

青苹果乐园

◀ 青春 期 ▶



妈妈宝贝家教 **指南针**

主编 韩宜恒

 科学技术文献出版社

“妈妈宝贝”家教指南针

青苹果乐园

主 编 韩宜恒

图书在版编目(CIP)数据

青苹果乐园/韩宜恒主编.-北京:科学技术文献出版社,2005.8
(妈妈宝贝家教指南针)

ISBN 7-5023-5083-7

I. 青… II. 韩… III. 青春期-健康教育:家庭教育-指南
IV. G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 065597 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲

责 任 编 辑 樊雅莉

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 880×1230 32 开

字 数 207 千

印 张 9.125

印 数 1~7000 册

定 价 16.00 元(总定价 80.00)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

青春期,这是一个多么敏感的话题!

孩子大了,想法多了,苦恼也多了!个子矮、青春痘、小胖墩、豆芽菜,青春期的孩子从来少不了对身体的焦虑,还有那些朦朦胧胧、甜甜蜜蜜、酸酸涩涩的美丽心思!这个世界是怎么了?妈妈又在唠叨,爸爸又发火了,老师总爱冤枉我!学习,依然是孩子们头上的一座大山,我是一个笨小孩吗?寂寞是如此美丽,怎么那么累?孩子累,家长更累!小心翼翼、兢兢业业,仍然闹出了个“代沟”。本书将帮助您学会和敏感的孩子和谐相处,帮助孩子顺利度过荆棘丛生的青春期。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

科学技术文献出版社



科学技术文献出版社方位示意图

目 录



第 1 章 多姿多彩的花季

- * 少年亚当的奥秘 /1
- * 少年夏娃的奥秘 /10



第 2 章 “勿以恶小而为之”

- * 防近视于未然 /20
- * “牙好,胃口就好” /31
- * 怎么这么累 /41
- * 别动我的奶酪 /47



第 3 章 少男少女之苦恼

- * 个子矮怎么办 /56
- * 长青春痘怎么办 /66
- * “豆芽菜”怎么办 /75

※ 小胖墩怎么办 /85



第 4 章 怎样面对生活的挑战

※ 我们是网虫 /95

※ 别为打翻的牛奶哭泣 /105



第 5 章 怎能咽下青涩的苹果

※ 初恋的故事 /115

※ 暗恋的滋味 /125

※ 网恋的虚幻 /134

※ 早恋的苦涩 /143



第 6 章 怎样提高应变的能力

※ 寂寞是种美丽吗 /152

※ 你的心理健康吗 /162

※ 曲径能够通幽吗 /171

※ 何必妄自菲薄 /179



第 7 章 如何得到命运的垂青

※ 何必“头悬梁，锥刺股” /189

※ 我们是“考试机器”吗 /199



第 8 章 如何正视自己的能力

※ 我是一个笨小孩吗 /209



- * 女生就是比男生笨吗 /219
- * 我是“差生”，我怕谁 /229
- * 智商诚可贵，情商价更高 /239



第 9 章 如何成为时代的宠儿

- * 妈妈怎么那么爱唠叨 /249
- * 爸爸为何又发火了 /258
- * 父母之间老是吵架 /267
- * 老师又在冤枉我 /275



第 1 章

多姿多彩的花季



少年亚当的奥秘

【故事】

小强,男,初中毕业,15岁,已经进入了青春期,觉得自己逐渐长大,可以独立自主地处理问题,课堂上主动回答老师提出的问题。虽然回答问题有时过于片面和肤浅,但更加睿智与理性,不像从前那样易于冲动,能够将各种表面化的东西加以深化,运用自己的抽象思维进行简单的辨析,希望标新立异,发表自己的高见。另外,他的情绪也不稳定,如果受到老



师的表扬或同学的赞赏,常常连续几天兴高采烈;如果受到老师的批评或与同学闹矛盾,则整天闷闷不乐,影响自己的学习和生活。

同时,小强的身高像田里的禾苗一样增高,仅在初三一学年就长高了10厘米,成为名副其实的“小伙子”,而且随着年龄的增长,小强的生殖器官发生了变化,出现腋毛和胡须,喉结也逐渐增大,声带加宽,声调变粗,发音低沉。对于身体的变化他感到兴奋,充满着奇异的幻想,有一种“吟哈,我长大了”的感觉,但是,也有异样的感觉,经常抱怨:哎!我可不想让我的身体有那么多毛,那真难看!当然,他也开始感到男女有别,虽然对女生有时表现得疏远,但是内心却很矛盾,会情不自禁地偷看女生几眼,开始幻想浪漫的故事。

像其他男孩子一样,小强的骨骼和肌肉变得结实,肩膀逐渐增宽,下身变得修长,整个体型呈“扇子面”的形状,发育成为高大挺拔的“男子汉”,穿起西装会显得很帅。他也将自己作为社会上独立的成员,喜欢结交和自己志趣相同的同龄人,形成自己的小圈子,并且崇拜各类明星人物,爱好踢足球等体育运动,尤其喜欢马拉多纳,希望自己能够成为足球明星。

【理论分析】

进入了青春期,少男会发现周围的许多人说他们长大了,的确如此,他们的心理和生理已经发生了相应的变化,在不经意之中确实长大了,开始由儿童向成人过渡,逐渐发育成为成熟的社会成员。

首先,少男的生理会产生显著的变化,主要表现是出现男性的第二性征:身高迅速增长,每年平均增长6~8厘米;体重很快增



加,体型开始变化,骨骼和肌肉变得日益宽厚和结实,呈现出男子汉气质;生殖器官开始增大,阴囊颜色变深,长出浓密的阴毛,逐渐发育成熟,并且开始形成精子,会出现遗精现象;身体的毛发逐渐增多,开始出现腋毛和胡须,头发变得黑亮润泽,有的男孩腿上和臂上也会长满体毛;喉结日益突出,声带逐渐加宽,声音开始变化,声调变得粗犷,发音低沉浑厚。另外,少数男生一侧或两侧的乳房出现硬结,并伴有轻微的触痛感。

其次,少男的心理也会有相应的调整,出现不同于儿童、成人和少女的心理特征,具体表现在以下几个方面:自我意识增强,个性得到发展。逐渐认识到自己的内心世界,产生了解和评价自己的愿望。同时,成人意识增强,不再过分依赖家庭,希望独立自主地处理自己的学习和生活问题,不愿让父母和老师等进行干涉。智力迅速发展,思维日益活跃。慢慢摆脱形象思维的控制,抽象思



维占据主导地位,能够根据简单的事实进行逻辑推理。而且,思维的独立性、批判性和创造性明显提高,尝试评价他人和社会的发展。情感丰富多变,性意识开始萌动。平时生龙活虎而富有朝气,遇事时情绪色彩浓厚,具有鲜明的两极性,并且容易走极端。另外,开始对异性产生好奇心,期望得到异性的认同与好感,对待异性的态度可基本分为疏远、接近和爱慕三个阶段。

总之,青春期为青少年身心发育的半幼稚、半成熟时期,是独立性和依赖性、对抗性和顺从性、自觉性和盲目性并存的时期,青少年应该正确面对,积极调整青春期的生理和心理特征,使身心得到健康的发展。

【附文】

何谓“健康”

青少年都渴望拥有健康的体魄,那么“健康”的标准是什么?怎样才能算得上真正的“健康”,请看世界卫生组织提出的健康人的十大标准:

①有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作中的压力而不感到过分紧张;②处事乐观,态度积极,乐于承担责任,对日常生活中的小事不计较;③善于休息,睡眠良好;④应变能力强,善于适应环境的各种变化;⑤能抵抗一般的感冒和传染病;⑥体重适当,身体匀称,站立端正,臂、臀部位协调;⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无龋齿,无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

康、心理健康、社会适应良好和道德健康。如果青少年想拥有健康的体魄,那就开始从锻炼身体、调整心理、增强社会责任感和适应能力等方面入手吧!

【追本溯源】

青春期是少男由儿童期向成人期的过渡时期,由于其身体结构和功能日益完善,致使生理和心理特征也随之发生巨大的变化,大体表现为第二性征的产生,世界观、人生观和价值观的形成。究其变化的重要原因,主要有以下几方面:

首先,导致少男生理发生“急风骤雨”式变化的是性激素(医学上称为“荷尔蒙”)的大量产生,而分泌性激素的器官则是垂体。最终影响着少男青春期的发育走势。垂体位于大脑的底部,犹如豌豆般大小,可以分泌生长激素和性腺激素等多种激素,促进人体的发育成熟,成为青春期少男成长的“中枢”。

生长激素能使少男的肌肉骨骼组织加速成长,加之身体营养的摄入和适度的体育活动,其身高和体重迅速增加。而性腺激素的分泌,则促使少男重要的生殖器官——睾丸的成熟,产生大量的雄性激素(也称睾丸甾酮),加速生殖系统的发育完善,促进睾丸中的精原细胞开始分裂繁殖,从而产生许多成熟的精子,并且伴有相应的性冲动,尤其是当过度体育运动后,由于血液循环加快,致使精子和前列腺液迅速增加,加之运动时有些人喜欢穿紧身运动裤,导致疲劳和运动器械的摩擦,睡眠时就会遗精。另外,雄性激素的分泌也促使少男身体胡须、腋毛和阴毛的发育,以及喉结和声调的变化。

其次,随着少男生理特征的变化,其心理特征也会急剧变化,很多心理问题随即产生,成为少男心理发展的“多事之秋”。少男





进入青春期后,体内的主要器官和组织发育成熟,尤其是神经系统、大脑的抽象思维和认识能力都得到显著的提高和增长,促进了少男智力的迅速发展。同时,由于社会接触范围的逐步扩大,社会生活和传统观念更加影响少男的心理发育程度,逐步唤醒少男的自我意识,开始对自己和社会的发展产生深刻的认识。加之电视和电影等现代媒体的普及,丰富多彩的青春人际关系,以及其他社会因素的影响,使少男逐渐对“性”变得敏感起来,引起了少男朦胧的性意识,进入了“青春性敏感”时期。

综上所述,青春期是少男人生旅途中的特殊时期,生理上和心理上的显著变化促使他们由“毛头小子”发育成青春少年,逐渐摆脱了父母的保护,踏入了社会大家庭,形成了自己的性格、意志和品德等心理特点,并且通过社会实践和心理调节,使自己的人生旅途跌宕起伏。

【专家建议】

青春期过程中,少男面对生理和心理的显著变化,在激动和兴奋的同时,往往出现焦躁与不安,生理和心理也产生大幅度的波动,由此迈进了少男身心发育的“尖峰时刻”,需要社会、家庭和学校等方面采取措施,进行积极的健康调整。

针对出现的生理问题,首先,科学认识自己的身体发育,消除对青春发育的神秘感。知道男性生殖器官分内外两部分。内生殖器包括睾丸、输精管和附属腺;外生殖器包括阴囊和阴茎。对于睾丸、阴茎的增大,遗精的出现不要感到疑惑,这些属于正常的生理现象。少男随着生殖器官发育,出现其他的第二性征,如毛发的生长、声音的变调及喉结的出现等,这些都是少男发育过程中不可避免的事情,既不可怕,也无危险。

其次,应该正确对待遗精问题,避免因遗精引起的恐惧和焦虑。少男遗精是性成熟的标志,要加强性生理卫生知识的讲授,使他们知道每月遗精1~2次,如没有心理压力及身体不适,一般无须治疗。若出现遗精过于频繁等异常情况,则应到当地医疗机构咨询治疗。此外,大多数人运动后遗精属正常现象,不必过分担忧和顾虑,对身体也不会造成损害。如果是因衣裤过紧而造成遗精,应穿着宽松的衣裤,减轻对生殖器官的刺激。

再次,注意青春期生理卫生,培养正确的坐立行走的姿势,防止驼背和脊柱弯曲。不应该拔胡须,因为拔胡子时容易损害皮肤、毛囊及相邻的皮脂腺,从而引起毛囊和皮脂腺发炎,甚至导致感染扩散到颅腔内的海绵状静脉窦,引起脑膜炎或脓毒败血症,严重的会危及生命安全。另外,还要注意勤洗下身,保持外生殖器的清洁,以防止股癣、阴茎癌、生殖器炎症和阴囊湿疹等疾病的发生。

对于少男产生的心理问题,首先,应诱导和教育其养成良好的社会行为习惯。青春期少男的心理发展比较幼稚,观察和了解社会现象的水平较低,容易受社会潮流、影视传媒等外界因素的影响,发表的话语常常偏激,难免片面化和表面化,区分事务是非黑白和真假善恶的能力不足,具有很强的可塑性,是改掉坏习惯、培养好习惯的大好时机,家长和老师应该利用有利时机,对其进行潜移默化教育,养成良好的习惯。

其次,尊重和保护少男的隐私和情感。少男的情绪不稳定,有时会将内心的封闭起来,与父母或老师形成所谓的“代沟”。特别是对于感情等敏感的问题,他们不愿征求家长意见,而是更愿意向同学倾诉,或通过写日记的方式发泄。家长不应将少男视为“私有财产”粗暴对待,而要学会尊重他们,允许他们有适当的隐私,与他们进行平等友好的交流,自然而然地拉近双方的关系,达



到“润物细无声”的效果。

最后,树立和加强少男的坚强意志。俗话说“初生牛犊不怕虎”,少男有着向上的决心和毅力,但是由于他们初出茅庐,对于环境改变和社会发展还不适应,在实现自己美好的愿望和理想方面会遇到各种挫折,可能出现“青春期挫折综合征”,致使注意力不够集中、成绩突然下降等问题产生,学校和家长应该创造条件,对他们进行挫折教育,使他们今后能够从容应对社会的挑战,成为生活的强者。

【日用小贴士】

青春期需要的营养

青春期处于长身体的黄金时期,身体的发育依赖丰富的营养来补充。有的青少年因挑食偏食,营养缺乏而瘦骨嶙峋;有的青少年因过度饮食,营养过剩而大腹便便;还有的因沉迷于保健品,营养失衡而造成畸形。可见,养成科学的饮食习惯,对于青少年的健康成长有着举足轻重的作用。

医学权威机构证明,为满足身体发育的需要,青春期孩子所需营养要比成年人高出 13%~15%,其热量的需求要比成年人高出 30%~50%,因此,为利于青少年合理地摄入营养成分,要弄清营养物质的构成。通常人体需要的营养要素主要有以下几种。

1. 水

“水是生命之源”,存在于人体的大部分器官,成为身体必需的营养成分。饮用适当的水可以促进消化,调节体温,护肤养颜,便于身体的新陈代谢。水分大量存在于各种新鲜的水果和蔬菜等食品之中,食用它们可以为身体提供必要水分。当然,喝水是补充水



分的有效形式和途径。

2. 脂肪

脂肪在人体中扮演着重要角色,不但供给人体热量,保护人体的内脏等重要器官,而且还能起到保持体温的作用。根据身体发育的情况,青少年每人每天所需要的脂肪量也不尽相同,通常每公斤体重每天要摄入 1 克的脂肪。动植物的油脂中含有丰富的脂肪,因此,青少年每天要吃适量的油脂。

3. 蛋白质

蛋白质是人体最重要的营养成分,不仅能加速青少年机体组织的生长发育,而且还能满足其身体的热量需要。青少年男子对蛋白质的需求量很大,要求每天供给量不低于 35 克。蛋类、瘦肉、乳类、豆类等,都含有比较丰富的蛋白质,所以,青少年应该多喝牛奶,多吃动物制品,以满足身体对蛋白质的需求。

4. 维生素

维生素是保证青春健康的重要因素,维生素大体分为维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D 和维生素 E 几种。其中,青春期维生素 A 供给量每天不少于 700 国际单位,才能够促进正常的新陈代谢,利于人体吸收所需的营养成分;维生素 C 的需要量每天不应该低于 75 毫克,才能起到增强抵抗疾病、防止骨质脆弱和牙齿松动的作用。新鲜的水果蔬菜等食品含有大量维生素,因此,青少年应注意新鲜水果蔬菜的摄入。

5. 矿物质

矿物质在人体中虽然比重比较小,却是青少年身体发育所必

