

家 长 学 校 丛 书

青春心育

—— 做孩子的知心朋友

丛书主编 / 郑希付 曹中平

本册主编 / 杨碧滴

湖南师范大学出版社

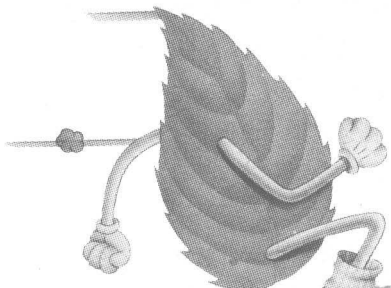
中学
家长
卷

青春心育

—— 做孩子的知心朋友

丛书主编/郑希付 曹中平

本册主编/杨碧漪



图书在版编目 (CIP) 数据

青春心育——做孩子的知心朋友 /杨碧漪主编. —长沙:
湖南师范大学出版社, 2000.9
(家长学校丛书)

ISBN7—81031—967—1/G·451

I. 青 ... II. 杨 ... III. 青少年教育: 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 47063 号

青春心育——做孩子的知心朋友

丛书主编: 郑希付 曹中平

本册主编: 杨碧漪

选题策划: 曹爱莲

组稿编辑: 艾 莲

责任编辑: 宜 莹

责任校对: 刘琼琳

湖南师范大学出版社出版发行

(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 长沙市华中印刷厂印刷

850×1168 32 开 8 印张 200 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—4200 册

ISBN7—81031—967—1/G·451

定价: 11.00 元

前 言

去年夏天，在第三次全国教育工作会议上，中共中央、国务院关于《深化教育改革，全面推行素质教育》的决定，吹响了向素质教育进军的号角。今年春天，江泽民同志发表了《关于教育问题的讲话》，向全国人民作了素质教育的总动员。由此，素质教育不再是一种教育观念的讨论，而是转化为一种全民行动。从某种意义上说，素质教育代表着我国教育改革和发展的基本方向。

家庭是人生发展的摇篮，也是素质教育的基石，在全面推行素质教育的过程中，家庭的作用至关重要；在儿童以及青少年素质的发展中，家庭教育的功能不可替代。

中华民族有辉煌的文明历史，素以重视家庭教育而著称于世。儒学的“齐家”之道包容着极为丰富的家庭教育思想，其中，心灵启蒙和人生辅导的心理教育思想堪称现代人类教育的“宝库”。国民的心理素质在人生幸福和国家富强中的意义已被广泛认识，并且在各个领域日益显示出强有力的生命力。国民的心理素质教育是一个系统工程，而家庭教育是其中的基础工程。

中国已进入一个新时代，改革与发展震撼着每一个人的心灵，迫使人们主动去适应这种快速而深刻的社会变化，于是国民的心理素质，包括心理健康水平和心理承受力构成了个人生活幸福和社会稳定发展的基本条件。令人遗憾的是，尽管我国心理素质教育思想源远流长，然而，当前儿童以及青少年的心理素质却

不尽人意。

不久前在北京举行的中美精神学学术会议的资料显示，中国青少年死亡的第一原因是抑郁症及心理负担造成的自杀，它超过了其他任何疾病对青少年的威胁，而且自杀者大多是学校品学兼优的学生。这些悲剧启示我们：学生过大的心理压力是导致过激行为的重要原因。因此，为孩子心理“减负”非常必要。一种心理状态不是一两天形成的，它往往经历一个缓慢的过程，这就要求学校、家庭给予孩子更多的体贴和关爱，心理健康教育必须从小抓起，要更全面、更广泛、更深入地进行。

《家长学校丛书》（《心理启蒙》——做孩子的心灵导师、《童心辅导》——做孩子的心理顾问、《青春心育》——做孩子的知心朋友）以素质教育为背景，以心理健康教育为主线，探讨家庭教育的方法与策略，采取理论联系实际的方式、针对不同年龄群体的心理健康教育提出了许多切实可行的观点和措施，对当前素质教育改革与发展具有重要意义。

家庭是孩子心灵的港湾，家长是孩子的心灵导师。在开发智力和培养能力的同时，对孩子进行心理健康教育十分重要。

在日益重视孩子全面发展的时候，家长多掌握一点心理健康教育的知识与方法，也许会使您的孩子获得可持续发展，其效果将事半功倍。愿这套丛书能成为家长的良师益友。

郑希付 曹中平
2000年9月

目 录

第一章 第二次发现——青春四溢的年华	(1)
一、生理的变化：第二个生长高峰.....	(3)
二、心理的变化：第二次“断乳”.....	(6)
三、青春期的困惑.....	(30)
第二章 重构亲子关系——家庭教育的新起点	(33)
一、重新审视的亲子关系：双向适应的必然.....	(34)
二、做孩子的朋友：父母角色的调整.....	(41)
三、优化家庭环境：双向适应的支持系统.....	(47)
四、代沟：并非难以超越的心理距离.....	(50)
第三章 性教育——青春期的头等大事	(57)
一、男孩的性教育：“男子汉”的培养.....	(57)
二、女孩的性教育：让青春永远纯洁.....	(66)
三、恋爱教育：让爱情在成熟季节播种.....	(72)
四、异性交往教育：把异性视为一面镜子.....	(74)
第四章 自信教育——健全人格的“基石”	(83)
一、自尊教育：使孩子成为大写的“人”.....	(83)
二、自信教育：帮孩子找到“自我”.....	(84)
三、自主教育：给孩子成功的机会.....	(86)
四、挫折教育：让孩子学会逆境成才.....	(93)
第五章 情感教育——开发智慧的“第二座城堡”	(98)
一、情感：人类智慧最美丽的花朵.....	(99)
二、情商：人类智慧的另一半.....	(101)
三、情感教育：使人身心愉快的教育.....	(106)

四、情感教育的目标：培养健全人格·····	(111)
五、情感教育的方法：从自我认识到自我磨炼·····	(114)
第六章 创新教育——发展素质的核心 ·····	(127)
一、创新：人类生存和发展的宝典·····	(128)
二、创新方法：开发创造潜力的策略·····	(132)
三、创新教育：家庭教育的时代主旋律·····	(142)
第七章 交往教育——青少年社会化的“天然营养” ·····	(159)
一、人际交往：人性发展不可或缺的“土壤”·····	(159)
二、意愿强，能力弱：现代青少年人际交往的特点·····	(163)
三、社会化的偏差：青少年人际交往中的心理障碍·····	(166)
四、异性同伴的交往：认识异性最佳方式·····	(172)
五、人际交往的家庭教育方法·····	(175)
第八章 考试教育——没有硝烟的作战准备 ·····	(180)
一、考试心理：孩子与家长的心态各异·····	(181)
二、孩子成绩为什么不好·····	(188)
三、孩子考试，家长该做些什么·····	(192)
第九章 心理健康教育——人生幸福的基本保障 ·····	(210)
一、心理健康：人生幸福的源泉·····	(211)
二、青春辅导：青少年常见的心理障碍及其治疗·····	(213)
三、家庭教育：青少年心理健康的摇篮·····	(226)
附件一 考试焦虑问卷 ·····	(231)
附件二 中学生“专业兴趣问卷测查表” ·····	(234)
附件三 中学生自卑心理自我检测问卷 ·····	(242)
附件四 家长教育态度自测 ·····	(246)
参考文献 ·····	(250)
后记 ·····	(251)

第一章

第二次发现——青春四溢的年华

当孩子从小学跨入中学的门槛后，家长们会渐渐地发现，自己的孩子好像变了一个样，不仅变了，而且还变得很多。这些变化不只是在身体外型方面，还有孩子的思想、心理和行为。对那些没有思想准备的家长们来说，则很有可能在孩子的这些变化面前无所适从。如果此时家长还是拿老的一套方法去教育孩子，不仅达不到应有的效果，甚至还会适得其反。那如何是好呢？对于处在青春期的孩子，首先须要对他们的这些变化进行重新认识，需要一个第二次发现，然后再来寻求教育的对策，你变我也变嘛。

首先，我们来看看青少年心理发展的一般特点。

青少年期（青春期）指十一二岁至十七八岁，性成熟代表了这一时期身体发育的主要特点。我们也可将青少年期划分为少年期（十一二岁至十四五岁）和青年初期（十四五岁至十七八岁）两个阶段，大体相当于学校教育体系中的初中和高中时期。

少年期是一个半成熟、半幼稚的时期，是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期。这一时期在个体的生理、认知、个性和社会化等方面都表现出从儿童期向成熟期的过渡，其心理发展有了许多根本上不同于童年期的特点，产生了许多质的变化。例如，生理方面，少年期身体急剧生长，发育速度和运动

调节能力暂时失去平衡，动作略显笨拙；少年的抽象逻辑思维迅速发展起来，学习活动的独立性和自觉性迅速增强；少年的自我意识有了显著的发展，有了明显的成人感，在集体生活和社会交往中表现出更大的独立性、主动性和积极性，并形成了一些新的个性品质，如同志感、义务感、纪律性等；少年期急剧的性发育，使其开始关注两性关系。特别重要的是少年期开始形成较为鲜明的一般意识倾向性，如理想、信念等，心理发展经历着巨大的转变，在整个儿童心理发展过程中占有特殊重要的地位。

青年初期是走向独立生活的时期，是个人开始独立决定自己生活道路的时期，也是个体在生理、心理发展上接近成熟的时期。青年初期的个体在性发育方面已经成熟，并进一步意识到两性关系，身体的发育已接近成人水平，成人感已经形成；活动的自觉性和独立性达到前所未有的水平；抽象逻辑思维高度发展，并开始形成辩证逻辑思维；不仅关注外在客观世界，而且关注自己的主观世界，希望能了解和把握自己内在的心理活动，并能独立自觉地按一定标准评价自己的品质和能力；对未来满怀理想，积极地思考和选择自己的生活道路，初步形成了自己的世界观。

总的来看，青少年期是儿童从不成熟走向成熟的过渡时期，个体的外在环境和内在发展都经历着巨大变化。青少年期的主要心理特点可以概括为过渡性、闭锁性、社会性和动荡性。

第一，过渡性。童年缺乏独立性和自觉性，更多地依靠成人保护，而青年中、晚期则是个体发展上接近成熟期，个体开始成为正式的社会成员。青少年期正是从童年期向青年中、晚期过渡的时期。过渡的前半期，即少年期还保留着一定的幼稚性，后半期即青年初期则有了更多的独立性和自觉性。

第二，闭锁性。青少年的内心世界逐渐复杂，开始不大轻易将内心活动表露出来。尤其在青年初期，闭锁性更显突出，在自己的物品保管、交往对象的选择上都有明显表现。但与成年人相

比尚显纯真、直率，有的甚至锋芒毕露。

第三，社会性。如果说影响青少年期以前儿童心理发展的环境因素更多是家庭、学校的话，那么影响青少年心理发展的环境因素则更多是社会和政治环境。青少年期是人的理想、动机和兴趣发展的重要阶段，也是考虑和选择未来生活道路的阶段。

第四，动荡性。青少年思想敏感，好强好胜，自信心强，容易偏激，缺乏社会经验而又敢于行动，心理面貌很不稳定，可塑性大，处于心理成熟前动荡不稳定的时期。

接下来是青少年身心发展的更为具体的情况。

一、生理的变化：第二个生长高峰

在我国现阶段，女孩子从10~11岁、男孩子从12~13岁开始，在其后的五六年间，身体发生了急剧的变化。

1. 身体形态的发展

(1) 身高体重突增的现象

身高体重突增的现象，女孩子比男孩子发生得早，一般在9~11岁，约12岁达到身高体重突增的最高速度。

男孩子则迟2年左右，约14岁达身高体重突增的最高速度，此时女孩的增长速度已显著减慢。孩子们平均每年增长6~8厘米，增长快的可达10~13厘米；他们的体重每年平均增加5~6公斤，快的达8~10公斤。

女孩的身高突增比男孩早2年，故11~13岁的女孩身高超过男孩，但男孩身高的增长速度快，而且持续的时间长，最终的身高增长量（发育率）往往是男超过女。

身高发育存在个别差异，青少年在发育上都有早熟、正常、晚熟3种类型，这与遗传、性成熟早晚、营养和是否运动有关。早熟的特点是身高发育早，但急剧增长的过程较短，因而最后达

到的身高一般低于晚发育者，体重与身高的比例则一直高于晚熟者。早熟的一般多发育成骨盆宽、肩窄的矮胖型，晚熟的则多为骨盆窄、肩宽的细长型。

(2) 体型发育特点

在青春发育的过程中，肢、体的增长是不同步的。在婴儿期的身体发育，是遵循躯干到四肢发育原则的，但在青春期却反其道而行之：长手先于长臂，长脚先于长腿，长耳朵先于长头部，甚至身体左右两半的生长不平衡，会出现两手两脚不一样大小的情形。于是，青春期的孩子突然变得相貌奇特，大手大脚，又由于中枢神经系统不能立即适应身体的迅速生长，故孩子的动作常常显得不够协调，使人感觉到有点笨手笨脚的。这样，原本匀称可爱的童子身材，一下子变成了“怪人”。有些青少年，可能因为不习惯或不喜欢自己的身体形象，而暂时引起心理上的困扰。

2. 身体机能的发展

初中生骨骼和肌肉迅速生长，促进了孩子的循环系统、呼吸系统等内脏器官的相应变化。他们的握力、血压、肺活量等多项生理指标也逐渐接近成年人。他们在运动、劳动和生活中表现出的力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏度，反映出身体素质的全面提高。

青春期的孩子大脑神经和系统的变化非常明显，在10岁时，他们脑的重量和容积就均已达到成人的95%，脑皮层神经纤维髓鞘化，增长和分支已接近完成。10岁以后，每年的脑重量和容积增加甚少，但皮层细胞的机能还在强烈地发育着。13~14岁时，脑电波会出现第二个“飞跃”现象（第一个“飞跃”现象出现在6岁左右），这说明脑皮层细胞在机能上的成熟，它具体表现为感知觉非常灵敏，记忆力、思维力不断提高，这就为他们系统、深入地掌握高难度的知识提供了有利的条件。但在青春发育期，由于甲状腺机能旺盛而刺激高级神经系统，因而，神经系

统这时会出现兴奋与抑制过程不平衡现象，并且容易疲劳。所以，在安排学习时，必须注意不使他们用脑负担过重，要使学习和娱乐活动交替进行，保证脑的氧气供应和注意用脑卫生。

面对青春期孩子如上的变化，家长们应该注意下面几点：

第一，注意营养配餐。饭菜用不着特殊，但是量要足，营养要全面，其蛋白质和维生素的需要量肯定比成年人多。早饭不能省略，而且还要精致些，最好是有奶有蛋；每天应有一定量的饮水；注意吃蔬菜、粗粮；不乱吃补药，有很多孩子吃了补药致使性早熟的例子。

第二，注意充足睡眠。初中学生 9 小时，高中学生 8 小时。要让孩子睡足、睡实，睡眠有质量，早睡早起有规律，双休日也不允许早晨赖被窝。

第三，要有一定量的体育运动。体育运动对青春期孩子的成长发育和体质有良好的促进作用，参加运动的孩子会更高、更强壮，反应会更灵敏，家长如能与孩子一起运动，还能沟通亲子关系；体育运动的量不用太大，时间也不用太多，内容也无须复杂，但要坚持，傍晚的时候比较合适。

3. 性的发育成熟

青春期身体发育的一个重要特征，就是性的急速发育和成熟。其标志是第一性征和第二性征的出现。第一性征是指与性机能直接相关的精巢、卵巢等生殖腺及生殖系统性别差异。女孩子从来月经开始，此后，女孩子的卵巢内即开始孕育卵细胞，伴随而生的改变是子宫增大，子宫内黏膜肥厚，阴道膨大，阴门合适变化，有阴毛及腋毛出现等。男孩子的睾丸增大，能制造成熟精子，此外，前列腺及精囊开始分泌，阴茎膨大，阴囊的皮肤增厚，阴毛及腋毛出现等。

另外，随着性腺分泌性激素，使处于青春期的孩子们在性器官之外而产生的身体变化，称为第二性征。男孩子的嗓音变粗变

低，喉结突起，胡须长出来了，体魄日益健壮等；女孩子则会嗓音变细变高，乳房隆起，臀部扩大，皮下脂肪增加，体态变得丰满等。

4. 成熟早晚对两性影响不同

青春期开始的时间不但有明显的性别差异，而且有极大的个别差异。成熟的早晚对孩子的身心发展会有一定的影响。据研究发现，对男孩子而言，青春期较早出现，亦即生理较早成熟者，从开始到成年，在同年龄群的发展中，会一直处于有利的地位。早熟的男生，身体提前发育，在同班同学中，显得人高马大，不仅在体育表现上占先，在人缘上较受同学支持，而且有较高的自信心。晚熟的男生，较少受人重视，情绪较为紧张，好多嘴以惹人注意，自我意识较强。

对女孩子而言，早熟不但显不出像男孩子那样的优点，反而会有不利的影响。根据研究发现，月经早来者，因班上同学多缺乏此经验，适应大多有困难。对一般的女孩子来说，最有利的初经时间是在初中一年级，再晚了显示和别人不一样，在心理适应上也有困难。

孩子们的这些变化，家长会有“让我欢喜让我忧”的复杂心情。一方面，孩子们的健康成长和成熟，会使家长们感到欣慰和自豪；另一方面，孩子们的心理也发生了剧变，家长会发现孩子没有以前那么听话了，变得难以管教了。

二、心理的变化：第二次“断乳”

男孩子约在初中三年级，女孩子在初中二年级的时候，其身高已超过自己的父母了。16~17岁时，在外观上已经像大人一样，但是由于身体的成熟与社会的、人格的成熟不同，所以青少年还不能立即进入成人的世界。他们处于所谓“边缘人”的不稳

定的社会地位，即他们说大不大，说小不小。这就是青少年之所以会有各种心理的、行为的特征的原因之一。据研究，在青春早期，孩子们最普遍的特征就是自我意识强烈（凡事主观，以自我为中心），自我控制能力薄弱（容易动怒），同伴影响力大（易结为死党），社会联结力弱（排斥社会主流规范）。

1. 自我意识增强

自我意识是对自己存在的觉察，即自己认识自己的一切，包括认识自己的生理状况（如身高、体重、体态等），心理特征（如兴趣爱好、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系（如自己与周围人们相处的关系，自己在群体中的位置和作用等）。

人的自我意识有一个发展的过程。研究表明，人在出生的头一年，还没有自我感觉，甚至连自己的身体的存在都不知道，他吸吮着自己的手指，就像吸吮母亲的奶头一样。以后，人能逐步地认识自己的身体和行为。但在儿童期的自我意识发展还很缓慢，还是表面化的，只有到了青春期，才能比较清晰地意识到自己的内心世界。

青少年的自我意识的发展是十分重要的，它影响着道德判断和个性的形成，尤其是对个性意识倾向性的形成更为重要。此外，青少年的自我意识的发展也同性格缺陷、犯罪和精神疾病等社会问题相联系。可以说，青少年对他们自己的看法和态度，影响着他们在生活中所遇到的一切事情。

青春期孩子的自我意识的发展有如下的特点：

(1) 独立意识的发展

儿童期的孩子，可以说是把自己的整个身心都依附在父母身上，并且把自己的父母看做是十全十美的，甚至是万能的权威。他们对父母是充分依赖、服从和尊敬的，“你的就是我的，我的就是你的”。但进入了青春期后，随着生理的突变、知识的增长，

对父母、教师以及其他的成人的看法也随之变化。他们逐渐意识到了自己是一个独立的人，也就开始意识到要拥有属于自己的一片小天地，青少年的意识活动更经常、更深入地指向自己的内心世界。他们好像突然发现了一个丰富的内心天地，他自己是这个主观世界的中心，外部世界成为自我主观经验的背景和条件。他们对自己内心的感受、体验和变化特别敏感。他们不再唯命是从，自己处理自己的事务，要有自己的学习、工作、休息和生活时间与方式，对于大人的横加干涉，会有反感或反抗。此时，他们变成了“你的就是你的，我的就是我的”，其心理有了闭锁性的特点，他们不愿意把自己的内心世界轻易向别人透露。他们可以在日记中分析自己，或只向极亲密可靠的朋友倾诉感受，但对父母或其他成人都秘而不宣。有一个调查发现：初中生受委屈时，46%的学生表示惯于闷在心里，38%的学生爱告诉好朋友，愿意告诉父母、老师的只有6%~13%。下面一段材料就是一个常见的故事，还告诉我们的家长应该如何对待孩子的这些问题。

带锁的日记本

在商店的文具柜台里，现在有一种精美的并且是带锁的日记本很走俏，购买者几乎都是些中学生。日记本为什么要上锁？一些中学生说道：爸妈有时偷看我的日记，我放在一个小箱子里，也给翻出来，还随便拆看同学的来信，真气人。另有一项问卷调查表明，中学生有了愉快或不愉快的事情愿跟谁诉说呢？可供选择的诉说对象有父亲、母亲、老师和同学。结果是，选择诉说对象最多的是同学，占81%。原来孩子们之所以喜欢带锁的日记本，是用来对付大人的，是为了向大人们封锁自己的心。

这或许会让一些父母们感到不可思议，感到残酷，感到害怕，进而愤怒——我们是你的父母，是你最亲近的人，有什么话

不可以对我们讲！

可是，我们做父母的人知道吗？你的孩子已经由幼稚走向成熟，由依赖走向独立，心中会逐渐有一些秘密，会有些不再愿意告诉大人的东西。这是他们将要长大的标志。由于时代的发展，今天的孩子们这种独立意识更为强烈。对此，我们应该拍手叫好。然而，我们不少为人父母者总是不那么乐意接受孩子的独立意识，或者是对此视而不见，没有思想准备而转不过弯来，总是想把孩子庇护在自己的羽翼下，于是，就不讲方式地总想去“刺探”孩子心中的秘密。结果是适得其反，孩子们更加反感，加倍地来守护自己的秘密，亲子之间的沟通变得更加困难。

父母们该怎么办呢？

第一是要理解。对孩子们由独立意识而导致的闭锁心理，首先要有个科学的态度。我们不妨来个心理换位，回想一下自己孩子时代的生活，并以此来体察孩子们的心。理解了，我们就不会为此过于担忧了。

第二是要释怀。孩子并没有什么大不了的秘密，日记中也并非都确有其事，因此您完全不用去侦察了解孩子的日记。

第三是要沟通。我们不要以为孩子是自己身上的肉，就可以任我骂来由我打；不要以为自己多吃了一些年的咸盐，就可以居高临下地对待孩子，仿佛真理总是在自己的手中。对孩子要多一点民主和平等，努力成为孩子们的知心朋友。这样，就可以跟孩子有较多的沟通，就会促使孩子对大人敞开心扉。

第四是要尊重。尽管家长们作了最大的努力，也不该奢望孩子什么都跟我们讲。孩子作为人格独立的人，他们心中应该有一块大人不必涉足的天地，应该有一些属于自己的秘密。对此，我们只有尊重。

在这个时期，青少年需要同成人分享他们的体验，渴望被人理解，如同他们也需要得到母亲的爱一样。多数青少年基本上同

他们的父母保持着肯定的、尊重的、接近的和温暖的关系，反抗的成分是极微小的。

(2) 自我意识的分化

所谓自我意识的分化，就是指把自我分成了两个部分，即作为观察者的自我和作为被观察者的自我。由于自我分化，观察者的自我就成了主体，被观察者的自我成了客体。一般来说，作为观察者的自我往往是“理想的自我”，而作为被观察者的自我往往是“现实的自我”。

理想的自我，是一个人按照道德准则和社会要求形成的关于他想成为一个什么人的总观点，它与现实的自我有一定的距离。其中包括一个人的志趣和所要达到的目标，它是积极努力达到的，或者是逐步实现的。

现实的自我，是关于他们确实像什么人的思想和态度。当你问他们时，他们会详细地描述他们自己的看法，而且还伴随着赞成或不赞成的态度，即自我接受或自我拒绝的明确的态度。

正是由于自我意识的分化，才形成了思维或行为的主体性，产生了按自己的想法去判断行为的体验，客观地对待他人或自己，才能控制自己的言行。同时，由于自我意识的分化，就出现了自我矛盾。因为理想的自我毕竟不同于现实的自我。前者一般是指向未来的，而后者只能是现实的。然而，理想的自我不一定都是正确的，它往往大大超越现实（有时也落后于现实），这就给青少年带来了矛盾。这种矛盾表现为焦虑与不安。个体为要摆脱这种焦虑与不安，力图使自我意识中主客两个方面再统一起来，这种统一是在新的水平和方向上的协调一致。

由于各人的具体情况不同，自我的再统一可能是积极的，也可能是消极的，会表现出如下几种不同的类型：

第一，自我肯定型。这是积极的统一类型。其特点是正确的理想自我与进步的现实自我通过积极矛盾斗争达到的统一。也可