

现代家长应知应会手册

全国妇联儿童工作部
中国家庭教育学会

12~18岁

彭珮云

北京师范大学出版社

XIANDAI JIAZHANG YINGZHIYINGHUI SHOUC

现代家长应知应会手册

(12~18岁)

全国妇联儿童工作部
中国家庭教育学会

北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家长应知应会手册:12~18岁/全国妇联儿童工作部,
中国家庭教育学会. —北京:北京师范大学出版社,1999.8
ISBN 7-303-04971-1

I. 现… II. ①全… ②中… III. 家庭教育:青少年教
育—手册 N. G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 05914 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码: 100875)

出版人: 常汝吉

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 4.25 字数: 101 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 8 月第 5 次印刷

印数: 130 001~160 000 册 定价: 7.00 元

《现代家长应知应会手册》

编写委员会

主 任：刘海荣

副主任：董 奇 甄 砚 蒋月娥

编 委：（以姓氏笔画为序）

万 钊 马迎华 王 耘 王进兰

叶广俊 丛立新 冯晓霞 冯蔼兰

向 阳 刘海荣 孙江平 芦咏莉

陈珊珊 苗淑新 郑新蓉 高 伟

高 峡 陶 沙 董 奇 蒋月娥

傅宗碧

责任编辑：康长运 张丽娟

现代家长应知应会手册

彭珮云

全国人大常委会副委员长
全国妇联主席彭珮云题词

普及家庭教育知识
造就跨世纪人才

陈慕华
一九九八年十二月

原全国人大常委会副委员长、全国妇
联主席，现全国妇联名誉主席、中国
儿童少年基金会会长陈慕华题词

提高家長素
質
培養一代新人

顧秀蓮
一九八二年
十二月

全國婦聯副主席、書記處
第一書記顧秀蓮題詞

序

新的世纪即将来临，面对几亿正在成长的孩子，我们的儿童工作者在想些什么？面对望子成龙的家长，我们的家庭教育工作者应当做些什么？面对自己将要出生或已经问世的孩子，我们的家长应当怎样保育教育他们？这不仅是关系国家繁荣昌盛的大事，也是关系子女前程、家庭幸福的大事。

中华民族有着重视家庭、重视家庭教育的优良传统。在即将迈向 21 世纪时，如何充分调动我们亿万家长的教育力量，使源远流长的家庭教育传统进一步现代化，家庭教育观念和方法进一步科学化，已成为摆在我们面前的重要课题。为满足各个年龄段、不同层次的儿童家长的需要，全国妇联儿童工作部、中国家庭教育学会组织部分学术造诣深、在国内外有一定影响的儿童卫生保健、医疗、心理与教育系统等方面的专家和学者编写了《现代家长应知应会手册》系列丛书。该书涵盖儿童生长发育的不同阶段，向广大家长宣传、普及保育、教育儿童的基本知识及正确的观念与科学的方法，帮助广大家长掌握抚养、教育儿童的科学知识，改善抚养、教育行为，

树立正确的儿童观、教育观、人才观，使儿童在不断优化的家庭环境中成长，成为健康、智慧、具有较高社会适应能力的有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

《现代家长应知应会手册》系列丛书按儿童的年龄分为 0~6 岁、6~12 岁、12~18 岁三册，较全面地反映了国内外家庭教育研究的最新成果。该丛书语言简练、重点突出，使家长能在较短的时间里，抓住教育子女的要点；该丛书有较强的操作性，既向家长传播保育、教育儿童的理论知识，使家长了解掌握教育子女的基本原则，更重要的是告诉家长如何去做，使家长掌握教育子女的有效方法。该丛书融知识性、教育性、科学性、可操作性于一体，既有传统的教育理论，又融进现代的教育思想、教育理论，并配有一定的插图，图文并茂，雅俗共赏，可为不同层次的家长所接受，是我国家庭教育的很好读物。

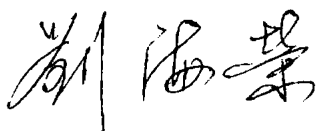
“把知识送给家长，把知识变成行动”是《现代家长应知应会手册》丛书编写者的心愿。我想这也值得每一位家长深思，同时殷切希望每一位家长重视家庭教育观念的更新，认真学习家庭教育知识，从客观规律出发去读这套书，从孩子的实际出发选择其中的教育内容，真正学以致用、融会贯通，成为既弘扬优良传统美德又具有现代思想意识，既懂科学又讲方法的高素质的家长。同时，我也希望全国的教育工作者，妇女、儿童工作者能够在《现代家长应知应会手册》系列丛书的启迪下，积

极、切实地引导和推进我国《家长教育行为规范》的实施，为培养下一代，提高全民族素质做出贡献。

祝愿这套丛书成为亿万家长的良师益友。

愿亿万家庭健康幸福，愿亿万儿童茁壮成长，愿中华民族繁荣昌盛。

全国妇联副主席、书记处书记
中国家庭教育学会常务副会长

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of three main characters: '刘' (Liu), '海' (Hai), and '荣' (Rong), written in a cursive, flowing style.

刘海荣

1998年12月

目 录

第一章 重视青春期卫生保健， 促进青春期健康

1. 掌握青春期发育的规律 (2)
2. 关心少女每月的那几天 (4)
3. 为少男排忧解难 (5)
4. 帮助青少年适应青春期的变化 (8)

第二章 交给孩子青春期 健康的金钥匙

1. 注意膳食平衡和营养合理 (13)
2. 加强体育锻炼 (16)
3. 预防青春期常见疾病 (19)
4. 预防意外伤害，学会急救 (22)
5. 建立良好行为习惯和生活方式，为成年期
健康奠定基础 (24)
6. 警惕艾滋病 (27)

第三章 教育青少年抵制不良嗜好

1. 不吸烟、不吸毒、不酗酒是健康生活方式
的重要保证 (31)
2. 吸烟对人体健康有害无益 (32)
3. 过量饮酒严重损害青少年的健康 (34)
4. 珍爱生命，远离毒品 (36)

第四章 青少年期是发展和教育的特殊时期

1. 正确认识并理解青少年心理发展的特点 (40)
2. 根据青少年期的特点，及时调整家庭教养
方式 (42)
3. 帮助孩子悦纳自己，建立良好的自我意识 ... (45)
4. 重视预防青少年的各种行为问题 (46)

第五章 青少年的同伴交往

1. 青少年离不开同伴交往 (49)
2. 支持和鼓励孩子与同伴交往 (50)
3. 教孩子恰当地与异性同伴交往 (51)
4. 及时发现并帮助孩子解决同伴交往中的障
碍和问题 (52)
5. 和孩子一起拒绝坏朋友 (55)

第六章 青少年的学习指导

1. 父母对孩子的学习指导有不可替代的作用 … (59)
2. 帮助孩子积极应对学业和考试压力 …… (61)
3. 学会以恰当的方式了解和参与学校教育 …… (63)
4. 不要迷信考试分数和测验量表 …… (65)

第七章 青少年的生活指导

1. 青少年需要父母给予的生活指导 …… (68)
2. 青少年必须而且能够承担一定的家庭责任 … (69)
3. 引导青少年正确消费 …… (71)
4. 对青少年升学与就业的指导要尊重孩子的
意愿 …… (74)
5. 电视等媒体与青少年的成长不可分离 …… (76)

第八章 家庭关系和家庭环境

1. 青少年时期是家庭关系容易紧张的时期 …… (81)
2. 让青少年学会承受生活中的压力 …… (83)
3. 家庭不是学校的第二课堂 …… (86)
4. 对青少年的管教要以沟通和疏导为主 …… (88)

第九章 青少年的心理健康

1. 健康的心理与健康的身体一样重要 (90)
2. 父母是孩子心理健康的重要保证 (91)
3. 暂时的心理问题不是精神疾病 (94)
4. 有些不良行为是心理问题不是品德问题 (95)
5. 心理疾病应当并且是可以治疗的 (95)

第十章 青少年的权利和权益的法律保护

1. 青少年的基本权利和权益 (98)
 2. 做好子女的监护人 (100)
 3. 严禁家庭暴力 (101)
 4. 预防学校事故 (103)
 5. 女孩子的特殊保护 (104)
- 附录 I 自测题..... (105)
- 附录 II 中国妇女儿童发展主要目标..... (110)
- 后记..... (116)

第一章

重视青春期卫生保健， 促进青春期健康

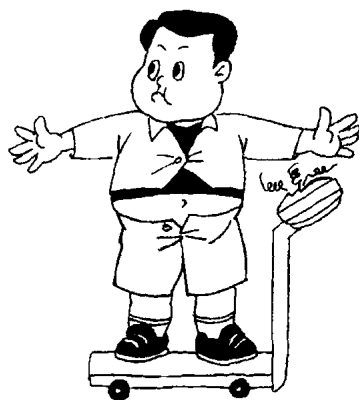
应知应会要点

- 1 掌握青春期发育的规律。
- 2 关心少女每月的那几天。
- 3 为少男排忧解难。
- 4 帮助青少年适应青春期的变化。

1 掌握青春期发育的规律。

青春期是由儿童发育到成人的过渡时期，是身心发育特别迅速的阶段，其年龄范围一般在10~20岁左右。

青春期发育的主要特征：



重量又增加了

- 身高、体重迅速增长；
- 女孩出现月经；男孩出现遗精；
- 内、外生殖器官逐渐生长、发育，向成熟过渡；
- 第二性征出现。女孩乳房发育，长出阴毛和腋毛；男孩喉结突起，嗓音变粗，长出胡须、阴毛和腋毛；
- 心理上独立愿望明显增强、有成人感、情绪不够稳定。

青春期发育的开始时间。

- 女孩青春期发育的开始时间通常比男孩早两年左右。
- 青春期发育的开始时间有早有晚。发育早的有从 9、10 岁开始，发育晚的有从 14、15 岁开始，这都是正常的。
- 女孩第一次来月经，平均在 12~13 岁左右，也可早在 9、10 岁，或晚至 16 岁以后才有月经初潮。
- 男孩首次遗精，多发生在 14~16 岁。

青春期发育有“个体差异”。

- 青春期发育受遗传、环境等多种因素的影响。除青春期发育的开始时间外，青春期发育的结束时间、发育的速度和程度都会有较为明显的个体差异，这是很正常的。

性早熟或性发育延迟的孩子应及早就医。

- 性早熟是指男女儿童的性器官、第二性征及体格过早发育。一般，如果女孩在 8 岁前，出现阴毛、乳房增大，或有月经来潮；男孩在 10 岁前，睾丸、阴茎等迅速增大，或出现胡须、阴毛等第二性征，同时伴有高大的身材，就应该考虑为性早熟。性早熟是疾病状态，应及早就医。
- 性发育延迟是指男女儿童的性器官、第二性征及体格的发育均晚于正常时间。一般，男孩 15、16 岁以后仍没有第二性征出现，女孩 18 岁以后仍未发生月