

怎样教育引导 **青春期**的孩子

边佳 编著

青春期是孩子从童年向青年过渡的时期，
是成熟与幼稚更替的时期

金盾出版社

怎样教育引导 青春期的孩子



边佳 编著

编委会：

陈维科	陈 震	程 栗	邓 炜	董全刚
付振林	高文义	郭灿明	郑贤达	孙善元
郭 盟	韩敏成	郝春环	郝宏伟	侯 涛
黄国伟	黄 鑫	费 澎	刘 勇	朱 雨

金盾出版社

内 容 提 要

本书围绕“青春期孩子的心理特点”、“与青春期孩子沟通的关键”、“青春期孩子不可忽视的学习细节”、“关注青春期孩子的个性发展”、“稳定青春期孩子的情绪变化”、“提高青春期孩子的社交技巧”、“青春期孩子必须知道的生理知识”七个方面,给家长提示、参考、建议,帮助孩子在他一生中最重要的发展阶段之一——青春期健康成长,迈向成熟。

图书在版编目(CIP)数据

怎样教育引导青春期的孩子/边佳编著.--北京:金盾出版社,2011.5

ISBN 978-7-5082-6807-1

I. ①怎… II. ①边… III. ①青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 019572 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:北京军迪印刷有限责任公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:120 千字

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目录



第一章 | 青春期孩子的心理特点

1. 矛盾性 青春期孩子很容易产生矛盾心理 1
2. 倾向性 青春期孩子个性发展有明显的倾向性 5
3. 成熟性 青春期孩子的自我意识在不断成熟 10
4. 自主性 青春期孩子强烈希望挣脱父母的束缚 13
5. 自尊性 青春期孩子渴望获得别人的尊重 17
6. 求同性 青春期孩子更喜欢和“同类”交往 20
7. 极端性 青春期孩子更容易出现极端行为 24

第二章 | 与青春期孩子沟通的关键

1. 把握好“唠叨”的度 29
2. 要“真讨论”，不要“假民主” 32
3. 多“提建议”少“下命令” 36
4. 理智面对孩子的埋怨 39
5. 倾听比说教更重要 43
6. 当孩子隐瞒自己的错误时 48
7. 家长要积极地自我反省 51
8. 勇于向孩子道歉 54

第三章 | 青春期孩子不可忽视的学习细节

1. 兴趣是孩子最好的学习动机 58
2. 让孩子对学习更有自信 62

3. 培养孩子集中注意力的能力	66
4. 提高孩子的听课效率	71
5. 锻炼孩子的学习意志	75
6. 对孩子的学习方法进行正确的指导	79
7. 适度紧张是最好的考试状态	84
8. 和孩子一起制定“考试时间分配方案”	90

第四章 | 关注青春期孩子的个性发展

1. 帮助孩子改掉自私的个性	94
2. 孩子孤僻怎么办	98
3. 不要让孩子养成说谎的坏习惯	101
4. 平复孩子的妒忌心	106
5. 矫正孩子的依赖心理	113
6. 别让孩子染上自负的“疾病”	116
7. 帮孩子驱散自卑的阴霾	120
8. 弥补孩子缺失的爱心	125
9. 别让借口代替孩子的责任心	128
10. 有意识地对孩子进行挫折教育	131

第五章 | 稳定青春期孩子的情绪变化

1. 科学疏导孩子的逆反心理	135
2. 让孩子远离暴躁情绪	139
3. 如何面对情绪起伏大的孩子	142
4. 为何孩子觉得什么都“没意思”	146
5. 赶走孩子心中的忧郁	150
6. 疏导孩子的委屈情绪	155
7. 当孩子烦恼时	159

第六章 | 提高青春期孩子的社交技巧

1. 孩子见到大人为什么“沉默是金”	163
2. 培养孩子的合作能力	166
3. 多疑是孩子获得友谊的严重阻碍	169
4. 警惕孩子的青春期社交恐惧	173
5. 帮助孩子克服害羞心理	177
6. 对孩子与异性的交往保持平常心	180
7. 教会孩子区别“喜欢”与“爱”	185
8. 帮助孩子走出早恋泥沼	188
9. 当孩子收到了情书时	191
10. 别让孩子被“网恋”蛊惑	194

第七章 | 青春期孩子必须知道的生理知识

1. 青春期男孩的身体变化	200
2. 指导孩子坦然面对阴茎勃起	202
3. 如何对孩子解释遗精	204
4. 孩子过度手淫怎么办	207
5. 青春期女孩的身体变化	210
6. 陪孩子安然度过经期	212
7. 关注孩子的乳房发育	217
8. 当孩子为青春痘所困时	221

1► 矛盾性 青春期孩子很容易产生矛盾心理

春天，万物勃发，生机盎然，一片欣欣向荣的景象。青少年也在自己的青春期迅速成长发育，在生理上逐渐成熟，在心理上也出现了质的飞跃。青春期是孩子一生中最重要的发展阶段之一，心理学家认为，“青春期是孩子从童年向青年过渡的时期，是成熟与幼稚更替的时期”。在这个时期里，孩子长身体、长知识、长智慧，但同时由于孩子生理变化快，社会经验缺乏和适应能力不足，加之现代社会急剧变迁，因而，青春期孩子很容易产生心理上的不适应，产生心理矛盾。

【1】身心失衡的矛盾

青春期的孩子在生理上进入了快速发育期，一些身体外形上的改变非常容易给孩子带来震动和不安。

从小学一直到初二，雅莉的身材在班上的女生中总是很出色的，个子高、身材苗条，两条腿又细又直。可是没有想到，上了初三以后，雅莉的身材就像中了魔法，胳膊和腿粗了好几圈，更可怕的是胸口和臀部就像是吹气球一样迅速地鼓了起来。

不知道什么时候起，雅莉有了一个奇怪的外号——“航空母舰”！原来到了初三，很多女孩都开始发胖，男生们便挨个儿给她



们起外号，从“毛毛虫”、“葫芦”到“小猪”、“笨熊”，而雅莉则是女孩中身材最“庞大”的，男生们便给她取了“航空母舰”这个外号。

“航空母舰”的传播速度十分快，不仅本班的同学时常聚在一起窃笑，连一些外班的男生也时不时地前来“参观”和“考察”。当雅莉最后一个知道了“航空母舰”的外号时，气得大哭了一场。她含着眼泪对自己说：“我不想当‘航空母舰’，我要减肥！”

从那一天起，雅莉一方面把自己裹得严严实实，遮住难看的肥肉——就算是夏天也只穿深色的长袖长裙；另一方面，她不再想吃什么就吃什么，每天就是吃黄瓜、青菜，还偷偷瞒着妈妈喝减肥药……

经过这些“措施”，雅莉比以前瘦了一点，可是她的脸色再也不如以前红润，上课也总提不起精神，还有几次因为营养不良而昏倒！

可怜的雅莉胖的时候被人嘲笑，瘦的时候又身体不好，她觉得自己的人生真是太灰暗了……

青春期的孩子人体新陈代谢旺盛，内分泌激素分泌增多，所以会有很多生理上的明显变化，变胖的雅莉就是其中一种表现。面对从“身材匀称”到“航空母舰”的变化，雅莉不知所措。像雅莉这样的孩子不在少数，青少年在青春期的发育期间，面对自己的外形变化、生殖器官的变化等等，特别容易出现焦躁和不安，既为自己的长大成人而欣喜，又不知道如何应对眼前的情况，从而走进身心失衡的矛盾中。如果不进行适当的心理调适，非常容易对孩子的心理造成负面影响。

(2) 独立性和依赖性的矛盾

青春期孩子的心理特点突出表现是出现成人感——认为自己已



经成熟，长成大人了，并开始从“听话道德”向“平等道德”过渡，有了独立自主的欲望，在生活上不愿受父母、老师过多的照顾或干预，要求从大人的约束中解放出来，可以说他们的独立意识、主体意识是十分强烈的。然而，由于青春期孩子社会经验、生活经验不足，所以会经常碰壁，不得不从父母那里寻找方法、途径或帮助，再加上经济上不能独立，从而又充满了依赖性。独立性与依赖性的矛盾使孩子对自己的身份地位经常会感到迷惑，自己跟自己“较劲”。

(3) 开放性与**封闭性**的矛盾

由于自我意识的发展，绝大多数青春期的孩子都非常希望同朋友、父母平等交往，并且非常渴求他人对自己敞开心扉，推心置腹。但是，现实情况并不如孩子们所愿，朋友之间由于性格、想法的不同，孩子可能得不到想要的回应；亲子关系之间，能够对孩子敞开心扉的家长亦不多。因此，面对这种情况，孩子可能只好选择另一种方式来“诉苦”，比如写日记、画画、自言自语等等，同时，自己的所说、所写，孩子们又不愿意被他人知道，从而形成了既想让人了解自己，又害怕他人了解自己的矛盾心理。

(4) 自制性与**冲动性**的矛盾

几乎每个青春期的孩子都有强烈的求知欲、自尊心和好胜心。在生活中，他们希望自己能够遵守规则，力尽义务，但客观上又往往难以较好地控制自己的情感，经常带着浓厚的情感色彩去看待周围的人和事。比如有时片面地坚持己见，对老师、家长的要求合乎己意的就去办，不合己意的就盲目地拒绝或顶牛，不能控制自己，凭冲动行事，事过之后又非常后悔等等。这说明了他们意志品质的发展还不成熟，自制力还不强，形成了自制性与冲动性的矛盾。



(5) 成才欲望与厌学心理的矛盾

大多数青春期孩子对自己的未来都有着非常美好的憧憬，比如希望成为科学家、企业家、音乐家等等，将来干出一番大事业，不辜负父母、老师的期望。但是，在学习过程中，许多孩子又感到“有心无力”，学习太苦、太累，要出人头地谈何容易？于是很多孩子又出现了厌学心理，形成了想学与厌学的心理矛盾。

(6) 对异性的矛盾心理

青春期是异性交往的敏感时期。由于性的发育和成熟，孩子会喜欢接近异性，想了解性知识，喜欢在异性面前表现自己，甚至出现朦胧的爱情念头等。但同时，孩子由于都懂得“早恋不好”，所以会压抑自己内心的想法，从而出现了矛盾心理。

周华今年14岁。一天，老师给周华的妈妈打来电话，说周华居然逃课了，让周华的妈妈找到孩子后和他好好沟通一下。

周华的妈妈放下电话后觉得很惊讶，自己的儿子一向品学兼优，从来不曾逃学过，这是怎么回事呢？后来，周华的妈妈在一家网吧里找到了自己的儿子，把周华带回家后，她并没有大声斥责儿子，而是像对待朋友那样和他谈心。

原来周华发现自己似乎“喜欢”上了本班的一个女孩李蔷。

“我发现自己特别关注她，什么话都想和她说，什么事情都想和她一起做，看书的时候也会不由自主地想她……”

周华的妈妈非常了解自己的儿子，他好强，对自己的要求非常严格，当儿子以为自己“恋爱”了，他就觉得自己是个坏小孩，不久学习成绩就会一落千丈，家长和老师都会对他刮目相看……他忍受不了这些，所以选择了逃学。

青春期孩子的异性交往比他们童年时代的异性游戏来得复杂，



比成年时期的婚恋生活来得微妙，比任何年龄的同性和异性交往都难以驾驭。家长需要深入了解青春期孩子的心理状态，及时为孩子做好心理辅导，不要让孩子这种矛盾心理影响他们的健康成长。

总之，青春期孩子的心理是矛盾且复杂的，这是孩子心理成熟的自然过程，家长要正确认识这些矛盾，注意尊重与信任孩子，多与孩子交流感情，很好地帮助孩子度过矛盾的青春期的！

2 倾向性 青春期孩子个性发展有明显的倾向性

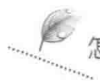
青春期孩子的个性发展有着非常明显的倾向性。那么，什么是个性倾向性呢？个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向，也就是人对客观事物的稳定的态度，其中主要包括需要、动机、兴趣和世界观这几个方面。

(1) 需要

需要是指人们对客观事物的需求在人脑中的反映，它在人生各个阶段都有不同的表现。对于青春期阶段的孩子来说，在精神方面，青春期的孩子更想得到家长、老师的认可和尊重，对未来充满渴望；在物质方面，他们不再像小时候满足“吃饱穿暖”，而是开始讲究时髦、攀比，害怕落于人后。

下课了，同学告诉郑正：“你的爸爸在校门口找你。”听到此话，郑正愣了片刻：他怎么来了？

郑正的父亲是环卫工人，“肮脏了自身，清洁了万人”是环卫工人的写照，也是郑正父亲的形象。他，站在门口，期盼着孩子的



身影，裤脚上一大块黄泥巴，袖口上青一块白一块，不知是油漆还是什么脏东西。

“你来干什么？”郑正侧过身子，不愿意正面对着父亲。

“哦，你妈妈看天气冷了，让我给你送棉袄来！”父亲哆哆嗦嗦地拿出叠得整整齐齐的棉袄。

郑正准备接过棉袄，两个同学走了过来，问：“郑正，这是你父亲啊？”

“哦，不是，家里的一个老乡，给我送东西！”郑正立刻回答。

同学走后，父亲愣了，郑正也不知道该说什么，淡淡地说了一句：“以后你把东西放到门卫那就行了，他们会通知我的！”然后转身离去。

望着儿子远去的背影，父亲伤心极了，没想到自己含辛茹苦养大的儿子，现在嫌弃自己丢人了……

正是青春期孩子需要的变化，导致了儿子对父亲的“嫌弃”。如果不正视孩子心理上的这种变化，及时疏导孩子，那么将会造成孩子心理的不健康发展。

(2) 动机

动机是促使人从事某种活动的念头，是指由特定需要引起的，欲满足各种需要的特殊心理状态和意愿。由于青春期是一个过渡时期、发展时期、变化时期、负重时期、反抗时期，存在着太多的不确定因素，所以孩子的动机也变得复杂起来。以学习动机为例，许多孩子在小时候经过父母的教育，会很自然而然地认为好好学习是自己应当做的事情。但是，随着孩子的长大，步入了青春期的孩子有了许多自己的想法，他们开始质疑最初的观念，内在的学习动机发生了很大的变化。

今年初二的建宇生活在一个幸福的家庭里，家里有房有车，十



分富足。爸爸是一名私企的老总，妈妈从有了孩子后做了全职母亲，专门在家照顾建宇的生活学习。

建宇在小学时成绩不错，以很优异的成绩考入了初中。可最近成绩却一直下滑，并且迷恋上了网络。父母很是着急，买了学习机，请了家教，能想到的方法都用上了，可还是没有什么效果。

有一次，做家教的老师问建宇为什么不愿意学习呢？建宇回答说：“我学不学都无所谓，老爸说过，他初中没毕业却领导着很多的大学生，他给我存的钱够我花一辈子了。”

短短一句话，体现出了建宇学习动机的改变，从而造成了他学不学无所谓的态度。

学习动机只是青春期孩子动机发生变化的一个方面，除此之外，社交动机、成就动机等方面，孩子也会出现许多不同的变化，家长必须多关注孩子，了解孩子的变化，及时对孩子进行正面引导。

(3) 兴趣

兴趣是人积极地接触、认识和探究某种事物的心理倾向，这种心理倾向总是使人心驰神往，对某种事物给予优先注意，并且在兴趣发生的同时，伴有对该事物满意、愉快、振奋等肯定情绪。良好的兴趣能够促使孩子的能力发展，但对于青春期孩子来说，学习之外的兴趣——即使是良好的兴趣，也往往会成为家庭矛盾的导火索，让人不知道如何对待。

娟娟小时候，家人都说她非常机灵、可爱。自从她懂事起，父亲就把满腔的希望都寄予在了她的身上，他要求娟娟将来应比他更有所作为。可是，娟娟上了初中后的表现却令父亲很担忧。

上小学时娟娟便开始喜欢唱歌跳舞，并参加了舞蹈训练班，她声称这是她的最爱。上初一的时候，可能刚上初中的内容较简单吧，

尽管她花在唱歌跳舞上的时间不少，但成绩还过得去。同时父亲也认为在现代这个社会，能有一项自己的兴趣爱好也是挺好的，所以也就没有过多地干涉她。

但上初二后，功课越来越紧，可娟娟对文艺的热爱丝毫不减，仍然花大把的时间在这方面，甚至半夜还偷偷起来上网看超级女声的比赛，结果成绩一落千丈。

父亲看在眼里，急在心上，他经常批评娟娟：“学生学生，学习最重要，不要把精力放在唱歌跳舞上！”

“可我的兴趣是舞蹈，我就是想成为一名舞蹈家……”

舞蹈是娟娟的兴趣所在，喜欢跳舞也不是什么不良嗜好，但是青春期孩子的学习负担很重，把过多的精力放在了学习之外的兴趣爱好上，确实容易对学习成绩造成不小的影响。这时候就需要家长及时进行有效、正确的干预，既要让孩子保持良好的课外兴趣，又不能让孩子本末倒置。

(4) 世界观

世界观是人们对世界的总的根本的看法。由于人们的社会地位不同，观察问题的角度不同，形成了不同的世界观。青春期是孩子世界观形成的萌芽时期，他们开始了解、接纳、掌握更多的行为规范、价值标准、社会角色，形成自己的世界观。

朱晓东在等待放榜的这几天里寝食难安，他不知道自己能否考上理想的全国重点高中。按照父母的话来说，这是他人生的第一个重要转折点，考取全国重点高中，上重点大学的希望就大，重点大学毕业以后，找到好工作的可能性就大。

终于，朱晓东收到了录取通知书。让他遗憾的是，他只考取了第二志愿，一所省重点高中。失望的朱晓东收拾起心情，去参加了



早就约好的同学会。

“你考取了什么学校？”

“第一中学，你呢？”

同学会上，大家都在互相询问考试情况。

“朱晓东，你考上了什么高中？”好朋友林峰凑过来问。

“青山高中。”朱晓东没精打采地说。

“那也不错啊，省重点，而且咱们俩还在一所学校哦！”天性开朗的林峰让朱晓东阴霾的心情好了一些。这时，薛遥从他们身旁走过，林峰对朱晓东说：“薛遥上了全国重点呢！”

朱晓东猛地一抬头，他惊讶地说：“什么？他分数还没我高呢，怎么就考上了全国重点高中？”

林峰努努嘴：“人家有背景呗！据说他爸爸为了他，花了好多赞助费呢！”

朱晓东又低下头，无言以对，心里暗自伤心：是啊，人家父母认识关键人物，家里又有钱可以打点，自己父母无钱无势……社会怎么这么不公平？

家庭、社会、学校等各种环境，都影响着孩子世界观的形成，孩子们会开始思考“这个世界为什么不公平”等等一系列的问题，逐渐形成自己的世界观。家长在这个时候要注意孩子观念的正确性，不要让孩子踏入误区。

青春期孩子的个性发展具有他们特有的倾向性。家长作为与孩子最亲近的人，在孩子倾向性的发展中起着不可忽略的指导作用。针对孩子的需要、动机、兴趣和世界观的形成，家长要随时关心，及时干预，让孩子形成正向的人格与个性。



3► 成熟性 青春期孩子的自我意识在不断成熟

青春期，随着孩子“成人感”、“独立感”的日益增强，他们的自我意识也在不断成熟，开始发现自我、观察自我、评价自我和改善自我。

(1) 自我意识的觉醒

青春期的孩子由于身体状态的巨变，从而推动了他们自我意识的觉醒，这从孩子们经常说的“我又不是小孩子”中就能窥知一二。孩子在这个时期似乎一下子从一个儿童变成了一个成人，对自我出现了空前的关注，他们不再愿意被动地做一个适应者、服从者、模仿者以及执行者，而是开始力求成为一个探索者、发现者与选择者。

(2) 自我意识开始分化

有一个孩子在他的日记中写道：

我是一个外表和内心完全不同的人，比如我想和某人做朋友，但心里却总想自己什么都比他好；心里讨厌某一个人但表面上却看不出……我在同学眼中是一个活泼、开朗的人，可是我觉得我的内心充满忧愁；别人说我很纯真，可是我觉得自己内心非常复杂……同学们对我的印象都是表面，他们根本不了解我。

为什么会这样呢？其实这就是青春期孩子的自我意识分化的表现。上面例子中的孩子就是把自我分成了两个“我”——主体我和客体我。

在孩子还是婴儿期的时候，主体我和客体我是混沌不分的，婴幼儿期主要是把自我从客体中分离出来，认识到自己是行为的主



体；等孩子稍微长大一些，他们会学着评定自我做出的行为；而进入青春期后，自我便开始像例子中的孩子一样一分为二，不仅能认识和评定自我的所作所为，还能对做出这些行为的自我加以分析、评定。

自我意识的分化促使孩子更多地观察自己，更深刻地剖析自己，努力跳出“我”的束缚，用客观标准来衡量自己。主体我和客体我互相观察，互相评价，从而使孩子更加关注自我。只有到了这个时候，孩子们才仿佛第一次发现了自己，开始认识自己并试图按照自己的意愿塑造自己、统一自己。因此，心理学家把青春期称为“自我的第二次诞生”。

(3) 自我认识不断深化

青春期的孩子自我认识的强度和深度不断增加，促使他们逐渐成熟，这主要表现在：

第一，评价的独立性日益增强。

佛瑞迪只有 16 岁，在暑假将临的时候，他对爸爸说：“爸爸，我不要整个暑假都向你伸手要钱，我要找个工作。”

父亲从震惊中恢复过来之后对佛瑞迪说：“哦，我的小佛瑞迪，你根本没有一技之长，是没有办法找到工作的。当然，我会想办法给你找找看，但恐怕也不容易。”

“你没有弄清我的意思，我并不是要您帮我找个工作，我要自己来找。还有，我认为现在虽然很难找工作，但是有些人还是可以找到工作的。”

“哦？哪些人？”父亲带着怀疑问。

“像我这样会动脑筋的人。所以，请您相信，我一定能找到工作。”