

名师张超开讲青春孩子性教育和行为、心理辅导



陪孩子走过 萌动的青春期

在这个年代，你还羞于对你的孩子言性吗？你还在坐视你的孩子通过那些不正确的方式获取刺激和满足吗？你还在忽视你的孩子的性安全和性隐患吗？你还在为青春孩子各种恼人的心理问题和情绪问题发愁吗？你还在为自己的孩子与自己渐成“路人”乃至“敌人”而不知所措吗？你是否找到了所有这一切的根源所在？

让超哥来帮你。

张超◎著

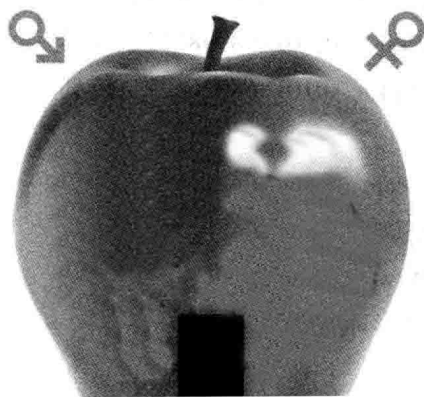
[PEI HAI ZI ZOU GUO
MENG DONG DE QING CHUN QI]



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

陪孩子走过 萌动的青春期

[PEI HAI ZI ZOU GUO
MENG DONG DE QING CHUN QI]



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子走过萌动的青春期 / 张超著. — 北京: 新世界出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5104-4803-4

I. ①陪… II. ①张… III. ①青春期—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 321145 号

陪孩子走过萌动的青春期

策 划: 黎 靖

作 者: 张 超

责任编辑: 黎 靖

责任印制: 李一鸣 刘丹丹

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 68995968 (010) 68998733 (传真)

总 编 室: (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200 千字 印张: 16

版 次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4803-4

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 68998638

家长篇：家有儿女初长成



目 录

第一章 直面家庭的真相



- 第一节 把父母从神座上拉下来 004
- 第二节 生命中不能承受之重 009
- 第三节 剖离母亲子宫的个体 014
- 第四节 手足之情遭遇危机 019
- 第五节 不为父母的错误埋单 023

第二章 连环车祸的蝴蝶效应



- 第一节 失败婚姻需要善后 029
- 第二节 被传递的“未完成” 034
- 第三节 “熊”出没，请注意 039
- 第四节 家庭成员的角色替换 043
- 第五节 遭遇，被动的虐待者 047

第三章 安全，还生命一片晴朗



- 第一节 你是从哪里来的？ 052
- 第二节 让伤口溃烂的沉默 056
- 第三节 最残忍的背叛——乱伦 060

第四章 给他能接纳的爱



- 第一节 爱是平等对话 066
- 第二节 勇敢说出口的爱 070
- 第三节 陪他一起成长 073

第四节	给他恰如其分的爱	076
第五节	让他成为他自己	079

第五章 用孩子的眼睛看世界



第一节	他不是麻烦的制造者	084
第二节	正视负面情绪	088
第三节	告别屡教不改的苦恼	091
第四节	赞美,唤醒沉睡的能量	094
第五节	培育个性发展的土壤	097

第六章 让他学会独自起飞



第一节	年轻是最好的本钱	102
第二节	另一个角度看世界	104
第三节	放下才能轻装上阵	108
第四节	微笑的强大力量	112

孩子篇:我不是变坏的小孩

第一章 对面的女孩看过来



第一节	从了解身体变化开始	118
第二节	你一定需要这样吗?	121
第三节	每个月不舒服的几天	125
第四节	谁说女子不如男	129
第五节	在探索中寻找快乐	133

第二章 性安全——警钟长鸣



- 第一节 讳莫如深的性欲望 138
- 第二节 性卫生,你了解吗? 142
- 第三节 对性骚扰说“NO” 144
- 第四节 性侵犯如此近,如此远 148
- 第五节 自我保护小常识 151

第三章 显微镜下的叛逆少年



- 第一节 窥探成人世界的男孩 156
- 第二节 那个我喜欢的女孩 159
- 第三节 男孩的心思你别猜 163
- 第四节 健康的自卫反击战 166
- 第五节 关于性,关于伤害 169

第四章 那个独自唱歌的男孩

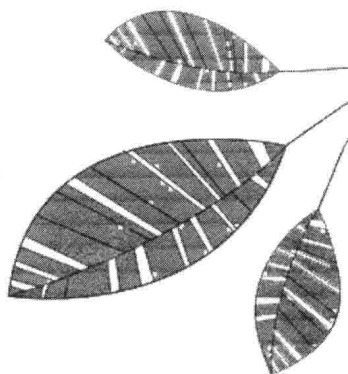


- 第一节 蹲在墙角画圈圈 174
- 第二节 男女性心理的差距 177
- 第三节 不可不知的性安全 180
- 第四节 真正意义的男人 183
- 第五节 把梦想付诸行动 186

第五章 爱护自己,珍惜生命



- 第一节 警惕不怀好意的眼睛 190
- 第二节 自我保护的意识 194
- 第三节 女生也要背负责任、懂得尊重 199
- 第四节 生活永远向前看 202
- 第五节 别让放弃成为你的遗憾 206



第六章 面对同辈的压力

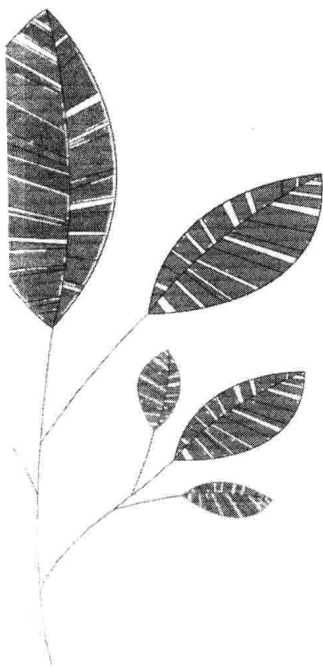


- 第一节 左手阴影,右手光明 210
- 第二节 小问题会变成大麻烦 214
- 第三节 态度将决定你的高度 217
- 第四节 坚守信念不轻易屈服 220
- 第五节 待遇不公,更要奋发向上 223
- 第六节 幸运不对乐观者转身 227

第七章 谁人不曾岁月青葱

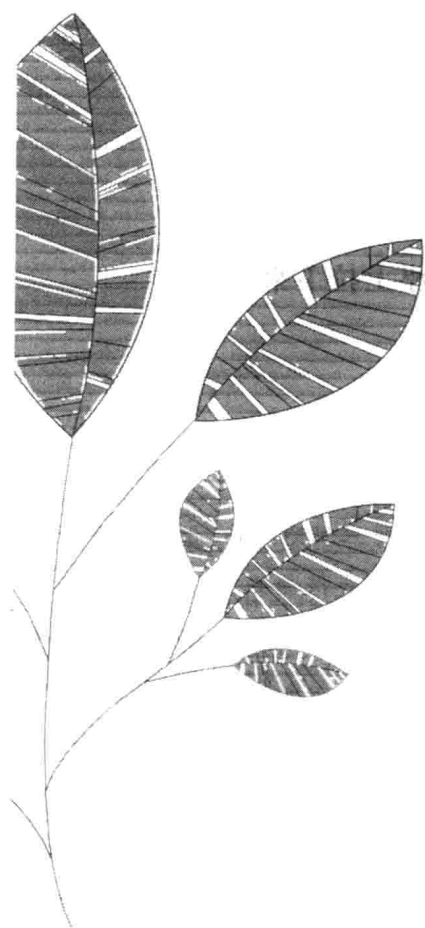


- 第一节 青春期的性别确认 232
- 第二节 接受自己的性别 235
- 第三节 得失之间坦然面对 238
- 第四节 从爱上母亲的脸色开始 240
- 第五节 努力永远不说晚 244
- 第六节 为心灵释放压力 247





家长篇·家有儿女初长成



第一章 直面家庭的真相

第一节 把父母从神座上拉下来

自卑的烙印

“我的恋爱总是失败，每一个男孩子信誓旦旦地表白，做出很多让我感动的事情，然后，又能若无其事地离开，这让我很痛苦。”这个说话的姑娘，有着一双漂亮灵动的大眼睛，全身洋溢着青春的色彩。她总能光彩照人地出现在大家的视野里，学习、舞蹈、音乐，都有着很不错的成绩，的确是很出色的女生，相信会吸引很多男孩的注意吧。

“我真的不想再这样下去了，总有一股无形的压力向我袭来。每次有喜欢我的男孩示好，我都诚惶诚恐，我不知道他是不是真心对我好，等我感觉到很喜欢他了，对方表示受不了我，仿佛我是个即将被丢掉的抹布那么讨厌，他头也不回地离开了，我怎样也挽留不住。已经有两次这样的事情发生了，我实在不知道怎么办好。”

这个姑娘很坦率地和我谈及现在的苦恼，时而自信，时而自卑，有时



候觉得自己是不值得别人爱的。然而，谈到早年的生活，她缄口不言。当我们缓缓地聊下去，她才告诉我，母亲总是大声地咒骂她，用最毒辣的语言攻击她。

“她总是不停地和父亲争吵，然后会抱怨我耽误了她的青春。有一次他们把我放在外婆家很长一段时间，妈妈去接我的时候，因为我把外婆买的水果糖藏了起来，她指着我的鼻子说我是白眼狼，然后大声地摔门而去。我怕极了，觉得自己是无家可归的孩子，我以为她真的不要我了，我爱我的外婆，她从来没有要丢弃我。”

断断续续的叙述，仿佛时光又回到过去，姑娘的表情很悲伤。隔着十年的光景，我仍能看到那个无助的小女生，她端坐在椅子上，一脸的惊慌失措。这样带有侮辱性语言像是标签一样贴在了这个孩子的身上，十年，二十年，甚至更久的时光，她仍然是那个无助的小女孩。

人们说，石头和棍棒可以打碎我的骨头，但恶毒的言语却动不了我一根汗毛。这样大气凛然的宣言，并不像说起来这般简单。当那些贬损的话语轻飘飘渗透到你的身体里，就像是无孔不入的毒药，会毁掉一个人最坚强的信念。更何况，这些恶毒的话语出自亲生父母之口。

如果可以选择，我想很多人宁愿选择身体上的疼痛。那是可以痊愈的伤痛，而精神上的痛苦，往往是一道难以愈合的伤痕。

悠悠我心，仅仅是为了孩子好吗？为了及时纠正她的错误，就用这样侮辱性的话语来形容自己的孩子？母亲也许并不明白，作为一个独立的个体，孩子同样需要被尊重。父母以为打骂孩子是天经地义的，谁给你这样的权力，谁让你肆无忌惮地羞辱一颗幼小的心灵？

这个原本很优秀的孩子，根本没有意识到，她现在面对的苦恼和她的童年有何种关联。

是的，那个喜欢用恶毒的语言攻击的母亲，毁掉了一个孩子原本美好的童年，无所顾忌地践踏了孩子的尊严，而这，将影响孩子的一生。

父母不是神，他们会犯很多错误。

很多父母用语言虐待孩子,往往打着教育孩子的幌子。当他们生活不那么如意,被一些琐事烦心,这时孩子成了他们最好的出气筒,因为他们还不具有反抗的能力。当孩子成年以后也是一样,他们的过度敏感,没有安全感,想要死死抓住一点什么,在和人交往的过程中想要保护自己不受伤害,这都是童年的阴影遗留下来的问题。

我告诉这个姑娘,不怕。你童年那个噩梦一般的母亲不在了,现在没有人能控制你的一切,你的父母也不能。而且,你不再是那个什么都不懂的小姑娘,在这里没有人能伤害你,不会有人再大声咒骂你了。

这个时候,这个倔强的女生的眼泪,才大滴大滴地流下来。

暴躁的父母

刘炜是一个暴躁的男孩。班上另外的男生哭着跑来告状说被打了,原因不过是两人擦黑板引起的争执。现在,刘炜正倔强地站在我的办公室里,脸上挂着瘀青的痕迹,看起来满不在乎的样子。

这是这个星期的第三次,他因为打架的问题站在这里。

我没有批评他,和他谈起了他的爱好,放松下来的刘炜逐渐放下了戒心,告诉我他的偶像居然是白岩松。擅长理性思考的白岩松可不是一个爱打架的莽撞汉。他低着头,手抓着裤边上的口袋。

我和他谈起了他的父母,他告诉我父母都是很好的人,对他很好。我们就这个话题聊下去,他才慢慢告诉了我一些别的事情。

他的父亲会动手打他的母亲,在他很小的时候,他看着母亲绝望的表情感到很难过,他很小就发誓长大了要保护母亲,绝对不做像父亲那样的人。

从小,父亲会因为不听话、成绩不好等原因打他。父亲打他的时候,是拼了命地打,最狠的一次,他被吊在房梁上,皮带一下一下抽打在他身上。当时母亲哭花了脸,求着父亲,不要真的打伤了他,从头到尾,他一声没吭。



“讨厌父亲这样的人，不想做一个暴躁的人，为什么仍然会像父亲一样，只能用拳头解决问题？”我们都沉默下来。

我要求他看着我的眼睛，然后告诉他，不喜欢父亲那样暴躁的人，但是从他懵懂的意识里，当遭遇到自己无法控制的事件时，因为从小看到听到最容易也最直接的办法就是暴力，所以，即便不喜欢，这也是他解决问题最便捷的方式，完全传承自他的父亲。

我让刘炜放松下来，告诉他一切并不是他的错误。只要自己有意识地认识到这一点，在控制不住自己的时候，多想想，其实我们还有别的办法，这样就会好很多了。

刘炜离开办公室的时候，我看着他瘦小的背影，期待着他能自己冲破来自童年的束缚。

究竟有多少这样的父母，喜欢用殴打孩子的方式来发泄自己的情绪？这是一种极端的情绪失控的表现。但凡遇到压力、不顺心的事情，唯一的解决途径便是采取极端手段发泄自己的不满。在这种环境中长大的孩子，心灵上带着极大的情感缺陷，很容易重蹈父母的覆辙。

完美的表象

她总是在同学面前骄傲地提到自己温柔的母亲，她是父亲捧在手心的小公主，即使出差在外，父亲也能给她带来好多惊喜。她拥有时下最新款的漂亮鞋子、可爱玩具，也常常把母亲亲手制作的糕点带到学校里。在同学们一片羡慕的眼光中，她真的骄傲得如同一个货真价实的小公主。

在外人看来，这是一个和谐美满的家庭，父亲有着优厚的收入，母亲漂亮大方，孩子的成绩也非常优秀，乖巧的形象总是惹得大家赞扬。她每每出现在外人面前的时候，也总是表现出一副家庭美满的样子来。

然而，回到家并不是这样的情景，母亲总是尖酸刻薄地对待每个人，父亲并不像其他父亲那样是精神上的偶像，他总是独自做自己的事情，冷

冷淡淡的表情。这是一个没有温度的家,其实她并不喜欢待在家里。

往往是这样,缺失爱的孩子却要在别人面前表现出一副被宠爱的样子。在这种环境中成长的孩子,往往会想方设法地让父母注意自己,拼命地变得优秀,或者沮丧地对成功失去兴趣。

对于这样的孩子来说,即使考试第一名仍然要为失掉的那几分难过;即使有很多人喜欢他,仍然觉得自己不够好;完成的事情总要看其中不足的地方;对自己要求过于严格,总是很难感到快乐。



第二节 生命中不能承受之重

没有人否认父母的伟大,无论怎样,父母做得最好的事情,就是赋予孩子生命,把一个鲜活的生命带到这个世界上。然而,父母并不是端坐在神坐上的神,即便在孩子眼中父母是无所不能的象征,但他们也不是。

他们也曾是孩子,也有自己的优缺点。他们也有脆弱的时候,并没有看起来那么强大。父母同样会犯下很多错误,甚至很多是不自觉的,也许他们尚未意识到,这对未形成完整人格的孩子来说,几乎会是一个毁灭性的打击。当一个孩子全身心地依赖着父母,要吃穿、要温暖,作为引导者的父母,自身的一些问题,很可能造成一个孩子终生难以愈合的创伤。

酷刑之语言虐待

我不怕她骂我,我只是害怕,她所有的话最后都会变成真的。

所有人都说她是一个温柔的女人,爸爸偷偷离开是他有眼无珠。她不对人抱怨,喜欢穿剪裁服帖的旗袍,在午后的阳光下慢慢地品茶,与世无争的样子。只有我一个人看到她暴躁的样子,我一直觉得她恨我,恨我让

她成为一个不完美的人。是的,我和一个漂亮的男孩子恋爱了,我没觉得有什么不对,但是她知道以后,用最恶毒的语言攻击我,说我是“婊子”、“垃圾”,“不该把我带到这个世界上”、“早晚都会被像垃圾一样丢掉”。每次她骂我的时候,我都是无动于衷的样子,其实心里像刀割一样的难受。我不想离开那个男孩子,我觉得我很需要他。但是,我又害怕,时时刻刻担心着,真的会像妈妈说的那样被毫不留情地抛弃。最近,我发现他越来越疏远我了,我觉得自己快要绝望了。

世界上最伤人的语言就是父母对自己的孩子说:“我真后悔把你带到这个世界上。”这是一个非常邪恶的诅咒,能够瓦解一个人内心最坚固的堡垒,让我们承受生命中不能承受之重。

很多父母习惯性地对孩子打骂,我们自身尚且难以接受别人的侮辱诋毁,甚至是带有指责意味的挑衅。当面对别人的轻慢时,我们本能的反应就是反抗。可孩子呢?面对父母的侮辱性语言,没有任何反抗的能力,他所能做的只是默默承受下来。没有正确的发泄途径,那么,必将在他的意识里形成一些扭曲的观念和想法。

习惯性地谩骂子女的父母,一定都带着一个脆弱的心灵。无论外表看起来多么光鲜亮丽,他们都是社会上不健康的一类人。外表或许是天使,内心一定是恶魔。或许,父母的父母曾给了他们同样的对待,于是,当他们自身成为父母后,把往日积压在心头的那些东西,一股脑地又传给了自己的孩子,这将是一个无休止的恶性循环。每个人都会在自身的噩梦中挣扎,一代又一代地把不健康的方式传递下去。

来自父母的挫败感要远远大于老师、朋友等其他入,因为父母是孩子心目中最神圣的人,“父亲”“母亲”这样的词组意味着无所不能、温暖安全。一旦父母给予孩子伤害,孩子往往会无条件地接受。“你是一个再愚蠢不过的人”“我实在觉得做你妈妈很丢脸”,这样的话会让孩子觉得,我就是一个“愚蠢”“让人觉得丢脸”的人,这样的烙印一旦打在孩子的身上,无时无刻不影响孩子的一举一动,让他们失去原本天真快乐的心境,甚至真的变成“愚蠢”“让人觉得丢