

如何对 青春期的孩子 进行引导

郭桂玲 编著

科学施教，让农村孩子健康成长
教子成才，为家长解除后顾之忧



安徽人民出版社

如何对青春期的孩子进行引导

郭桂玲 编著

安徽人民出版社

责任编辑：李道平

封面设计：

图书在版编目 (CIP) 数据

如何对青春期的孩子进行引导/郭桂玲编著. —合肥: 安徽人民出版社, 2008. 12

(农家书屋丛书)

ISBN 978 - 7 - 212 - 03478 - 8

I. 如… II. 郭… III. 青春期—健康教育—中国 IV. R479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 212922 号

如何对青春期的孩子进行引导

郭桂玲 编著

出版发行：安徽人民出版社

地 址：合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

邮 编：230071

发 行 部：0551 - 3533258 3533292 (传真)

经 销：新华书店

制 版：合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷：安徽新华印刷股份有限公司

开 本：850 × 1168 1/32 印张：5.5 字数：130 千

版 次：2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 212 - 03478 - 8

定 价：10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

致农村青少年家长朋友

看着一天天长高、长大的儿女，作为父母都会从心眼儿里感到高兴。但很多农村的父母也许并不知道，随着子女们青春期的到来，真正的麻烦也许就从此开始了。青春期是人生中一段最美好的时光，是每个人从幼稚向成熟迈进的更替时期，是孩子们独立性和依存性交错并存的特殊时期，也是孩子们身体成长、发育的重要时期。进入青春期的孩子，从身体、生理和心理都会发生



一系列的变化。而孩子们对这一切的变化会感到陌生，会充满兴奋与好奇，同时也会感到迷惘，甚至会感到烦恼和恐惧。此时的孩子总感觉自己已经长大了，总想摆脱父母的约束，渴望更多的自由，独立感和自我意识日趋增强。他们情绪容易波动，心情时好时坏，快乐总是与忧愁紧随，紧张苦恼与兴奋交错，有可能因一点小成绩就沾沾自喜，也可能会因为受一点挫折和委屈而垂头丧气……

面对着进入青春期的孩子带来的困惑，一些农村的家长常常感到茫然，他们也想好好引导孩子，可是却不知如何去做。作为关心孩子成长的父母，此时此刻最需要学习和掌握有关孩子青春期的知识。

为了帮助广大农村家庭父母，更是为了帮助进入青春期的农村青少年健康成长，本书以通俗的语言、清晰的条理，系统地介绍了青春期少年的生理、心理特征，分析了他们丰富的情感和内心世界，告诉农村的家长 and 青少年朋友，在青春期中人的身体和生理将会发生怎样的奇妙变化，性发育会有什么特点，应该怎样呵护自己的心灵，怎样去努力克服心理障碍，怎样去调适逆反心理；怎样享受花季友谊的阳光，怎样与异性进行正常的交往；特别是告诫广大农村青少年朋友，一定要远离黄、赌、毒，不受黄色诱惑，决不参与赌博，坚决拒绝毒品。

可以说，这是一本十分实用的青少年青春期读物，我们衷心地希望，希望这本书能解开农村家长和青少年朋友心中所有的结，使广大农村青少年朋友能够健康、快乐地度过青春期，自信地成长，成为未来人生的强者！

目 录 Contents

一

青春期既是生命的春天,亦是“多事之秋”>>> 1

1. 作为父母,您了解孩子的青春期吗 / 2
2. 青春期孩子的生理:骤然趋向成熟 / 5
3. 青春期孩子的心理:逐渐显出个性 / 6
4. 青春期孩子的困扰和矛盾相对较多 / 8
5. 积极引导:帮助孩子度过“多事之秋” / 11

二

对青春期的孩子应予特殊的关爱 >>> 13

1. 给孩子营造一个良好的家庭环境 / 14
2. 关注青春期孩子的身体健康 / 16
3. 注重保护孩子的心理健康 / 18
4. 尊重孩子,把孩子看作朋友 / 20
5. 用正确的态度与孩子沟通 / 22
6. 帮助孩子调整和缓解心理压力 / 24
7. 给予青春期孩子理性的爱 / 26
8. 了解与理解青春期孩子的心声 / 29

三

善待青春期逆反的孩子 >>> 33

1. 逆反是青春期孩子特有的心理现象 / 34
2. 青春期孩子逆反心理的成因及表现 / 36
3. 正确看待青春期孩子的逆反行为 / 39
4. 春风化雨：化解孩子的逆反情绪 / 41
5. 以理解和关心“中和”孩子的逆反 / 44
6. 以有效的沟通化解孩子的逆反心理 / 45
7. 用安全感使孩子消除逆反心理 / 47
8. 培养兴趣：帮助孩子战胜学业逆反 / 49
9. 充实心灵：引导孩子远离生活逆反 / 51
10. 掌握分寸：疏导孩子交往中的逆反 / 52

四

帮助孩子化解青春期心中的苦恼 >>> 55

1. 青春期孩子的烦恼知多少 / 56
2. 潮起潮落：青春期孩子的情绪波动 / 58
3. 青春期孩子情绪种种扫描 / 60
4. 青春期孩子情绪低落的原因 / 62
5. 对自己品头论足只会徒增烦恼 / 63
6. 帮助孩子控制急躁情绪 / 65
7. 帮助孩子消除压抑情绪 / 68
8. 愤怒的孩子需要冷静的开导 / 69
9. 让孩子走出孤独的阴影 / 71
10. 敏锐洞察，让孩子宣泄情绪 / 74
11. 让孩子做自己情绪的主人 / 77

五

引导孩子排解心理障碍 >>> 81

1. 丈量青春期孩子心理健康的标准 / 82
2. 青春期孩子奇妙的心理世界 / 85
3. 青春期孩子心理障碍的种类和成因 / 90
4. 卸下心灵的包袱：克服考试焦虑 / 94
5. 发现身上的闪光点：克服社交恐惧症 / 98
6. 解除心中自卑的枷锁：克服自卑心理 / 101
7. 把嫉妒转化为奋进动力：克服嫉妒心理 / 105
8. 心底无私天地宽：摒弃狭隘的自私心理 / 107
9. 放下面子：克服青春期的虚荣心 / 110

六

适时对孩子进行性知识教育 >>> 115

1. 性教育：青春期孩子的必修课 / 116
2. 了解青春期孩子的性发育的特点 / 118
3. 男孩子成人的标志：遗精 / 119
4. 女孩子的人生新境界：初潮 / 121
5. 让孩子了解必要的性知识 / 124
6. 开导孩子不必为阴茎勃起而尴尬 / 125
7. 接吻后不必有太大的心理压力 / 127
8. 耐心开导，帮助孩子减轻性梦压力 / 129
9. 手淫并不是罪恶，不追求也不压抑 / 131
10. 青春期孩子要合理宣泄性幻想 / 134
11. 教育孩子切勿误入性罪错 / 138

七

指导孩子建立正常的异性关系 >>> 143

1. 青春期的孩子渴望与异性交往 / 144
2. 青春期男女交往的权利不该被剥夺 / 145
3. 异性交往应当恪守一定的准则 / 147
4. 把握异性交往的“最佳”距离 / 149
5. 正确利用奇妙的“异性效应” / 151
6. 将烦恼向异性朋友诉说效果好 / 154
7. 摒除异性交往的心理屏障 / 156
8. 成为异性交往中受欢迎的角色 / 158
9. 用开放性交往击溃流言飞语 / 162
10. 把握友情与恋情的尺度 / 164

青春期既是生命的春天， 亦是“多事之秋”

青春期是孩子人生路上的一个重大转折时期，青春期孩子的生理和心理都发生了质的变化。他们的成人感、独立感和自我意识逐渐增强，有着“初生牛犊不怕虎”的气势，有着“欲与天公试比高”的志向，同时随着逆反心理的不断增强，他们也会制造出更多的“麻烦”。作为父母，对孩子的青春期要给予正确的认识。

1. 作为父母，您了解孩子的青春期吗

孩子进入青春期，霍然间，父母感到孩子长成大人了：个头差不多与父母一样高，身体发育得像成人，同时父母也产生这样的疑惑：自己的孩子怎么啦？过去的好孩子怎么变成“刺儿头”了？你要他向东，他偏要向西，你认为美的，他嗤之以鼻，你认为丑的，他却津津乐道。情绪多变，易怒好斗，总想显示自己的力量；给抽屉上锁，或用带锁的日记本，与父母的交流和沟通则明显减少。往往说不了两句话就是“你不懂”。和父母的距离越来越远。

望着日益陌生的孩子，父母既感到手足无措，又充满了失落感。其实，这是青春期的少年所特有的行为特征，是他们走向成熟的标志，社会的发展为他们刻下了鲜明的时代烙印。

当一个人处于青春期，他的大脑就像一个安全措施不到位的生物化学试验室，随时都有发生意外的可能。处于青春期的人，在生理和心理上都会发生巨大的变化，进而可能会导致行为上的混乱与无序。对少男少女来说，**青春期是人生中最关键、最困难，同时也是最需要父母理解和帮助的时期。**

告别童稚，长大成人，是一个漫长的过程。所以，作为父母，我们不仅要正确认识孩子的青春期，明白这种时代的烙印是孩子走向成熟的标志，还要知道在这种时代烙印的背景之下，青春期孩子的一些特征。

（1）行为易冲动

美国和加拿大学者的最新研究指出：人的大脑中有一个重要的控制中心，负责控制感情和冲动，要到成年早期才能完全成熟。换句话说，处在青春期的青少年的大脑中，控制神经尚未发育成熟，这就是他们行为易冲动的原因。



在青春期，青少年自我发展趋于成熟。在此过程中，又充满着矛盾和冲突。这些矛盾和冲突又形成了一种动力，推动青少年向更高、更深层次发展。

(2) 情绪两极化，心理向成熟过渡

青春期孩子情感浓烈、热情奔放，情绪的两极性表现得十分突出。他们既会为一时的成功而激动不已，也会为小小的失意而抑郁消沉。他们情绪多变，经常出现莫名的烦恼、焦虑。

青春期是长大成人的开始，是由不成熟向成熟的过渡，这一过程对他们来说是漫长而痛苦的。此时，他们既非大人，又非孩子，原来的孩童世界已被打破，但新的成人世界又尚未建立。因此，他们的内心充满了矛盾和冲突。比如，生理成熟提前和心理成熟滞后的矛盾；独立意识增强与实际能力偏低的矛盾；渴望他人理解，但又心理闭锁的矛盾；以及理想与现实、爱好与学业、感情与理智、自尊和自卑的冲突与矛盾，等等。

(3) 独立意识得以发展

进入青春期的青少年由于身体状态的巨变，从而推动了自我心理发展的飞跃。它改变了青少年与外部世界的联系，包括与成人的关系。青少年不再愿意做被动的适应者、服从者、模仿者以及执行者，他们不再被动地听从父母的教诲和安排而渴望用自己的眼睛看世界，用自己的标准衡量是非曲直，力求成为生活中的探索者、发现者与选择者。从外表上看，青少年似乎一下子就由一个儿童变成了一个成人，对自我出现了空前的关注。许多青少年抱怨自己与父母间的关系好似囚徒与看守，而父母则称青少年期为“风暴期”或“反抗期”。亲子间的冲突接连不断，青少年如一匹桀骜不驯的野马，令父母惊诧莫名。其实，冲突中，青少年的“我又不是小孩子”这句不耐烦的话，已经清楚地告诉了父母：我的自我意识觉醒了，我有了成人感，我渴望自主和

独立。

有些心理学家把青少年期称为“危机期”或“心理断乳期”，意味着在这一时期，青少年将从心理上摆脱对成人的依赖，表现出追求独立的倾向。

(4) 自我出现分化

有一个青少年在他的日记中这样写道：“我是一个外表和内心完全不同的人，比如我想和某个人做朋友，但心里却总想自己什么都比他好；心里讨厌某个人但表面上却装得让人看不出。我在同学眼中是一个活泼、开朗的人，可我觉得我的内心充满忧愁；别人说我很纯真，可我觉得我内心非常复杂。同学们对我的印象，都只是我的表面，他们根本就不了解我。”为什么会这样呢？其实这就是自我的分化。这位青少年就是把自我分成了两个“我”——主体我和客体我。

主体我与客体我最初是混沌不分的。婴幼儿期主要是把自我从客体中逐步分离出来，认识到自己是行为的主体；童年期主要是学会评定自我发出的行为。而进入青少年期后，自我便开始一分为二。青少年不仅能认识和评定自我的所作所为，还能对做出这些行为的自我加以分析、评定。自我的分化，促使青少年更多地观察自己，更深刻地剖析自己，努力跳出“我”的束缚，用客观的标准来衡量自己。主体我和客体我互相观察、互相审视、互相评价，从而使青少年更加关注自我。只有到了这个时候，人们仿佛才第一次发现了自己，开始认识自己并试图按着自己的意愿塑造自己、统一自己。因此，心理学家把青少年期称为“自我的第二次诞生”。

(5) 自我认识趋于成熟

青少年自我认识强度与深度的不断增加，促使青少年自我评价逐渐趋于成熟。这主要表现在：第一，评价的独立性日益增

强。他们逐渐学会独立地评价自己，而不是盲目地听从别人或同伴对他的评价。第二，自我评价逐渐从片面性向全面性发展。青少年往往对别人的评价偏低，而对自己的评价偏高，且对自己的评价很不稳定，有时因取得小小成绩会过分自我欣赏，有时又会因受到一点挫折，而对自己失去信心，把自己估计得一钱不值。随着经验的增加和认识能力的提高，青少年对自己的评价逐渐趋向稳定和客观。第三，对自己的评价已从身体特征和具体行为向个性品质方面转化，如是否勇敢、诚实、善于交际、幽默，有无理想、愿望等等都成为青少年关心的问题。青少年不仅要求认识自己是怎样一个人，而且开始考虑自己将要成为怎样一个人。

总体而言，青少年的自我发展是趋于成熟的，这是一个复杂多变的过程。青少年的自我发展充满着矛盾和冲突，它深刻影响着青少年的心理发展。矛盾与冲突的存在又形成一种动力，推动青少年自我反省，向更深、更高层次发展。

2. 青春期孩子的生理：骤然趋向成熟

青春期的生理特点是：体态骤变，身体发展很快；身体机能迅速增长；身体素质快速提高；性发育逐渐成熟。

(1) 体态发生骤变

青春期少年生理发展的一个特点是体态骤变。无论男孩子还是女孩子，这个时期都会“蹿个儿”，身体长得很快。除了身高，体重也会很快增加。

(2) 身体机能增强

青春期生理发展的另一个特点是身体机能增强。所谓机能增强是指身体各组织器官的结构和功能的完善。人并不是一出生各器官的结构功能就是完善的，而是经过一个不断发展的过程。在

青春期除了身高、体重的快速增加外，主要是脑和神经系统逐步完善。青春期少年不再像儿童时期那样不容易控制自己，在课堂上总要做些小动作。这就是因为青春期大脑左半球言事系统的最高调节能力迅速增强，加强了青少年的自我调节和控制能力。

青春期阶段，人的脑功能不断完善，抽象思维能力得到快速的发展，对更复杂的抽象事物能够比较好地理解和接受，这时候，开设代数、几何、物理等一些新的课程，以便充分利用和开拓青少年的“脑资源”。

身体机能的增强还包括心血管系统功能的稳定和肺功能增强；每分钟心跳速度也会慢一些，不再像儿童那样不稳定或心率过快了。这些都是青春期少男少女们逐步迈向生理成熟的表现。

(3) 身体素质快速提高

随着体态变化和身体机能的增强，青少年的身体素质也会在这一阶段有快速的提高。肌肉的发育完善会使人的力量增强，这一点小男子汉们的表现最为明显。神经系统的完善会使人的反应变得敏捷，包括思维和动作的反应速度和灵敏性增强。这个时期的孩子耐力也会明显增强，能持续进行需要体力的活动，不再像儿童时期那么容易疲乏和不耐烦。

以上几个方面是从身体的机能变化上来谈青春期少男少女们的一些变化，青春期另一个非常重要也是表现最为明显的生理特点是性发育成熟。如，青春期男孩生殖器发育成熟，第二性征表现明显；青春期女孩，在此期间也开始出现月经。

3. 青春期孩子的心理：逐渐显出个性

处在青春期的青少年，心理上也会出现一次质的变化，心理活动的随意性日益增强；抽象思维能力逐渐上升；情绪容易激动，成人感、独立感和自我意识逐渐增强。

下面是16岁的王芳同学的青春期表现的描述：

吃完晚饭，王芳帮妈妈收拾完桌椅以后照例回到小屋温习功课，可是把书翻了好几遍，却怎么也看不进去。她偷偷地从书包里抽出一个精致的日记本，打开它，翻到昨天写完的那一页，接着写起来：

“我都上初三了，明年就要升高中，可是却怎么也静不下心来学习。最近我发现自己变了很多，常常喜欢独自一人‘想入非非’，我给自己编故事，设想了好多人生框架。我知道这是老师所说的青春期心情，可真正的青春应该是怎样的？难道真如我这般迷惘和烦恼吗？”

.....

青春是我们生命中一道神秘、迷人而又充满生机和活力的风景线。

心理学家说：“青春期是从童年向青年过渡的时期；是成熟和幼稚更替的时期；是独立性和依存性并存交错的时期。生理上的急剧变化和学习活动的变化使青少年的心理出现一次质的飞跃。”

青春期，由于大脑功能的进一步分化和完善，青春期孩子心理活动的随意性日益增强，他们不但可以长时期地集中注意力学习知识和技能，而且还可以按照自己的意志调节自己的行动目标和方式。从思维方式来说，抽象逻辑思维能力逐渐增强，并上升到主导地位，只是在一定程度上还要以具体形象思维为支柱；开始学会设立各种假设，并调动一切条件及其相互关系去检验假设；学会了关注、分析和评价事物；学会了反思，开始带着怀疑、警惕的态度去认识和评价事物，而不是单纯地接受别人的意见，思维具有独立性和批判性。

青春期青少年的情绪最容易激动，心情时好时坏，快乐与忧愁紧随，紧张、苦恼、迷惘的情绪较多。情绪体验有点极端化：可以因小小的成绩而沾沾自喜，可以因一点点挫折而垂头丧气，

也可以因一丝丝委屈而暴跳如雷。同时情绪还常常表现为“矛盾化”，得到父母关爱时，依恋爱戴父母；受到父母批评时，怨恨反感父母。“成人感”和“自我中心感”交错发展，表现为喜欢充当、扮演成人角色，但又不愿主动承担后果和责任；好发号施令，但又担心没有号召力，因而往往以“武力”、“争吵”或“生闷气”来“解决问题”。

青春期的青少年与同龄朋友的关系比与父母师长的关系要亲密。相似的经历使同龄朋友彼此结成了“盟友”。同伴之间将友谊当作“至高无上”的追求，讲“义气”，守“信用”，以至于在犯错误时也相互包庇或为朋友打抱不平。此时，男生瞧不起女生的娇气、柔弱；女生讨厌男生的粗野、调皮，实际上，对于男女的交往表现出的是一种行为上的回避，内心中的向往。有个别的男女同学甚至会在感情上十分接近，从而招致其他同学、老师和家长的不满和好奇。

青春期，随着“成人感”、“独立感”和“自我意识”的日趋增强，青少年开始发现自我、观察自我、评价自我和改善自我。他们通常很在意他人对自己的评价，很注意自己在大庭广众之下的形象，能够自觉地遵守道德规范，对自己要求较高；有强烈的求知欲，兴趣爱好广泛，关注一切新异事物和社会的发展变化，在这样一个过程中，个性就逐渐树立起来了。

4. 青春期孩子的困扰和矛盾相对较多

步入青春期的青少年，“独立感”和“成人感”开始出现；他们开始关注自我，注意思索自己的特点和人格；人生观、价值观开始形成。

青少年时期是人从幼稚向成熟的过渡时期。随着生理的变化，心理也渐次成熟，这意味着将开始一个新的时期。他们渐渐不再想事事处处依赖成人，渴望像成年人那样独立生活，自主从