



和谐家庭·人生指导丛书

李建军/著

青春期成长攻略



中国出版集团现代教育出版社

青春期成长攻略

中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期成长攻略/李建军著. —北京:现代教育出版社,
2008.1

(和谐家庭人生指导丛书)

ISBN 978-7-80196-595-0

I. 青… II. 李… III. 青春期—健康教育:家庭教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 007825 号

责任编辑:刘兰兰

现代教育出版社出版

(100011 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座)

新世纪印务有限公司印刷 新华书店发行

字数 185 千字 开本 700×1000 1/16 印张 13.5

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—6000

定价 28.00 元

版权所有 侵权必究

联系电话:010—64251036

前言

和谐是当今社会发展的主题,代表了民众共同的价值取向。和谐也是中华民族的人文主题,天时地利人和、和为贵、家和万事兴……都体现了中国几千年来老百姓的共同梦想。安宁、稳定的和谐环境是人类社会进步的基础,也是人类活动和生活的必要条件。离开和谐,社会无从发展,个人得不到幸福。一个时期的繁荣,无不是和谐的产物;而每一个动乱的社会,无疑都是不和谐的结果。和谐社会的本质是指以人为主体的社会和谐发展状态,它包括人与自然之间的和谐、人自身的和谐、人与人之间的和谐、社会结构之间的和谐四个方面的基本内涵。社会的和谐就像小提琴四重奏一样,音阶尽管不同,但却表现出和谐、美好的旋律,而其本质在于人的全面发展。

和谐这个词向来都是对家庭而言的,家庭是社会的细胞,有了千千万万个美满幸福的家庭做支撑,才会有社会的整体和谐。拥有一个和谐的家庭是每个人的向往,也是我们所应追求、并为之努力创造的。家庭的和谐总能给人以宁静祥和的感觉、白头偕老的意境、幸福美满的结局。一个家庭的生活涉及很多内容,但主要的无非以下几个方面:居家的安宁、婚育的美满、事业有成、孩子的健康成长、老人的幸福安康等,它们包含了人类衣食住行等几个最基本的要素。而处于青春期的青少年们,总会有或大或小的躁动,就好象歌中唱到的那样:“小小少年,很少烦恼,无忧无虑乐陶陶。但有一天风波起,忧虑烦恼都来了,一年一年时间飞跑,小小少年在长

高,随着年岁由小变大,他的烦恼增加了。”然而,青春又是个多么美好的字眼,是个多么令人神驰的季节,生命的第二次诞生随即开始,它使毛头小子成为肩宽臂阔的男子汉,使黄毛丫头变成婷婷玉立的少女,它的美丽又让多少青少年为之兴奋不已。这种躁动与兴奋对于整个家庭和谐的影响也是不可小视的。有的父母甚至说:“他们的心,好像在往相反的地方奔跑……”

人的生命及其生物功能体现在身体和思想两个方面,身体包括了身体器官和各个组成部分,思想包括所接受的教育以及由思想所指导的在社会中表现出的行为:也就是说物质能量和信息能量二者的结合才能形成一个人完整的生命体。宇宙万事万物,信息同源,程序相同,节奏相应。天、地、人的各个部分均有相似的对应关系。人处在青春期,正是身体和思想同时突飞猛进的时期,也是物质能量与信息能量需求最大的时期。怎样去协调这生命的第二次飞跃,对于生命个体与家庭来说都显的尤为重要。自然,解决问题要从问题的根本进行深入,想要为青春期破解密码就要解剖影响青春期的主要因素。人类生活在自然界中,自然界存在着人类赖以生存的必要条件。同时,自然界的变化又可以直接或间接地影响人体,而机体则相应地产生反应,属于生理范围内的,即是生理的适应性;超越了这个范围,即是病理性反应。这就好比人在青春时期常会有身体与心理的紊乱感一样,同是宇宙间星体运作的结果。

在本书中,以人为研究主体,深入探讨青少年的生活中常遇到的重大挑战,包括身体健康、亲子关系、人际困扰、生涯定向等,为你破解青春期的密码。

李建军

2007年9月

目 录

第一章 青春期成长 / 001

1. 青春期:生命的第二次飞跃 / 001
2. 天人合一与青春期健康成长 / 003
3. 平衡:青春期成长的关键 / 005
4. 青春期成长密码 / 009

第二章 青春期生理特点与卫生保健 / 012

1. 青春期生理变化特征 / 012
2. 解读性别 / 019
3. 女孩的发育与卫生保健 / 023
4. 男孩的发育与卫生保健 / 031

第三章 青春期心理变化与卫生保健 / 036

1. 剖析青春期心理 / 036
2. 透视青春期心理问题 / 043
3. 透析早恋 / 052
4. 透析青少年犯罪 / 057
5. 破解青春期逆反心理 / 062
6. 情感教育:青春期成长的另类密码 / 063
7. 成年礼:人生的第二个大礼 / 066

第四章 青春期饮食保健策略 / 069

1. 青春期与饮食保健 / 069
2. 影响青春期发育的饮食因素 / 076
3. 饮食与健美 / 084
4. 特别时期的饮食保健 / 093

第五章 青春期运动健美方略 / 099

1. 青春需要运动 / 099
2. 健美体型从青春期开始塑造 / 101
3. 女孩健美方案 / 110
4. 男孩健美方案 / 115
5. 青春期运动与营养 / 119

第六章 青春期潜能开发方略 / 124

1. 解读潜能 / 124
2. 青春期潜能开发 / 129
3. 智力开发方略 / 134

第七章 环境与青春期成长 / 141

1. 环境对青春期成长的影响 / 141
2. 青春期的家居环境 / 145
3. 青春期的人际环境 / 157
4. 青春期的社会环境 / 162
5. 青春期的衣饰选择 / 169
6. 与大自然沟通 / 176

第八章 好习惯为成功奠基 / 187

1. 习惯决定命运 / 187
2. 人体节律与生活习惯 / 189
3. 养成良好的睡眠习惯 / 191
4. 培养良好的学习习惯 / 196
5. 养成习惯要顺应人的本性 / 205

第一章

青春期成长



青春期：生命的第二次飞跃

人体根据形体和机能上的变化，可大致划分为胎儿期、婴幼儿期、童年期、青春期、青年期、成年期和老年期，各个时期都有不同的生长发育特点。从整体情况看来，人会经历4次大的变化：出生、青春期、结婚、死后埋葬。从生长发育的速度来说，每个人在出生后第一年最快，以后生长发育的速度就逐年缓慢。到了青春期又会再一次出现迅速生长发育的机会，我们称青春期为生命的第二次飞跃。

大家知道，树木总在春天焕发出蓬勃生机，人总在青春期趋于成熟。研究发现，大多数动物是从童年直接进入成年的，只有人类是个例外，有青春期。青春期被看作是人类文化的形成以及通过学习获得知识的关键时期。美国心理学家斯坦利·霍尔认为青春期象征着人类的一个动荡的过渡阶段，青春期的出现是一种“新的诞生”，意味着个人心理形态的突变和危机。可以说人的出生是一个烙印，青春期又是一个烙印，可以决定人一生的成败。

青春期是人的生理心理发生急剧变化的时期，是童年向成年过渡的时期，也是人生观和世界观逐步形成的关键时期。它是以什么来划分的呢？它主要是以生理上的性成熟为标准而划分出来的一个阶段，它与从心理或社会方面划分出的人生阶段有重迭。在人体生长发育阶段，青春期占一半或更多一些时间。青春期目前在各国并没有一致的

年龄范围，一般指 13、14-17、18 岁这个阶段。地缘关系是影响青春期的迟速的因素，例如，在热带及亚热带，因为气温高，人到了 11、12 岁，青春已经来临。在一般情况下，女孩比男孩的青春期开始得早结束得也早。不论男女，偏早或偏晚 2-3 年，都属于正常现象。

青春期在生理上有什么变化呢？这时的身高、体重迅速增长，各脏器如心、肺、肝脏功能日趋成熟，各项指标达到或接近成人标准。女孩从乳房开始发育到月经初潮，大约需 2-3 年，继而腋毛、阴毛长出，骨盆变大，全身皮下脂肪增多（尤其胸部、肩部等），形成女性丰满的体态。男孩胡须长出，喉结突出，声音低沉，肌肉骨骼发育坚实，形成男性的魁伟体格。伴随着青春期的性发育，青少年朋友的性心理发展也发生了质的飞跃。

他们这个时期性意识和性行为的发展特点是：由困惑走向明朗，由贫乏走向丰富，由幼稚走向成熟。

那么，青春期是怎样启动的？研究表明，在生命中轴的指挥下，人体内的一种叫做促性腺激素的生理活性物质所调控的，它影响着发育，并使其分泌性激素，以维持第二性征的发育。在第二性征发育的同时，青少年在心理或生理上都有了重大的改变，是什么样的改变呢？一般来说性情显得较为忧虑、暴躁、对看不惯的事较易发脾气，但对异性却充满了兴趣，对“性”产生了好奇。这种心理、情绪、行为等方面的变化受文化媒体及社会因素影响较大，称为第三性征。这方面并



无明确的生理基础，而是由社会性别角色的获得而形成的。

青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄，以及发育程度和遗传、营养、情绪、社会经济因素等均有关系。青春期的身心健康直接会为壮年、老年的身心健康打下基础。所以，青春期是决定一生的体质、心理和智力发育的关键时期。

2

天人合一与青春期健康成长

青春期是人的一生中耗能最大的阶段。所以，除了日常进食所补充的能量之外，摄取自然所赋予的能量也是一个必要的过程。

有研究表明，生命的组成元素与自然界存在的元素是一样的，只是生命元素经过不同的组合而具有了“动”的特征，最重要的就是因为具备了自我繁衍延续的功能，才得以在此基础上不断地进化、改造，各种功能得以强化、升级，直至出现思维和高阶的生命——人，而且这个进化的过程似乎永远不会停息。虽然生命存在的形式多种多样甚至匪夷所思，但万变不离其宗。所有的生命都是物质元素通过自己特定的组合方式来聚合能量，依靠能量来驱动其本身的运动，包括自我繁衍。组合方式不同，生命的形式就不同，驾驭能量的数量、质量、方式也就出现了差异，所以人也就有了强弱之分。越是高阶的生命，内含的组合方式就越多。所有的这一切都暗示着一个道理：人类的出现决不是偶然的，它凝聚着整个宇宙的信息，人体完全是与宇宙相合的，人体的气是与宇宙的气相交流的。气在宇宙天地间



回荡，气也在人体中聚合，人实际上被视为自然生态链的一环。然而，虽然人与大自然同源，天地是大宇宙，人体是小宇宙，但与大自然相比，人是渺小的。所以人生存中的任何活动都要吻合于自然，取得与天地自然的和谐相处，这样才能使我们的生活更加健康、完善。

包括人体在内，世界上的万物都是有机统一的。人生活在天地之间，自然环境之内，是整个物质世界的一部分，不管是人体的结构，还是人的生长、生活规律都打下了深深的自然烙印。人既不是自然的主宰，也不是自然的奴隶，人就是自然，自然就是人，也就是说，人和自然环境本来就是一个整体，这就是人们常提到的“天人合一”。

“天”有三种含义，即自然天体与自然气候、人类心灵世界中的精神本质及传统玄学中的天干；“地”包括自然的地球、玄学中的地理即传统风水学和阴阳五行中的地支；“人”是万物的灵长，在自然界生物发展阶段上居最高位置。对天地人的研究就是对人的个体状况、生活环境、医疗保健作系统化的研究。天、地、人都是物，尽管形态千差万别，各不相同，但又息息相通，融为一体。离开了这个“一体”，就谈不上有任何人和任何物的存在。人不仅是自然的产物，还是社会的产物，人类是在漫长的创造文明和发展文明的过程中形成的，人不能离开社会，就像不能离开自然一样，人的结构、功能也具有充分的社会性。既然是一体，那么就有个相互协调的问题。在外部环境发生变化时，人体也会发生与之相应的变化。人作为高级动物生活在天地之间，并不是被动消极地适应自然，而是积极主动地利用自然，改善其对人体不利的方面，利用其有益的方面，但又不对自然界造成伤害，在人与自然的和谐互动中达到共赢，天人合一的境界就是天人和諧的境界，这也就是天人合一观的内涵。

那么，对青少年来说应该怎么做呢？作为处于青春期的青少年，对周围事物的变化会变的格外敏感，所以在这段时期，尤其要注意使青少年的一切活动顺应自然规律来进行。比如，自然界有春夏秋冬，有阴晴雨雪，这种周期性的变动，这个万物生长的由始而终的根本法则同样也影响着人体的生理活动。顺应这种阴阳消长的节律来调节青少年的起居和活动，就能保持青少年体内外阴阳气的协调，使人体机能

正常运行；违背这种节律，就会生病。人要从自然中获取食物，要依靠天地之气提供的物质而获得生存，《黄帝内经》里说：“天食人以五气，地食人以五味。”而不同的气候下、不同的土地上生成的物质有所不同。青春期正是身体发育最显著的阶段，自然需要全面而充足的营养供给，所以在营养方面应尽量做到择时而食，择物而食。



平衡：青春期成长的关键

宇宙是一部伟大的生命有机体。当其不断运作时，万物间彼此相互协调，才得以共存。

我认为，物质世界、精神世界、心灵世界和自然世界之间是相互关联的，而事件与事件间、物质与物质间、精神与精神间、自然与自然间是互动的网络系统，甚至物质与精神、自然与心灵、自然与人文间也必须平衡得当才会和谐地存在。

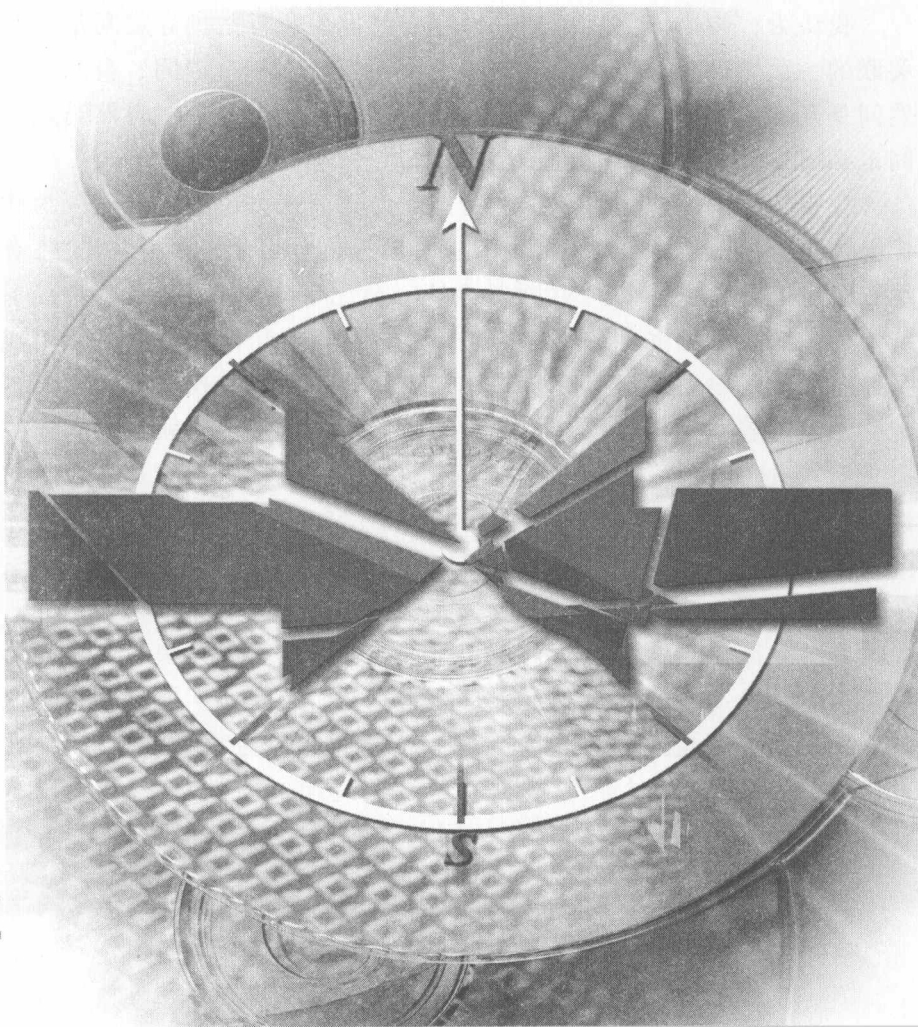
我曾经把人体比喻为一个平衡器。为什么这么说呢？这是因为我们身体本身是由物质组成的，并且同地球一样，也是一个完整的“生态系统”，这个“生态系统”由呼吸系统、消化系统、循环系统、神经系统、内分泌系统等多部分组成的。人体之所以保持活力，是由于组成身体各系统的物质都在以特定的方式维持着一定的结构，并且能紧密配合，保持着一种稳定和谐的健康的生命活动状态，这就是“人体生态平衡”。这是一种复杂的动态平衡，人体依靠新陈代谢维持着自身的这种平衡。人体的生态平衡对体内各种物质的搭配情况以及补充消耗的速度都有着严格的要求。任何一部分的环节出现问题，都会影响整个身体内环境的平衡状态，人体就会感到不适，就会患病。

另一方面，在维持自身平衡的同时，人体与生存其中的环境也始终保持着一种动态的平衡。生命有机体一方面不断地从外界环境摄取营养物质，同时也向外界排泄废物。在进行这种物质交换的过程中，也伴随有能量的交换。一般情况下，人与环境的物质交换保持着平衡状态，这也是人与自然和谐共存的前提。但是当外界环境有了显著变

化，比如废气、废水、化学物质与重金属等的污染，或者由于个人的饮食起居毫无规律、没有节制，造成机体从外界获取的能量（营养物质）很难达到人体维持平衡的需要，正常的平衡也会受到破坏。不过人的机体如果强健，就会通过自身的各种调节机制进行调节，使其不断恢复平衡；如果人的体质较弱，就会因此患病。可见，健康之本在于平衡。

可能大家要说了，每个人处于的环境不同，怎样才能维持好这种平衡呢？我认为，不同环境下的人需要健康措施虽然不同，但有一点是相同的，那就是要求“平衡”。那么，要求哪些平衡呢？有心理平衡、饮食平衡、动静平衡和内外平衡。

首先，心理平衡。



中医上讲，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为人的“七情”，其中任何一情太过，都不利于身体的健康。健康的身体与健康的精神好像一辆车子的两个轮子，缺一不可。“心病”最损人，开朗、从容、乐观、温和是心理健康的重要标志。心理平衡属于信息平衡。情绪是生命的指挥棒，青少年在复杂的社会生活中，顺境、逆境都会遇到。无论在何种情况下，都要保持情绪的稳定和自我控制的良好状态。其实，不仅生气和忧郁会致病，乐极也会生悲。所以，青少年要尽量做到遇事不怒、泰然处之、随遇而安。在美国，我看过一个报道说，人类有70%-80%的疾病与脑有关，这个脑主要是指心理状态和精神作用。“笑口常开春常在”，健康长寿多与开朗乐观的性格结缘。青春期是心理波动较大的一个阶段，这个时期，人的心理变化常常是逆转性的，心灵上的支点随之移动，陷入一种倾斜状态的心境中，这就是我们经常说的“心理失衡”。那要怎么做呢？这时候就需要青少年在心灵上重新确立一个支点，来认识 and 保持与外部事物之间的平衡。如果这种平衡相对稳定了，对健康是大有益处的。

其次，饮食平衡。

在前面我说过，心理平衡属于信息平衡。那么，营养平衡呢？就应该属于物质平衡了。如果饮食搭配合理，能量达到了平衡，对青少年的生长发育起着相当关键的作用。那么，怎么样才算营养平衡呢？比如说，青少年的饮食要注意酸碱平衡。在正常情况下，通过自身的缓冲调节作用，使血液的酸碱度保持在7.35-7.45，这时的机体免疫力就强，很少生病。但是如果吃了过多的酸性或碱性食物，超出人体的生理调节能力，就会使血液偏酸或偏碱。那么，怎么避免这种情况呢？在饮食的时候有必要合理搭配酸碱性食物。水果、蔬菜中大量存在的钾、钠、钙、镁等矿物元素，它们在人体内最终代谢产生为带阳离子的氧化物，呈碱性，所以水果、蔬菜属碱性食品。而大部分的肉、鱼、蛋等动物性食品和大米及其制品均属于酸性食品。总之，要做到“食物多样，粗细搭配，饥饱适当，油脂适量，食盐限量，饮酒节制，三餐合理”的饮食原则，这样，就能确保六大营养素的全面、合理的摄入，使青少年更健康的成长。

再次，动静平衡。

在青春期里，我们所说的几个重要的平衡中还有一个动静平衡，动静平衡属于能量平衡。青少年如果运动过少，就会引起疾病的发生；当然，如果运动过量，也会使生理功能失调而致病。因此，保持动静平衡是非常重要的。生命处在动静平衡之中，生命既在于运动，也在于静养。动静相结合，在时间分配上，应是三分运动七分静养。为什么这么说呢？人体器官的活动，有张有弛。劳动和休息都属于人体的运动，包括睡眠，都要劳逸结合。过多运动，不注意休息和睡眠，也会损身耗体，导致百病丛生。我们曾在全球对运动员做过一个统计，结果表明，运动健将没有一个是长寿的。为什么？就是运动过度。我认为，青少年的运动锻炼的侧重点是练筋、骨、皮，静养锻炼的侧重点是炼精、气、神。在运动时，尤其是慢跑、游泳等全身性运动项目能有效地改善青少年全身的氧气供应，增加肺活量，加快血液循环，加强心肌力量，这对青少年的身体都是很有好处的。相反地，如果运动量过大，就会造成新陈代谢速度过快，能量消耗过多，体内各细胞和各系统的平衡得不到有序的调整，时间一长，势必会影响到健康。另外，失眠和嗜睡都属于病态。睡眠太长，会使肌体功能呆滞，久而久之便可致病；而睡眠太少，就会因精神耗损，不能恢复而导致疾病。所以，人体只有动静平衡，有劳有逸，才能保持健康，这一点对于成长中的青少年更为关键。

最后，内外平衡。

我们人类赖以生存的自然环境是经过亿万年演化而形成的，在其中的一段演化时期才产生了人类。人是自然环境的产物，就一定会带有自然环境的痕迹。我们人体与宇宙之间处于一种动态平衡的关系。宇宙运动即太阳和月亮的运动，产生春夏秋冬、寒热温凉，产生四季温差和昼夜的变化，也就是说自然界不断地在改变着供给的信息与能量。如果我们能够遵循大自然的阴阳气化进行调节就能达到用外环境来平衡内环境的效果。例如，我们提出春夏养阳、秋冬养阴就是这个原理。春夏为什么要养阳？从冬至开始到夏至是阳长阴消的阶段，因为冬至是阴极，夏至是阳极，阴极则阳，阳极则阴。在春夏的时候是

阳长阴消的阶段，它主要是阳长。阳虚的人应该在春夏的时候就要注重养阳，这样就可以比在其他时候起到事半功倍的作用。反过来，在秋冬的时候，大自然的阴阳气化，是阴长阳消，阴虚的人就应该利用大自然的这个规律，在秋冬的时候养阴，那么就比其他任何时候效果好得多，就可以起到事半功倍的作用。青少年在成长发育期间也要学会运用这种内外平衡的手段来不断为自己增加能量。

总之，机体的存在要与多变的环境相适应。这就要求我们应努力做到适应环境的变化，增强机体抵御外界变化的能力。要给自己创造一个无污染、无公害的“绿色”生活空间，力求环境优美、舒适及安全。健康的人，必然是营养、心理、动静、阴阳等方面经常维持平衡的人。青少年更应该提升自己这方面的意识。



青春期成长密码

宇宙中各种不同物质都有自己的能量场，这些不同的能量场和自然场能同时存在，不分彼此，没有先后，两者之间会相互融合、相互影响、相互生克制化，并且在正常情况下，两者能量基本上能保持一种动态平衡。在某种特定条件下，比如，相互靠近、接触或光照、加热等，各种物质和自然场能之间还可以相互传递和转换。当然，作为自然界中的一分子，人体物质内部也存在着场能，这是宇宙物质的自然属性。

我们每个人生活在自然界中，不能不受自然的影响。每个人都有自身的生命密码。我们知道，人从母体诞生时都携带着一个遗传密码。遗传密码是在生命大分子水平上探讨人的生理功能的演化规律，是属于人的先天禀赋，决定人的先天生命态。通过多年的研究，我可以告诉大家，这些在人体的内外显化系统上，以显象和潜象显示生命住处动作的生命形式，就是人体上的各种生命信息符号，这就是生命密码。万物的不同在于构成它们的元素不同以及原子价排列的差异，而生物的不同就是生命密码排列所致。宇宙万物的排列，都是阴阳结

构之差异所致。宇宙有其全息码，部分事物皆凭其不同的信息，表现其特有的力量。从整体上说，它与万事万物构成的宇宙整体全息有着不可分割的关系。

我们人从降生取到自己的生命密码之后，随着生命的逐渐成长，还会不断地产生自身的各种信息与能量，同时又受到天时、地利、人和所构成的外界空间的影响，又要时时刻刻与外界进行着信息与能量的交换。在青少年成长的过程中，他不断从自然物质中获得有益的信息和能量，同时将自己身上的浊物排放出去，又继续补充新的能量。他既受周围自然物体与人的信息能量的影响，也影响着周围的事物或人。

但是，因为彼此交换作用的原因，这种平衡状态无时无刻不受到新的能量场的冲击。影响青少年人体场能变化的因素有很多，有哪些呢？大到宇宙及环境物质自然场能的作用，小到他人的一言一行的影响，都在潜移默化地使青少年身体自然场能发生着细微的改变。当这种改变积累到一定程度时，便会由量变升华到质变。良性的影响能使

