



男孩女孩青春期教育系列

陶 倩 主编

# 培养坚定的自控能力

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，  
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩  
青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY & GIRL

远方出版社



男孩女孩青春期教育系列

# 培养坚定的自控能力

陶 倩 主编

远方出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

培养坚定的自控能力/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社,2006.12  
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

I. 培... II. 陶... III. 自我控制—青少年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151972 号

## 男孩女孩青春期教育系列 培养坚定的自控能力

---

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 主 编   | 陶 倩                    |
| 出 版   | 远方出版社                  |
| 社 址   | 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号      |
| 邮 编   | 010010                 |
| 经 销   | 新华书店                   |
| 印 刷   | 廊坊市华北石油华星印务有限公司        |
| 版 次   | 2008 年 4 月第 2 版        |
| 印 次   | 2008 年 4 月第 1 次印刷      |
| 开 本   | 850×1168 1/32          |
| 总 印 张 | 115.75                 |
| 字 数   | 2370 千                 |
| 印 数   | 3000                   |
| 标准书号  | ISBN 978-7-80723-145-5 |
| 总 定 价 | 473.00 元(共 20 册)       |

---

远方出版图书,版权所有,侵权必究。  
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



## 前言

## CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期,而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习,在学习中不断克服挫折,从而有效地提高学习成绩。因此,对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》,旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律,揭示青春期心理健康教育的重要性,使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识,从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容:青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法;青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性;青少年性器官和第二性征发育的特点,以及在此期间应注意的卫生问题;青少年如何正确地对待学习,净化生长环境;如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂,事例针对性强,操练设计切实可行,是青少年进行青春期自我教育的首选书籍,也是家长送给孩子的首选礼物,同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。



# 目 录

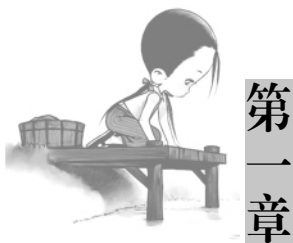
## CONTENTS

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第一章 健康生活的新概念    | 1  |
| 青少年的健康生活方式的真谛   | 1  |
| 影响青少年发育成长的新观念   | 4  |
| 父母是培养良好的生活方式的关键 | 10 |
| 〔事例〕 我和女儿一块学习   | 18 |
| 〔操练〕 测测自己:达标了吗  | 21 |
| 对比看看:这些类型合理吗    | 23 |
| 第二章 良好的卫生习惯     | 25 |
| 睡眠卫生大有学问        | 25 |
| 牙齿是卫生的门户        | 30 |
| 饮食卫生中的大讲究       | 34 |
| 青少年要树立整洁观       | 37 |
| 生活中的卫生习惯集锦      | 41 |

|            |                   |     |
|------------|-------------------|-----|
| 〔事例〕       | 你体检合格吗            | 51  |
|            | 爱护眼睛就像爱护生命        | 53  |
| 〔操练〕       | 给自己戴上红五星          | 54  |
|            | 学学家庭餐具的消毒         | 56  |
|            | 刷牙、健齿、防龋齿         | 57  |
| <b>第三章</b> | <b>正确的消费心理</b>    | 58  |
|            | 让青少年为家庭解愁分忧       | 58  |
|            | 鼓励青少年帮助贫困者        | 60  |
|            | 让青少年学会明智地使用钱      | 63  |
|            | 零用钱不是随心所欲的小金库     | 67  |
|            | 不要姑息青少年从家里拿钱      | 70  |
| 〔事例〕       | 我让孩子捡煤渣           | 75  |
|            | 我给孩子一分钱           | 77  |
| 〔操练〕       | 有点家庭责任心           | 79  |
|            | 零花钱别随便零花          | 80  |
| <b>第四章</b> | <b>合理的饮食结构</b>    | 81  |
|            | 不良的饮食习惯影响智力和体力    | 81  |
|            | 养出又棒又壮的身体和聪明绝顶的智力 | 88  |
|            | 边用餐,边了解营养学的知识     | 101 |
|            | 为青少年日常食品的吃法提个醒儿   | 116 |
|            | 合理的饮食结构大排档        | 120 |

|            |                  |     |
|------------|------------------|-----|
| 〔事例〕       | 合理营养,培养“神童”      | 128 |
| 〔操练〕       | 选合理的饮食           | 130 |
|            | 早餐是基础            | 132 |
| <b>第五章</b> | <b>高雅的情趣爱好</b>   | 133 |
|            | 青少年的兴趣爱好至关重要     | 133 |
|            | “异想天开”是培养多种兴趣的起点 | 136 |
|            | 培养青少年读书的爱好       | 139 |
|            | 培养青少年灿烂多姿的兴趣爱好   | 143 |
|            | 青少年的兴趣爱好要有所节制    | 145 |
| 〔事例〕       | 不能无休止地看动画片       | 147 |
| 〔操练〕       | 多问几个为什么          | 148 |
|            | 向未来大胆开拓          | 149 |





## 健康生活的新概念

### 青少年的健康生活 方式的真谛

培养坚定

的

自控能力

青少年的健康生活方式的真谛是什么？要达到什么目的？提到这个问题，可能许多青少年会首先想到身体健康，这是对的。但健康远不是健康的生活方式的全部真谛所在。青少年的健康的生活方式要达到的重要的目的首先是：健康。人们常说：健康就是没有疾病，但这种观点非常不全面。近年来，随着科学的发展，人们对健康的理解已经深化，联合国世界卫生组织曾对健康作出过





如下的解释:健康不仅是指人们没有疾病和虚弱,而且还包括身体、心理和社会都处于良好状态的这些内容。从这一概念的理论出发,对健康的测定或者是对健康的生活方式的测定应该从身体、心理和社会这三个角度来进行判别。国内有的学者对培养青少年的健康的生活方式的目的看法主要是:通过健康的生活方式来培养青少年,使之成为发育良好、体格健壮、活泼开朗、积极向上、适应社会发展的朝气蓬勃的人。

青少年在学习、生活、劳动、升学和就业等方面,很可能遇到各种困难和挫折。

一个具有良好适应能力的青少年,在困难面前,在挫折中,能够做到沉着、冷静、理智,能够保持乐观的精神和情绪,能够依靠自己的才智不断地寻找、创造解决问题的办法。困难不能吓倒他,反而可以增加他战胜困难的决心和勇气,可以锤炼他坚忍不拔的意志,可以培养他的主动性和独立完成任务的能力。反过来,一个没有良好适应能力的青少年,往往在困难和挫折面前气馁、灰心、丧气、消沉、苦闷,甚至有的走上轻生的道路。他们不愿意面对困难和挫折,不能够实事求是地、客观地对待困难,他们在困难面前要么是垂泪或叹息自己生不逢时,要么是回避现实或者拒绝面对现实,他们不去认真地解决这



些问题,而是在抱怨和绝望中打发时光。从这两种不同类型的青少年身上,既能看出培养青少年积极健康的生活方式的重要意义,也能够感悟到培养青少年的健康生活方式的重要目的所在。

培养  
坚定

的

自控  
能力





## 影响青少年发育成 长的新观念

影响青少年成长发育的因素主要有两个：一是遗传因素；二是后天环境。有的认为遗传因素是决定性的；有的认为后天的环境是决定性的。实际上二者之间是互相作用的，是矛盾的统一体。遗传因素决定青少年发育的可能范围，而后天的环境条件则影响青少年潜力的发挥，最后决定他们的成长、发育的速度和达到的程度。

### 一、遗传因素的影响

搞清楚为什么遗传因素决定青少年发育的可能范围，就要首先搞清楚什么是遗传？遗传是指子代和亲代之间在形态和生理功能上的相似，它主要包括家族遗传的一个重要方面和种族的遗传。

#### （一）家族遗传

家族遗传的一个重要方面表现在身高上。在良好的生活环境下生活的青少年，他们将来的身高很大程度上





决定于遗传。一般来说,父母身高高的,子女的身高也比较容易长高;而父母身高低的,子女的身高也比较容易低。在父母谁的身高所起的作用大这一问题上,传统的概念认为:“爹矮矮一个,娘矮矮一窝。”随着现代医学的发展,这种说法是很有限的,也可以说是不公平的。国外有人设计了一个计算公式,可以用来计算青少年的未来的身高的长势,我们把该公式引用过来,不妨作为一点参考。

男性青少年的身高(厘米)=(父亲的身高+母亲的身高) $\div 2 \times 1.08$

女性青少年的身高(厘米)=(父亲的身高 $\times 0.923$ +母亲的身高) $\div 2$

现在社会中有“一代比一代高”的趋势,这就是生理学所说的生理加速现象,也称作青少年生长发育的长期加速趋势。具体体现为:青少年的生长发育水平的提高,生长速度的加快,青春期提前出现,长成更加高大的成年人的体型,等等。在近几十年里,这种趋势在发达国家里体现得非常明显。

日本人身高变化就是最典型的例子。据日本文部省发表的2000年年度学校保健统计调查显示,与100多年前相比,日本小学6年级(11岁)学生平均身高增长17—





19 厘米,体重增加 12—13 公斤。资料表明,100 多年前,日本 11 岁的男孩和女孩平均身高和体重均为 127.9 厘米和 27 公斤。目前男孩身高为 145.8 厘米、女孩为 147.1 厘米,男孩体重增至 39.4 公斤,女孩增至 40.1 公斤。在年龄为 17 岁的高中生中,男孩的身高由 157.9 厘米增长到 170.8 厘米,女孩的身高由 147 厘米增长到 158.1 厘米。

生长发育的加速现象,是与社会经济和生活环境的改善有着直接的关系的。社会卫生保健工作的展开,国民收入的增加,特别是人民群众的营养水平的提高和整个社会对疾病的有效控制,都能促使青少年的遗传的潜力充分的发挥。所以在经济日渐发展的国家中,青少年的生长发育的加速趋势就比较典型。而在落后的、经济不发达的地区则不明显。经济发达的国家如果遇到了战争和严重的自然灾害,青少年生长发育的加速趋势也会随之减慢。一方面社会经济的发展等因素能够有力的促进青少年生长发育的加速趋势,另一方面青少年生长发育的加速趋势必然也对人类的社会与生活产生一定的影响。如这种趋势能够使一代代青少年的体质逐步加强,从而改善了人类的身体素质,同时也相应地提高了体育运动的标准。





应该看到:任何一种事物的发展都有一定的限度,青少年的生长发育也是如此。在青少年长期加速趋势已经持续近百年的经济发达的国家里,现在这种趋势已经基本停止了,因为人类的生长发育的最大潜力已经差不多发挥出来了。

## (二) 种族遗传

种族的影响主要表现在体型上。种族不同,体型就不同。科学家曾做过实验,在同等生活条件下生活的欧洲青少年与非洲青少年相比,平均的身高并没有明显的差别,但非洲青少年的腿长却明显地超过欧洲青少年的腿长,这就反应了不同种族之间身体的上部和身体的下部之间的不同比例,这就是由种族性决定的。

培养  
坚定

的

自控  
能力

## 二、后天环境的影响

传统的观念认为,环境的因素主要表现在营养、锻炼上,而新的观念却不仅仅局限于此,还包括气候的因素、社会的因素等等。

### (一) 营养

青少年要以吸收各种营养元素,尤其是充足的热量





和优质蛋白质、各种维生素、矿物质以及微量元素作为成长发育的物质基础。

## （二）锻炼

青少年积极参加各种体育活动和适当的体力劳动，可以促进新陈代谢，增强呼吸、消化、循环等方面的功能，使自己骨骼发达，体型健美，动作和反应更加灵敏、准确。

## （三）气候

一年有四季——春、夏、秋、冬。俗话说，一年之季在于春。青少年身高的发育也与季节有关系，春天是身高大幅度增加的关键季节，而秋天是体重增长的关键季节。中国地域广大，北方的气候和南方的气候有很大的差别。北方的青少年的身高和南方的青少年的身高也有一定的差别，据统计：北方的青少年的身高的平均值一般比南方的青少年身高平均值要高出一点。

## （四）疾病

疾病对身体有侵害作用，这是人人都明白的事实。疾病对青少年的身体的影响不仅仅局限于对其身体有伤害，而且会体现在有碍于他们的发育上。疾病对青少年的影响到底有多大，要看疾病的性质和严重程度以及时





间的长短了。如甲状腺的肿大,如果过于严重,而且持续时间很长,就会对青少年产生相当的影响。有的青少年会因为疾病而错过了青春发育的最佳时期。根据科学家的研究,青少年要防患于未然,如果不幸得了疾病,也要抓紧治疗。在疾病痊愈以后,如果能够加强营养和锻炼,大部分的青少年也可以“赶上生长”的好时候,可以弥补疾病所带来的损失。

#### (五) 社会因素

主要包括社会制度、社会经济、文化教育,尤其是卫生知识的普及,这些因素在青少年的成长发育中综合地起着作用。比如在改革开放前,许多家庭生活条件简陋,许多地区文化事业不发达,不懂得普及卫生常识,居住条件拥挤,青少年的营养也跟不上去,这就严重地影响了青少年的身心发展。改革开放以来,人们的生活水平提高了,宣传卫生知识和营养学知识的渠道增多了,社会的发展为人们创造了一个物质丰富、文化繁荣的环境,这是青少年健康成长的重要的条件。

