

刘大红 王效道 编著

为孩子 打开幸福之门

科学普及出版社



为孩子打开幸福之门

刘大红 王效道 编著

科学普及出版社

内 容 提 要

本书从心理学和生理学的角度告诉读者怎样培养教育孩子，使之身心健康。内容包括：青春期的特点与教育方法，种种异常及其处置；早恋与过失的矫正；道德与法制教育；美育；性教育方法等。本书的特点是：通俗易懂，简易可行，行之有效，其主导思想是遵循孩子的心理和生理特点，去了解孩子，理解孩子，教育孩子，是做朋友，而不当对立面。家长试读此书，效果自不待言。

为孩子打开幸福之门

刘大红 王效道 编著

责任编辑：战立克

封面设计：范 蕙

技术设计：郑爱华

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

保定市满城科技印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米1/32 印张：5.125 字数：116千字

1988年3月第1版 1988年3月第1次印刷

印数：1—11000册 定价：1.40元

统一书号：7051·1168 本社书号：1565

ISBN 7-110-00316-7/G·69

序

不少父母告诉我，他们为孩子什么都舍得，为的是下一代能比自己幸福。可是孩子上初中以后，变得不听话了，身上逐渐产生了许多不好捉摸，不好驾驭的东西。亲子之间感到陌生，怎么办呢？我劝他们读读教育学和心理学的书。今天，我把《为孩子打开幸福之门》推荐给家长们。这本书很有特色，它向父母们揭示了少年心灵中的隐秘，帮助两代人相互理解，它告诉家长们，父母所能给予孩子的最大幸福，是孩子自己创造幸福生活的能力。

现在许多父母，都渴望自己的儿女成为科学家、文学家、艺术家、外交家……不惜花费很大的投资来培养他们，但却恰恰忽视了一个最基本的问题，就是做人的教育。人在一生中不仅要从事一定的社会职业，同时要做儿女、妻子、母亲、丈夫、父亲。许多家庭悲剧，婚姻悲剧给予我们这样的启示：家庭早期教育，不能忽视对“男人”或“女人”角色的培养。完善的家庭教育，有责任把男孩子培养成富有个性的男子汉，把女孩子培养成具有内在外在美的少女。他们不仅应具有生理上的魅力，而且要具有人格的魅力，这将是他们幸福的源泉。在他们身上，应闪烁美与爱的光彩。因此，在孩子萌发性爱之前，父母就应培养他们的爱之心，懂得如何爱父母，爱祖国，爱他人……。在孩子懂得观察人体美之前，应该先接受人格美、行为美、劳动美、心灵美的教育。这本书的作者认为，我们不能用外力扼杀、抑制孩子性

心理的发展，而要培养他们具有健康、高尚的审美情趣和道德规范的能力来控制本能冲动。我认为这是很有道理的。

谈到少年期孩子身上所发生的变化，谈到青春期教育，不可避免地要涉及到生理卫生教育。生理卫生不是什么神秘的事，周恩来总理曾多次指示我们把这件事当做移风易俗的大事来抓。头一课当然要教育家长，因为大多数家长没有受过科学的性教育，他们虽然吃了不少愚昧的苦头，但头脑中封建、庸俗的东西还很多。家长应该认真学习，使自己具备起码的生理卫生和心理卫生知识，向孩子解释他们身上所发生的变化，给予科学的指导，不应在孩子提出问题时瞠目结舌。对于这方面的教育，这本书提倡要根据孩子的年龄，进行科学的而不是荒谬的；真实而不敷衍；明确而不暧昧；适度而不偏颇的教育原则，我认为是可行的。

这本书的出版，是家庭性教育工作中的一件好事。它既注重保持严肃的科学性，又力求通俗易懂实用。我相信，读过此书的家长，一定能从中得到有益的启迪，开阔思路、得到帮助。

我希望这本书能成为父母手头必备书中的一册。

叶恭绍

1987年5月21日

目 录

第一章 急剧变化的青春期	1
第一节 从儿童到成人.....	1
第二节 谁是操纵者.....	2
第三节 黄金时期.....	3
第二章 青春期心理特点与教育	11
第一节 初生的牛犊.....	11
第二节 不可忽视的一课.....	14
第三节 性意识的萌发.....	17
第四节 青春期的冲动.....	21
第五节 心理卫生的原则.....	29
第三章 生长发育中的种种异常	35
第一节 少女的常见病.....	35
第二节 早熟与“晚熟”.....	38
第三节 性器官的异常.....	39
第四章 父母与女儿	43
第一节 母女间的谈话.....	43
第二节 两代人的差异.....	46
第三节 发育与消极情绪.....	48
第四节 保护女儿的安全.....	53
第五节 为女儿师表.....	63
第六节 帮助女儿学会交往.....	66

第七节	当女儿受到伤害时.....	72
第五章	父母与儿子.....	75
第一节	小男子汉的苦恼.....	76
第二节	让爸爸讲一讲.....	87
第三节	要爱妈妈.....	91
第四节	尊重女同学.....	97
第五节	女影星的画片.....	99
第六节	男子体魄与男子汉气质	101
第六章	早恋与过失	110
第一节	禁果格外甜	110
第二节	少年的“恋爱”	112
第三节	一时冲动	118
第四节	走向堕落之路	120
第五节	权威与慈爱	125
第七章	美育与性教育	132
第一节	人格的美	132
第二节	行为的美	134
第三节	人体的美	136
第四节	艺术欣赏中的几个问题	138
第八章	道德与法制教育	142
第一节	播下美的种子	142
第二节	栽下正直的根苗	146
第三节	爱护真善美的花朵	147
第四节	纯化爱的色彩	151
第五节	来自法律的约束力	154

第一章 急剧变化的青春期

青春发育期，既不同于儿童期，也不同于成年期。它的最大特点是少年的身体和心理发生急剧的变化。尽管如此，绝大多数孩子都能顺利地度过这个时期，在各方面逐渐成熟起来。少年在这一过程中需要来自各方面的爱护和帮助，特别需要父母的精心养育。

第一节 从儿童到成人

青春期，是人从儿童发育为成人的过渡阶段。

孩子长大成人，要经过两次生长高峰。第一次是从胎儿中期到生后3个月之间；第二次生长高峰就在青春期。少年的身体在青春期中发生很大的变化，其特点是：1.身体迅速成长；2.生理机能逐渐发育完善；3.性发育成熟，从这个角度可以说，在生理方面，青春期中是从性不成熟和不能生育的儿童转变成性成熟的青年的过程。

在心理方面，青春期中同样是少年人从幼稚向成熟发展的过渡时期。孩子从小学升入中学，他处于幼稚与成熟，独立与依赖，自觉与缺乏理智的错综矛盾之中。他们面临新的学习任务，集体关系发生变化，他们的自我意识、个性品质也迅速发展起来，道德意识也逐渐建立。到了青春期中后期，青少年开始把学习与就业联系起来，学习的任务更加重了；他们的大多数加入了共青团，并在积极争取加入共产党；他们的世界

观开始形成,不再无忧无虑,而开始考虑未来的生活道路了。

青少年在青春期,分析问题、解决问题的能力还不强,世界观没有完全建立,个性气质还没有完全形成。他们从不成熟达到成熟,从没有定型到定型,可塑性很强,也易于沾染恶习。青春期是一个人身心变化的转折点,易产生自私、孤僻等不良心理及人格障碍。因而这一时期是一个人成长道路中的关键阶段。

少年在青春期发育旺盛,精力充沛,是学习及培养良好行为的好时机。同时,也不能忽视身体的保健。良好的营养和积极恰当的锻炼,可以使孩子在这一时期长成以自己体格健壮,体型健美而自豪的年轻人。若忽视了这些,体弱多病的身体会成为一个人获得幸福的障碍。

在青春期,性意识及第二性征、生殖器官的发育,使孩子面临复杂的生理、心理问题,恰当积极的性教育,会增加他将来对婚姻的适应能力,对他将来建立稳定、美好的家庭生活起决定性作用。总之,对青春期的少年所进行的教育,会影响他的一生。因而家长如果不研究、学习青春期人的生理心理变化,不研究当代青少年心理发展的特点,便会在教育孩子时教不到“点儿”上,反而被孩子看成“绊脚石”,其结果适得其反。父母们,为了孩子努力学习吧!青春期,是不容忽视的。

第二节 谁是操纵者

青春期人体机能和结构上的巨大变化,是在激素的作用下发生的。在青春期,下丘脑和垂体所分泌的激素几乎与成年人相同。下丘脑分泌的激素,作用于垂体,使垂体分泌的

生长素、促肾上腺皮质激素、促甲状腺素、促性腺素等达到新的水平。

脑垂体位于脑的下面，重量有0.6克，大小如一粒豌豆。在青春发育期，垂体激素的分泌量达到较高的程度，促使儿童身高、体重、身体各器官（尤其是性器官、肾上腺和甲状腺）发育。比如垂体分泌的生长素，直接作用于全身的组织细胞，可以增加细胞的体积和数量，能促进机体生长。人在幼年时患脑垂体疾病，生长素分泌缺乏，就会成为垂体性侏儒症。该病患者智力虽如常人，但身高不过100~130厘米，生殖器官发育很差。如果生长素分泌过多，就会患巨人症，病人身高可达2.6米，肢体不匀称。垂体分泌的促甲状腺素可以促进甲状腺的生长。甲状腺也是一种内分泌腺，它位于颈部喉头下方。甲状腺素也是关系机体生长、发育和成熟的一种重要激素。人在幼儿时期若缺乏甲状腺素，就会生长缓慢，智力低下，医学上称为呆小病。垂体分泌的促性腺素有两种，一种是卵泡刺激素，刺激卵巢中滤泡的发育和睾丸中精子的生成；一种是黄体生成素，促进卵巢黄体生成和刺激睾丸中间隙细胞的功能。垂体分泌的促肾上腺皮质激素，具有刺激肾上腺皮质活动的作用。肾上腺皮质主要产生糖皮质激素和性激素。

从以上可以看出，青春期发育受到多种激素的影响。那么，这些激素又是受谁的统一控制呢？科学家们认为，它们的活动主要是在下丘脑——垂体系统调节下完成的。

第三节 黄金时期

一、身高、体重与体型 身高是反映骨骼发育的重要标

志。在第二次生长高峰中，孩子的身高陡增，速度是青春前期前的1~2倍。一般来说，青春期少年每年可增长6~8厘米，多则可达10~11厘米。身体的高矮决定于椎骨和下肢骨，尤其是下肢骨的长度。椎骨增长速度比下肢骨慢，但持久，在青春期后还要有一段时间的增长。身体的高矮与性成熟早晚、遗传、环境、营养等因素有关。目前由于我国人民生活水平普遍提高，中学生的身体素质比过去大大增强了（表1）。孩子发育的早晚不同，早发育的生长高峰出现得早，但身高停止增长得也早，增长时期较短，因而最后可能比晚发育的矮些。晚发育的增长时期较长，虽然生长高峰出现得晚，但最后身材却较高。第二次生长高峰，女孩子应在初潮之前，男孩子在14岁左右开始；如果发育过早或过晚，都应到医院进行检查。

上海地区关于中学生体质增强的调查 表 1

		年份			
指标	性别		1955年	1983年	增长率(%)
身高(米)	男		1.66	1.71	3.1
	女		1.55	1.592	2.4
体重(公斤)	男		51	55.1	8
	女		45	47.8	6.1
胸围(厘米)	男		77	81.5	5.8
	女		74	75.8	2.4

体重的增长反映了内脏、肌肉、骨骼生长发育的综合情况。女孩子的体重随身高一同增长，而男孩子一般体重增长晚一些。从生理上讲，男孩子会越来越健壮，女孩子则日趋丰满。从心理上讲男孩子喜欢显示自己强壮有力，比较注重

体魄锻炼，而女孩子越来越不好动，爱挑食，吃零食，身体自然渐渐肥胖了。

据我国资料统计，在以身高、体重、肩宽、骨盆宽为指标的发育测定上，女孩生长高峰比同龄男孩早开始约两年。在男女发育的曲线上有两次交叉，第二次交叉以后男孩生长发育超过女孩，从此男孩子领先的状况将持续下去（图1）。

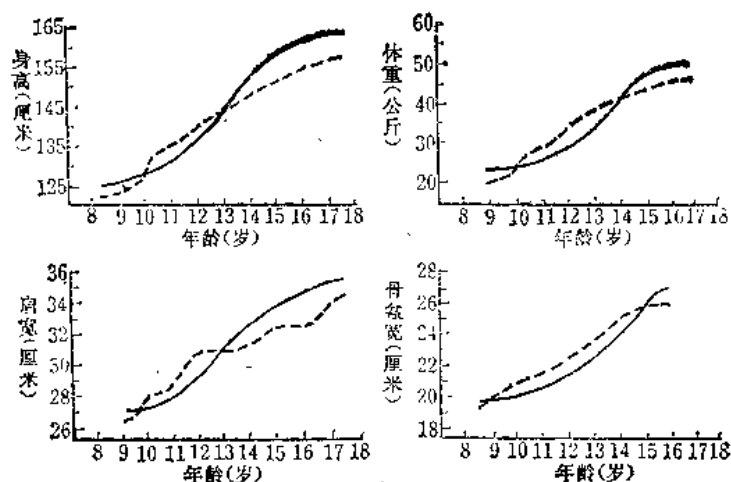


图 1 少年身高、体重、肩宽、骨盆宽与年龄关系的性别差异

——男女

经过青春期发育，男女少年显出迥然不同的体型。男性肩宽而厚，上肢结实有力，骨盆窄，下肢长，形成上宽下窄的体型。女性骨盆宽大，肩较窄，下肢比较短。女性骨骼比男性轻约20%，肌肉重量约为男性的60%，这使女性承重和耐

久能力均比男性差。女性身高平均值低于男性，步子也不如男性迈得大。男子骨骼肌肉发达，脂肪较少，健壮粗犷。女子脂肪丰富，体形圆润，富于弹性。

发育的早晚，也可引起体型上的变化，早发育的孩子，停止发育也早，成年后可能比晚发育的矮而胖，常常形成肩窄、骨盆宽的体形。发育晚的孩子，往往长成肩宽、骨盆窄的细长型。

二、生理机能逐步增强 脑的重量与体积在青春期前已接近成人。在青春期，脑的容积和重量增加有限，主要的发展是脑神经纤维变粗增长，分枝及髓鞘形成，脑神经细胞的分化机能达到成人水平，第二信号系统（以语言作为信号刺激，是只有人类才有的。）的作用有显著的提高。这种质量上的提高，为个体适应外界复杂变化提供了物质基础。同时，少年越来越多地参加社会实践，也增进了脑的内部结构和机能的不断分化和迅速发展。这些变化使青少年的记忆力、理解与分析的能力有很大的提高。

初生两周时，婴儿的心脏发育迅速，以后发育较慢。在青春期，心脏再次迅速增大，心肌变厚，心功能显著提高。

随着肺的发育，少年呼吸机能增强，肺活量增加(图2)。

三、生殖系统发育成熟 在妊娠第7周以前，男女胎儿差别不大，约在14周时，才出现较明显的男女差异。

男性生殖器官包括睾丸、附睾、输精管、射精管、精囊腺、前列腺、尿道球腺和外生殖器——阴囊与阴茎。

直接促使男性性成熟的主要器官是睾丸。睾丸位于阴囊内，左右各有一个，表面光滑，卵圆形。我国学者在国内健康的成年男性中进行调查统计，正常睾丸大小约在

4.3厘米×2.6厘米~5.1厘米×3.1厘米之间。睾丸具有生精功能,精子产生于睾丸的曲细精管。男性在14岁左右各级精细胞开始发育,16~17岁达到性成熟并出现遗精,40岁以后生精功能逐渐衰减。正常成年男性每克睾丸组织每日约产生1000万个精子。精子产生、成熟的过程需要90天左右,成熟精子在男性生殖道内存活的时间约为28天。睾丸除生精功能外,还具有内分泌的功能,它分泌多种激素。睾丸酮便是一种作用最强的雄激素。雄激素的作用主要是刺激男性附性器官和第二性征的发育,并维持正常性欲。在人体中,肾上腺皮质和卵巢也分泌少量的雄激素。

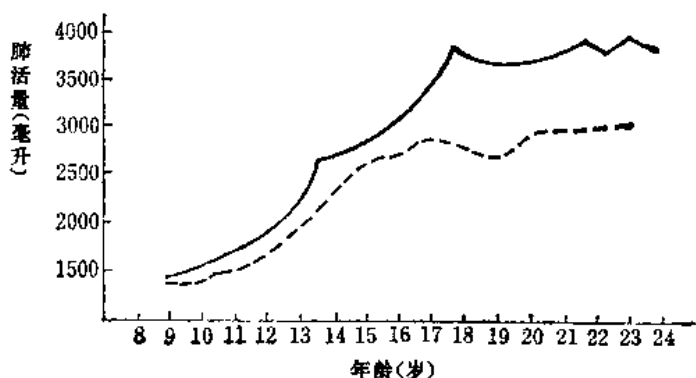


图 2 青少年肺活量与年龄关系的性别差异

——男女

在青春期,男性体内的雄激素大量分泌,刺激前列腺、精囊、附睾等明显发育,第二性征开始出现。

男性性成熟以后,可出现遗精。下面是日本对部分男生

首次射精年龄的调查(表2)，以及上海市1985年对部分中学男生的调查(表3)。

日本对部分男生首次射精年龄的调查 表 2

年龄(岁)	10	11	12	13	14	15	16	17	18
%	6.5	12.5	34.4	53.8	76.7	89.1	93.7	94.4	95.6

上海市对部分男生首次射精年龄的调查 表 3

年龄(岁)	13	14	15	16	17
%	30.1	59.31	67.7	72.6	100

从上面数据可以看出，日本少年在13岁时，已有50%以上有过射精；在15岁时，差不多达到90%。我国男孩子首次射精的平均年龄是14~15岁，初中一年级的孩子中1/3有了射精的体验。

男性生殖器官在青春期前发育较慢，青春期开始以后，发育迅速。在青春发育的高峰时期，大多数男孩子的外生殖器形状与大小接近成人。

男性性成熟的发展顺序是：

睾丸发育→长出直的阴毛→声音变化→出现遗精→阴毛卷曲→身体最大成长率→长出腋毛→长出胡须

女孩子到达青春期的第一个信息就是乳房发育。乳房的发育早于其它第二性征，也早于初潮。一般来说，乳房发育在10岁左右开始，发育较早（正常）的女孩子，乳房在9岁时就开始发育了。

随后，又稀又软的阴毛长出来了。女孩子在11~13岁时，在性激素的刺激下阴部开始生毛，如果发育不全，则会出现少毛或无毛现象。无毛经过植皮等治疗方法可以改善。

有人说，月经初潮标志着女性的性成熟。但初潮时，女性最主要的性腺器官卵巢还没有发育完全，月经为无卵月经。在初潮后的一段时间内，由于卵巢功能不完善，可能出现月经不规律的现象。

卵巢是产生卵和分泌女性激素的器官。成年的卵巢，呈椭圆形，左右各一，游离在子宫两侧。卵巢中含有数以万计的卵泡，但一个妇女一生中只有400~500个卵泡发育成熟。在青春期，卵泡开始发育，卵巢大约每隔28天排一个卵，一般是两个卵巢轮番排卵，也可以是一个卵巢连续排卵，绝大多数是一个月经周期排一个卵，偶尔也有排两个以上卵的情况。

在青春期，卵巢功能逐步发育完善。它分泌三类激素：雌激素、孕激素和少量雄激素。雌激素可促使所有女性附性器官发育，比如它使子宫内膜增生，子宫肌增厚；女性第二性征的发育也受它支配。雌激素分泌量增加，改变了少女身体脂肪的分布，使胸部发育，皮下脂肪增厚，逐渐显出女性体态。性成熟以后，雌激素会加速骨骼的成熟，使骨骼停止增长，因而性成熟较早的人，个子也略矮些。

孕激素通常在雌激素作用的基础上发挥作用，它有利于受精卵着床，并且刺激乳腺发育。

卵巢的周期性变化，表现为月经周期。女性月经周期多为28天，20~40天为一周期都属正常。医学上以月经来潮的第一天为月经周期的第1天，月经期一般是3~7天，每次月经血量约为30~100毫升。由于月经周期的存在，女性身体

显示出明显的周期性变化，如排卵期和月经期前的身体不适，月经期大脑皮层兴奋性降低，痛经等，对女性精神心理情绪和身体各系统生理机能都有所影响。

女性成熟的发展顺序是：

乳房发育→长出直的阴毛→身体出现最大成长率→出现卷曲的阴毛→初潮→长出腋毛