

陈德军

编著



家有青春孩子 必须警惕的安全问题

孩子初长成

正确

不同

特殊时期的生理心理现象，需要科学应对
你一时的大意，换来的可能是一生的叹息
青少年安全问题宝典，青春期百科全书

 黑龙江教育出版社



家有孩子 初长成

青春期孩子
必须警惕的**安全问题**

陈德军 编著



黑龙江教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家有孩子初长成：青春期孩子必须警惕的安全问题

/ 陈德军编著. — 哈尔滨：黑龙江教育出版社，2013.8

ISBN 978-7-5316-7114-5

I. ①家… II. ①陈… III. ①青春期—健康教育 IV.

①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第189106号

家有孩子初长成 —— 青春期孩子必须警惕的安全问题

JIAYOU HAIZI CHU ZHANGCHENG — QINGCHUNQI HAIZI BIXU JINGTI DE ANQUAN WENTI

作 者	陈德军
选题策划	彭剑飞
责任编辑	宋舒白 彭剑飞
装帧设计	Amber Design 琥珀视觉
责任校对	石 英
出版发行	黑龙江教育出版社（哈尔滨市南岗区花园街158号）
印 刷	山东临沂新华印刷物流集团有限公司
开 本	700 × 1000 1/16
印 张	16.5
字 数	140千
版 次	2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5316-7114-5
定 价	28.00元

危险只有一步之遥

青春期是生长发育的高峰期，也是心理发展的重大转折期，还是一个人生负重的学习期。对于处于这一时期的孩子来说，他们的身体迅速发育而强烈要求独立，又因心理发展的相对缓慢而在这种相互矛盾的心理状态中挣扎，难免会出现诸多的心理问题。

青少年比孩提时代成熟了许多，生理上迅速向成人靠拢，突然的变化给了他们一个措手不及，因此，他们常常做错事情，由此导致的危险也屡见不鲜。

对整个人生阶段来说，青春期的孩子致死率是比较高的。所以，青春期是人生重要的成长时期，同时也是风险最大、最为脆弱的生命阶段。生理的巨大变化，心理的动荡不安，生活环境的变化多端……这使青春期成了一个充满磨炼和挑战的狂风暴雨期。

在生理上，大自然赋予了青少年身强力壮的体质，他们体内积聚了大量的能量，他们精力充沛，十分好奇，叛逆而又容易冲动，所以他们容易走极端……在生活中，他们如果不能有效控制自己，不能抵制诱惑，不能正确处理各种关系，就很可能给自己带来灾难，甚至是青春的凋零和生命的终结。

在这个时期中，首先，青少年最容易沾染上不良的生活习惯，给自己的身体带来损害。其次，这个时期他们容易冒无谓的险，一不注意，就可能导致年轻生命的凋零。再次，这个时期的孩子空前自由，但本身有很多

的问题在困扰着他们，如果不能得到正确的解决和指导，就非常容易走入歧途。

要命的是，青春期的孩子总是怀有远大的梦想，或许这些梦想过于完美，过于单纯，他们初生牛犊不怕虎，但现实的残酷常让他们心焦不已，慌乱中，他们成了彻底的失败者。而且，社会中仍然存在很多的阴暗角落，存在很多的污秽潜流，存在很多的颓废思想，还有说不尽的丑恶现象……这些阴暗面就像一张张血盆大口，随时吞噬靠近的青春期孩子。另一方面，人与人之间的关系空前冷漠，造成社会道德滑坡，无形之中助长了犯罪分子侵害青少年的嚣张气焰。

当前，中小学生的教育与现实脱节，特别是在德育方面，其内容明显落后于现在不断发展的状况。老师在学校里讲的，往往与孩子在现实生活中遇到的对不上号，客观上造成了青春期孩子在保护自己的能力方面存在真空。

总之，危险猛于虎，安全大于天。青春期男孩女孩还没有享受人生真正的良辰美景，还没有施展自己远大的抱负，不要因为自己一时的冲动而将自己推上绝境。生命和健康是不可逆的，一时失误将导致以后后悔莫及，相信，谁也不会为了一时的冲动而拿自己未来的幸福做赌注，那它的代价实在是太大了。

1//前言：危险只有一步之遥

第一章 杜绝青春期孩子的健康隐患

2//眼睛近视要小心

5//胡须不是用来拔的

8//预防驼背

11//减肥要有度

14//少穿紧身衣裤

17//锻炼是对身体的最好防护

21//远离酒

24//不要爱上香烟

第二章 走出家庭生活引起的危险

30//没必要和父母赌气

33//刹一刹你的坏脾气

36//离家出走是一种愚蠢行为

39//正确对待父母亡故

42//何必太叛逆

45//留守孩子的苦谁知道

48//日记被爸妈看了怎么办

51//父母打了自己怎么办

55//学会应对突然而来的不幸

58//正确看待自己的出身

61//喜欢逃避的孩子

64//适当冒险





学会耐性、理性//67

在艰苦的环境中锻炼自己//70

学会丰富自己//73

第三章 跳出学校生活带来的危险

校园里不一定安全//78

远离校园暴力//80

感恩老师的批评//83

和老师赌气是一种傻气//86

体育运动要注意什么//89

克服嫉妒//92

化解学习压力//95

成绩差是可以补救的//98

一不小心爱上了老师怎么办//101

理性对待老师的暧昧//105

第四章 小心同学相处带来的危险

女孩：和同性同学在一起就安全吗//110

男孩：哥们儿义气是心理糊涂的陷阱//113

过度攀比导致的心理危机//116

女生不要在同学家过夜//119

走出害人害己的嫉妒旋涡//121

报复是一种划不来的代价//124

正视自己的短处//127

事情没有想象的那么坏，何必敏感？//130

- 133//正确看待早恋
- 136//学会拒绝同学不合理的要求
- 139//遭受其他同学欺负怎么办

第五章 铲除社会招致的危险

- 144//远离社会诱惑
- 146//出行要注意安全
- 149//摆脱社会青年的骚扰
- 151//不随便搭便车
- 154//陌生人不是朋友
- 157//有必要会见网友吗
- 160//怎样见义勇为
- 163//如何做善事才能没有危险
- 165//警惕“微信” 搭讪
- 167//毒品吸不得
- 170//警惕艾滋病

第六章 警惕黄毒带来的身心摧残

- 174//黄色网站对青少年精神的“吞食”
- 177//别让手机成为色情平台
- 180//不看黄色书刊
- 182//不看黄色画片A片
- 185//风月场所去不得
- 188//从正确途径接受性教育
- 191//控制性的冲动



C contents 目录



Contents 目录

将精力用在学习上//195

第七章 远离走向犯罪深渊的恶习

远离不良习气//200

不做违法的事情//204

君子爱财，取之有道//207

遵守性道德//210

幸福不能建立在别人的痛苦上//212

虚荣赔上幸福的代价//214

成功需要展示智慧，而不是力量//216

形成自己正确的人生观//218

第八章 禁止参加不安全的活动

不宜去偏僻的地方//224

攀岩要量力而行//227

蹦极要注意的问题//229

不爬荒无人烟的山//232

不探没有把握的险//235

野游要做好充分的准备//238

不突然进行长距离锻炼//241

划船要小心//244

注意危险的漂流活动//247

后记：做好自己的守护神//251



第一章 杜绝青春期孩子的健康隐患

青春期是一个充满磨炼和挑战的“狂风暴雨”的时期。许多青少年面对青春期的生理和心理巨变感到手足无措，一味追求自以为舒服和体面而不健康的危险生活方式。殊不知，这些生活方式正是他们成长的大敌，将他们的健康在不知不觉中扼杀。



眼睛近视要小心

青少年的眼球和身体其他部位一样，正处在快速的发育阶段。与普通成人相比，青少年眼睛的屈光能力非常强，能看清比较远的物体，调节能力大，但其眼球发育尚未完善。他们又处于学习任务最繁重的时期，如果不注意用眼卫生，近视将发展较快，严重危害自己的身心健康。

今天，青少年近视的不在少数，呈现越来越严重的趋势，而且年龄在不断年轻化，这对于身体急速发育的青春期男女来说，健康多了一份潜在的威胁。

青春期男女身体处于快速发育的时期，又是各项功能开始尝试的时期，鉴于此，青春期少男少女急于体验人间的这种美好，于是，他们的眼睛可以长时间地看电视、上网，可以长时间地阅读，以满足自己心灵的需要。如果不注意生活调节，他们的眼睛便应用“过度”，因此近视开始出现了。

青春期男女在近视初期还不能称真正意义上的近视，即假性近视，如果不加以防护，将向真性近视转化。假性近视时，眼球调节功能发生的异常是可逆的，这时如果纠正不良用眼习惯，再配合缓解眼肌疲劳的治疗方法，视力是完全可以恢复的。

人为什么会近视呢？这是因为青春期少男少女的眼球正处于生长发育阶段，调节能力很强，球壁的伸展性大。当长时间注视近物时，睫状肌和眼外肌经常处于高度紧张状态，眼睛巩膜在眼外肌长期机械性压迫下，球

壁慢慢延伸，导致前后轴过长，使远方物体的影像聚焦在视网膜的前方，而落不到视网膜上，因此，远视力较差，看一定距离近物时因物靠近眼，原聚焦在视网膜前方的焦点向后移至视网膜上，所以近视眼看远不清，看近较清楚。青春期男女处于身体生长发育的时期，用眼卫生不良致使眼睛经常处于调节疲劳状态，眼睛的前后轴也会随之延长，眼轴延长近视度数就会加深。

近视会给青春期男女带来严重危害：一是，看不清物体的后果会造成很多误会。在别人眼里，你可能对别人“视而不见”，别人的心理上感觉自己遭受了挑战，因而造成生活中的诸多误会，导致人际关系紧张，甚至导致自己产生心理障碍。二是，学习成绩受到影响。青春期男女佩戴了眼镜后，容易导致视疲劳，注意力难以集中，影响学习。三是，影响孩子前途，孩子由于近视眼，导致很多升学专业受到很大的限制，失去了对眼力要求高的专业的选择。四是，引起更严重的眼病。近视发展成高度近视后，可导致视网膜脱离、黄斑出血、青光眼和白内障等并发症，甚至失明。

总之，青春期少男少女近视的危害绝不可忽视，重要的是要在生活中养成良好的用眼习惯，同时，适当做一下预防，使近视的危害幅度到此为止，并得到一定程度的改善。那么，青春期少男少女如何防护眼睛呢？下面的措施值得一试：

第一，用眼有度。青少年看书、用电脑或看电视等近距离使用眼睛的时候，每隔40分钟左右，将视线转移一下，比如，眺望远处10分钟，让眼睛得到休息。值得注意的是，青春期少男少女在用电脑打各种游戏时，注意间歇休息。

第二，每天保持两个小时的室外运动。平时，患近视的人在青少年时期参加体育活动较少，研究结果也表明过少的户外活动与近视相关。

第三，使用护眼灯。青少年学习的时候，不使用比较昏暗或过于明亮



的台灯，应使用对眼睛有保护作用的护眼灯。

第四，保持充足的睡眠。因为低度近视的形成与遗传关系并不明显，而与睡眠时间密切相关。由于睡眠不足，可引起全身植物神经功能紊乱，而全身植物神经功能紊乱必然会影响眼局部交感神经与副交感神经的功能，从而引起眼睫状肌调节功能紊乱，导致近视眼形成。所以，青少年应保持充足的睡眠，睡眠时间最好保证在8到9个小时。

第五，做眼保健操。青少年每天要对眼部周围穴位进行按摩，促进血液循环，改善神经营养，清除眼部肌肉疲劳。

心香一瓣

青春期的孩子正值身体生长发育的时期，眼睛的前后轴会随着年龄的增长而延长。由于平时的紧张学习或学习坐姿不正确，一些青少年就会出现近视。在寒暑假时，青少年应停半个月的学习，如果是假性近视，眼睛就会自然恢复视力，无须配镜。即使需要配镜，也不必把视力配得再好，尽量减少近视的度数。青少年配近视眼镜宜浅不宜深，切忌过度，以避免近视发展。

胡须不是用来拔的

近年来，韩剧的流行，选秀节目的热播，让年青人对容貌美趋之若鹜。青春期的孩子正在快速发育，胡须长了出来，这让很多孩子感到不安，觉得有损自己光洁的容颜，也怕同学朋友笑话自己“未老先衰”，因而心神不宁，甚至耿耿于怀。其实，这是对青春期表征的错误认识。

我今年13岁了，以前嘴唇上有一些很微细的胡须，但最近发现胡须比以前变粗变密了。我感觉自己凭空多出来的胡须，非常影响自己的“帅度”，恨不得去之而后快。开始，我用手一根根地拔，有时看似白净了，但过了一段时间，嘴巴上的胡须比以前更多更浓了。

于是，他就形成了这样一个坏习惯，就是经常拔胡须，甚至常常拔出血来。

男孩进入青春期后，在雄性激素的作用下，口唇部位开始长出胡须，这是男性的第二性征的表现，也是男性区别于女性的一个重要特征。胡须的出现是在腋毛出现后的一年左右，也可能早一些。这时候的男孩已经接近性成熟期，即由一个调皮可爱的小家伙变成了身体魁梧、肌肉发达和声音洪亮的男子汉了。这意味着自己将要在社会上承担更多的责任，如果犯了错误，人家不再认为他是一个少年而原谅他。

胡须是毛发的一种，同样分为三部分：露出皮肤外面的叫毛干，埋在皮肤里面的叫毛根，毛根末端的膨大部分叫毛球，毛球下端的凹陷部分叫毛乳头，毛乳头里含有神经末梢和血管，它供给毛发感觉。毛根周围的袋



状结构叫毛囊，它与附近的皮脂腺相通。只要有毛球、毛乳头和完整的毛囊存在，毛发就能再生。胡须发育成熟后，大约有16000根。

作为一个现代的青春男性，应该坦然地接受自己的第二性征，为自己离成年男性又近了一步而感到高兴，并做好身体、精神和知识等各方面的准备，以迎接人生的考验和挑战。这是人生自然的现象，但是，有一部分男孩对自己胡须产生厌恶之感，认为自己的胡子不好看，影响脸部形象，便用手或镊子一根根地拔，这其实是一种不良的习惯。

这种不良习惯会给自己的健康带来一定的危险，首先，拔胡须时非常疼，并造成毛囊和皮脂腺损伤，细菌便会乘虚而入，从而引起毛囊炎和皮脂腺炎。更严重的是，胡须生长的部位正处于“危险三角区”内，造成细菌感染后，细菌可能侵入脑颅，引起脑膜炎和大脑炎，给人体带来更大的危害，甚至有生命危险。

厌恶胡须主要是由于心理因素造成的，是基于对自己相貌的担心，还可以反映出对自己性别特征的认可问题，也就是极少数人的异性癖。其实，男子的胡须是一点点长起来的，不是一下子就“胡子拉碴”，最初只是稀稀拉拉地长出几根来，然后再一点点长齐。通常，青春期男孩的胡须还不像成年男子那样浓密，平时只需做到面部干净即可。如果胡须非常浓密，青春期男孩应学会剃须，剃须的方法如下：

首先，温水洗面。应先用温水洗干净脸，待毛孔放松张开、胡须变软后再开始剃须。

其次，用剃须刀沿脸颊、脖子开始，再到嘴唇周围及下巴处。注意，为了防止血液传染病，比如，艾滋病等，不要跟别人混用剃须刀。

最后，剃完须后，用温水洗脸，着重洗胡须的部位，再用凉水冲一下，这样有利于张开的毛孔收缩复原。再在剃须部位涂些滋润液、霜等，以安抚皮肤，减少刺痛。

心·香一瓣

在生活中，有一些青少年认为自己的胡须影响美观，非常厌恶自己的胡须，因此老是拔自己的胡须。其实，拔胡须是没有效果的，拔掉的是毛干、毛根。由于拔不掉毛球、毛乳头和毛囊，因此，一段时间过后，胡须仍然可以顽强地再长出来。



预防驼背

现在的社会竞争激烈，形体要求较高，一个驼背的人直接丢失了人际相处中的印象分。驼背不仅给人带来不雅外观，而且是一种疾病，给人带来疼痛等痛苦，在疾病后期，疾病的症状消失，但胸椎的后凸畸形永远存在，晚期出现脊柱的骨性关节改变。所以，对于青春期孩子来说，预防驼背至关重要。

我小时候驼背很厉害，常被别人叫作“小老头”，但学过几年舞蹈之后，背往上直了好多。但如果平时不注意的话，自己还是会有弓着背走路的习惯。一次走在大街上，一位父亲指着我的背影对他的儿子说：“平时如果不注意身体姿势，这位哥哥就是你以后的样子。”我听了非常难受，现在已经18岁了，想彻底改变这种不良的习惯，但不知这种从小养成的习惯会很难改吗，要从哪些方面做起？

青春期驼背症，又叫“少年驼背症”，发病的孩子都在10岁以上，以13岁以上的青春期孩子最为多见，男孩子多于女孩子。

驼背是一种病，即一种较常见的脊柱畸形，它不仅影响人体外形的美观，严重者可使胸廓变小，继而影响肺、心脏及消化系统的功能。得了此病的孩子早期症状有背部酸痛不适，比较明显的僵硬感。如果在劳累后，自身不适和疼痛加重，休息即能缓解。长此以往，脊柱胸段后凸逐渐加大，伸直困难，背部呈圆弧状向后隆起。这时，被动及主动活动均不能改变后凸畸形。