小学的时候学习成绩在班中名列前茅，可是自从上了初中，成绩大不如前，而且越来越对学习、对老师产生抗拒心理，甚至都不想去上学。我很着急，能告诉我怎样才能帮助他重新建立起学习的兴趣，使他的成绩得到改善吗？

第 11 章 父母心理问题 147

问题 11: 随着儿子的成长，我越来越觉得有太多的问题需要面对，总在担心他会出现这样或那样的问题，可有时候还是事与愿违，我该如何面对问题，善待自己？

第 12 章 父母什么时候需要心理咨询 161

问题 12: 我儿子近一段时间以来，总是抑郁寡欢，放学后就一个人待在自己的房间里。他肯定是遇到了什么难题，我也经常听别人说可以向一些专业机构或者专家求助，可是具体该怎么做呢？

第 13 章 父母离婚对青少年的影响 175

问题 13: 我是一个被父母遗弃的孩子，虽然从小学到高中我在班里看上去是很开朗活泼的那种学生，但在我的内心深处，却有一块永远也揭不掉的疤痕，这就是我的离婚父母带给我的伤痛。爸爸这边诅咒我母亲，妈妈那边埋怨我父亲，我真不知道夹在这种互相谩骂声中该怎样自处了。

第 14 章 父母再婚对青少年的影响 188

问题 14: 我是在孩子上初一的时候离婚的, 离婚以后为了对孩子负责, 不影响孩子的情绪, 我一直都不提再婚的事, 现在孩子大了, 上了高中, 我感觉孩子应该能理解再婚的意义, 所以就准备再婚。但我不知道孩子是怎么想的, 我的再婚对孩子来说会不会是个波澜, 会不会给孩子带来很大的影响?

第 15 章 单亲家庭里的青少年 202

问题 15: 作为一位母亲, 这几年来我能感觉到一个人带孩子是多么的累, 一个人会遇到很多独特的困难, 只要稍有不慎, 就会给自己带来更大的麻烦。

青少年内心世界



问题 1: 我的女儿小时候每天都在我面前叽叽喳喳闹个不停，可是长大了的女儿对任何事都守口如瓶，却不愿意再和我谈她的心里话，有时我问她有什么事的时候，她甚至非常不耐烦，我不知道是自己怎么了还是女儿怎么了。

有一位母亲很伤心地讲述了自己和女儿的关系一步步走到僵持地步的故事：

我的女儿小时候就像是一个小尾巴一样，每天都跟着我转来转去，一有什么她认为稀奇的事情就叽叽喳喳地在我耳边说个不停，可是在我无微不至的呵护和关爱中逐渐长大的女儿，却再也不想和我交谈。每次问到有关她的事，她都是很不耐烦地敷衍我两句，问到她学校的事时，她干脆就只用“跟你说了你也不知道”打发了我。我不知道她是从什么时候开始不再在乎我的感受的，也不知道她是从什么时候开始在我面前我行我素的，总之，她的意思就是有关她的事情不让我来管。”这位母亲有一天再也忍耐不了，就把女儿上了锁的抽屉打开了，她看见抽屉里有一本厚厚的日记簿，她难过地发现，女儿宁愿把自己的心事写进日记里也不愿意和她说一句。后来，女儿发现自己的抽屉被妈妈打开了，就与妈妈大吵了一场，无论妈妈说什么，

她都无法原谅妈妈的行为。这位母亲痛心地说：“望着抽屉上那把紧闭的锁，我感觉从前那个在我面前从不设防的女儿正在飘然离我远去。”

这位母亲话还没说完就伤心得潸然泪下，不知道到底自己该怎样来对待自己的孩子，怎样与自己的孩子和平相处。

青春期的反复无常



青春期是一个人一生体质、智力、性格、心理发育的关键时期，一般指第二性征开始发育到性成熟阶段，在我国女孩子大约是在 11—20 岁，男孩在 13—22 岁这段时间。在这一时期，身体发生变化的同时，男女青年的心理和情感也会发生冲动，充满了兴奋、烦恼、困惑和焦虑。这是一个向内向外都不断追寻但追寻的主体又总是感觉追寻不到自我的时期，青少年会为一件小事达到兴奋的顶巅，也能为一件小事使自己低落到深谷，这是一个矛盾不断出现又不断解决但又不断再出现的循环时期。

上面的那位母亲爱女儿的心情是可以理解的，但是她却不了解自己的孩子正在经历一个从少年到青少年的心理发展变化过程，不了解青少年的心理特点。青少年时期是一个过渡期，它是从幼稚的童年期过渡到相对成熟的青少年期，这个时期是一个多变的、甚至叛逆的时期，也是一个充满活力甚至无法控制的时期，这个时期的这个特征也决定了它是一个面临很多危机的时期，根据专家统计，我国高中生心理不健康的人数约占全部高中生人数的 19%。这个时期的青少年处在一个过渡、迷茫的心理时期，心理上出现许多连自己和家长都搞不清楚的问题。并且，这个时期，青少年往往在家长面前封闭自己，有专家把青少年封闭心房的这段时期称为“心理断乳期”。在这一时期，孩子有了独立的意识能力、思维能力和自我意识的的能力，他们的内心也开始与以往有很大的不同，开始变得非常丰富。他们在心理上和在行动上不再那么依附于父母，而是有了自己独特的想法和对未来的看法，而他们自己在心理上有了新的发现后，却又担心这些发现被外人看成“幼稚”和“可笑”，于是他们就把自己的心事深藏起来。处于

闭锁心理期的青少年涉世浅、经验少、社会适应能力差，受到挫折容易出现烦恼。家长若不及时疏导他们，他们便有可能积郁成疾，甚至导致性格扭曲，严重的还有可能导致精神障碍。好多家长对孩子心理上的变化不明白，甚至把他们视为不正常，其实，从心理发展的角度来说，这没有什么值得怀疑的，这是一种很正常的心理成长过程，也是孩子心理日趋成熟的一个标志。所以，在这个时候，家长要特别关心他们，理解他们的心理状态，多用平等、协商的口吻，疏导、引导的方法，不要采用训斥、命令的口吻和强迫的办法对待孩子。如果家长在不了解青少年心理特征的情况下就对孩子管头管脚，势必会引起孩子欲摆脱父母监护的心理抵触，导致“话不投机半句多”的尴尬局面。这里，笔者试图从以下几个方面来说明青少年的心理问题。

叛逆心理



青春期与童年时期一个很大的不同就是青少年的叛逆心理，这种叛逆是多重的，有对家长的，也有对老师、社会的，但主要还是针对家长的。一位访问心理医生的母亲如是说：

我让儿子把第二天或者国庆节的计划做好，然后一家人才可以根据他的安排和计划来做一个整体的计划，但我的儿子却很不耐烦地对我大叫，说：“我为什么要计划好每一天的生活？明天的太阳还没升起来，我怎么知道是晴天还是阴天？又怎么知道明天出门是带伞还是不带伞？我们为什么要做一个整体的计划？我就不能有自己的计划或者安排吗？”说完，他就进了自己的房间，还把门反扣得震天响。过一会儿，又把没整理好的第二天要带着去上学的书包拿了出来，故意放在我面前，而每晚整理第二天的书包是他习惯的。我不知道我的儿子这是怎么了，为什么要故意地、明明地来和我作对。

父母如果把孩子的这种行为看作是故意和自己作对，就把孩子青春期

的这种很正常的心理反应完全看成了孩子的过错，甚至把自己与孩子的关系看作是简单的敌对关系。其实，这种观点是不正确的，做父母的不应该把原因仅仅归咎于孩子。无论是对于孩子来说还是对于父母来说，孩子的青春期都是令人烦恼的过渡年龄。事实上，孩子在这个年龄只是追求自己的独立人格而已，并不像有些父母想的那样在故意逆反和作对。只要父母指导得法，用正确的方法与孩子沟通交谈，这种逆反和叛逆是会得到很好的发展的。

★ 保留作为家长的尊严和地位

父母从孩子小的时候起就应该和孩子保持一种朋友关系。在孩子的青春期，父母更应该如此，要与孩子互相沟通、互相交流和互相信任，但这种相互的关系并不是说地位的平等。家长仍然是家长，在家这个船上仍应该充当船长的角色，船长可以听取船员的意见，但最终决定航向的仍然是船长，即使船员再叛逆、再有独立意识也是一样。

在对待孩子的问题上，家长有三种类型：放纵型、专制型和权威型。放纵型家长要么对孩子漠不关心，要么给他们充分的自由以取悦他们。这种类型的家长在孩子行为面前没有自己的意见或者地位，当孩子提出更无理的要求而家长又不能满足他们的时候，放纵型家长就会处在一种两难状态，无论是再管束还是再放纵，对孩子都不好。专制型家长则把孩子看得像笼中的小鸟一样，什么事情都要经过家长的同意，孩子才能做出决定。这样的家长，并没有注意到或者意识到孩子发展到青少年时期，有的事情是可以自己做主，或者更倾向于、更愿意自己来决定自己的事情的，否则，他们内心的叛逆心理会越滋生越强烈，终于有爆发出来的时候，即使再专制的家长也无济于事。权威型的家长会在考虑孩子的意见后，做出比较合理的、既不影响孩子又不是很专制的决定。比如：

一个16岁的孩子在周末的晚上要到另一个同学家去玩，放纵型家长可能会说：“去吧，去吧！”而专制型家长就会说：“不能去！”不同于这两个类

型家长的权威型家长则会说：“要是你不打乱我们周末的作息安排，10 点前回家，就可以去。”

如果孩子选择，孩子肯定会选择权威型家长。权威型家长以让孩子能接受的方式给孩子有限的自由，这样做，既是对孩子负责又不超出常规约束的范围。他们对孩子的态度不过分也不退让，在无形中他们对孩子的影响却要比其他两类家长都要大，因为他们运用的是心理疏导的方法，在平等的方式上保持了家长的权威，又能让孩子心甘情愿地接受他们的建议。

★ 把握重点，不要盲目责怪孩子

孩子到了青春期后，就会有自己的选择和主张，在对待孩子的选择和主张上，父母肯定有很多与孩子不一致的地方。在给孩子提意见的时候，要把握住重点，比如，在孩子留长发还是短发上，在孩子是穿有洞的牛仔裤还是穿平常的牛仔裤等这些细小的事情上，没有必要与孩子较劲。有时，看起来孩子的叛逆行为是针对父母的，但实际上也许根本不是那么回事。

15 岁的王强家里有一个习惯就是要在周日去一次他奶奶家，可是一天，王强从学校回来却没好气地宣称自己不去奶奶家了。对奶奶很孝顺的爸爸就骂王强不懂事之类的话，王强却一甩门把咆哮的爸爸关在了自己的屋外，妈妈走进屋里安慰王强并问明了原因。原来，有同学说王强每星期都去奶奶家太幼稚，还不如自己玩。妈妈就心平气和给孩子讲道理，告诉他幼稚还是成熟并不是去不去奶奶家的问题，去看奶奶是好事，并不应该因为同学的一句话就改变正确的选择。最后，王强还是像往常一样高高兴兴地去了奶奶家。

所以，针对孩子某些时候的逆反行为，家长双方要统一起来，对具体问题具体分析，要对症下药才能更好地引导孩子的行为。



心理障碍

★ 抑郁症

青少年心理问题中最常见的要数青少年抑郁症了。据有关专家统计，世界上近一千万的人都患有抑郁症，但青少年患有抑郁症的人数却在逐年增加。有一位高二的学生说：

我的同学都说我看问题的时候只看到黑暗的一面，做事情的时候也只看到失败的一面，他们还说我总是把自己周围的人和事想得那么糟糕。其实，我也很想像他们那样无拘无束地大笑，高高兴兴地去接触我所碰到的人和事，但是我不知道自己是怎么了，老是感觉所有的一切都是那么的无聊和烦闷。有的时候，我总是想我生活在这个世界上的意义到底是什么之类自己回答不了的问题。我的同学说他们很少能看到我的笑容，是的，我也承认自己真正开心的时候不多。他们说我想的问题太多了，经常思考的人就是这样有一种忧郁品性的。我也感觉自己想的问题太多，甚至包括一些不切实际的、没什么意义的问题，这些问题常常使我不开心，我并不想把我想到的问题告诉给我的同学，只是一个人想想而已。在他们眼里，我是一个不合群的人，我总觉得是他们不太在乎我才使得我不去在乎他们，不过我感觉这并没有什么大不了的。

抑郁症使得青少年的消极思维越来越多，会导致他们对情感、兴趣、动机等等的消极处理，做任何事情的时候，都只想到事情的消极一面；看问题的时候，只看到不好的一面。如果学生在一段时间内体验到心情不愉快、高兴不起来、烦闷；对平时感兴趣的事情变得乏味；思考能力下降、脑子变钝了、注意力难集中、记忆减退；学习失去了动力、人变“懒”了甚至厌学；对成绩下降变得无所谓或对什么都无所谓；以及失眠、全身乏力、食欲不振等；甚至感到活着没意义、产生轻生的念头。这些都是抑郁的症状，家长应

该及时地给予关注，应该试着从各个方面来鼓励孩子理性地、积极地思考问题处理事情，或者带孩子到比较轻松的氛围去度假散心。如果孩子的抑郁症状严重的话，家长还应及早求助于专科医生，以防不良后果的发生和疾病的进一步发展。

★ 恐怖症

恐怖症也是青春期常见的心理疾病，从童年过渡到青少年，孩子会用新的眼光来看待身边发生的许多事情，对他们来说，许多事情都是陌生的。所以，很多青少年在某些时候都会有这样一种心理状态：

感到全身的血液在沸腾，心脏似乎提到了嗓子眼，就连脑后的毛发都根根直竖起来了，全身肌肉也不停地收缩，好像有一种大难临头的感觉……

青少年时期要经历从初中到高中的转变，环境的变化也会使得青少年产生恐怖症，对周围的人和事都有一种莫名的好奇感的同时也会有一种很强烈的恐怖感，特别是在交际方面，好多青少年都有“交际恐怖症”。恐怖症常见的表现为见到异性表情不自然、感到脸红、怕跟人目光对视或怕被别人目光注视，控制不住用“余光”看人或控制不住目光看对方的敏感部位，觉得别人能看出自己的表情变化和窘态，能洞察到自己内心的想法等等，于是就常常采用回避的方式，避免与他人交往，影响和别人的正常的关系，因此，恐怖症也常常伴随着焦虑症。有一位学生说：

我在父母眼里是一个听话的孩子，在老师眼里是一个学习刻苦的学生。我不大爱说话，更不要说与女生打交道。自从进入高中之后，却很想和女生交往，或者在活动中与她们一起聊天。但是要命的是我看到女生就紧张得不敢出声了，甚至在听到身边有女孩子的声音的时候我也不敢回头看一眼，虽然我很想回头看她们。要是迫不得已和她们说话了或者打交道，我的脸就不听话地发烧。所以，我现在对女生敬而远之。

无论是恐怖症还是焦虑症，都是青少年对外界的一种畏惧心理，个人在恐怖症和焦虑症的折磨、缠绕下非常痛苦，但又因为恐怖和抑郁而不敢或者不愿向别人吐露心声，长此以往，会给青少年的身心和学习带来很不好的影响。所以，家长一定要对孩子的这种症状有足够的关心和警觉，要及时地给以正确的引导。可以用适当的方法，比如放松法、分散注意力法以及转变思维角度等方法来引导孩子，培养他们正视问题、解决问题的积极的心态，培养孩子自我强化的能力而不是一味地畏惧、逃避。

★ 自卑症

世界上的每一个人都有自卑的一面，因为当我们的行为结果和我们的心理期待相差太远的时候，我们无形中就会有一种挫败感。但当自卑感大大强化时，就会导致自卑症。自卑症也就是对自我的怀疑，对自我的贬低甚至是否定，在做任何事情的时候，都不对自己有信心。总是觉得一件事情在别人手里能干得漂漂亮亮的，但在自己手里就会干得一团糟；总是因为对自己不够自信而怀疑别人都看不起自己，别人都在背后嘲笑自己。自卑型的孩子看到的往往是自己身上的弱点和缺点，很少能看出自己身上的长处，除非别人给他（或她）指出其长处。比如，有一个女孩就这样讲：

我是一个长得不算漂亮的16岁女孩，自己的成绩又不是很好，所以，总是觉得自己什么都不如人，什么都在别人之下，班里的集体活动我很少参加，有的即使迫不得已参加了也总是很别扭，老是放不开自己，在和同学相处的时候也是小心翼翼的，生怕自己做错事，说错话，惹别人生气或者被人笑话。遇到什么不如意的事情的时候，我总是在自己身上找原因，认为是因为自己的笨或者自己的能力差才导致这样的。说实话，我感觉自己很软弱，老是觉得我要是不做一件使别人高兴的事，别人就会排斥我。并且，我总是感觉别人都比我强，所以，也总感觉别人都看不起我。有的时候，我会说一些违心的话来讨好别人，因为我生怕不说这样的话别人会不高兴