

中国青少年研究中心

少年儿童研究文库

中国教育名家思想库

【最佳学术畅销书】

青春期教育核心著作

陆士桢教育建议

孩子今年十四五

陆士桢/著

十四五岁是最危险的年龄，为人父母难免牵肠挂肚，青春期教育决不仅仅是性教育，而是整体上的人格教育，其核心是成熟教育。

同心出版社



青春期教育名著

孩子今年十四五

——陆士桢教育建议——

陆士桢 著

同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子今年十四五:陆士桢教育建议/陆士桢著. - 北京:同心出版社,2003

ISBN 7 - 80593 - 749 - 4

I. 孩… II. 陆… III. 青少年教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 075141 号

学术策划:林 格

作 者:陆士桢

责任编辑:李海春

封面设计:大象工作室

出版发行:同心出版社

地 址:北京朝阳区和平里西街 21 号

邮 编:100013

电 话:(010)84276223

印 刷:中国电影出版社印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2003 年 10 月第 1 版
2003 年 10 月第 1 次印刷

开 本:787 × 1092 32 开精装本

印 张:6

书 号:ISBN 7 - 80593 - 749 - 4/G·378

定 价:18.00 元

版权所有 请勿转载

中国青少年研究中心·少年儿童研究文库

中国教育名家思想库

一、编辑说明

1. 为推动我国青少年研究事业的繁荣和发展,积累优秀的青少年研究成果,中国青少年研究中心自2000年起推出一项策划编纂、资助出版相关学术著作的科研计划。该计划共分三个系列,即“中国青少年研究中心·青年研究文库”、“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”、“中国青少年研究中心·青年运动史研究文库”。中国青少年研究中心决心通过长期的努力与投入,使三个文库均成为该领域品质卓越的科研品牌。

2. 中国教育名家思想库是“中国青少年研究中心·少年儿童研究文库”的一个重要组成部分。该思想库由中国青少年研究中心与北京树人天地文化机构联合策划推动,并由著名出版社出版。该思想库以发掘中国本土化教育思想为宗旨,以实现学术思想大众化为目标,以优秀的科研成果,为少年儿童发展和少年儿童教育服务。本文库收入各类少年儿童研究方面的著作,其标准是学术性、原创性、实用性与可读性的和谐统一。

二、编委会名单:

主任: 郝杰英

副主任: 孙云晓 安国启

委员: 郝杰英 陆士桢 孙云晓 安国启 张先翱

刘秀英 孙宏艳 张纯颖 韩军

主编: 孙云晓

执行主编: 林格

中国青少年研究中心互联网地址: <http://www.cycrc.org.cn/>

赐稿信箱: linge1000@vip.sina.com

导 读

孩子十四五岁的时候，父母的心最是忐忑，老师的学生工作最是难做。

在这个“年龄坎”上，大人最不了解孩子在想什么？想做什么？孩子很神秘！

过了这个“坎”，一切都会好起来。

从理论上说，十四五岁是孩子从少年走向青年的过渡期，更是青春期教育的关键期。

长期以来，青春期教育通常被狭隘地理解为性健康教育，而实质上呢，其核心是“成熟”问题，是一个整体概念，而并非生理成熟所能概括的。

只有解决了“成熟”问题，性健康教育等其他问题才能迎刃而解，举一反三。

所以，本书认为，**青春期教育的核心是成熟**，孩子一成熟，家长就“毕业”，老师就放心。

本书脱离了近年来泛泛而谈的个案感悟圈圈，而是理性、沉着地从整体上来把握青春期教育的真谛——成熟，并提出了诸多具体有效的方法。作为国内为数不多的青春期教育名著，本书出版之前，就受到了教育界特别是家庭教育界的重视，建议老师和家长阅读该书时，静下心来，把这本小册子读透读活，一定可以举一反三。

本书作者是我国著名教育专家、社会学家，现任中国青年政治学院副院长、中国青少年研究会副会长。

参考书目

《中学生心理健康问题的成因与对策》，吴运友，《教育革新》，1998年第2期

《心理卫生学》，马建青主编，浙江大学出版社1990年5月第1版

《心理与人生》，崔文凤 石竹主编，中国物资出版社2001年12月第1版

《人格心理辅导》，韦有华编著，上海教育出版社2000年9月第1版

《人格的健康与治疗手册》，沙莲香主编，中国人民大学出版社1988年6月第1版

《成熟的魅力》，扬江译，书目文献出版社1988年11月第1版

《世故人情》，钱理群编，人民文学出版社1990年10月第1版

《成熟论》，邓舟鸿 黄振林著，学林出版社1992年12月第1版

《童心》，秦培春，上海文艺出版社1979年4月第1版

《童年少年青年》，谢素台，人民文学出版社1984年6月第1版

《青少年人格与父母养育方式的相关研究》，《中国心理卫生杂志》，钱铭怡、夏国华，1996年第2期

目 录

导 读	(1)
第一章 成熟是什么	(1)
一、成熟是什么?	(1)
二、孩子的成熟首先是生理的成熟	(2)
三、成熟:情感的发展	(4)
四、成熟:言语的发展	(6)
五、成熟:认识的发展	(7)
六、个性发展的成熟	(9)
七、成熟是孩子社会化的过程	(10)
八、成熟的孩子让您省心、放心、开心	(12)
第二章 成熟可贵,还是童真可贵	(14)
一、成熟不是世故,什么是世故	(14)
二、成熟和世故的异同	(16)
三、成熟是面对现实的睿智	(19)

四、成熟意味着高素质	(20)
五、什么是童真	(21)
六、老师和家长要拥有童心	(22)
七、以童心维护孩子的童真	(24)
第三章 怎样评估是否成熟	(26)
一、什么是信仰	(26)
二、真善美	(27)
三、善待他人和自己	(29)
四、理想要伟大也要现实	(30)
五、孩子的理想需要引导	(32)
六、教会孩子认识金钱	(33)
七、认识能力、规范及态度	(34)
八、什么是意志	(36)
九、自觉性	(38)
十、果断性	(40)
十一、坚韧性	(42)
十二、自制力	(43)
十三、成熟靠培养	(45)

第四章 打造孩子的人格魅力	(47)
一、 做父母的需要关注孩子的人格	(48)
二、 什么形成了孩子的人格	(50)
三、 孩子人格都包括哪些方面	(51)
四、 孩子人格的形成是一个过程	(54)
五、 人格发展离不开健康心理	(55)
六、 人格发展与心理健康密不可分	(58)
七、 孩子心理问题拉响警钟	(62)
八、 孩子心理问题分类	(64)
九、 孩子心理问题出在哪里	(66)
十、 孩子心理问题的焦点	(68)
十一、 人格健康的孩子乐观积极	(69)
十二、 乐观的态度，健全的情绪	(72)
十三、 和谐的社会关系	(75)
十四、 融入社会生活	(76)
十五、 行为积极健康	(78)
十六、 保持精神愉快	(81)
第五章 引导孩子做情绪与情感的主人	(83)
一、 什么是情绪	(83)
二、 情绪与情感	(85)

三、 情绪的种类	(87)
四、 情感的种类	(88)
五、 何为情绪健康	(89)
六、 孩子情绪的特点	(90)
七、 孩子常见的情绪问题表现	(92)
八、 孩子情绪问题产生的原因	(96)
九、 关注孩子的肯定情绪	(98)
十、 关注孩子的负面情绪	(99)
十一、 引导孩子学会调节不良情绪	(100)
十二、 警惕孩子因压力而带来的焦虑	(102)
十三、 警惕儿童强迫症	(104)
十四、 儿童自杀危机敲响警钟	(106)
第六章 协助孩子建设和谐的人际关系	(110)
一、 什么是人际关系	(110)
二、 孩子人际关系的特征	(111)
三、 帮助孩子掌握人际交往的原则	(113)
四、 宽容，良好社会关系的基石	(114)
五、 教你的孩子学会宽容	(115)
六、 要尊重孩子对朋友的选择	(117)
七、 关注孩子的交往群体	(119)

八、注意引导孩子正确对待偶像	(121)
第七章 社会是孩子的人生舞台	(124)
一、 正确的人生观, 人生的指南针	(124)
二、 帮助孩子学会处理人与自然的关系	(126)
三、 帮助孩子学会处理人与他人的关系	(127)
四、 帮助孩子学会处理人与社会的关系	(129)
五、 帮助孩子学会处理人与自我的关系	(131)
六、 要让孩子认清自我	(132)
七、 人生观体现在日常生活习惯中	(134)
八、 不要让孩子掉进陷阱	(135)
九、 让孩子学会吃苦	(139)
十、 让孩子认识和理解“选择”	(144)
十一、 尊重孩子的选择	(146)
十二、 引起孩子适应社会不良的原因在成人	(149)
十三、 增强孩子的能力	(151)
十四、 让孩子学会学习	(153)
第八章 健康的行为是成熟的外在表现	(155)
一、 孩子的行为与行为问题	(155)
二、 家庭的沟通不利	(158)

- 三、 从家长的育儿行为做起 (159)
- 四、 不可忽视孩子的品行障碍 (163)
- 五、 孩子品行障碍的一般表现 (165)
- 六、 孩子品行障碍的分类 (166)
- 七、 孩子品行障碍的矫治 (168)
- 八、 注意力不集中 (170)
- 九、 说谎 (172)
- 十、 逃学 (174)
- 十一、 离家出走 (177)
- 十二、 警惕孩子的违法犯罪 (179)

第一章

成熟是什么

成

成熟是一种表达，是一种人格魅力，是对自己和对周围环境的把握能力，是在客观环境下的一种自我修正的结果。它反映在一个人的为人处世中，体现在一个人的道德行为中，是一个人自身修养由内而外的自然折射。

孩子尚未发育成熟、自制力弱、辨别是非能力差、抵抗诱惑能力不强，但他们长大以后注定要生活在一个远比我们这一代人更多彩、更复杂的环境。在充满诱惑和陷阱的大千世界中，让孩子早日成熟，尽早从思想和意志品质上独立，是家庭、学校和社会迫在眉睫的共同任务。

成熟是什么

一个人的成熟是有指标的，这主要包括三个方面：

1. 身体的长成，以个体生理成熟为标志，尤其是以性成

熟为重要指标。

2. 心理的健全，即形成了完善的自我概念，形成了稳定的个性。

3. 社会化的高度发展，以人的社会成熟为标志，即个体对自己在社会中所处的角色及所担负的社会责任有正确的认识。

在这三个条件中，生理成熟是心理成熟的物质基础和依据，社会成熟是心理成熟的必要条件。而社会化程度的提高，是一个人成熟的核心内容。

孩子的成熟首先是生理的成熟

对于孩子来说，生理的发展是每时每刻进行着的，是显著的。

1. 身高体重迅速增长——从成熟的角度，孩子一直处在生理上的高峰期，特别是进入青春期，孩子长得特别快，似乎突然长高长大成了“大人”。这时，每年可以长高6至8厘米，最多的能长到10厘米左右。女孩从11岁开始迅速长高，13岁后速度减慢。男孩比女孩迟1至2年，在13岁或14岁开始窜个子，16岁以后生长速度减慢，一般可以长到24岁左右。在孩子们身高体重增长的同时，他们的胸围也在扩

大。男女孩的胸围平均年增长2至4厘米。随着目前孩子的生活条件的改善和营养的丰富，他们的发育年龄出现了提早的趋势。

2. **神经系统和大脑结构的完善**——随着孩子身体的生长。他们的大脑重量在增加。据有关医学研究资料记载：新生婴儿的脑重约390克，7岁儿童的脑重约1280克，12岁少年的脑重约1400克，而成人的脑重约1450克，可见即将成熟的孩子的脑重量已接近成人水平。同时，12岁少年的脑容积也与成人相仿，大脑皮层各区域的机能也达到成熟程度，与人的聪明直接有关的脑细胞之间的神经纤维的联系也基本完成。这种神经联系是随着儿童的长大而逐渐增多的，3至4岁的幼儿可以完成60%，小学毕业生可以完成80%。为孩子掌握大量社会信息，获得丰富的知识，发展思维、语言等各项能力奠定了生理方面的基础，提供了重要的物质保证。

3. **性成熟孩子成熟的重要标志**——孩子的性成熟现象首先反映在他们身体外部的一些变化上。进入青春期，男孩声音会变粗，肩膀加宽，肌肉有力，人有点消瘦，各部分显得有楞角，脸上会出现粉刺……女孩声音会变得细高，骨盆增大，皮下脂肪增加而显得丰满，她们的面孔和身体轮廓显得圆润，臀部变圆……在身体外部变化的同时，第二性征开始出现。男孩在10—12岁左右生殖器官外表变大，12岁开始喉头开始突出，13岁左右长出胡须、阴毛、腋毛，出现遗精

现象，14岁开始声音变粗而低沉。女孩的性成熟开始和结束都比男孩早，10—11岁开始乳房隆起，13—14岁开始长出阴毛、腋毛，月经出现初潮，15岁开始骨盆明显增宽，皮下脂肪增多，16—17岁开始脸上长出粉刺。家长需要有生理卫生知识，才能很好地承担辅导孩子成长的任务。

成熟：情感的发展

随着儿童生理的日益发展成熟，儿童的心理也随着时间的推移有了相应的发展。情感的成熟是最重要的内容。

孩子的情感的发展具有规律性、时间顺序性和阶段性，同时又具有个体差异。对一个孩子来说，情感的成熟可表现为：

1. 情感表达的日益分化——随着年龄的增长，孩子的面部肌肉和神经功能逐渐完善，伴随着成人的潜移默化的熏陶，通过无意识的学习，他们的面部表情日益丰富，可以通过各种无声的形体或面部的语言，用不同的方式表达自己的喜、怒、哀、乐。孩子逐渐也和成人一样，在面部表情、身体姿势和内心情感之间达成了某种一一对应的关系。但孩子的这种情感表达与成人相比，还没有定型，在调动和组织不同形式表达和认识情感的能力上，与成人还存在差别，需

要在日后的不断体会中逐渐完善。

2. 情感的日益内隐化——孩子情感的表现形式是在现实社会中逐渐学习、运用形成的，在这个不断实践的过程中，他的表达方式不断地得到肯定或否定，这就促使他在交往中不断地变换和修正自己情感的表达方式，以获得人们的认可。情感表达的发展实际上是孩子自我表达与社会习惯的表达逐渐磨合的一个过程。在开始的时候，遇到刺激，孩子表现出或喜、或悲、或怒、或羞、或面红耳赤、或愁眉苦脸、或满面春风、或泪挂面颊的强烈表情，会比成人更甚，情感比成人要外露。他们还不善于掩饰，不善于控制，但随着孩子的年龄的增长，他开始知道要照顾别人的感受，要注意时间和场合，他们开始注意克制自己的情感，开始学会伪装和掩饰情感，以达到既定目的。

3. 情感的日益丰富、成熟——孩子在生长的过程中，与事物的接触日益频繁，与社会上的各种人的交往逐渐增多，慢慢地他们有了自己的好恶，开始形成自己的衡量物体事物的标准。当别的事物的出现和发生，其他人的行为符合自己的标准时，他就会从内心很自然地接受，反之就会排斥。随着社会交往面的不断扩大，孩子的情感也逐渐社会化，表现为对周围生活的人和事的感情的萌生，关注身边的人和事，并表现出自己的好恶。

4. 情感的动荡性和冲动性日益明显——孩子的情感是异