

# 青春期家教漫谈

徐岫茹 王文雄 编著



农村读物出版社



# 青春期家教漫谈

徐岫茹 王文雄 编著

农村读物出版社

## 青 春 期 家 教 漫 谈

徐岫茹 王文雄 编著

\* \* \*

责任编辑 李红枫

农村读物出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)  
新华书店北京发行所发行 北京通县曙光印刷厂印刷

787×1092mm 32开本 5.875印张 120千字  
1996年8月第1版 1996年8月北京第1次印刷  
印数 1—5,000册 定价 8.50元  
ISBN 7-5048-2703-7/G·807

# 前 言

您想了解自己和他人的内心世界吗？您期待掌握自己的命运吗？您盼望自己成为适应社会、事业有成的强者吗？您希冀夫妻和睦、家庭幸福美满吗？您知道怎样教育独生子女、并使他成材吗？您希望洞悉青少年的心理变化吗？您渴求解除性问题带来的困惑吗？您想掌握消除心理障碍的秘诀吗？您想通晓各年龄阶段心理保健的方法吗？……请您翻开我们为寻常百姓所奉献的这些书吧！

自 1987 年以来，我们在心理门诊、电话咨询、书信咨询中先后接触过数千例个案。随着社会的改革开放，生活节奏的日益加快，人们开始体会到心理卫生的重要性，逐步了解了有关心理健康的知识。当我们读着一封封言词恳切的求援信，当我们从心理咨询电话中听到人们痛苦的哭泣和焦灼的倾诉，当我们面对被心理疾病折磨得身心交瘁的青年男女，当我们安慰着那些焦虑万分的独生子女的家长们，当我们竭力挽救那些企图轻生的心理危机者……我们多

么想走遍神州大地，为 12 亿人民的心理健康献上我们的力和心。然而，中国的地域之大，人口之多，使我们的工作显得多么渺小，简直是杯水车薪，所以，我们必须写书，给人们以最需要的精神食粮；我们也将写出自己人生的体验、生活的坎坷和富于哲理的感悟。

心理学——研究社会各人群心态和社会性的人文学科，仅由专业人员独家研究的局面和古老的工作方式，已不能满足社会多元化和信息化社会的要求，心理学必须走出象牙之塔，面向社会人群应用和发展。我们夫妻二人本来从事的专业截然不同，一个毕业于北京大学心理专业，一个毕业于清华大学机械制造系，而机遇和努力使我们走到了一起，社会的需要使我们的目标更贴近和趋于一致。我们共同参加各种学术团体和学术活动，共同外出讲学，共同参与各类社会活动和社会服务工作，共同去广播电台做直播节目，共同写科普文章和著书立说……

21 世纪所有的学科和生产的发展都将围绕“为人类服务”，我们将为国人的心理健康做更多的事情。我们愿与每位读者做朋友，愿读者朋友把您的希望和要求告诉我们，为了人们的心理健康，我们将写出更多您所需要的好书。

作者 徐岫茹 王文雄

1996 年 1 月于北京



一、儿女初长成 .....	1
下功夫理解孩子 .....	1
给孩子以充分表现的机会 .....	4
了解孩子的内心世界 .....	7
爱照镜子的孩子 .....	9
自作主张的半大孩子 .....	11
青春期孩子对立情绪的由来与克服 .....	15
青春性教育势在必行 .....	17
关注中小学生营养 .....	22
教孩子自己选择和作决定 .....	25
心理健康教育是转向素质教育的阶梯 .....	28
高考期间的心理调适 .....	35
高考发榜后的心理调节 .....	40
二、家庭中的性教育 .....	43
家庭性环境类型浅析 .....	43
母亲的性格可影响孩子性角色的形成 .....	45
请为青春期的异性交往大开“绿灯” .....	46
善交异性朋友的孩子有优势 .....	50
上中学的女儿总想交男朋友怎么办 .....	52
怎样对待初中生的“异性搭伴” .....	55
合理利用“异性效应” .....	58

男女学生要大方潇洒相处 .....	60
一例恋物癖的原因分析 .....	63
<b>三、家教反思 .....</b>	<b>65</b>
家教中的心理行为偏差 .....	65
“治心”还要“治家” .....	66
青春期家庭教育需反思 .....	69
家庭心理治疗为您解忧 .....	71
心理咨询可为家教服务 .....	72
是望子成龙还是叶公好龙 .....	74
管教子女“十戒” .....	77
“负罪”的儿子 .....	78
做孩子的知心朋友 .....	81
“恨铁不成钢”的父母们 .....	84
需要矫正的独生子女家长心态 .....	88
让孩子走出“蛋壳” .....	89
亲子之爱应该是分离之爱 .....	92
培养孩子健全的人格 .....	96
重视情感教育 .....	97
母亲的科学化与子女成材 .....	99
<b>四、人格不健康的父母贻害无穷 .....</b>	<b>110</b>
苛子之爱与补偿心理 .....	110
溺爱的后果 .....	114
期待之爱与求全心理 .....	118
母亲的毁灭之爱 .....	121
强人母亲与问题孩子 .....	125
<b>五、婚姻质量与子女心理健康 .....</b>	<b>131</b>
父母的婚姻质量影响亲子教育 .....	131
儿童的心理健康是家庭的镜子 .....	135
父母的爱——永远的“心理储备” .....	137

---

心理上的“畸形儿” .....	140
家庭功能不良的悲剧 .....	144
孩子是家庭的“润滑剂” .....	150
父母调适感情的技巧 .....	151
六、教孩子做科学的中国人 .....	154
中国需要科学 .....	154
中国人的科学化 .....	156
科学普及与人的科学化 .....	157
信息交流与人的科学化 .....	159
利用现代科学技术 .....	160
科学的无国界性与超前性 .....	162
科技发展——跨学科的发展趋势 .....	164
多媒体与人的科学化 .....	165
创造性思维是人的科学化的核心 .....	167
如何树立正确的科学观 .....	168
女性在现代科技发展中的优势 .....	170



# || 一、儿女初长成 ||

## 下功夫理解孩子

有这样一件事，不知父母们遇到会怎么办。有一位父亲，无意中发现了15岁的儿子初三毕业时，同班同学写给他的留言。毕业时同学相互鼓励、留下美好的祝愿，本是很平常的事。可是这不是一本普通的留言簿，而是在一本《世界优秀人体艺术摄影画册》中每一页的空白处写下的留言，留言者有男有女，都写下了家庭地址，而且全班同学一个不差。作为家长，您能理解孩子的行为吗？

如果您的孩子也有一本这样的留言簿，您怎么办呢？给他烧掉吗？藏起来吗？还是把孩子训一顿呢？或者把孩子叫来审问？

而那位父亲并未惊动孩子，当孩子不在家时，他又仔细“研究”了那本画册，发现每一个留言者都写得很认真，充满了离别的留恋和对未来的憧憬，既有美好的祝愿，又有善意的

批评，甚至还有辛辣的讽刺，但没有发现一句污言秽语，而是充满了纯真诚挚的友谊，使这位父亲想起了自己中学毕业时，同学们不是也这样留念吗？只是自己的留言簿是白报纸的本子，自己在封面画上了美丽的图案和人物。那么人体艺术摄影与同学的友谊有什么关系呢？这位父亲注意到，当初中学同学来访时，儿子常拿出这本画册，一边翻阅，一边回忆着初中的同学们。友谊——美好的回忆——难忘的初中时代——优美的人体摄影艺术，这就是一种青春期中学生的思维逻辑。但愿父母们能理解。

相反，如果不像这位父亲这样冷静，而是来一场挖苦讽刺再加上扣大帽子的“大辩论”，其后果不堪设想。许多父母热衷于充当“消防队”，总怕孩子学坏、惹事，实际上这种作法往往不问青红皂白，不但扑灭了孩子心灵中许多美好纯洁的高尚情感，而且往往也破坏了父母的教育者的形象，其结果只能使代沟纵横，再也无法与孩子找到共同语言。

要理解青春期的孩子，就必须了解他们的兴趣爱好，了解他们生理与心理发展的特点，了解他们的所思所想。

有一位母亲不理解，为什么自己给女儿买的衣服她总不愿穿，这位母亲就批评孩子：爱虚荣，乱花钱，不知足，直到把孩子说得哭起来。后来孩子的姑姑到家里做客，姑姑是服装设计师，孩子与姑姑聊起了服装设计，谈得很投机。女孩子说要向姑姑学服装设计，并且突然拿出自己画好的服装式样给姑姑看，姑姑大加肯定，又上面稍稍改了几笔。对女孩的母亲说，应该买点布按照孩子的设计把衣服做出来。这个当妈妈的没把这件事放在心上。女孩子不灰心，就悄悄去找姑姑，姑姑只花了18元钱买了一块布，按孩子设计的式样做了一件连衣裙。孩子立即穿上跑回家给妈妈看：“您看，这

件比您花 50 多块钱买的那件漂亮多了！”这位粗心的妈妈这才恍然大悟，原来孩子喜欢式样新颖，能表现青春活力的衣服，不一定花钱多。妈妈心服口服，以后再买衣服或做衣服就征求孩子的意见。这位母亲的理解培养了孩子的自信心和创造力，她高中毕业后，考进了纺织学院，与服装业结下了不解之缘。这真是“有意栽花花不开，无心插柳柳成行。”对孩子理解，其实质就是保护孩子心中最珍贵的东西，而这珍贵的、闪光的东西是每个孩子心灵中都有的一种秘密，就靠聪明的、善良的父母们去发现。

也有不少父母会担心：理解孩子是不是就是迁就孩子？理解孩子是不是不能批评孩子？理解孩子是不是就是不管孩子？产生这些疑问其实是很自然的，因为青春期的孩子还不成熟，免不了犯错误或各种缺点。而理解孩子，正是采取孩子能接受的方式，帮助孩子理解父母的期待和苦心，使孩子自己自觉改正缺点，逐步变得成熟起来。例如，当孩子学习紧张、时间紧迫时，做父母的不在他耳边催促、唠叨，就是对孩子的一种理解。

当孩子考试没考好，或犯了什么错误，家长不一定批评他，而是写一张纸条，提醒他思考几个问题，这也是对孩子的一种理解。

当孩子苦恼、烦躁、心理不平衡时，您应该心平气和地与他谈心，让他把心中的积郁倒出来，这又是一种理解。当您工作之余能抽出时间时，可以看看孩子爱看的书报、杂志和各种书籍，也可以学学孩子感兴趣的歌曲，还可以与孩子一起进行文体活动，这样会使相互理解的桥梁更加稳固和畅通。

父母和青春期的孩子要相互理解，请您参考下列做法：

1. 当孩子进入青春期时，建立一本“家庭日记”，家庭成员轮流写家庭日记。让孩子写上对父母的意见，父母也可写对孩子的看法和希望，让这本家庭日记成为与孩子联络感情的纽带。

2. 定期召开家庭会议，让孩子参与家庭中各种事情的决策，也利用这个机会让孩子畅所欲言，并记录下每次家庭会议情况。

3. 可定期召开家庭“新闻发布会”，或称“家庭观察台”，父母与孩子共同讨论国内外新闻大事，各抒己见，可辩论，可演讲，既可锻炼孩子观察社会和关心国家大事的政治敏感性，又有益于与孩子相互沟通信息，促进相互理解。

4. 父母与孩子要有促膝谈心时间，有益于克服孩子的“闭锁心理”，养成坦诚、开朗的性格，敢于坦露内心世界，则有益于了解孩子的真实心理状况。

5. 父母要将自己的经历、工作情况经常讲给孩子听，并可将自己的同事、朋友等介绍给孩子认识，让孩子了解成人世界，则有利于孩子对父母的理解。

## 给孩子以充分表现的机会

家庭民主的实质可归纳为一条：给孩子以充分表现的机会。无论是优点，还是缺点，长处、短处都应让他们充分表现出来。正像一棵树，给它以足够的空间生长，才能观察它、了解它的成长情况。才能有针对性地适时浇水、施肥、打杈、修剪。而有些家长，总想以自己设想的模型框子，把孩子套进去，其结果适得其反。例如，有不少家长担心孩子节食、减肥弄坏了身体。这种心情是可以理解的。可是在有些青少年

看来，父母简直像“监工”一样监督他们吃饭，少吃一点就担心得不得了。有的家长还给孩子买各种零食和糕点，生怕孩子吃少了影响身体。结果孩子把吃饭看成受罪，宁愿不吃，也不愿在父母“虎视眈眈”的目光下用餐。而有些家长因自己工作太忙，从小就开始培养孩子的自理能力。让他们自己热饭、热菜，甚至在寒暑假时，让孩子买菜、做饭。这些小学生、中学生锻炼得很会“过日子”，他们记家庭日用帐，把家里的一切安排得有有条不紊。这些“早当家”的孩子生活充实，动手能力强，甚至在许多家务事上父母愿意多听他们的安排。相反，在我接触过的上百例“厌食症”青少年患者中，没有一个对家庭“参与意识”强的孩子。这说明，只有宽松、融洽而又给孩子以充分表现机会的家庭，才能使孩子心理健康，并更具独立性。

进入青春期的“半大孩子”，要经历翻天覆地的变化，情绪有高低，意志有强弱，理解有快慢，他们正在经历人生中最痛苦、最危险、最曲折的“心理断乳期”，需要重新塑造一个崭新的自我。因而，作为家长，要允许孩子经历“丑小鸭”的演变阶段。家庭的民主气氛有益于孩子充分地表达自己的各种心理需求，有益于发展孩子的兴趣爱好。明智的父母，应该允许孩子在家里表现出他们成长过程中的各种不成熟心理：无知、笨拙、偏见、幼稚、冲动、软弱、急躁、放任、胆怯、焦虑、紧张和一切令人不愉快的东西，这样父母才能引导他们，才能有的放矢地帮助他们，才谈得上做孩子的良师益友，家庭和父母才能对孩子产生吸引力。

家庭民主要靠全家齐心协力去实现。以下几个方面可供家长们参考：

1. 父母要放下“长辈”的架子，对任何问题采取平等讨

论方式，不以“教训”口吻对待孩子，孩子才会心服口服。使家庭中充满祥和、温馨、和睦、宽容和相互理解的良好气氛。

2. 培养孩子在家庭中的“参与意识”。让孩子在家庭中得到更多的、在社会与学校中难以得到的生活实践机会和“精神营养”。家庭是孩子幸福的港湾，孩子回到家里应该畅所欲言，想玩、想唱，而不感到丝毫焦虑和压抑，在家里有安全感、归属感和强烈的自我表现欲望。孩子对父母有说不完的话，父母也把自己所思、所做、所好、所欲与孩子交流，这才是真正的民主型家庭。

3. 父母要用正确方法对待孩子的不足之处，要冷静和机智地因势利导，使孩子“心有灵犀一点通”，点到即可，不必过分唠叨。要给孩子独立思考的时间和改错的机会，更要特别表现出对孩子的信任、尊重和良好期待。

4. 要给孩子一定的自由度，有意识地培养孩子的独立意识和多方面的能力。争取多参与孩子喜欢的活动，并在活动中了解和亲近孩子。

5. 帮助孩子成功，这是父母最重要的家教职责。那种只会“说教”，提不出解决问题的具体措施，或者只会“揭短”的父母是不受欢迎的，甚至是“帮倒忙”的。父母必须有足够的家教知识和有效办法，才能在关键时刻及时地为孩子“助一臂之力”。

6. 在孩子面前要时常表明父母也是有缺点和错误的，要欢迎孩子对自己的观念和行为等提出不同的想法和批评意见。为人父母者也应以谦恭的态度来倾听、“思过”，做个实实在在的“受教育者”。真正实现双向式的家庭教育，真正做到和孩子一起成长。这样就可以把孩子的成长、父母素质的提高、高品味家庭文化氛围的发展和諧而自然地结合起来了。

## 了解孩子的内心世界

我在心理咨询电话中，听到过许多孩子倾诉自己的心事，遗憾的是，他们不愿同父母讲，也不愿向老师讲，那么原因何在呢？

您要了解孩子的内心世界，首先必须养成勤于观察孩子的习惯，摸清孩子的性格特点和表现形式，就会知道孩子在想什么，要做什么。

10岁的杨杨得了腮腺炎，当他病好以后上学时，老师说怕他还会传染其他同学，于是让他坐到了最后一排，答应半个月后调他回原位。但是半个月、一个月过去了，老师似乎忘了这件事，在班上属中等个儿的杨杨坐在最后，他开始不守课堂纪律，并有时大声说话，于是老师请来杨杨的母亲，说杨杨如何违反纪律。结果母亲一进家门就批评杨杨，并说：“你再不守纪律，老师不让你上课了！”杨杨委屈地哭了。杨杨的爸爸星期天带他去公园玩，并且为他买了渴望已久的玩具直升飞机。后来爸爸问他：“你这个男子汉，怎么回事？为什么最近老挨批评？”杨杨看爸爸心平气和的，就说了老师不给调座位的事。爸爸说：“你的看法对，老师应该守信用。我明天就去找老师，让你坐回原位！”爸爸说到做到，杨杨也没再给老师捣乱。

进入青春期的青少年，由于生理上的变化，心理上也会产生更多的反应，他们开始有自己的秘密，内心世界复杂起来，作为父母更应该正确地分析判断孩子的心理行为，才能较好地引导他们。

芳芳上高二了，她长得亭亭玉立，性格活泼热情，又是

团支书，班上的男生都喜欢她。有一次芳芳忘了带活动铅笔，就向一位男生借用，这个男生一向爱和芳芳搭话，另一位爱开玩笑的男同学课下就说：“这下他可找到机会向芳芳表白了，在活动铅笔里放个纸条不就行了！”芳芳并没在意这话，铅笔里也没有什么纸条。可是这话不知怎么传到班主任耳朵里，老师担心之余就打电话告诉了芳芳的妈妈。这位妈妈还没仔细了解事情的始末，劈头就问芳芳：“是××给你写情书了吗？你还是团干部呢，可不能带头早恋！”芳芳说：“哪有的事？我只是忘了带活动铅笔，还不能跟人家借来用用！”妈妈却说：“为什么偏跟男生借？你就是目的不纯！”芳芳气得哭起来。爸爸下班后，又来“审问”芳芳，她干脆一言不发，第二天上学，老师又找芳芳谈话，三令五申，不可“早恋”。芳芳解释了几句，老师反而说她狡辩，芳芳一气之下，一星期没去上学，她多么希望有人理解她，为她说句公道话，可是父母只顾催她快上学，还轮番“审问”她，究竟与那个男生是怎么回事。芳芳感到绝望，她又哭又喊，心里憋闷得难受，就用头去撞墙，额头上渗出了血。父母吓慌了：“这孩子怎么了，神经出毛病了吗？”父母一商量，去请教一位当精神病大夫的朋友，那位大夫先生听了这对夫妻添油加醋的叙述，皱皱眉头说：“难说，你们带她到精神病院查查吧！”十年后，27岁的芳芳仍戴着“精神病”的帽子，她声泪俱下地向心理医生叙述着自己这段经历，她说：“我希望老师和父母们别再这样对待孩子，不了解孩子的内心世界，会害了他们一辈子！”

而在另一个家庭，就避免了这样的悲剧。15岁的丽丽正准备考高中，每天要到学校上晚自习。她家住的胡同又长又窄，晚上人很少，每天下晚自习一路小跑回家，总是心里发毛。她想让父母接，又想：父母上了一天班多累呀，我已经



长大了，还是自己走吧。可是有一天，丽丽真的碰到两个不三不四的青年，尾随她进了胡同，她吓得气都透不过来，幸亏邻居李爷爷出来倒垃圾，她才大着胆子叫了一声：“李爷爷”！那俩人迟疑了一下，掉头就走，丽丽一下子瘫软在地上。李爷爷送她回了家，丽丽要求他别告诉父母遇到坏人的事。父母却看出了女儿的变化，并专门去访问李爷爷，弄清了事情的真相，从此以后父亲或母亲每天去学校接丽丽，并向丽丽检讨父母想得不够周到，让她提心吊胆度过这些日子。丽丽得到父母的理解，学习更有劲了，顺利地考入了重点高中。

真诚是打开孩子心灵大门的钥匙，对孩子有民主的、平等的态度，孩子才会向您说心里话。当孩子遇到困难和不愉快时，您帮助他创造美好的心境，您就是受孩子欢迎的良师益友。

## 爱照镜子的孩子

有些家长会发现，自己十多岁的孩子很爱照镜子；有些中学生在书包里或衣袋里总带着漂亮的小镜子和小梳子。女孩子爱照镜子，爱打扮自己，似乎并不奇怪；有些十多岁的男孩也爱照镜子，爱梳理头发，也开始要求家长给买“新潮服装”，有些做父母的很反感。其实，爱照镜子、爱美，这是青春期的正常心理和行为。

人在很小的时候就开始观察自己，6个月左右的婴儿就开始对镜子中的自我感兴趣了，1岁多就能由镜中像认识自我，把自己与他人区别开来。然而，用充分发展了的意识来面对自己的身体，是从青春期开始的。在发展心理学中，把关心自己身体的发展阶段，称为“镜像阶段”。出生后6个月