

家庭心理系列丛书

王小龙/主编
邓世英/著

请你注意我

——青春期子女的家庭教育

北京师范大学心理系专家讲座

父母与孩子共同成长
如何与孩子沟通
如何与孩子相处
如何与孩子相处
如何与孩子相处
如何与孩子相处
如何与孩子相处

中国纺织出版社

图书馆

请你注意我

青春期子女的家庭教育

邓世英 著

家庭心理系列丛书

王小龙 主编

北京出版社 心理系专家讲座



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

请你注意我——青春期子女的家庭教育/邓世英著. —北京:中国纺织出版社, 2001.1

(家庭心理系列丛书/王小龙 主编)

ISBN 7-5064-1899-1 / B · 0022

I . 请… II . 邓… III . 青春期 - 家庭教育: 健康教育
IV . G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 57227 号

策划编辑:贾红博	特约编辑:关 晓	责任编辑:姜娜琳
责任校对:郭姝兰	责任设计:何 建	责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

<http://www.c-textilep.com/>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2001年1月第一版第一次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:8

字数:145千字 印数:1—8000 定价:16.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

青春期教育父母必读 1

爸爸妈妈也是从那时过来的，不过现在的小孩子和你们当年可不一样哦

父母教育观念的更新 3

抚养、教育和帮助子女成长——~~家长不是权威~~ / 让子女成为心理健康的人——~~教育契机的问题~~ / ~~和子女一起成长~~——家长也是受教育者

家庭教育的基本原则 9

理解 / 真诚的爱和严格的要求

基本教育方法 13

家庭生活环境的熏陶 / 说服教育 / 树立榜样 / 实践锻炼 / 表扬奖励 / 批评惩罚 / 暗示

父母不良教养方式的诊断 34

父母的不良教养方式 / 青少年心理小测试——爸爸妈妈是怎样教育你的

需要专家帮助的父母 45

感情用事的父母 / 过多管束子女的父母 / 孩子气的

母亲 / 不庄重的父母 / 厌恶子女的父母 / 离婚的父母

青春期性教育 51

又神秘又想知道的秘密

性教育的必要性 53

为什么要进行性教育 / 性教育的基本原则 / 性教育的内容

青春期内生理教育 59

青春期内生理特点 / 女性青春期内保健 / 男性青春期内保健 / 性无知的苦恼 / 性疾病

青春期内心理教育 78

性意识的觉醒和发展 / 手淫

青春期内道德教育 86

黄色毒品不是性教育 / “性解放”的撞击 / 贞操是什么 / 婚前性行为

当孩子出现性问题行为以后 103

青春期内的人际关系 105

一个好汉三个帮

青春期内子女的心理特征 107

自我意识高涨 / 情绪特征

与父母的关系 110

代沟 / 逆反 / 父母与子女的沟通

与同龄人的关系 129

青少年需要友谊 / 如何进行良好的社会交往 / 异性交往

早恋 141

友谊和爱情 / 早恋的特点 / 早恋的原因 / 早恋的后果 / 什么样的孩子容易早恋 / 如果你早恋了——写给青少年 / 如果您的孩子早恋——写给父母

考试、升学与择业 155

进考场如上战场，发挥不好更像上刑场，唉——哪里是个完

考试焦虑 157

什么是考试焦虑 / 考试焦虑形成的原因 / 考试焦虑对学习的影响 / 如何降低考试焦虑

升学 171

普通教育与职业教育 / 填报志愿 / 落榜以后

择业 182

实际的择业态度 / 为未来做准备 / 气质与职业 / 性格与职业

青春期其他常见问题行为 207

遇到问题不要怕，这里有对付的高招

偶像崇拜 209

偶像崇拜的心理原因 / 对偶像崇拜应该正确引导

高消费 214

高消费的危害 / 建立健康的消费观

吸烟 219

青少年吸烟的危害 / 青少年吸烟的动机 / 青少年吸烟行为的矫正

饮酒 224

青少年饮酒的心理分析 / 青少年饮酒行为的矫正

电子游戏 226

迷恋电子游戏对青少年的危害 / 迷恋电子游戏行为的矫正

离家出走 230

青少年离家出走的危害 / 青少年出走的原因 / 青少年离家出走行为的矫正

暴力侵犯行为 235

青春期暴力侵犯行为的主要表现 / 青少年侵犯行为的心理特征 / 如何矫正青少年的侵犯行为

自杀 240

与自杀相关的各种因素 / 青少年自杀的心理分析 / 青少年自杀行为的预防 / 怎样帮助有自杀倾向的子女

爸爸妈妈
也是从那时过来的，
不过
现在的小孩子和你们当年
可不一样哦



青春期教育父母必读



■抚养、教育和帮助子女成长——家长不是权威

人是生活在物质世界中的，衣食住行，人生之本；而人也是生活在心理世界中的，你来我往，灵犀相通；我们的家庭是个物质的世界，更是个心理的世界。作为一种无形的联结，家长和子女的心理联系，比起他们之间的其他种种联系，如血缘、经济、法律等，更为坚固和强有力。作为有形的交往，家长和子女的心理联系必须要依靠具体的手段来实现，家庭教育就是这样一个手段。尤其在子女未成年，未独立于家庭之前，家庭职能的一个重要方面就是对子女的教育问题。

每个人，从做了父母的那一天开始，就自然而然地承担起了抚养和教育子女的责任。在一个家庭里，家长是子女的抚养者、保护者、管理者和教育者。实际上，父母不仅要给子女提供生存和生活所必须的一切物质条件，也要提供所必需的一切精神条件。家长作为子女的教育者，责任是多方面的，不仅要保证子女的身体健康、安全和发育，还要传授知识，发展智力，培养能力；进行思想品德教育，培养高尚的审美观点、劳动能力和习惯等等。

家长不仅是子女的首任教师，也是子女的终身教师。家庭教育对于每个人来说，既是基础教育，也是终身教育，在个体的成长发展中起着重要的作用。

我们今天所说的家长，于未成年人来说，是指其父母或其他的监护人。家长，不是权力的象征，而更主要的是要承担责任和义务。家长在家庭生活中，负责主持家庭事务，协调家庭关系、负责抚养、保护、管理和教育家庭中的青少年。作为子女来说，要接受和服从家长的管理和教育。但是子女不是家长的私有财产或附属品。在人格上、个性上应受到家长的尊重，家长和其他任何家庭成员，包括子女，在地位上是平等的，没有高低贵贱的区别，更不是统治和被统治的关系。

对于青春期子女来说，由于体态的成人化和性的成熟，心理产生了巨变，出现了一系列思维、情感和个性的综合变化。子女的独立性与依赖性、自觉性与冲动性、开放性与闭锁性等矛盾同时并存，许多心理变化都带有过渡的特征。这个时期，由于成人感的产生，青少年要求在家庭的舞台和社会的舞台上扮演新的自己。他们希望父母不再以从前的方式来对待自己，希望得到更多的自由和权利，要求与父母平等相处，并保持较大的独立性。

因此，这个时期，作为家长，也应该主动地意识到，家长的角色和家庭教育的表现方式都应该有一定的改变。的确，在少年时期，父母和子女的关系是比较稳定的，子女强烈地依赖着父母，他们视父母为学习的榜样，听话、守规

矩。然而，青春期的来临，使父母与子女之间原先的那种依赖关系开始失去平衡：子女开始变的沉默、固执，不再那么言听计从，有时还顶撞，甚至反抗父母，父母的家庭权威开始受到挑战；子女的社会范围扩大了，留在家里的时间相应地减少，父母的控制有些鞭长莫及。但这个时期，父母对子女的影响却依然存在，只不过在子女的不同成长时期，父母的影响会着重于不同的方面，以不同的方式来发挥作用。

那么怎样最大限度地发挥家长的教育职能呢？在子女进入青春期以后，父母的教育观念应有一个巨大的更新，要认识到家长的地位和作用不再是作为教育者的权威，而是作为子女成长中最好的指导者和帮助者，是子女的朋友。太过紧张而企图替子女包办一切或完全放任不理都是不可取的。而中国的父母恰恰最容易在这里陷入误区，从而走向两个极端。

■让子女成为心理健康的人——教育动机的更新

作为家长，我们的教育实践基于我们的教育动机。家长教育子女的动机是直接推动家长对子女进行教育的内部动因，是围绕着子女将来会成为--一个什么样的人这个核心问题而表现出来的心理，它是激励家长教育子女的基本力量。

在家庭教育中，父母总是希望子女“言听计从，百依百顺”，而对子女的意见，一般很难放下架子去听取。每个父母大概都是希望“望子成龙，望女成凤”的，而这种教育动

机的盲目和冲动却使得很多家长并没有收到所期望的效果。很多家长在过分强调子女学习成绩或特殊专长的同时，却忽略了子女成长中的一些诸如人格完善、心理健康等方面。人作为一个整体，生理和心理是紧密相连，相互影响，互为因果的。我们的家长都很强调子女体格上的健全，细心照料子女的起居饮食，注意保证和培养子女的身体健康。而心理上的健康却更多地被忽视了。强烈持久的负面情绪会引起生理器官的病变或功能失调，造成生理疾病。一个人只有处于全面健康的状态，才能免除各种精神压力对身体的影响，更好地适应生活。

对于青春期的青少年，各方面的可塑性非常强，情绪和认知的状态都很不稳定。注意培养子女健康良好的心理与他们今后漫漫的人生之路紧密相关，有着非常重要的意义。

一个健康良好的心理状态和素质是人生获得成功和幸福的基础。只有一个心理健康的人，才有可能成为一个德才兼备的人。因此，作为父母，应该明确的认识到这一点，并在对子女进行教育的实践中，把培养子女良好的心理素质作为教育的首要动机和方向。

那么什么是青少年已经具有的健康良好的心理状态呢？

这里，我们借鉴国内外的研究成果，并依据我国中学生的实际，提出心理健康的粗略标准，供参考：

(1) 认知功能正常。具有正确的感知事物的能力，抽象、逻辑思维能力较强，能正确对事物进行分析、综合、比

较、抽象、概括，具有丰富的想像力和记忆力。

(2)情绪反应适度。具有正常的喜怒哀乐等情绪反应，在美感、道德感方面具有深刻性。

(3)意志品质健全。有良好的自我控制能力，在挫折面前不气馁，能正确对待困难，并有较强的耐力。

(4)自我意识正确。能正确评价自己，能对自己和他人的品质进行全面评价，分清主次。

(5)个性结构完整。具有较高的能力，完善的性格，良好的气质，正确的动机，广博的兴趣和坚定的信念。

(6)人际关系协调。中学生应能正确处理同伴之间、师生之间的关系，团结意识较强，具有处理矛盾的能力。

(7)社会适应良好。中学生应能逐步接受现实社会的生活方式、道德规范和行为准则。遵守学校的规章制度，掌握一些有效的学习方法，以更好地适应课程要求。

(8)人生态度积极。能对学习、社会产生积极的态度并有良好的情感体验，行动中应体现出这种倾向。

(9)行为规范化，养成良好的行为习惯。

(10)活动特征应与年龄相符。

■和子女一起成长——家长也是受教育者

家庭教育实际上是家长和子女交互作用的一个过程，在这个过程中不仅家长对子女施加影响和指导，子女的成长也反作用于家长的发展。

过去，我们一直以为，所谓家庭教育，是父母或其他年长成员对年幼成员有目的地施加影响的过程。然而这种观点

存在着两个局限。它把家庭教育看成一个单向的影响过程，而忽视了子女的某些特点可能对父母产生的影响和子女在受教育的过程中所表现出的主观能动性，同时也忽视了父母本身也要受到家庭内外环境中各种因素的影响。它把父母的影响看成是家庭教育的惟一来源或主要来源，而忽视了整个家庭环境中其他各种生态因素——如家庭结构、父母婚姻关系、家庭社会地位、家庭人际关系等等对子女和家长带来的影响。

子女、父母和家庭都不是静止不动的实体。我们强调每个个体的发展都是终身的，周围环境的变化影响着子女的发展，而子女的发展又反过来影响周围的环境因素。我们可以说，子女是父母自身发展的最活跃的影响因素。尤其当子女进入青春期以后，自我意识增强，并且交际范围不断扩大，影响他们的外在因素也越来越多。青少年对于新事物的理解和接纳，他们自身价值观念体系的形成和发展在很大程度上都超过了父母能控制的范围。当子女们讨论着关于互联网、环保、全球经济一体化、情商等在这个信息时代似乎是风起云涌般袭来的新观念的时候，作为父母，绝对不应该以自己本身已经可能狭隘的思想和观念去束缚他们的发展，而应该在容纳和接受的基础上与他们共同探讨，并加以指导。同时，特别应强调指出的是每一个家长，在家庭教育的实践中，也应不断地自我发展和完善，提高自身素质和修养。如扩展自己的知识结构，了解子女在各个时期的发展状态，运用技巧处理与子女的矛盾冲突等等。这些活动，无疑都是在

促使着家长本身的成长和发展。

家庭教育的基本原则

家庭教育的原则，是家长在教育子女过程中所必须要遵循的，对于家庭教育有普遍指导意义的基本要求，是家长在教育子女的实践中所要处理和解决的那些带有普遍性的问题和矛盾的依据，是家庭教育顺利进行并取得理想效果的保证。一般来说，对青春期子女的教育是最让父母头疼的问题，既有新的希望和喜悦充满心头，也难免有忧虑的皱纹爬上额头。面对子女身上发生的巨大的生理和心理变化，大多数父母往往显得束手无策。

为了更好地对青春期子女进行教育和引导，我们应该注意以下几个基本原则。

■理解

在子女步入青春期后，父母仅了解他们的个性特点已经不够了，只有同时对当代青年的整体或群体给予尽可能多的理解和把握，才能自觉地对当代青少年以及家庭中的子女作出较正确的评价和提出合理的要求。

青春期子女的家庭教育应该是开放的，家长应该把子女置于当代青年的群体中，不断加以比较、认识、理解和再理解。

了解青少年的外在言行很容易，从青少年身上最醒目的服饰和举止言谈，到流行于青少年之中的求知风气、求乐风气，这些在人们的视线中暴露无疑的现象，都能相当准确地反映出当代青少年的精神面貌。而问题的关键在于，父母往往很难站在子女们的立场上主动去理解他们，真正地去体察他们的内心。

很多青少年常常为“没有人能够理解自己”而苦恼。他们需要理解，包括理解他们的希望和失落，追求和徘徊，思考和行动，成功和失败，欢乐和苦恼。因为有了理解，才能找到更多的共同语言，两代人的交流才显得更亲切、自然和融洽。有了理解，才可能有真正的尊重、同情、承认和信任。理解不同于赞同、讨好和迁就。理解是更深一层次的了解和认识，是父母表现的一种使青少年最乐于接受的姿态，也是使青少年理解父母的一种主动姿态。

他们需要理解，这是一代青年成熟的一个重要标志。因为理解的需要，其实是更高层次的需要。否则他们为什么要强调需要理解而不是需要照顾呢？这是值得父母费一番精力去思考的。

作为父母，一般都愿意看到子女的脸上露出更多的喜悦，希望从子女的生活中传来更多的笑声。这并不是因为喜悦和笑声更容易理解，而是使父母更放心。然而，子女的苦恼也应该有人来分享，父母作为最可信的分担者，最有效的分担形式莫过于理解了。

青少年的问题，不仅是青少年需要得到理解的问题，对