

怎样教育青春期的子女

(台湾) 汴桥 编译



JIATING JIAOYU CONGSHU



怎样教育青春子女

(台湾) 汴桥 编 译

福建少年儿童出版社

一九八七年·福州

怎样教育青春期子女

(台湾) 汴桥 编译

*

福建少年儿童出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 4.375印张 91千字

1987年9月第1版

1987年9月第1次印刷

印数: 1—16,850

ISBN 7-5395-0031-X / G · 29

书号: 7367·104 定价: 0.81元

编者的话

从出生到十八九岁是一个人成长的重要阶段，人的生理和心理的成熟，几乎是在这一时期形成的。因此，了解这个阶段中不同时期的特点，掌握教育子女的具体方案和措施，对父母来说，是至关重要的。

台湾枳园、汴桥编译的《怎样教育零到六岁的孩子》、《怎样教育六到十二岁的孩子》、《怎样教育青春期子女》是一套较完整、较系统地介绍各个不同时期孩子成长特点、需要以及父母应给的具体指导和帮助的家庭教育丛书。作者在编译这些书时，广泛地阅读了国外最优秀的家庭教育书籍，并采其精华之处，融入作者的观点，因此，这套丛书具有较强的针对性和实用价值。

但是，该书也有其偏颇之处。由于大量采编了西方、特别是美国家庭教育的理论、经验，这套丛书中的某些观点不太符合东方、特别是我们社会主义中国的国情，如书中对伦理道德、生活习性、兴趣爱好的教育都有许多偏面、不足之处。其次，该书重生理教育，轻心理教育；较注重孩子的健康成长，对于如何从小陶冶孩子的情性，培养美好的情操和高尚的人格探讨得很不够；由于国情不同，即使在心理教育中，教育的准则、培养的方向也有所不同甚至大相径庭。

由于上述原因，我们对该书一些章节作了删改、处理，希望能得到作者的谅解，也希望年轻父母在阅读中加以思考与辨析。

目 录

第一章	青春期的复杂变化	(1)
第二章	青春期心理变化及成长	(9)
第三章	反抗父母	(17)
第四章	自我肯定	(26)
第五章	理想主义	(35)
第六章	群体行动	(38)
第七章	学 业	(45)
第八章	性需要的增长	(57)
第九章	约会及约会守则	(62)
第十章	青年人与烟、酒	(78)
第十一章	离家出走	(84)
第十二章	意见的沟通	(89)
第十三章	钱与青年人	(99)
第十四章	帮助青年走向成熟	(106)
第十五章	成熟的定义	(111)
第十六章	儿女独立以后	(119)
第十七章	心理的异常发展	(125)

第一章 青春期的复杂变化

一、青春期的意义

青春期是儿童发展成长的必经阶段。一般人认为男孩子的青春期从十四岁开始，女孩子为十二岁。但实际上每个孩子发展过程差别相当大。青春期的发展及特征要依年龄、性别、气质、成长的速度而定。虽然有人类以来，就有青春期的存在，但直到今天青春期期间男女的问题并没解决，而且由于现代社会发展及人类日常生活的复杂，这些问题越来越困扰父母及青年人。青年人读书的学校大，同学众多，他们所认识的人一般要比他们父母所接触的多得多，而这些学生带着不同的兴趣和不同的社会及家庭背景混杂到一个学校里来。今天的年轻人对任何事物都有更多的选择，也比父母有更多的下决定的机会。他们所受的道德熏陶也各自不同，有的家庭中家教严格，有的父母则对孩子放纵。由于这种情形，所以父母、学校以及社会应该联合起来，帮助年轻人度过这一困难时期。

二、青春期是人类成长不可缺少的阶段

从生物学的观点来说，青春期是人类成熟的路途上必需

的过程。青春期对人类的意义重大。初生婴儿与其他初生的高等动物相比，显得幼稚不成熟。人类体内的荷尔蒙系统和中央神经系统要经过很多年的成长，直到春情发动期才算完成。其他动物则不然。它们仅需几个星期或几个月便可完成。它们很快就有了适应能力和生殖能力。人类初生下来时仅带来很少适应环境的自然反应，而动物则带来全部或大部份适应环境的自然反应形态。因此，婴儿要长期依赖父母的保护。而其他动物与人类相比，依赖父母的时期则较短。最重要的一点是人类的行为和适应形态来自经验和学习，而其他动物则出自生存的本能。

人类之所以是一种彼此依靠的社会动物，他适应社会和文化之所以不同，其原因就是这种成熟过程的缓慢。人类成长和性发展的延长，有助于人类对社会适应能力的发展。时间越久，人类学习的越久，学习的内容也越丰富。因此，青春期的被视为人类在进化过程中非常重要的时期。

三、生理变化

青春期男女生理的变化从春情发动期开始。这种生理的变化是由体内的荷尔蒙所激发。但精确地说，这种生理变化是在春情发动期的前两年就开始。我们叫这段时间为春情发动前期。由于这两年间身体上的变化，才促成了春情发动期。春情发动期是男女孩子性成熟的开端。其特征是女孩子来第一次月经。在男孩子，其特征为尿中出现精子（在显微镜中可以检查出来）。实际说来，春情发动期的界线无论在男女身上都不那么确确实实地看出来。女孩子的月经最初流量很

少，而且也不规则，有时几个月才来一次。男孩子的阴茎虽时常冲动，异性也会引起他的阴茎勃起，但有时仍无法泄精。春情发动期的来临在年龄上差别很大。不过近来的趋向是春情发动期越来越早。美国女孩子第一次来月经时平均年龄为十二岁半。最早的可能为十岁，最晚为十五岁。月经提早来临的原因与健康及饮食的改进有关。但最重要的原因可能是在日常生活中接受性的刺激与感染越来越多。月经的来临与体重有关，西方人大约体重到四十八公斤时就来第一次月经。但有些东方人一辈子体重也长不到四十八公斤，所以此说不适用于东方人。月经的来临也与居住地势的高度有关。居住在高处的女孩子第一次月经要比住在低处的女孩子晚。一般说来，男孩子的春情发动期要比女孩子晚两年，所以他们在社会其他方面的发展上也落后两年。

一般而言，孩子们在春情发动期前两年会突然蹿高，尤其是在春情发动期的那一年，他们长得更快。春情发动期的前一年叫最大成长年。到春情发动期时便达到顶点。此后身体的增长便慢下来。女孩子大约到十九岁时便到达身高的顶点。男孩子到二十一或二十二岁时便不再长高。没有人知道何时何刻人们的身高便停止生长，不过超过了上述的年龄以外，便难于准确地量出到底是长高多少了。当然，身体各部分的比率却终生变化不停。在青春期间，长得最快的那一年女孩子可增高三吋半，体重增加十一磅（五公斤）。男孩子则长高四至五吋，体重增十二至十四磅（六公斤多）。男孩子一般比女孩子高大，但在九岁至十五岁那段时间很多女孩子会超过男孩子。无论男女，都有早成熟与晚成熟的例子，所以身高体重的增加过程及时间皆不相同。

年轻人有愈来愈高的趋向。譬如说，现代的美国十五岁到十六岁的青年男子要比四十年前的同龄人高两吋（五公分），重十磅（四公斤半）。女孩子比四十年前的同龄人高出半吋（一点二五公分），重一又四分之一磅（半公斤）。但由于饮食及爱美的关系，十七岁到十九岁的女孩子却比四十年前的同年人轻三磅。这种趋势可能是经济及社会原因。因为富家的孩子并不比他的祖先高。所以等到社会上贫穷人家的情形改善以后，人们的平均高度不可能继续增高。

我们前面提到过，青春期的变化是由体内荷尔蒙所控制。这种分泌荷尔蒙的腺体叫脑下垂体腺。它生长在大脑的底部。从脑下垂体分泌出来的荷尔蒙又控制其他主管人体发育的腺体。这包括甲状腺、肾上腺、生殖腺等。这是一种连锁反应。

不论男女，孩子的四肢和脖子在春情发动期间比头和身体长得快，所以他们看起来长脚长臂，有点笨拙。男孩子这时肩膀加宽。女孩子则骨盆增大。女孩子的皮下脂肪增加，所以她们的面孔及身体轮廓显得圆而柔和。男孩子则长得瘦，满身楞角，显得比女孩子有力量。

身体上第二性征也逐渐出现。首先是阴部上端长出稀稀的阴毛。腋窝里的毛也出现。面上的毛和胸部的毛也长出来。女孩子也会长出稀稀的胡子，乳头四周也会出现一圈毛。不过，这无损她的女性美。阴毛继续长，直到长满阴部四周为止，同时也变粗，变长。男孩子脸上的毛要比腋毛先出现。最初在上唇上面，象一片黑影。胸部的毛到青春期的后期才会长出来，一直长到成年以后。男女孩子这时期的皮肤变得粗糙，可以看到寒毛孔。皮脂腺的工作加重，分泌出好多油腻液体。由于这个原因，青年人最易长粉刺。汗水里的成分

变了，身体上有了味道。很多青年人因为自己身上汗水及月经的味道而变得敏感起来。

脉搏与血压也有了变化。在春情发动期来临后青年人的脉搏都加快。在春情发动期前，女孩子的血压高于男孩子，但春情发动期过后，男孩子的血压则高于女孩子。

女孩子的生殖器官的外表加大，另外很少变化，但男孩子性器官外表则变化甚多。首先它的体积增大很多。其他则是睾丸增大。由于睾丸和阴囊的增大，所以它们就垂下来。因为精子要在某一温度（低于正常体温）下才能生存，所以阴囊里便特别设置了一个温度计。当四周的温度降低时，睾丸便向上向里收缩，以便靠近身体。当温度升高时，睾丸则向下垂下来。阴茎加粗加长，有时包皮就会脱到龟头下面。阴茎也垂向下面。阴茎仅垂下去是没有用的，它一定要会挺起来才行。男孩生下来阴茎就会直立，但青春期以前的直立可能是受到摩擦或压迫，很少是性激动。到春情发动期前后，阴茎随时都可能涨大直立。无论是异性的身影、声音、味道、语声等等任何东西都可引起它的直立，因为青春期的男孩子可以把任何东西与性扯上关系。这时阴茎不但会直立，而且有一种泄精的紧迫需要。

男孩子最明显的第二性征是童音的消失。这是由于喉头与声带的扩大而促成。女孩子的声音也会变，但其变化不如男孩子显著。女孩子的声音变得低沉一点，圆润一点。

除了身体长高长大以外，春情发动前期的女孩子最早现象可能是阴毛出现或乳房长大，或者二者同时发展。乳头晕扩大、突起，也逐渐变黑。我们现在还不知道乳头在什么年龄会立起来。在第一次月经来临时，女孩子的乳房几乎发育

完毕。有些男孩子在春情发动前期乳房也会加大，有时仅一个加大。

在春情发动前期的发育上有一种现象，叫“异步”发育。这是一种分离的成长。譬如说青年人的手、脚、鼻子或下巴会忽然不管身体的其他部份而独自发展起来。身体的右半部可能与左半部在不同时期成长。不过你不必担心，到达青春期时，身体的各部便又恢复平衡。实际上，人类的左右身是不平衡的。这些不同有时需要仔细观察才看得出来。

孩子们有时长得太快，手脚关节产生疼痛现象，这就是所谓的“成长的痛苦”。

四、青年人对自己生理变化的反应

由于春情发动期带来了那么多变化，这些变化引起青春期的孩子们很多新的感觉与想法。这时候的孩子都爱拿自己和同辈朋友比，假如他认为自己的身体引起别人的赞美，他的自尊心就大增；假如他认为自己的身体成了大家取笑的对象，他的自尊心就受到打击。对男孩子来说，春情发动期的变化特别重要，因为他的性器官长在外面，易于看到。男人的性器的大小因人而异，因发育的先后而异。实际上它与一个人的性欲与男子气毫无关系。但男孩子很多不了解这点，而总是与别人的相比，自己为此非常忧心。一般而论，女孩子对自己的生殖器不象男孩子那么关心，这可能是因为她的生殖器大部长在体内，不易看见。但是女孩子却对自己的月经和乳房的大小甚为敏感。女孩子对她的月经担心是因为月经初来时并不正常，也不一定和其他女孩一样，所以她对此担心。

第二性征表示出男人与女人身体上的不同。就某些方面而论，男女孩子对这些特征要比对他们的主要性器官还关心。男孩子关心他们的身高、体重、筋肉、宽肩膀，和窄屁股。一个篮球运动员如到了青春期身体还没有长高，他的篮球前途就不会长久，这是很大的打击。身子太胖的女孩子使她感到自己不漂亮，不吸引人。对男孩子来说，肥胖简直是一种困窘。因为他太胖，看起来象娃娃，又因为他屁股四周那么多肉看起来又象女孩子。发育早的男孩子在社会虽占点便宜，但等到别的男孩子都赶上他的时候，他又有点被超越的感觉。苦恼最多的要算那些发育慢的男孩子。他们常常受同学的讥笑。

女孩子担心自己乳房的大小，臀部的浑圆与否，以及担心长得太高或太低。她们甚至常常用尺来量量自己各部份的发展。早熟的女孩子在她未成熟的同学面前感到自己太超越，而与她们脱了节。而那些晚熟的女孩子在那些大胸脯与大屁股之间简直象迷失了一样，不见天日。她那种受冷落的感觉就象被放逐到荒岛上一样。

粉刺，也可称之为青春豆，是常见的现象，也是各族人类共有的现象，但它也会引起青年人的心理上的不安。孩子认为那是不清洁或与性有关的病症。有很多青年人因此特别留心打扮，以便掩饰这种缺点。

青春期的入有时过分忧虑。他们时常担心自己流汗过多，筋肉紧张，心跳加速，脉膊跳动，以及过度疲劳。有时他们不了解这种忧郁的原因，而认为这是一种疾病。

手淫是一种正常现象，男孩患手淫的较多，女孩子较少，由于传统上的观念，他们认为这是不正常行为，所以产生一

种犯罪感。

基于以上原因，青年人有时怕看医生，做身体检查。他怕医生发现他的不正常的个性、身体发育，以及他的手淫及有关性的梦想。

据玛丽·琼斯的研究，早熟青年与晚熟青年性格上的不同，不但在青春期存在，而且会延续到四十岁左右。琼斯发现，早熟的人都举止中度，肯负责，易于成功，而且保守。晚熟的人则活跃，善尝试，有真见、独立而又冲动。

第二章 青春期心理变化及成长

青年人心理变化及成长很难明显划分出来。专家们对这种成长过程的划分也不一致。现在我们就以普通简单的分法，分成三期。这三期互相衔接并互相影响。第一期为春情发动前期。这段期间，男女孩子的身体忽然长高很多。它开始于十岁，或十一岁，甚至延到十四岁、十五岁，直到春情发动期为止。第二个时期叫青春早期。它由春情发动开始，直到十六七岁为止。孩子们这时候大半都在高中。他们的身体发育在这段时间逐渐完成。最后一个阶段是青春期后期。这时候他们大多数已进入大学，仅有少数人仍在高三。也有些人结了婚，或参加了工作。

青春期虽分为以上三个阶段，但我们不要忘记孩子的幼年时期。很多专家都证实儿童的发展是一贯的。青春期的每一情节都与幼年有关。譬如说，儿童的早熟与晚熟，其根源可溯至幼年。一个孩子小时依赖母亲的多少，就直接影响到他青春期时的独立情形。

一、春情发动前期

这段时期就是女孩子来第一次月经的前一两年，也是男

孩子尿内出现精子的前一两年。此时，孩子忽然长高很多。这段时期的孩子很能“自给自足”，说话大言不惭。他们一般都能完成父母和学校的要求。在游戏时也建立他们自己的标准来决定他们玩得公平与不公平。由这里他们获得了信心。他们希望长大，也渴望进高中及获得个人自由。他们喜欢与同性玩。这时，两个男孩可能非常要好。他会尽力满足他朋友对他的要求。这样，他就可能培养出好的个性，而改正自己不好的性格来彼此适应。他们最关心的是最近的将来和切身问题。例如他们下学期的老师是谁，星期六的远足将会如何等。

九岁或十岁的小孩子谈到将来时口吻都非常肯定。男孩一般都会说：“我对长大以后要做什么已经想了很久了。我要学科学。我不喜欢女孩子，我不结婚，要当工程师。我要去打猎。我要开飞机。”

女孩子都关心婚事。她们会说：“我到十九岁就结婚。我希望读大学，当医生，生七个孩子。我不嫁给农人，我已经看农人看得太多了。”

此时的女孩子都会想到结婚。但她们对此有兴趣仅是幻想，象玩家家一样，很少动感情或当真事做。

虽然身体的长大及第二性征的出现使她们感到奇异，但这种变化不会困扰她们。当她们玩游戏时，或运动时，她们身体的各部动作都非常协调。

孩子们开始抛却他们的童年，他们检讨儿时的那些幼稚行为，丢掉一部份，保留一部份，也修正一部份。这段时间孩子们最大的事情是找个知心朋友，并在同辈群中建立起自己的地位。

他们的人生经验虽然不多，但却愉快地朝着春情发动期前进。他们有相当的技巧应付现实生活。假如有不能应付的地方，他们会避重就轻，不象小时一样发牛脾气钻牛角尖。他们与父母争执时多是因父母管教他们的原则与标准而引起，绝不是内心的真正痛恨。

父母和老师都可让这时期的孩子多做些事情，他们现在已相当可靠。父母、老师应该了解孩子的“自以为是”是他们走向独立与自主的唯一途径。要鼓励孩子参加群体活动，这是他们走出家庭的必经步骤。假如他们的行为让父母老师讨厌，父母与老师就要从孩子发育的观点上来了解他们的这种行为。好的父母总是给孩子提供独立的机会，而又能让孩子遵守家规。老师们应尊重这些孩子，多供给他们一些群体活动的机会。

二、青春期早期

由春情发动前期进入青春期早期在很多方面是很突然的。这二者的过渡阶段最显著的现象是孩子情绪的不稳定，变化无常。这时期的孩子大半都在初中。这时期无论是对他们自己或对他们的父母及老师来说都是最难应付的一段期间。他们的感情剧烈，情绪变化快速而狂烈。他们惯找刺激。大人如把他们当小孩子看一定会引起他们的愤怒。但在那种反叛行为下面，在那种邋遢的穿着下面，在那种伪装的老练下面，却是一颗迷茫的，缺少安全感的心。他们担心自己的外观，忧虑自己是不是正常，也担心他们的学业。你也许不相信，但据调查，这时期的孩子最担心的是他们的学业。虽然他们