

健 / 康 / 教 / 育 / 书 / 系



青春期教育

关月玲 / 编著

父母是孩子一生中最重要的老师，家庭教育的好与坏，往往会影响孩子的一生，而青春期孩子的教育就显得尤其重要。



Q I N C H U N Q I J I A O Y U

西北农林科技大学出版社

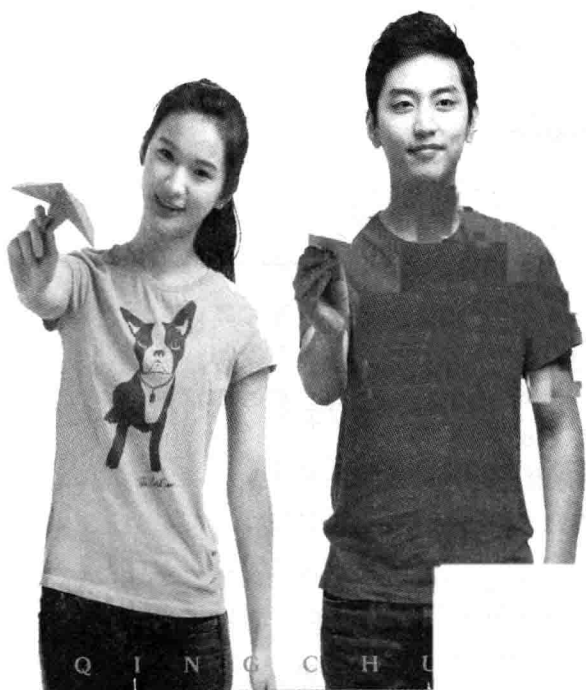
健康 / 教 / 育 / 书 / 系



青春期教育

关月玲 / 编著

父母是孩子一生中最重要的老师，家庭教育的好与坏，往往会影响
而青春期孩子的教育就



Q I N C H U

A O Y U

西北农林科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期教育 / 关月玲编著. -- 杨凌 : 西北农林科技大学出版社, 2012.9
ISBN 978-7-81092-750-5

I. ①青… II. ①关… III. ①青春期—健康教育 IV. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 216430 号

青春期教育

关月玲 编 著

出版发行 西北农林科技大学出版社

地 址 陕西杨凌杨武路 3 号 邮 编: 712100

电 话 总编室: 029—87093105 发行部: 87093302

电子邮箱 press0809@163.com

印 刷 北京建泰印刷有限公司

版 次 2012 年 09 月第 1 版

印 次 2012 年 09 月第 1 次

开 本 16

印 张 10

字 数 180 千字

ISBN 978-7-81092-750-5

定价: 19.80 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

目 录

第一章 了解青春期	1
第一节 什么是青春期	1
一、青春期定义	1
二、青春期年龄划分	1
三、青春期在人生中的意义	1
第二节 青春期孩子的变化	4
一、身体外形变化和生理功能健全	4
二、青春期孩子心理成长与矛盾	8
第三节 青春期孩子的特点	10
一、青春期孩子的良好心理特点	10
二、青春期孩子的不良心理特点	10
第四节 青春期教育	12
一、青春期教育的定义	12
二、青春期教育的目的与内容	13
三、性价值观	14
四、以家庭教育为主	15
第五节 青春期教育的意义	15
一、心理特点对青春期孩子的影响	16
二、正确引导青春期孩子的意义	17
三、青春期心理健康的七个方面	19
四、青少年心理健康的标志	20

第二章 青春期孩子的家庭教育	21
第一节 青春期易出现的问题	22
一、男孩	22
二、女孩	29
第二节 青春期问题对青少年生活的影响	35
一、与父母关系紧张	36
二、情绪易变	37
三、人际交往出现问题	39
第三节 家长如何教育青春期孩子	43
一、注重性格发展	44
二、注重心理健康	46
三、注重孩子的生理变化	48
四、正确对待孩子的叛逆心理	59
五、正确对待孩子的早恋	65
六、关于孩子的物质教育	72
七、家长教育孩子的“十要”与“十不要”	72
第三章 青春期的学校教育	74
第一节 学校教育	74
一、学校教育的目的	75
二、学校教育特点	76
三、学校教育易出现的问题	78
第二节 青春期学生心理表现	80
一、青少年心理健全的标准	80
二、青少年心理状况表现	81
三、青少年心理问题的表现	83
第三节 青少年价值观现状	92
一、重个人利益，轻国家集体利益	92
二、重金钱实惠，轻理想信念	93

三、重专业知识，轻道德品质	93
四、重安逸享乐，轻艰苦奋斗	93
五、重索取功利，轻奉献责任	94
第四节 学校关于青少年教育的对策	94
一、青少年教育的方法	95
二、加强青少年价值观教育	97
三、加强青少年心理教育	100
四、正确应对学生打架	103
五、预防青少年犯罪	107
第四章 青春期孩子的自我调节	116
第一节 了解自己的身体	116
一、运动系统	117
二、心血管系统	117
三、呼吸系统	117
四、消化系统	118
五、泌尿系统	118
六、神经系统	118
七、感觉系统	118
八、内分泌系统	119
九、生殖系统	119
十、免疫系统	119
第二节 了解自己的心理	120
一、心理的概念	120
二、心理健康	121
第三节 注重个人生活卫生	129
一、良好的生活习惯	129
二、科学的营养饮食	130
三、远离酒精危害	131

四、远离烟草危害	133
五、正确利用网络，远离网络危害	134
六、体育运动，为健康打基础	138
七、注重个人生理卫生	143
第四节 注重个人心理健康	148
一、正确认识自己，自尊自爱	149
二、正视现实，勇于解决问题	149
三、乐于交往，保持和谐的人际关系	150
四、情绪稳定，性格开朗	150
五、增强耐挫折能力	151
六、与异性正确交往	151

第一章 了解青春期

第一节 什么是青春期

一、青春期定义

青春期指以生殖器官发育成熟、第二性征发育为标志的初次有繁殖能力的时期，人类及高等灵长类以雌性第一次月经出现为标志；泛指青春期的年龄。青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。青春期是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。

二、青春期年龄划分

青春期年龄段，在世界各地稍有差别，世界卫生组织规定为10~20岁。中国一般指11~17岁。男孩进入青春期较女孩晚1~2年。多数学者认为，12岁前为青春前期，13~18岁为青春中期或性征发育期，19岁之后为青春后期。

三、青春期在人生中的意义

青春期是指个体的性机能从还没有成熟到即将成熟的阶段，在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个孩子由儿童到成年的过渡时期。在这个时期，个性性发育成熟，已经可以生育。由此可以

青春期教育

看出，青春期主要是以生理上的性成熟为标准而划分出来的一个阶段，它与从心理或社会方面划分出的人生阶段有重叠。在人体生长发育阶段，青春期占一半或更多一些时间。

（一）青春期是一个过渡时期

青春期是人由儿童向成年人过渡的时期。通常人们把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限是性的成熟。对于男性来说，性成熟的标志是遗精，（通常在夜间睡眠时遗精）；女性是月经，即第一次来月经。以性成熟为核心的生理方面的发展，使少年具有了与儿童明显不同的社会、心理特征。儿童期依赖成人，成人约束并决定儿童生活和活动的主要内容和方面，儿童对自己的行为不承担责任。随着年龄的增长、生活范围和活动内容逐渐复杂化，使少年具有了与儿童不同的特点。他们逐渐有了一定的特定意向和责任感，并自己决定某些活动如何进行。对自己的行为，尤其是部分犯罪行为要负一定的刑事责任。但少年也不同于成人。他们虽有一定的独立性，但还没有完全独立；在许多方面，尤其是在物质生活方面还要依赖父母；他们还没有成为完全责任能力人，并不是对自己的所有行为都要负刑事责任。由此可见，这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得少年成为社会学上所说的边缘人，他们地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性，使他们产生了许多特殊的心理卫生问题。

（二）青春期是一个变化时期

青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期，在这个时期，男性从身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，更为接近成人。这些迅速的变化，会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理卫生问题，甚至产生不良行为。在这个时期中，人从儿童向成人发展是可预测的，但是在发展过程中会出现什么情况或问题则不可预测。

（三）青春期是一个发展时期

青春期是人的身体发育完成的时期。研究表明，在人的一生中，身体

生长迅速、身体各部分的比例产生显著变化的阶段有两个，一个是在产前期与出生后的最初半年；另一个则是青春期。青春期的快速生长发育，被称之为青春期急速成长现象。事实上，这种现象开始于性成熟之前或与性成熟同时开始，终止于性成熟后的半年到一年。男性的急速成长从 10.5 ~ 14.5 岁开始，在 14.5 ~ 15.5 岁左右达到顶峰期，以后逐渐减慢，到 18 岁左右时身高便达到充分发育水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加，与此同时性机能和第二性征也发育成熟。女性在月经及第二性特征这些外部变化的同时，生殖器官也逐渐成熟，外阴开始出现了阴毛，阴道内分泌物开始增多，子宫发育变大，卵巢皮质中的卵泡开始有了不同阶段的发育变化，一切都已表明开始向性成熟期过渡。

（四）青春期是一个反抗时期

由于身心的逐渐发展和成熟，个人在这个时期往往对生活采取消极反抗的态度，否定以前发展起来的一些良好本质。这种反抗倾向，会引起少年对父母、学校以及社会生活要求、规范的抗拒态度和行为，从而会引起不利于他们的社会适应的心理卫生问题。

（五）青春期是一个负重时期

从青少年所要应付的各种问题来看，青春期也是一个负担很重的时期。青春期是过渡时期，青少年要逐渐担负一部分由成人担负的工作，环境可能不断把一些由成人来办理的事项交给他们去办理，加重了他们的负担，但这些负担是他们成熟所不可缺少的。他们要应付由身高、体重、肌肉力量等的发育成熟，特别是性的发育成熟所引起的各种变化及问题，心理压力相对增大。他们必须在抛弃各种孩子气、幼稚的思想观念和行为模式的同时，逐步建立起较为成熟、更加符合社会规范的思想观念和行为模式。少年在应付自己的反抗倾向的同时，还要极力维持和保护与社会的正常关系。此外，异性兴趣、异性交往、繁重的学习任务等也给他们的身心造成极大负担，有时候还成为主要矛盾。

（六）青春期是人生可塑性最强的黄金时期

青春期是人生可塑性最强的黄金时期，是青少年发育成长的一个重要阶段。从体格方面，处于青春期的青少年可以走向强壮健美，也可以趋向衰弱多病，关键在于他们能否得到合理的营养并参加适当的体育锻炼；在思想上处于青春期的青少年可以积极性向上，也可以无所作为，重要问题在于能否受到正确的教育和引导。在学习上，处于青春期的青少年有好学勤奋的一面，也有知难而退的一面，但是只要他们得到正确的引导和精心培养，就会懂得珍惜并学会把握自己这个最宝贵的时机，把蓬勃的热情、强烈的求知欲望凝聚成探索知识的持久动力。

第二节 青春期孩子的变化

一、身体外形变化和生理功能健全

进入青春期，由于神经和内分泌的影响，人体的形态和功能都出现显著的变化。这些明显的变化，主要表现在以下三个方面。

首先，身体外形上的变化。如身高、体重的迅速增长；由第二性征引起的身体外形变化尤为显著，如女性皮下脂肪的增厚、乳房的隆起，男性喉结的突起、胡须的长出等等。

其次，内脏功能的健全。如肺活量的加大；心脏收缩力的提高；肌肉力量的发展；脑皮质兴奋与抑制过程的平衡等等。

第三，性的萌发与成熟。如女性的月经初潮；男性的遗精等等。

中学生及小学高年级学生正处于青春发育时期，这一时期，毫不夸张地说，它是决定一个人一生的体格、性格、智力等的关键时期。我们应该科学、健康、顺利度过这人生的黄金年代。

（一）身高

身高是人体正常生长发育的指标之一，从其过程来看，会出现两次生

长发育高峰，第一次高峰是在出生前至出生满两周岁；第二次高峰是在青春期。

正常婴儿出生时身高约 50 厘米，出生后第一年约增长 20 厘米，第二年约增长 10 厘米，以后生长速度变慢，每年增长约 4 ~ 5 厘米。进入青春期中后，出现了新的生长高峰，每年一般增长 6 ~ 8 厘米，最快可达到 10 ~ 12 厘米。这种生长高峰，女性比男性要早两年。一般地讲，女性从 9 岁开始进入生长高峰，11 ~ 12 岁达到突增阶段，以后生长速度减慢，到 19 ~ 23 岁时则停止生长。男性多从 11 ~ 12 岁进入生长高峰，13 ~ 16 岁达到突增阶段，一般到 22 ~ 23 岁时停止生长。从出生到青春期后期，颅骨增 1 倍、躯干骨增 2 倍、上肢骨增 3 倍、下肢骨增 4 倍。骨骼的增长不仅反映了身高的增长，同时也反映了体重的增加。

（二）体重

体重的增长与人体的两个增长高峰是一致的，它反映了骨骼、骨骼肌、内脏等的综合发育状况。虽然如此，但却以骨骼肌的发育最为显著。

骨骼肌的发育有一个特点，大的肌群发育较早，小的肌群发育较晚。其重量，初生时约占体重的 23.3%，8 岁时约占体重的 27.2%，17 岁时约占体重的 44.2%。儿童时期，肌肉含水分较多，肌纤维较细，富于弹性，但肌力弱，耐力差。随着年龄增长，有机物和无机盐的比例加大，肌力不断增加，耐力也有所加强。

女性 11 ~ 13 岁，男性 13 ~ 15 岁身高迅速增长时，肌肉长度明显增加。无论男性还是女性，一般在 16 ~ 17 岁以后，当生长速度变缓时，肌纤维则明显变粗。

人与人之间身高体重的差异，除饮食、环境、体育锻炼等因素外，主要受遗传因素的控制。

（三）心脏的发育

儿童 1 岁时心脏重量约为 37 ~ 44 克，6 岁时约为 90 ~ 94 克，10 岁时约

青春期教育

为 124 ~ 160 克。进入青春期后已达到了成人的水平，男性约为 300 克，相当于初生儿的 12 倍左右。

心脏的血容量，1 岁时约为 20 ~ 30 毫升，7 岁时约为 100 ~ 120 毫升，青春期之初为 140 毫升，到 20 岁左右可达到 240 ~ 250 毫升，相当于初生儿的 12 倍左右。

构成心脏的肌肉是心肌。青年人的心脏弹力大，肌纤维分裂能力强，由于心肌的不断增多而使心脏迅速增大，心肌的收缩力也随之加强。年龄越小，心脏每分钟的收缩次数也越多。1 周岁以内的婴儿 1 分钟收缩次数约 140 次，5 岁时为 98 ~ 100 次，9 岁到 15 岁为 75 次，在此之后，约为 72 次。

在青春期，心脏的发育特点是：重量和体积的增加；血容量加大；心肌变粗变长；心室射血量增加；心率和脉搏变慢。

（四）肺的发育

肺活量的增长是肺发育的重要标志。肺活量是随年龄的增长而增长的，如 10 岁时的肺活量，约为 1500 ~ 1600 毫升，14 岁 ~ 15 岁时约为 2500 ~ 3000 毫升，接近 20 岁时，男性平均达到 3500 毫升，女性平均达到 2500 毫升，已达到了成年人的水平。

肺的结构和功能，不同年龄也不一样。婴幼儿肺弹力小，相比之下，血管丰富，肺泡数量小，到童年后期，肺的结构才接近成人，但肺泡的容积还不够大。婴幼儿对氧的需要量大，但因肺泡容积小，因而呼吸运动是浅表的。也就是年龄越小，每分钟的呼吸频率越高。如新生儿安静时的呼吸频率约为 60 ~ 70 次/分，1 ~ 3 岁约为 25 ~ 30 次/分，5 岁约为 25 次/分，10 ~ 14 岁约为 20 次/分，正常成年人约为 12 ~ 16 次/分。

劳动、运动或情绪激动时，机体的新陈代谢加快，呼吸频率即随之增高，呼吸频率也随之加大，每分钟通气量可达到 70 ~ 120 升。

（五）神经系统的发育

神经系统是由大脑、脊髓、周围神经共同组成的。它是人体功能的主

要调节者。神经系统的发育，在出生后一直早于其他系统的发育，如脑的重量，新生儿脑重约 350 ~ 380 克，半年后即可达 600 克，一周岁时，约为 950 克。到 8 ~ 10 岁时，约为 1300 克，14 岁时则为 1400 克，此时与成年人的脑重量基本一致了。

自孕期至出生后的 1 ~ 2 年内，脑细胞不仅数量上有所增加，体积上有所增大。更为显著的是，神经纤维在加长，神经纤维髓鞘化程度也在迅速加深。由于出现了髓鞘，使神经传导信息的效率迅速提高。到 6 岁时，大脑皮层的一切传导通路几乎都已经髓鞘化了。据此，我国规定小学入学年龄为 6 周岁，是有科学根据的。

到青春期，脑的结构与成人同乎无差异，而且记忆力好，理解力强。所以，此时应集中精力学习，加强品德修养，增进身体健康，为把自己培养成为祖国的有用之材，打下坚实的基础。

（六）第二性征发育

男女两性生殖器官的差异叫做第一性征，到青春期出现的男女其他差异叫做第二性征。第二性征又称副性征，是性成熟所表现的、与性别有关的外表特征。男女两性在到达青春期时，由于受性腺分泌的性激素影响，出现了一系列与性别有关的特征。

1. 男性第二性征

男性的第二性征，主要是指体毛、喉结、变声、体形等。体毛包括阴毛、腋毛和胡须。阴毛约在 13 岁开始出现，16 ~ 18 岁呈成年男子型。阴毛刚长出时为笔直的，以后逐渐卷曲。腋毛比阴毛约晚 1 ~ 2 年，即 14 ~ 15 岁开始生长。胡须的生长比腋毛又晚一年左右，先是上唇出现，然后是下唇，最后是下颏。除阴毛、腋毛和胡须外，前臂、小腿、手背、脚背、指（趾）等处也会长出一些体毛。男性在 12 岁时喉结开始变大。喉是呼吸和发音的器官，由软骨、韧带、肌肉和黏膜构成。喉腔侧壁上的黏膜形成两个皱襞，上方为室壁，下方是声带。室壁与声带左右各一。两侧声带之间的裂隙叫

青春期教育

做声门，当呼出的气流通过声门裂时而发出不同的声音。到 13 ~ 14 岁时，由于声带的加厚、加宽、加长，使声音变得低沉、浑厚。变声的时间一般持续 3 ~ 6 个月，有的人可以延长至 1 ~ 2 年。男性青春期的体形变化，基本上是肩宽大于臀宽的上宽下窄体形。

2. 女性的第二性征

女性的第二性征主要表现为变声、乳房的发育、臀部变圆变大、体毛的生出和体形的变化等。女性有变声期，但变声不如男性明显。这是由于喉腔没有显著加大，声带没有显著加厚、加宽、加长。另外更主要的一个原因是，变声的引起是雄性激素作用的结果。而女性体内的雄性仅为男性的十分之一，因而女性变声期后，比原来的童音只下降了 2 ~ 3 个音阶（男性一般要比原来降低一个 8 度）。女性约从 10 岁起，乳房开始发育，起初是小而圆的隆起，约 12 岁即出现乳头明显突出和乳晕形成，最后，约在 13 岁，乳房显著增大。臀部的变圆变大，是由于骨盆变宽和皮下脂肪积累形成的。女性青春期的体形变化是臀宽大于肩宽的上窄下宽的体形。

二、青春期孩子心理成长与矛盾

青春期的男女，既保持某些儿童心理特征、显露儿童的幼稚性，又已经意识到性别差异，常常会产生一种摆脱父母的监管而独立行动的想法，行为开始活跃而且勇敢。所以，青春期心理是在矛盾中慢慢成长起来的。

（一）独立性和依赖性的矛盾

青春期的青少年在心理特点上最突出的表现是出现成人感，由此而增强了少年的独立意识。如他们渐渐地在生活上不愿受父母过多的照顾或干预，否则心理便产生厌烦的情绪；对一些事物是非曲直的判断，不愿意听从父母的意见，并有强烈地表现自己意见的愿望；对一些传统的、权威的结论持异议，往往会提出过激的批评之词。但由于其社会经验、生活经验的不足，经常碰壁，又不得不从父母那寻找方法、途径或帮助，再加上经

济上不能独立，父母的权威作用又强迫他们去依赖父母。

（二）成人感与幼稚感的矛盾

青春期少年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。因而在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面，表现出成人的样式。心理上，渴望别人把他看作大人，尊重他、理解他。但由于年龄不足，社会经验和生活经验及知识的局限性，在思想和行为上往往盲目性较大，易做傻事、蠢事，带有明显的小孩子气、幼稚性。

（三）开放性与封闭性的矛盾

青春期的少年需要与同龄人，特别是与异性、与父母平等交往，他们渴望他人和自己一样彼此间敞开心灵来相待。但由于每个人的性格、想法不一，使他们的这种渴求找不到释放的对象，只好诉说在日记里。这些日记写下的心里话，又由于自尊心，不愿被他人所知道，于是就形成既想让他人了解又害怕被他人了解的矛盾心理。

（四）渴求感与压抑感的矛盾

青春期的少年由于性的发育和成熟，出现了与异性交往的渴求。比如喜欢接近异性，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。但由于学校、家长和社会舆论的约束、限制，使青春期的少年在情感和性的认识上存在着既非常渴求又不好意思表现的压抑的矛盾状态。

（五）自制性和冲动性的矛盾

青春期的少年在心理独立性、成人感出现的同时，自觉性和自制性也得到了加强，在与他人的交往中，他们主观上希望自己能随时自觉地遵守规则，但客观上又往往难以较好地控制自己的情感，有时会鲁莽行事，使自己陷入既想自制，但又易冲动的矛盾之中。

青春期的心理就是在这样的矛盾中形成并慢慢趋于成熟的，是一个自然过程。父母要注意尊重与信任孩子，多与孩子交流感情，了解他们的心理，协助孩子把自己的生活安排得充实且有意义。

第三节 青春期孩子的特点

一、青春期孩子的良好心理特点

（一）独立意识增强

随着年龄的增长，青少年与社会的交往、接触越来越广泛，他们渴望独立的愿望也日益变得强烈。家长和老师应针对青少年独立意向的发展，尊重他们正确的意见，有事同他们商量，逐渐给他们更多的独立权利，同时也对他们提出更高的要求，帮助他们正确地发展其独立性，培养他们的独立能力。

（二）好奇心及模仿性增强

这种心理状态使青少年很容易受别人影响，应该把对青少年的担忧变成了解、理解和关心，培养和发扬青少年的优点，如思维敏捷、对新生事物敏感、勇敢、热情、有朝气、积极向上等。家长和老师要帮助他们树立远大的理想，培植健康的心理状态，使他们身心健康发展，帮助他们顺利度过青春发育期。

（三）群体观念更加密切

青少年常感到在群体当中有一种安全感。他们的言行、爱好、衣着打扮都互相影响，信任伙伴胜过信任家长和老师，他们互相倾吐内心的秘密和苦恼。父母和老师应关心他们交朋友的情况，并敏锐地发现问题，及时进行疏导。

二、青春期孩子的不良心理特点

青少年时期是身心健康趋于定型的时期，是走向成年的过渡阶段，亦是性意识萌发和发展的时期，属于身体的成熟与心理的未成熟的矛盾期。