

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

成长的秘密



主编 黄焰 副主编 张仲明

生命的变化有条不紊却又瞬息万变，从最初的简单
纯净到逐渐的多姿多彩，你了解多少呢？



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

成长的秘密

主编 黄焰 副主编 张仲明



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长的秘密 / 黄焰主编. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5621-5790-8

I. ①成… II. ①黄… III. ①青少年—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 109529 号

青少年心理成长护航丛书

丛书主编: 李 红

副主编: 赵玉芳 张仲明 高雪梅

策 划: 郑持军 卢 旭

成长的秘密

主编 黄 焰 副主编 张仲明

责任编辑: 杜珍辉

插图设计: 李玲洁

装帧设计: 曾易成 丁月华

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆五环印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 10.75

字 数: 150 千字

版 次: 2012 年 7 月 第 1 版

印 次: 2012 年 7 月 第 1 次印刷

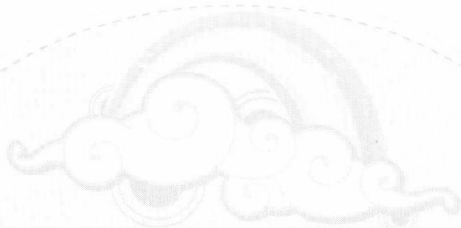
书 号: ISBN 978-7-5621-5790-8

定 价: 24.00 元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究



青少年心理成长护航丛书 编委会

主 编

李 红

副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

编委（以姓氏笔画为序）

于 璐
冯 立
刘春卉
米加德
余小燕
张绍明
李 唯
杨圆圆
陈小异
罗婷婷
洪显利
赵伟华
秦玲玲
黄 焰
熊韦锐

马文娟
冯廷勇
刘晶莹
齐新玉
吴 沙
张娅玲
李东阳
汪孟允
陈宏宇
周 婷
祝正茂
赵轶然
郭晓伟
程 凯

王 琦
卢 旭
向泓霖
但 浩
张 笑
李 倩
李宇晴
肖钟萍
屈 沙
郑 伟
胡丽娟
钟建斌
陶安琪
彭艳蛟

王冬梅
付 彦
向鹏程
何腾腾
张 萍
李 娟
李富洪
苏哲宸
武晓菲
郑持军
胡朋利
欧 莹
曹云飞
程文娟

王晓樊
刘廷洪
朱 雯
何颖操
张久林
李 浩
李远毅
邹锦秀
武姿辰
施桂娟
赵永萍
奚 桃
曹贵康
雷园媛

给青少年朋友的信

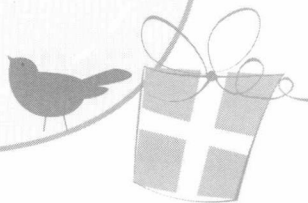
亲爱的同学们：

你是否曾经经常缠着爸爸妈妈，问自己从哪里来？你是否看着自己小时候的照片觉得不可思议，诧异之余又疑惑多多？你是否好奇地想知道人与人之间怎么会有那么多不同？你是否发觉自己的身体有了很大的变化……

你是否想破译生命的密码，揭开生命成长神秘的面纱？这本书将会给你提供满意的答案。

生命的秘密是奇妙的。神奇的自然万物从孕育到形成，都是一部静悄悄却又波澜壮阔的历史剧。种子，在广袤的地底层，慢慢突破所有的阻碍长出新芽，逐步长成参天大树；一粒受精卵，我们无法用肉眼看到，然而它却是一个生命的种子、生命的起点。

生命从这一点开始，每一个瞬间的变化都趋向为一个事先设定的生命体系，有条不紊却又瞬息万变。生命的成长，从最初的简单纯净到逐渐的多姿多彩。



生命的开始是一个偶然的奇迹，生命的形成更只有千万分之一
的概率。因而，来之不易的生命需要我们每一个人的呵护
和敬畏。

有人说，成长是首跌宕起伏的交响乐，交替着喜怒哀乐，交
替着悲欢离合；也有人说，成长是一条川流不息的河，时而波平
如镜，时而波涛汹涌。

那么，我们的成长路上会有怎样不同的风景呢？请你翻开
这本书，我们一起来领略欣赏吧！

编者



目 录

第一篇 胎儿期(0~1岁)

生命的由来	2
生命的影响因素	6
生命的成长关键期	12
生命的重要他人	16
生命的保护伞	20

第二篇 婴儿期(1~3岁)

婴儿的语言发展	25
婴儿的运动发展	29
婴儿的自我意识	32
婴儿的依恋情感	36
婴儿的“泛灵”世界	41
婴儿的气质类型	45

第三篇 幼儿期(3~6岁)

幼儿的要求——延迟满足	51
幼儿的快乐源泉——游戏	55
幼儿的潜在威胁——陌生人	59
幼儿的世界——自我中心性	63
幼儿的行为差异——性别认同	68
幼儿自信的源泉——鼓励	73

第四篇 少年期（6 ~ 12岁）

少年，勤奋努力地学习	79
少年，成为光荣的少先队员	83
少年，远离校园暴力	87
少年，找个好朋友	91
少年，提高自己的记忆力	97
少年，你的幸福三宝	101

第五篇 青春期（12 ~ 16岁）

青春百分百	106
青春叛逆期	111
青春的爱恋	116
青春的情绪管理	121
青春的主人	126
青春的亲子沟通	130

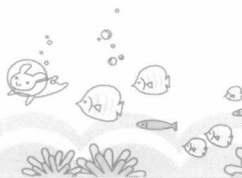
第六篇 青年期（16 ~ 25岁）

青年，理想与现实	135
青年，友谊无价	140
青年，学会欣赏美	145
青年，要有责任感	149
青年，规划自己的人生	154
青年，试着融入大学生活	159

第一篇 胎儿期(0~1岁)

胎儿期是指从受精卵形成到胎儿出生这段时间。胎儿的发展会受到胎内外环境及母亲自身状况的影响,但主要受到遗传及生物学的控制。这些影响因素不仅仅体现在生理方面,而且还体现在心理方面。

胎儿生理方面的变化会对其心理方面产生影响,这些影响将会反映在日后各个发展阶段。因此,对于我们一生的发展来说,胎儿期的发展起到了举足轻重的作用。



生命的由来



主题感慨

男孩女孩从相遇、相知，到相恋，再到最后步入婚姻的殿堂，一切都是那么的妙不可言。两人世界是甜蜜的，但三口之家更是幸福的。

每一个生命的开始都要经历一段曲折但又伟大的旅途。从十几亿的精子到只有一个受精的精子，生命的开始本来就是一个奇迹。妈妈十月怀胎孕育着生命的萌芽，父亲谆谆的教导培育着我们高尚的品格。所以，我们要感恩父母、热爱生活、敬畏生命！



成长之谜

欣欣的小姨怀孕了，肚子慢慢大了起来。刚开始的时候，欣欣以为小姨变胖了，直到有一天，小姨因为身体不舒服住进了医院，欣欣才弄明白是怎么回事。

欣欣再见到小姨的时候，惊奇地发现小姨的肚子变小了，但是小姨身边却多了个小宝宝。欣欣一边快乐地围着宝宝转，一边问妈妈：“妈妈，妈妈，小姨的肚子怎么变小了呀？”

“因为小姨生了个小宝宝，小宝宝在出生前就住在小姨的肚子里。现在小宝宝出来了，小姨的肚子也就变小了。”妈妈认真地给





欣欣说。

“妹妹是从小姨的肚子里出来的吗？”欣欣紧追不舍地问。

“是的，不但妹妹是从肚子里出来的，欣欣也是从妈妈的肚子里生出来的！”妈妈接着说，“妈妈的肚子里有一个专门给欣欣准备的小房子呢！”

“妈妈肚子里的房子是什么样的啊？”欣欣困惑地问。

“妈妈肚子里的房子啊，像个游泳池，里面有很多水，水很温暖、很舒服。欣欣在妈妈肚子里的时候一直在游泳。每天妈妈吃饭吸收的营养，会通过一个专门的‘小管子’送到欣欣的肚子里，让小欣欣吃得饱饱的。欣欣可以听到妈妈肚子外面的声音，所以呀，妈妈会给你放好听的音乐，给你讲动听的故事。”妈妈认真地对欣欣讲着。

欣欣似乎也在回想自己在妈妈肚子里的感觉。等了一会儿，欣欣接着问：“那我从妈妈的肚子里出来之后呢？”

“妈妈肚子里的房子就空了，就又变小了。”妈妈笑着说。



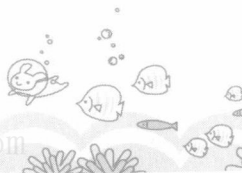
成长感悟

生命的发育似乎早已印刻在基因中，按照既定的程序，根据大自然的安排一步一步地进行着。在有些国家，人们出于对生命的敬重，把女性的子宫作为尊崇的对象。

每一个宝宝出生的背后，都是一个母亲十月怀胎的辛苦和艰难。长大了的我们应该学会感恩父母、尊重生命！

1. 学会感恩

每个生命，从最初的受精卵逐渐变成一个胎儿到最后分娩，大概需要280天的时间。在这些日子里，除了正常的工作和生活，妈妈需要时时刻刻地注意宝宝的营养和安全。在怀孕的后期，妈妈挺着笨重的大肚子，小心翼翼，行动缓慢。在宝宝来到世界上的那



一刻，妈妈忍受着巨大的疼痛。

宝宝出生后，为了使他们健康成长，年轻的妈妈更是悉心抚养、细心呵护。感恩吧，为自己能够有幸来到这个世界上！感恩吧，为自己身边平凡而伟大的母亲！

2. 热爱生命

生命最初的受精卵，是由最优秀的精子和卵子结合而来的，所以，我们每个人都生为冠军！每一个女孩都是未来的母亲，每一个男孩都是未来的父亲。现在，我们接受着来自父母无私的呵护和疼爱。未来，我们将承担起传递生命的责任和使命。因此，我们都应该热爱生命、用心生活，健康快乐地度过每一天！

3. 学会去爱

爱，是这个世界上最美好的感情。父母的爱是天地间最伟大的爱。自从我们呱呱坠地来到这个世界，父母就开始爱着我们直到永远。父母的爱，是一种对儿女天生的爱，是一种自然的爱。

我们要学会去爱我们的父母，这不仅仅是因为我们同父母之间难以割舍的血缘，也不仅仅是因为父母给了我们无微不至的关怀，更重要的是因为那是一份责任。

世界上没有两片完全相同的树叶，世界上没有两个完全一样的人，我们每个人都是独一无二的。在生命之初的竞争中，我们都是胜利者，因此，我们要学会去爱。



成长魔法

生命的诞生总是奇妙的，仿佛所有人都会探寻自己的来源：自己是从哪里来的，是怎么来的。

人类繁衍后代是靠男女共同完成的。人是由一个叫做受精卵的细胞发育而来的，受精卵是由精子和卵子结合而来的。

只要有一个精子进入卵子之后，卵子的表面就会形成一层保



护膜,以此来防止其他精子的进入。精子进入卵子之后就形成了受精卵,受精卵进而开始慢慢发育,并向子宫腔移动,最后在子宫内慢慢发育成一个小胎儿。

一般来讲,精子和卵子结合形成受精卵24小时之后开始进行细胞分裂。受精卵在他们结合的地方吸取营养,一边长大一边顺着一条叫做输卵管的通道移动。经过3~4天的“长途跋涉”到达专供受精卵生长发育的场所——子宫。

受精卵经过6~8天的准备顺着输卵管到达子宫。到达子宫之后,受精卵会在子宫内进行着床。这个时候,严格来说就不是一个受精卵了,而是一团细胞,叫做囊胚。囊胚继续吸收来自母体的营养进行生长分裂,分出更多的细胞。囊胚慢慢地分化出三个部分:外胚层、中胚层和内胚层,这三个部分是连接在一起的。5~8个星期以后,囊胚会根据自己的计划在不同的时间发育形成相应的器官,大约9个星期以后,小胎儿形成了。子宫里充满了温暖而舒适的液体——羊水,此时,小胎儿完全被羊水所包围。脐带将母亲与胎儿连接在一起,胎儿通过胎盘从母体中获取营养以维持新陈代谢。

就这样,胎儿在妈妈的子宫里一天天地长大。大概经过39个星期左右,各器官和生理机能都趋于成熟,这时就开始为分娩做准备了。孩子出生10天以后,母体的子宫逐渐恢复到原来的大小。



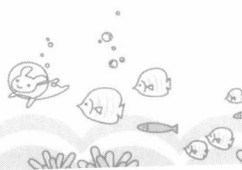
成长氧吧

世界上的一切光荣和骄傲,都来自母亲。

——高尔基

世界上有一种最美丽的声音,那便是母亲的呼唤。

——但丁



生命的影响因素



主题感慨

伴随着“哇”的一声啼哭，一个新生儿从妈妈的肚子里分离出来，降临到这个世界上。在降临之前，新生儿首先要在妈妈肚子里面度过漫长的十个月。在这漫长的十个月里，胎儿感觉不到危险的存在，但其生长发育会受到各方面的影响。母亲的情绪、健康状况、外在环境的嘈杂程度等都会对胎儿的正常生长发育产生重大影响。



成长之谜

小楠中午放学回家，发现家里焕然一新，并且还腾出来一个房间。

在厨房忙碌的妈妈说：“楠楠，回来了！”

小楠说：“谁要来啊，收拾得这么干净？”

在一旁帮忙的奶奶说：“是你小姑，她怀孕了，要回家住几天，这是传统。”

小楠说：“太好了，小姑要来，我要跟小姑玩。”

奶奶说：“跟小姑玩可以，但不要惹她生气。如果她情绪不好





会影响肚子里的宝宝。”

小楠说：“恩，知道了。我一定让小姑高高兴兴的，哈哈！”

不一会工夫，饭菜已经准备好了。这个时候，小姑、姑父和爸爸都回来了，原来爸爸是去接小姑她们了。一家人寒暄之后，坐在一起开始吃饭。这个时候奶奶站起来了，说：“我宣布个事儿，家里以后少看电视，多开窗通风，保持空气清新。小楠爸爸以后回家不要抽烟，不要醉醺醺地回家。听到了没有？”

爸爸笑着说：“这个是肯定的，在家我不抽烟也不喝酒。”

小楠笑着说：“吸烟有害健康，喝酒有损身体。妈妈都说了好几遍了，爸爸就是不改。奶奶一句话就搞定了，还是当妈的话管用。”全家人听到小楠这么说，都笑得前仰后合。

妈妈笑着说：“你小姑来了，烟、酒这些东西会影响宝宝的身体健康！”

小楠：“原来是这样啊！”

小姑在家住的这几天，小楠和小姑玩得特别高兴，小姑的心情也特别好。姑父这几天基本天天来，每次来都带很多好吃的，每次还都趴在小姑的肚子上倾听着肚子里宝宝发出的声音，期盼着宝宝早点出生。

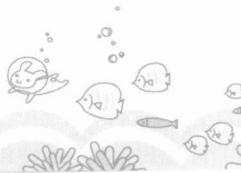


成长感悟

“哇唔——哇唔——”这是小朋友们出生的第一个声音，也有人说这是小宝宝在和爸爸妈妈打招呼。我们经过了在妈妈肚子里十个月时光来到了这个世界，我们天真、快乐地享受着父母给予的爱。

我们健康的成长少不了父亲的精心呵护。父亲的爱总在我们看不见的地方默默地绽放，它无声但厚重、深沉。

我们小时候学走路的时候，在一旁护着我们、怕我们摔倒的是



爸爸；我们遇到困难，让我们勇敢去面对的是爸爸；做错了事，对我们严厉批评的是爸爸。在家庭中，我们最不能理解的或许就是爸爸，因为他太沉默、太严厉、太不懂我们的心思，不像妈妈那么温柔，那么好交流……

我们平时对爸爸有太多的不满，这也就让我们忽视了爸爸给予的爱。父母的爱共同造就了我们。那我们该如何面对父亲不善表达的深沉的爱呢？

1. 理解是一切的关键

现在很多孩子说父母不理解他们，但他们又理解父母多少呢？理解需要双方的互动，孩子需要主动走进父母的世界，需要懂得他们表达爱的方式。

你知道爸爸的工作时间吗？你知道爸爸最近在忙些什么吗？你知道爸爸生气伤心了会去做什么吗？你知道爸爸的成长经历吗？你或许一个都不知道或许只知道其中的一些，爸爸也一样不会知道你的全部。

如果你看了一眼父亲的表情猜不出父亲在想什么，而你却要求父亲看一看你的表情就能猜出你心中所想，这样是不是太过苛刻了？

2. 爱要相互宽容，相互关心、尊重、理解和照顾

父亲的严厉是记忆深处被烧灼的疼痛，也是心灵平静后被荡起的感激。面对父亲那严肃的脸庞、犀利的言语，仿佛父亲和我们之间垒起了一座冷冷的冰山，让人感到一丝寒意和冷漠。直到后来，从他自豪的眼神中我们才明白，在这看似冷酷的外表下，隐藏着博大的胸怀。只是父亲不懂得如何表达，才让那份真挚的情感被掩埋在广袤的荒漠中。所以，我们要学会理解，理解以后才会懂得父亲的爱。

3. 主动去表达

父亲需要在我们的家庭中塑造一个稳重的形象，所以他寡言而严厉。父爱如山，像山一般沉稳。山是不会动的，那么既然山不



来，我们就往山那边去。主动去表达、去接近，让爸爸知道我们的想法。当我们勇敢地迈出第一步后，心中所有的顾虑都会消失不见，只剩下与父亲浓浓的情感。

所以，如若你和爸爸吵架了，有了隔阂，作为子女，不要觉得没有面子，勇敢去表达你的情感，将你们之间的亲情轻轻地捧起，用你的心去唤醒它。



成长魔法

母亲是这个世界上最神圣的角色，她是孕育新生命的沃土。胎儿在母体内的生长发育主要受到遗传等一些生物学因素的控制，但胎内外的环境及母体自身的状况，也会对胎儿的发展产生影响。这些影响因素不仅包括生理方面的，也包括心理方面的，不仅会影响胎儿在母体内的发育，也会影响胎儿出生后身体的生长发育。

所以，每一个小生命的孕育都浸透着两代人浓浓的爱意，特别是母亲。女性一旦怀孕，那么她们在生活起居、工作、保健等方面都要加倍小心。生命的萌芽是脆弱的，稍不注意就会受到很大的伤害。

1. 母亲自身条件对胎儿的影响。

母亲的体重、身高、孕史、营养、年龄等身体状况都会对胎儿产生影响。母亲的体重过重怀孕之后易患高血压，易有早产现象；而母亲体重过轻怀孕之后易有贫血、肌肉痉挛等症状，这些症状都会影响胎儿在体内的发育。

母亲身高过矮（低于140厘米）会对胎儿发育造成影响，而且在临产方面也存在问题。一般认为，母亲怀孕超过4次，身体的各方面机能就不再适合怀孕了。母亲的最佳生育年龄是在23～29岁，超过35岁就会被认为是大龄孕妇，生育的危险也就会随之增加。

