

伴随成长公益项目指导委员会推荐

BANSUI CHENGZHANG GONGYI XIANGMU ZHIDAO WEIYUANHUI TUIJIAN

让优质的育儿知识走进寻常百姓家



全国伴随成长公益项目
NATIONAL COMPANY TO ACCOMPANY THE
GROWTH OF PUBLIC WELFARE PROJECTS



伴随成长

家庭教育手册

BANSUI CHENGZHANG
JIAOTING JIAOYU SHOUCHE

李观政 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



伴随成长公益项目指导委员会推荐

BANSUI CHENGZHANG GONGYI XIANGMU ZHIDAO WEIYUANHUI TUIJIAN

让优质的育儿知识走进寻常百姓家



全国伴随成长公益项目
NATIONAL COMPANY TO ACCOMPANY THE
GROWTH OF PUBLIC WELFARE PROJECTS



伴随成长

家庭教育手册

BANSUI CHENGZHANG
JIATING JIAOYU SHOUCHE

李观政 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

伴随成长:家庭教育指导手册:12-15岁版 / 李观政主编. —北京:北京师范大学出版社, 2017.3
ISBN 978-7-303-21851-6

I. ①伴… II. ①李… III. ①青少年教育—家庭教育—手册 IV. ① G782-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 005802 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

BANSUICHENGZHANG

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 730mm×980mm 1/16
印 张: 14.25
字 数: 178 千字
版 次: 2017 年 3 月第 1 版
印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷
定 价: 28.00 元

策划编辑: 刘 冬	责任编辑: 刘 冬
美术编辑: 袁 麟	装帧设计: 陈 民
责任校对: 天 禾	责任印制: 马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079



第一章 全面了解 12~15 岁少年生理、心理发育特点

第一节 生理发育特点	2
1 青春期生长高峰何时到来	2
2 青春期男孩有哪些生理特点	3
3 青春期女孩有哪些生理特点	4
4 青春期孩子的身高和体重会有什么变化	5
第二节 心理发育特点	7
5 青春期孩子自我意识发展的关键期有何特点	7
6 怎样帮助孩子顺利度过青春期	9
7 青春期孩子更注意自己的外表吗	11
8 青春期孩子为何开始关注同伴的评价	13
9 青春期孩子的情绪为什么起伏不定	14
10 青春期孩子表现出哪些不同的发展方向	17
11 早熟孩子和晚熟孩子有哪些不同	18

第二章 促进 12 ~ 15 岁少年营养体质健康

第一节 让营养更均衡..... 22

- 12 青春期男孩女孩的营养需求一样吗 22
- 13 孩子考试前是否需要“补脑” 24
- 14 孩子变声期的饮食宜忌 25
- 15 女孩月经期间的饮食宜忌 28

第二节 常见健康问题解析..... 30

- 16 青春期的孩子为什么会长青春痘 30
- 17 孩子长青春痘后该如何护理 32
- 18 女孩青春期异常出血是怎么回事 34
- 19 为什么有的女孩会出现经前紧张综合征 35
- 20 如何预防脊柱弯曲异常 36
- 21 怎样防治青春期鼻炎 37
- 22 如何巧妙去除头皮屑 40

第三章 促进 12 ~ 15 岁少年心理发展健康

第一节 自我认知和性格培养..... 44

- 23 怎样理解孩子自我身体认知与自尊 44
- 24 当孩子表现出过度的自我意识时该如何应对 45
- 25 如何让孩子学会正确的自我评价 46
- 26 怎样帮助孩子成为自尊、自信的人 48

第二节 情绪和情感.....	51
27 家长如何控制冲动的情绪	51
28 如何帮助孩子克服恐惧	53
29 怎样应对孩子突然爆发的怒火	55
30 青春期孩子总是羡慕别人正常吗	57
31 怎样帮助孩子摆脱嫉妒心理	59
32 青春期孩子如何缓解压力	62
33 如何看待孩子结交朋友	64
34 孩子为什么喜欢追星	67
35 孩子偷家里钱怎么办	69

第四章 促进 12~15 岁少年体能发展健康

第一节 孩子运动好处多多.....	72
36 体育锻炼能提高孩子的认知能力吗	72
37 孩子为什么易疲劳	75
38 孩子运动后能喝牛奶吗	77
39 如何安排青春期孩子运动期间的饮食	78
40 怎样合理安排运动和就餐时间	81
第二节 要运动，也要休息.....	82
41 青春期孩子对睡眠有什么需求	82
42 青春期孩子对睡眠质量有什么要求	84

第三节 抓住长个的关键时期·····	86
43 决定孩子身高的主要因素有哪些·····	86
44 如何从骨龄看孩子的生长速度·····	90
45 什么运动可以帮助孩子长高·····	91
46 补钙是否有助于长高·····	92
47 身材矮小的孩子如何调理饮食·····	93
48 哪些饮食因素不利于孩子长高·····	95
49 生活环境会影响孩子长高吗·····	97

第五章 促进 12 ~ 15 岁少年家庭教育环境健康

第一节 家长观念更新指导·····	100
50 父母把自己的意愿强加给孩子合适吗·····	100
51 学会怎样与孩子沟通·····	101
52 让孩子学会独立成长·····	105
53 孩子犯错误是学习的好时机吗·····	106
第二节 教养方式指导·····	111
54 怎样把爱的信息传递给孩子·····	111
55 如何让孩子主动帮忙做家务·····	113
56 家长是否可以刨根问底地追问孩子·····	117
57 用什么方法改变教养方式·····	118
58 体罚和家暴对孩子有什么不良影响·····	119
59 安逸型父母的教养有哪些特点·····	122
60 控制型父母的教养有哪些特点·····	123

61	用什么方法改变教养方式	124
62	力争优秀型父母的教养有哪些特点	126
63	孩子的错误行为到底出于什么目的	127
64	怎样让孩子遵守约定好的规则	129
65	怎样让孩子理解权利和责任	131
第三节 生活习惯指导		132
66	孩子丢了东西马上就给他买吗	132
67	孩子喜欢奇装异服该怎么办	133
68	怎样让孩子学会守约	135
第四节 父母角色定位		137
69	爱是家庭教育的内在动力吗	137
70	家长教育孩子需要意见统一吗	139
71	家庭教育是情感教育吗	141
第五节 家庭教育与非智力因素		143
72	家庭教育对孩子学业有什么影响	143
73	不良的家庭教育方式有哪些	145
第六节 亲子沟通指导		147
74	怎样才能让孩子愿意和家长合作	147
75	如何化解和孩子之间的冲突	149
76	如何消除孩子对父母的敌对情绪	150
77	孩子为何不懂父母的苦心	152

第六章 12 ~ 15 岁少年成长顾问

第一节 家校沟通指导.....	156
78 如何平衡家长和教师的关系	156
79 与老师沟通要注意哪些方式方法	158
80 老师“告孩子的状”时该怎么办	161
81 转学能解决问题吗	163
82 孩子对老师信赖吗	164
83 父母站在哪一边	165
第二节 性别和性教育.....	167
84 青春期性意识常表现在哪些方面	167
85 父母是与孩子谈论性话题的最佳人选吗	169
86 父母在家中的互动会带给孩子什么影响	171
87 家庭性教育的方法有哪些	172
88 在家庭性教育中父母应掌握哪些指导原则	174
89 孩子手淫怎么办	175
90 孩子早恋怎么办	177
91 孩子看色情视频和图片该怎么办	179
92 青春期女孩如何适应自己身体的变化	182
93 青春期女孩什么时候该戴胸罩	184

第三节 家庭课业辅导..... 186

- 94 如何给孩子辅导家庭作业..... 186
- 95 需要请家教或让孩子参加课外补习班吗..... 188
- 96 怎样让粗心的孩子减少错误..... 189
- 97 孩子做作业时听音乐好吗..... 190
- 98 孩子对学习有困惑时家长怎么做..... 191

第四节 智能提升..... 193

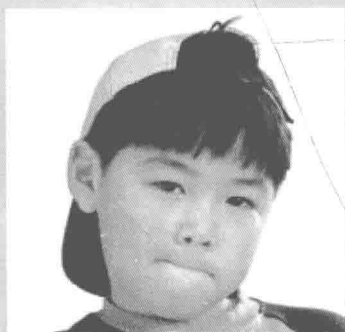
- 99 学习障碍是怎么回事..... 193
- 100 多动症有哪些特征..... 197

第五节 迎接中考..... 199

- 101 如何让孩子中考时调整到最佳状态..... 199
- 102 考上名校比孩子的努力更重要吗..... 202

第六节 成长问题分析解决..... 204

- 103 孩子说谎怎么办..... 204
- 104 如何防治青春期肥胖与代谢综合征..... 207
- 105 怎样指导孩子健康减肥..... 209
- 106 青春期女孩如何保持体形..... 211
- 107 盲目节食对健康有哪些危害..... 212
- 108 青春孩子沉溺于网络的原因是什么..... 214



第一章

全面了解 12~15 岁少年生理、心理发育特点

家庭教育的根本基础是了解孩子，作为家长，您对孩子的昨天一定非常了解，因为这是你们共同走过的。但是您将面对的，是今天和明天的孩子。您了解吗？

没有几位家长是能够给予肯定答复的，哪怕是有过育儿经验的家长。希望教育好您的孩子吗？那就让我们一起从了解您初中期的孩子开始吧。

第一节

生理发育特点

1

青春期生长高峰何时到来

提问

我的孩子12岁了，近一年发现孩子的身高、体重，还有外形都有很大的变化，请问孩子是否到了生长发育高峰的青春期？



答

您的孩子按正常来说是到了生长发育比较快的时期，也就是人们常说的青春期。在这个时期孩子们原本光滑的脸上开始冒出一些粉红色带白尖的痘痘，我们形象地称之为青春痘，医学上称为痤疮，又称粉刺；同时，很多孩子的身高在一年时间里会旱地拔葱般地蹿高十几厘米。这样的变化和生长速度，就是典型的青春期发育特征，这是由于生长激素（荷尔蒙）的分泌频繁导致的。

10 ~ 15岁的孩子正处于青春期早期，这时伴随着体内生殖系统的发育成熟，他们的身体开始出现最明显的生理变化。由于体内的荷尔蒙不断分泌，促使孩子的身体外部也

发生了一系列的变化，出现了被称之为第二性征的阴毛、青春痘。男性开始长胡须，喉结增大，嗓音变粗；女性的乳房隆起，月经来潮，皮下脂肪增多等，正是这些变化标志着性的成熟。

第二性征的出现，不仅标志着孩子进入了青春期，也标志着孩子进入了生长的高峰期，这个时期他们的身高、体重都会快速增长。进入青春期的孩子，除了长粉刺，其汗液分泌也增多，情绪变得不稳定或感情脆弱，这些也都是由荷尔蒙增加所引起的从生理到心理的连锁反应。

女孩进入青春期，也就同时进入了生长高峰期；但男孩的生长高峰期会来得晚一些。正是因为这晚来的一段生长高峰期，让男孩长得更高一些，也比女孩生长出更粗壮的肌肉群和分泌男性荷尔蒙——睾丸激素。

2

青春期男孩有哪些生理特点

提问

男孩青春期的变化和女孩相差很大，请问具体来说有什么特点？



答 男孩们在9~14岁的时候进入青春期，平均年龄为11岁半。最重要的生理变化就是睾丸变大，阴囊的纹理和颜色也会变化。大约1年以后，男孩的阴茎会变长，并出现阴毛，逐渐进入生长高峰期。一般男孩会在13~15岁时，经历第一次射精，大部分都是在睡梦中，这就是通常所说的遗精。遗精说明精子已经成熟，标志着男孩向着男人迈进



了，与女孩的初潮一样，都是具有里程碑意义的事件。此时，爸爸们可不要忘了帮儿子解决有关遗精方面的困惑哦！此后，男孩会逐渐出现胡须增多、喉结增大、声音变粗、身体长高等男性特征。

3

青春期女孩有哪些生理特点

提问

女孩青春期的变化和男孩相差很大，请问具体来说有什么特点？



答 女孩们在8~13岁的时候进入青春期，平均年龄为10岁。这时期的女孩会长高，体重也会增加，最重要的是会出现第二性征：胸部发育，出现阴毛，以及月经初潮。月经初潮一般出现在9~15岁，女孩如果事前没有做好充分的思想准备，常常会被它的突然降临吓一大跳。随着身体的发育，她们的生理方面进一步成熟，怀孕也就成为可能。所以，女孩进入青春期以后，妈妈们不要忘了给她们讲一些有关月经、受孕的知识，以免孩子受到伤害！

前面讲到男孩的遗精，事实上女孩也会有梦遗，这就是通常所说的排卵。随着女孩的成熟，排卵并不仅仅在夜间发生，白天也同样有。一般情况下排卵后两个星期，会出

现月经来潮。

女孩进入青春期后，也会经历身体快速发育的过程，但一般不会像男孩那样长得粗粗壮壮的，而且发育速度也比男孩要慢，特别是在月经初潮以后，她们的身体发育速度就逐渐减慢直至终止。

4

青春期孩子的身高和体重会有什么变化

提问

请问青春期的男孩，在身高和体重方面有哪些变化？和女孩相比，有什么不同？这种体重和身高的快速增长对孩子有什么影响？



进入青春期的孩子，会经历身高和体重的快速增长，从而出现一些相应的生理变化。

身高方面

在9~12岁小学期家长手册中我们说过，男女孩身高发育会有两个交叉点。

10岁以前，男孩的平均身高和女孩差不多或略高；10岁左右，女孩开始提早一步进入青春发育期，10~13岁的女孩平均身高会高于男孩，成为第一交叉点；13岁之后男孩开始发力，进入身高的猛长期，平均身高再次超过女孩，并在成年后一直保持平均身高的优势。



体重方面

8~9岁的时候,男孩的平均体重会比女孩低,直到14岁以后,男孩的体重才会超过女孩。

体重和身高的快速增长对青春期孩子有很大影响,比如:

- ☆ **出现怪怪的姿势:** 由于男孩的身高指标和体重指标特别不协调,也就是说身高的增长明显超过体重和体宽的增长,肌肉的发育落后于骨骼及身高的发育,导致很多男孩出现驼背、头向前倾的模样。孩子们也不想要这种怪怪的体态,所以大人们可别埋怨他们不肯保持正常的姿势哦!此外,记得提醒孩子保持良好的体态,以免身材走样。
- ☆ **出现生长疲劳:** 由于身体迅速长高,孩子们有时会感到疲倦,特别是男孩更为明显,因此他们总喜欢靠着墙或窝在床上。见到这种情况,您可别发火,要知道孩子自己也无法控制生长疲劳的出现。有些男孩还会有骨骼酸痛等不适,这是因为骨骼的迅速生长刺激骨膜造成的。若身高增长过快,有可能还会压迫骨骼,导致骨骼变弯,形成鸡胸或佝偻病。因此,在青春期的生长发育期间,要多为孩子补充营养,特别是钙、磷等有助于骨骼生长的营养素。

第二节

心理发育特点

5

青春期孩子自我意识发展的关键期有何特点

提问

孩子进入初中以后，就开始变得特别有主见，事事都要自己做主，不像以前那么听话了，容不得我们说个“不”字。请问这个时期的孩子都是这样吗？



答

自己的事情自己做主，这是孩子的自我意识在逐渐发展。自我意识是一个人对自身的意识以及自身与周围世界关系的意识，是一个具有多维度、多层次的复杂心理系统。从形式上看，自我意识表现为认知、情感和意志三种形式，分别称为自我认识、自我体验和自我调节；从内容上看，自我意识又可分为生理自我、社会自我和心理自我。美国心理学家奥尔波特从人格发展的角度提出自我意识发展模式：个体从出生至3岁这一阶段属于生理自我，又称自我中心期；从3岁到十三四岁是社会自我，个体在社会化过程中产生自我实现的需要，在成就动机的推动下