

【新版】**中學生心理學**

你也可以了解 **中學生**

波多野勤子／著



親職教室 SHIN CHAN SHE BOOKS

波多野勤子／著

蔡英夫／譯

你也可以了解中學生

——新版・中學生心理學

前言：寫給天下父母親的信

波多野勤子

描述國中學生之心理狀態的確是一樁艱難工作，這是因為，國中學生與其他各年齡層不同，正處於尷尬的過渡時期；本書不僅可供國中生了解自己，也可作為雙親的參考書。市面所出版的書鮮少專題討論國中學生，而且好書亦寥寥無幾。

坊間書籍大都將國中、高中、大學視為一體併論之，總稱為「青年心理學」、「青年期」等名稱，實際上，國中與高中顯然差距懸殊；父母親也好、孩子本身也好，若不將國中與高中之界線分清楚，勢必造成生活上之困擾。就如性教育而言，對一位國中生與高中生之教導方式必然有所差異，若不依其年齡來施教，教育必定不會成功。

迄今仍有不少雙親，一提到「性教育」就面紅耳赤，難以啓齒。也有多數雙親（或老師）堅決使用雄蕊的花粉沾在雌蕊上來影射性教育。

筆者認為，性教育應該本著雙親之生活態度而施教，可惜的是，一般父母親卻不以為然，他們都覺得與自己的生活扯不上邊，而拼命去鑽研國中的性教育應如何開導。要不然就是盡量

避開此類問題，或是保持隻字不提之駝鳥心態。

就這樣，國中生在缺乏正確性教育之知識下，隨著自己身體成長之變化，開始對性湧出強烈的興趣。對性問題產生興趣後，會導致不安之心態。

其實，國中生渴望得到的性知識並不在雄蕊、雌蕊之花粉如何，而是人的身體是如何產生變化長大成人的；同時十分介意自己的變化是否異於他人，換言之，他們想要知道友人與同年紀群的狀態。

雙親若有意撇開異性問題不談，反而會引起孩子們之好奇心，驅使他們千方百計想要發掘真相，動輒導致不良行為之發生。所以首要事項就是教導國中生有關身體之發育現象；而且務必具體說明，直言不諱。

不過，母親們多半不便啓口，父親們又為工作忙碌，有鑑於此，筆者就執筆寫此本書，闡明如何在最自然情形下，向孩子們灌輸必要之性教育。本書雖標榜為國中生之心理，但需先導入人體之話題，主要原因在於國中生隨著生理上急遽變化而產生不安情緒，此不安就擾亂了精神上之安寧。

拋開解析國中生心理不談，此書之另外一大特色在於，孩子本身與雙親皆能藉此站在心理學角度來探討生活點滴。讀者閱畢此書後，若能對您產生任何幫助，筆者就欣慰非凡了。

本書是為雙親與國中生雙方而撰寫的，對於未到國中年齡卻已出現第二性徵的早熟青少年

年，請勿猶豫不決，早日將此書介紹給他們研讀。他們可從書中得知自己並非異於常人，也能滿足求知慾，可謂一舉數得。

筆者衷心地祈望，哪怕是一位也好，只要是國中生皆能快樂、健康地渡過其國中時代，健全的國中時代就是日後孕育健全性格、有爲的社會人之根源。在此祈禱各位子女們個個心身健全、身體健康。

最後要深深感謝那些提供寶貴資料，幫助筆者順利完成此本書的諸位先進！

目錄

前言／3

第一部・中學生的身體問題

1 人體是如何發育成長？／4

國中時代爲身體發育之基本時期／16

2 漸次變化成男性化身體與女性化身體／20

第二性徵如何呈現？——國中男生／20

第二性徵如何呈現？——國中女生／27

需要知道的月經常識／31

從各種角度來觀察國中生身體之發育／37

3 如何掌握自己的幸福／44

製造優良體格之重要因素／44

中學生所需的卡路里／51

公害食品之應對方針／55

把身體塑造得更健康／57

4 國中生容易罹患的疾病／66

5 重新認識性教育／75

男與女的特徵與角色／75

第二部・中學生的心理問題

1 智能與智能測驗／82

對智能應有的知識／82

關於——智商測驗／98

2 學習之道／110

在家讀書法／110

增強記憶力之種種方法／——8

如何學習討厭的學科／——28

3 重要的情緒問題／——34

反抗期之開始／——34

如何對待中學生／——46

國中生之不安與解決之道／——53

國中生情緒之特徵／——55

國中生的煩惱、痛苦／——58

4 國中生之性格與適應／——61

性格之分類／——61

性格是如何形成的？／——64

如何舒解不滿慾望／——73

5 國中生的道德觀、人生觀／——87

做好事很難／——92

6 國中生的生活／——209

男女同校是多是壞？／209

交友問題／216

少青年出軌問題／221

空暇時間之問題／229

7 爲將來著想／257

獨立自主的精神與生活／257

波多野勤子／著

蔡英夫／譯

你也可以了解中學生

——新版・中學生心理學

前言：寫給天下父母親的信

波多野勤子

描述國中學生之心理狀態的確是一樁艱難工作，這是因為，國中學生與其他各年齡層不同，正處於尷尬的過渡時期；本書不僅可供國中生了解自己，也可作為雙親的參考書。市面所出版的書鮮少專題討論國中學生，而且好書亦寥寥無幾。

坊間書籍大都將國中、高中、大學視為一體併論之，總稱為「青年心理學」、「青年期」等名稱，實際上，國中與高中顯然差距懸殊；父母親也好、孩子本身也好，若不將國中與高中之界線分清楚，勢必造成生活上之困擾。就如性教育而言，對一位國中生與高中生之教導方式必然有所差異，若不依其年齡來施教，教育必定不會成功。

迄今仍有不少雙親，一提到「性教育」就面紅耳赤，難以啓齒。也有多數雙親（或老師）堅決使用雄蕊的花粉沾在雌蕊上來影射性教育。

筆者認為，性教育應該本著雙親之生活態度而施教，可惜的是，一般父母親卻不以為然，他們都覺得與自己的生活扯不上邊，而拼命去鑽研國中的性教育應如何開導。要不然就是盡量

避開此類問題，或是保持隻字不提之駝鳥心態。

就這樣，國中生在缺乏正確性教育之知識下，隨著自己身體成長之變化，開始對性湧出強烈的興趣。對性問題產生興趣後，會導致不安之心態。

其實，國中生渴望得到的性知識並不在雄蕊、雌蕊之花粉如何，而是人的身體是如何產生變化長大成人的；同時十分介意自己的變化是否異於他人，換言之，他們想要知道友人與同年紀群的狀態。

雙親若有意撇開異性問題不談，反而會引起孩子們之好奇心，驅使他們千方百計想要發掘真相，動輒導致不良行為之發生。所以首要事項就是教導國中生有關身體之發育現象；而且務必具體說明，直言不諱。

不過，母親們多半不便啓口，父親們又為工作忙碌，有鑑於此，筆者就執筆寫此本書，闡明如何在最自然情形下，向孩子們灌輸必要之性教育。本書雖標榜為國中生之心理，但需先導入人體之話題，主要原因在於國中生隨著生理上急遽變化而產生不安情緒，此不安就擾亂了精神上之安寧。

拋開解析國中生心理不談，此書之另外一大特色在於，孩子本身與雙親皆能藉此站在心理學角度來探討生活點滴。讀者閱畢此書後，若能對您產生任何幫助，筆者就欣慰非凡了。

本書是為雙親與國中生雙方而撰寫的，對於未到國中年齡卻已出現第二性徵的早熟青少年

年，請勿猶豫不決，早日將此書介紹給他們研讀。他們可從書中得知自己並非異於常人，也能滿足求知慾，可謂一舉數得。

筆者衷心地祈望，哪怕是一位也好，只要是國中生皆能快樂、健康地渡過其國中時代，健全的國中時代就是日後孕育健全性格、有爲的社會人之根源。在此祈禱各位子女們個個心身健全、身體健康。

最後要深深感謝那些提供寶貴資料，幫助筆者順利完成此本書的諸位先進！

目錄

前言／3

第一部・中學生的身體問題

1 人體是如何發育成長？／4

國中時代爲身體發育之基本時期／16

2 漸次變化成男性化身體與女性化身體／20

第二性徵如何呈現？——國中男生／20

第二性徵如何呈現？——國中女生／27

需要知道的月經常識／31

從各種角度來觀察國中生身體之發育／37

3 如何掌握自己的幸福／44

製造優良體格之重要因素／44

中學生所需的卡路里／51

公害食品之應對方針／55

把身體塑造得更健康／57

4 國中生容易罹患的疾病／66

5 重新認識性教育／75

男與女的特徵與角色／75

第二部・中學生的心理問題

1 智能與智能測驗／82

對智能應有的知識／82

關於——智商測驗／98

2 學習之道／110

在家讀書法／110

增強記憶力之種種方法／——8

如何學習討厭的學科／——8

3 重要的情緒問題／——34

反抗期之開始／——34

如何對待中學生／——46

國中生之不安與解決之道／——53

國中生情緒之特徵／——55

國中生的煩惱、痛苦／——58

4 國中生之性格與適應／——61

性格之分類／——61

性格是如何形成的？／——64

如何舒解不滿慾望／——73

5 國中生的道德觀、人生觀／——87

做好事很難／——92

6 國中生的生活／——209