

高晋生 主编



放飞青春

FLYING YOUTH

中国人口出版社



放飞青春

FLYING YOUTH

高晋生 主编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

放飞青春/高晋生主编. —北京:中国人口出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80202 - 556 - 1

I. 放… II. 高… III. 青少年教育—文集 IV. G775 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 164702 号

放 飞 青 春

高晋生 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	7.375
字 数	165 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 4 500 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 556 - 1/R · 514
定 价	15.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编：高晋生

副 主 编：孙泽民 濮本林 周宝玲(执行)

编 委：王 艳 凌允辉 马厚玉

徐 悦 应秀玲 肖剑雪

陶 英

序

自2002年3月开始,马钢计生协被中国计生协确定为全国青少年性与生殖健康宣传教育项目拓展点。近五年来,马钢计生协以安徽冶金职业技术学院的在校学生和两公司未婚青年近3000人为目标人群,采取小组讨论、角色扮演、游戏、同伴教育以及文艺演出、知识竞赛、专题征文等多种参与和互动形式,在“平等参与、相互尊重、充分民主和友好互动”中,帮助目标人群掌握必要的知识和技能,产生了良好的宣传辐射作用。荣获了“全国青少年性与生殖健康宣传教育项目拓展点先进单位”称号。

过去,性教育一直是传统教育不敢涉足的领域,在校园和公开场合,广大学生和青年职工一直在小心翼翼地回避“性”这个字眼。一方面他们具有获得性与生殖健康知识的强烈愿望;另一方面又羞于公开请教,很多人只好通过阅读和上网等途径来了解这方面的知识。但由于缺乏科学性和系统性,再加上受社会上不正常风气的影响,给青少年本人及家庭教育带来很大的困惑,多数家庭特别是独生子女家庭迫切需要寻找在新的历

史条件下,引导子女健康愉快地度过青春期的有效途径。为此,马钢计生协以开展“为青春引航”为契机,在近8万名职工中开展了征文活动,活动以国家人口计生委提出的“关注人口的综合素质,建设新型人口文化”为主题,以“家庭教育中的性与生殖健康”和“独生子女教育”为主要内容,通过讲故事的方式方法,科学地、有针对性地、有分寸地解答青少年在发育成长过程中提出的各种问题,使他们健康地完成性别的自认和性角色的认同,让当父母者从科普的角度对子女性与生殖健康实施有针对性的教育,对未成年人的思想道德教育和社会主义荣辱观教育也是一种有益的尝试。

为进一步展示青少年性与生殖健康宣传教育项目的成果以及马钢家庭教育的成果,马钢计生协和马钢文联把征文活动中遴选出的优秀作品汇萃成册,编印了《放飞青春》一书。本书作者是清一色的马钢职工,其中绝大多数既是孩子的父母,也是马钢开展“为青春引航”活动的直接参与者。文章虽显稚嫩,文学性和艺术性也有需要提高之处,但却真实地反映了马钢职工对家庭教育的责任与爱心。书中一个个真实生动的小故事告诉我们:父母要学会做子女的好朋友,既要理解子女成长的烦恼,又要有助他们一臂之力的责任心与责任感,绝不能谈“性”色变,要学会沟通和善于沟通,理解和体会子女在成长中酸甜苦辣的心理路程,本着“要疏不要堵”的方针,为子女的健康成长指点迷津,给子女

以和蔼有益的启迪。性与生殖健康教育应该是终身教育,不能到了特定时期再进行教育,而应该根据子女的身心发展规律,在不同阶段进行不同的教育,引导子女自我设计人生目标,自我实施成长计划,从而达到自我教育的目的,使家庭教育真正实现“为青春引航”、“为未来指路”的效果。

马钢两公司党委副书记
马钢计划生育协会名誉会长

赵建明

2007 年 1 月

目 录

把握独生子女的特点	1
怎样做合格的父母	5
别回避孩子提出的有关“性”的问题	7
父母如何做才能让孩子更喜欢	11
预防艾滋病要从青少年抓起	14
让孩子的心灵温暖如春	16
家长该如何看待孩子的青春期	18
父母对孩子的成长至关重要	21
重视情感教育 预防青少年早恋	27
关注孩子心灵的健康	30
我与女儿一同成长	33
青春期性心理探讨	37
让青春因心灵健康而更加灿烂	40
平等关爱 让孩子的青春期充满阳光	43
21 世纪青少年教育之我见	46
E 时代的性观念与艾滋病	51
不是播种爱情的季节	54
有关独生子女成长教育的思考	58
独生子女教育应注意哪几方面的问题	61
对家庭教育的一些认识与体会	65
对艾滋病人多一份理解 多一份关心	68
正确引导孩子认识“性”	71

合格的父母如何对青少年进行性教育	74
关于艾滋病的点点滴滴	77
关于子女教育问题的思考	80
关注生殖健康 构建和谐社会	84
和孩子一起成长	86
家长是孩子青春教育的第一任老师	90
给孩子一个宽松自由平等的氛围	93
莫让花样年华“上网”流	97
重视青少年性知识教育	99
浅谈家庭性教育	102
浅谈如何使孩子健康成长	105
让阳光照亮孩子的成长之路	107
青少年性教育浅谈	111
让性教育充满阳光	115
父母如何做孩子的知心朋友	117
父母应加强对孩子进行性与生殖健康教育	120
加强素质教育 培养“四有新人”	124
努力纠正孩子的骄 骄二气	128
走出教育独生子女的误区	130
为青春期的孩子导航	134
唤起关注 献出爱心	137
如何帮助孩子顺利度过青春期	142
我愿孩子快乐成长	146
对青少年开展青春期健康教育之我见	148
浅谈青少年的成长与教育	150
努力抓好单亲家庭子女教育	152
对孩子进行家庭教育的一些认识	155
玉不琢 不成器	159

预防艾滋病 人人皆有责	163
怎样做一个合格的妈妈	166
父亲	171
培养孩子的毅力之我见	175
浅谈少女如何度过青春期	179
“爱”在青春期——父母如何教育青春期少年	182
父母是孩子心中一盏明亮的灯	185
给您的孩子多一些有关艾滋病方面的知识	189
如何让孩子学会自我保护	193
呵护变声期的孩子	195
家长应是孩子健康成长的良师益友	197
从教训中学做一个好妈妈	202
交友——一门上不完的课	205
教育孩子首先是爱他	207
浅议如何爱孩子	210
孩子 我将和你“斗”到底	213
望子成龙须有道——也谈独生子女家庭教育	216
后记	221

◎ 把握独生子女的特点 ◎

作为独生子女的父母，很有必要了解自己孩子的心理特点，把无尽的爱融入富于理性的教育活动之中，使孩子得到理想的发展，去迎接竞争年代的挑战。

一、独生子女的心理特点及其形成的原因

独生子女普遍聪明伶俐，思维活跃，观察力强，精力旺盛，活泼开朗，兴趣广泛，情感丰富。就拿我的儿子来说吧，他从小就喜欢读童话故事，什么安徒生啦、格林啦，逐渐养成一种良好的阅读习惯。上小学、中学后，他的兴趣又转向读小说、诗歌、散文，阅读种类和阅读范围逐步扩大。除了阅读以外，他还喜欢足球、篮球，长跑等健身活动，孩子对知识文化的需求明显增多。独生子女更加注重个人价值，对“创造性”的自我评价优势明显。

形成独生子女以上良好心理品质的原因，主要有以下几点：

1. 独生子女能获得优越的物质条件。他们能得到丰富的营养，身体健康。家中电器设备、新颖的玩具、多种图书刊物等相对较多，他们能从中获得大量的信息，拓宽知识面，使思维活跃，智力提高。

2. 独生子女享有充分的爱。我们夫妻两人只爱一个小孩，这爱既集中又强烈。一位心理性学家说：“爱比维他命还重要。”爱能使孩子的智力、情感、个性得到较好的发展。

3. 独生子女受教育条件相对较好。目前, 年轻的父母文化程度普遍较高, 能较好地接受优生优育的知识。由于只有一个孩子, 父母能有较多的时间和精力对孩子进行早期教育和最佳期教育。

二、独生子女不良的心理特点及其形成的原因

研究资料表明, 独生子女容易出现某些令人担忧的不良心理, 如好逸恶劳、高傲自大、娇惯任性、孤僻不和群、自私霸道、意志薄弱等等。

造成不良心理品质, 某种程度上是由家长的教育心理偏差造成的。当前家庭教育中容易出现以下几种倾向:



1. 培养目标上期望值过高。一些年轻家长, 觉得自己错过了学习和成才的机会, 就把希望寄托在孩子身上, 望子成龙心切。似乎只要孩子学习好, 其他都可以迁就。

2. 在感情生活上过度依恋孩子。不少家长把孩子视为掌上明珠, 家中的小太阳。对他们百般宠爱, 万般迁就, 独生子女俨然成了家庭权力的主宰者, 左右着父母、爷爷奶奶的意志。

3. 在生活上一味满足孩子的物质要求。某项资料显示: 独生子女在零食、文化用品、服装、保健品及电器方面的消费占到家庭消费的一半, 而大人们则省吃俭用。

三、针对独生子女的特点进行教育

在教育中既要遵循共同性的教育原则，又要运用特殊性原则。对独生子女教育，着重从改变“独”字着手。

1. 加强儿童间的友好往来。

“独生子女”这个名词本身就在某种程度上意味着他们的尴尬处境。一方面因为是“独生”，受到家人的厚爱，受到的庇护近乎将他们全封闭起来。另一方面，现在的居住场所大多为单元楼房，孩子与外界进行正常的联系的机会减少。因此，我们要帮助孩子排除孤独的生活，就要鼓励孩子到群体中去。我的儿子上幼儿园时，我们经常鼓励他结交小朋友，上实验小学时，孩子的朋友有很多，他在班上很合群，也很有人缘，我们为此经常表扬他，他从我们身上得到启示和鼓励，与小朋友相处时，总是尽自己最大的热情来帮助别人。

2. 对待孩子，坚持疼爱与严格要求相结合。

我们夫妻二人的共同体会是：对子女的爱要理智，要爱中有严、严中有爱、严爱结合。目前，应着重教育他们：一是让他们学会关心他人。改变其在家庭中的特殊地位，改变以自我为中心的现象，不能只索取而不奉献。二是培养独立生活的能力。要学会生活，会自己照料自己，自己的事情自己做，遇到问题自己想办法解决。三是学会健康生活。当今社会，由于腐化思想和腐朽生活方式的影响，独生子女很容易误入歧途。我们要对孩子施以健康生活的理念，教给他艾滋病防治知识，教育他正确对待艾滋病人，并且养成良好的个人卫生习惯。在心理和生理教育上，我们经常买些青少年健康成长的书籍，指导他学习，引导他进步。看到孩子一天天长大，一天比一天更健康，我们做父母的感到非常高兴。

3. 坚持家庭、学校教育影响相一致的原则。

家庭、学校教育影响一致性的原则表现在家庭成员对孩子的教育态度、教育要求一致，也体现在学校、家庭和社会各方面对孩子的要求要一致。如果教育不一致，就会使教育影响互相抵消，正确的要求不能得到贯彻和巩固。

家庭教育一致性是非常必要的。目前，家庭有两种现象影响了对孩子的教育。一是父亲严厉，母亲慈祥。有的孩子犯了错误受到父亲的指责，母亲出来袒护。二是父母严格，老一辈溺爱。像这样的家庭教育，会使家长的威信受到损害，也会使孩子无所适从。家庭成员中遇到不同看法时先要取得一致，而后进行教育。

学校教育要同步。家长要校访，老师要家访。学校办家长学校，也是使学校教育与家庭教育同步的一项具体措施。家长对学校和老师有看法，不要在孩子面前议论，应该到学校与老师交换看法，尽可能相互配合。

只有家庭和学校之间要求一致、态度一致、方法一致，才能使各方面的教育因素汇合成一支强大的教育力量，促进独生子女健康成长。现在，我的孩子已是一个中学生了，他的成长浸透着我们的心血，看到他健健康康地生活，健健康康地学习，我们的内心无比欣慰。

(一钢轧总厂 郭 平)

◎ 怎样 做合格的父母 ◎

在当今的社会，三口之家占大多数，独生子女的教育显得尤其重要。家长越来越关心孩子的成长，望子成龙，把自己一生的希望都寄托在孩子的身上，结果使孩子压力重重。我认为三百六十行，行行出状元，不一定非要强迫孩子在某一方面成才。那么怎么做合格的父母呢？

我个人理解，要做合格的父母，首先夫妻之间不要相互抱怨。当孩子出了问题或犯了错误以及学习成绩不理想时，父母之间不要相互抱怨。有些家长总是相互抱怨，抱怨老师甚至抱怨孩子。我们做家长的，是不是可以想一想，为什么同样的社会背景，同一个教育体制，同一所学校，同一个班级，同样的任课老师，而只有在家庭背景不同的情况下，孩子们的成绩才参差不齐。我们做家长的是不是应该反省一下自己的责任呢？

教育孩子不要对孩子限制太多。我发现家长经常对孩子用“不”字。比如：不行、不许、不可以、不应该等命令语言，这些带“不”字的命令好像许多条条框框在禁锢着孩子的思想和行为。孩子大了，他们有自己的思想，他们要求被尊重。家长有时忽略了给孩子锻炼、思考和选择的机会，孩子没有得到锻炼，遇到事情的时候，家长可能会说孩子这不行，那不对。仔细想想看，为什么孩子能力差。因为没有锻炼的机会。还有，孩子有时为什么跟父母作对？让他们往东他们偏向西，这是因为家长说教、唠叨太多，要知道，如果孩子一犯错误家



长就说他们怎么笨，他们这辈子怎么没出息了的话，就会在孩子心中强化错误，强化负面影响。唠叨说教不如身体力行，喊破嗓子不如做出样子。说一千道一万，不如以身作则，自己都做不到的不要要求孩子。比如看电视，不让孩子看，大人首先要做出表率。还有不要过分地关爱、

过分地干涉、过分地严厉，过分的种种已经使这一代不知道什么是爱，什么是关心，什么是感谢了。

因此，我呼吁家长朋友们对孩子要宽容。给孩子尝试错误的机会，也给孩子尝试成功的体验。给孩子独立思考，独立选择的机会。让他们自己成长，而不要过分地限制他们。我认为，上述的论说可以做为合格的父母的基本知识。

(一钢轧总厂运转车间 倪 钢)

◎ 别回避孩子提出的有关“性”的问题 ◎

几乎所有的家长都会遇到孩子提出的一个问题：“我是从哪里来的呀？”家长不是说天上掉下来的，就是说路边拣来的，总是搪塞过去。其实，回避孩子提出的有关“性”的问题，并不是一种好方法。作为家长应该正确地对待孩子提出的有关“性”的问题，只有科学地、细心地解答孩子的问题，才是健康的教育方法。

在孩子幼小、稚嫩、纯洁的心灵中，一开始并没将性和淫秽、邪恶划上等号。有时候，反而是我们这些做家长的，由于长期以来对“性”所形成的错误心理定势，谈论这个话题时躲躲藏藏，给了孩子一种不好的印象。

男女青年的相拥、亲吻在现代言情电视剧中司空见惯，但对我的儿子来说却是一种好奇。小时候他曾问过我们，为什么电视里的叔叔阿姨要“顶鼻鼻”？当时我们用“他们在表示礼貌”等话来搪塞，因为他确实太小了。后来儿子知道了那叫“亲嘴”，就又问我们为什么要“亲嘴”，我说：“那是他们在相爱并且准备结婚了，只有这样的人才可以亲嘴，他们是很幸福的人。”他突然生气地说：“我们家一点儿也不幸福”，我问他为什么？他含泪说：“我从来没见过爸爸妈妈亲嘴”，我哭笑不得，只好说：“爸爸妈妈幸福的时候你还没出生呢！”

儿子六岁的时候，活泼好动，好奇心很强。一天去同事家做客，儿子与同事家女儿一见如故，在房间里疯来疯去，同事