

爸爸妈妈
也是从那时过来的，
不过
现在的小孩子和你们当年
可不一样哦



青春期教育父母必读



■ 抚养、教育和帮助子女成长—— 家长不是权威

人是生活在物质世界中的，衣食住行，人生之本；而人也是生活在心理世界中的，你来我往，灵犀相通；我们的家庭是个物质的世界，更是个心理的世界。作为一种无形的联结，家长和子女的心理联系，比起他们之间的其他种种联系，如血缘、经济、法律等，更为坚固和强有力。作为有形的交往，家长和子女的心理联系必须要依靠具体的手段来实现，家庭教育就是这样一个手段。尤其在子女未成年，未独立于家庭之前，家庭职能的一个重要方面就是对子女的教育问题。

每个人，从做了父母的那一天开始，就自然而然地承担起了抚养和教育子女的责任。在一个家庭里，家长是子女的抚养者、保护者、管理者和教育者。实际上，父母不仅要给子女提供生存和生活所必须的一切物质条件，也要提供所必需的一切精神条件。家长作为子女的教育者，责任是多方面的，不仅要保证子女的身体健康、安全和发育，还要传授知识，发展智力，培养能力；进行思想品德教育，培养高尚的审美观点、劳动能力和习惯等等。

家长不仅是子女的首任教师，也是子女的终身教师。家庭教育对于每个人来说，既是基础教育，也是终身教育，在个体的成长发展中起着重要的作用。

我们今天所说的家长，于未成年人来说，是指其父母或其他的监护人。家长，不是权力的象征，而更主要的是要承担责任和义务。家长在家庭生活中，负责主持家庭事务，协调家庭关系，负责抚养、保护、管理和教育家庭中的青少年。作为子女来说，要接受和服从家长的管理和教育。但是子女不是家长的私有财产或附属品。在人格上、个性上应受到家长的尊重，家长和其他任何家庭成员，包括子女，在地位上是平等的，没有高低贵贱的区别，更不是统治和被统治的关系。

对于青春期子女来说，由于体态的成人化和性的成熟，心理产生了巨变，出现了一系列思维、情感和个性的综合变化。子女的独立性与依赖性、自觉性与冲动性、开放性与闭锁性等矛盾同时并存，许多心理变化都带有过渡的特征。这个时期，由于成人感的产生，青少年要求在家庭的舞台和社会的舞台上扮演新的自己。他们希望父母不再以从前的方式来对待自己，希望得到更多的自由和权利，要求与父母平等相处，并保持较大的独立性。

因此，这个时期，作为家长，也应该主动地意识到，家长的角色和家庭教育的表现方式都应该有一定的改变。的确，在少年时期，父母和子女的关系是比较稳定的，子女强烈地依赖着父母，他们视父母为学习的榜样，听话、守规

矩。然而，青春期的来临，使父母与子女之间原先的那种依赖关系开始失去平衡：子女开始变的沉默、固执，不再那么言听计从，有时还顶撞，甚至反抗父母，父母的家庭权威开始受到挑战；子女的社交范围扩大了，留在家里的时间相应地减少，父母的控制有些鞭长莫及。但这个时期，父母对子女的影响却依然存在，只不过在子女的不同成长时期，父母的影响会着重于不同的方面，以不同的方式来发挥作用。

那么怎样最大限度地发挥家长的教育职能呢？在子女进入青春期以后，父母的教育观念应有一个巨大的更新，要认识到家长的地位和作用不再是作为教育者的权威，而是作为子女成长中最好的指导者和帮助者，是子女的朋友。太过紧张而企图替子女包办一切或完全放任不理都是不可取的。而中国的父母恰恰最容易在这里陷入误区，从而走向两个极端。

■ 让子女成为心理健康的人——教育动机的更新

作为家长，我们的教育实践基于我们的教育动机。家长教育子女的动机是直接推动家长对子女进行教育的内部动因，是围绕着子女将来会成为一个什么样的人这个核心问题而表现出来的心理，它是激励家长教育子女的基本力量。

在家庭教育中，父母总是希望子女“言听计从，百依百顺”，而对子女的意见，一般很难放下架子去听取。每个父母大概都是希望“望子成龙，望女成凤”的，而这种教育动

机的盲目和冲动却使得很多家长并没有收到所期望的效果。很多家长在过分强调子女学习成绩或特殊专长的同时，却忽略了子女成长中的一些诸如人格完善、心理健康等方面。人作为一个整体，生理和心理是紧密相连，相互影响，互为因果的。我们的家长都很强调子女体格上的健全，细心照料子女的起居饮食，注意保证和培养子女的身体健康。而心理上的健康却更多地被忽视了。强烈持久的负面情绪会引起生理器官的病变或功能失调，造成生理疾病。一个人只有处于全面健康的状态，才能免除各种精神压力对身体的影响，更好地适应生活。

对于青春期的青少年，各方面的可塑性非常强，情绪和认知的状态都很不稳定。注意培养子女健康良好的心理与他们今后漫漫的人生之路紧密相关，有着非常重要的意义。

一个健康良好的心理状态和素质是人生获得成功和幸福的基础。只有一个心理健康的人，才有可能成为一个德才兼备的人。因此，作为父母，应该明确的认识到这一点，并在对子女进行教育的实践中，把培养子女良好的心理素质作为教育的首要动机和方向。

那么什么是青少年已经具有的健康良好的心理状态呢？

这里，我们借鉴国内外的研究成果，并依据我国中学生的实际，提出心理健康的粗略标准，供参考：

(1) 认知功能正常。具有正确的感知事物的能力，抽象、逻辑思维能力较强，能正确对事物进行分析、综合、比

较、抽象、概括，具有丰富的想像力和记忆力。

(2) 情绪反应适度。具有正常的喜怒哀乐等情绪反应，在美感、道德感方面具有深刻性。

(3) 意志品质健全。有良好的自我控制能力，在挫折面前不气馁，能正确对待困难，并具有较强的耐力。

(4) 自我意识正确。能正确评价自己，能对自己和他人的品质进行全面评价，分清主次。

(5) 个性结构完整。具有较高的能力，完善的性格，良好的气质，正确的动机，广博的兴趣和坚定的信念。

(6) 人际关系协调。中学生应能正确处理同伴之间、师生之间的关系，团结意识较强，具有处理矛盾的能力。

(7) 社会适应良好。中学生应能逐步接受现实社会的生活方式、道德规范和行为准则。遵守学校的规章制度，掌握一些有效的学习方法，以更好地适应课程要求。

(8) 人生态度积极。能对学习、社会产生积极的态度并有良好的情感体验，行动中应体现出这种倾向。

(9) 行为规范化，养成良好的行为习惯。

(10) 活动特征应与年龄相符。

■和子女一起成长——家长也是受教育者

家庭教育实际上是家长和子女交互作用的一个过程，在这个过程中不仅家长对子女施加影响和指导，子女的成长也反作用于家长的发展。

过去，我们一直以为，所谓家庭教育，是父母或其他年长成员对年幼成员有目的地施加影响的过程。然而这种观点

存在着两个局限。它把家庭教育看成一个单向的影响过程，而忽视了子女的某些特点可能对父母产生的影响和子女在受教育的过程中所表现出的主观能动性，同时也忽视了父母本身也要受到家庭内外环境中各种因素的影响。它把父母的影响看成是家庭教育的惟一来源或主要来源，而忽视了整个家庭环境中其他各种生态因素——如家庭结构、父母婚姻关系、家庭社会地位、家庭人际关系等等对子女和家长带来的影响。

子女、父母和家庭都不是静止不动的实体。我们强调每个个体的发展都是终身的，周围环境的变化影响着子女的发展，而子女的发展又反过来影响周围的环境因素。我们可以说，子女是父母自身发展的最活跃的影响因素。尤其当子女进入青春期以后，自我意识增强，并且交际范围不断扩大，影响他们的外在因素也越来越多。青少年对于新事物的理解和接纳，他们自身价值观念体系的形成和发展在很大程度上都超过了父母能控制的范围。当子女们讨论着关于互联网、环保、全球经济一体化、情商等在这个信息时代似乎是风起云涌般袭来的新观念的时候，作为父母，绝对不应该以自己本身已经可能狭隘的思想和观念去束缚他们的发展，而应该在容纳和接受的基础上与他们共同探讨，并加以指导。同时，特别应强调指出的是每一个家长，在家庭教育的实践中，也应不断地自我发展和完善，提高自身素质和修养。如扩展自己的知识结构，了解子女在各个时期的发展状态，运用技巧处理与子女的矛盾冲突等等。这些活动，无疑都是在

促使着家长本身的成长和发展。

家庭教育的基本原则

家庭教育的原则，是家长在教育子女过程中所必须要遵循的，对于家庭教育有普遍指导意义的基本要求，是家长在教育子女的实践中所要处理和解决的那些带有普遍性的问题和矛盾的依据，是家庭教育顺利进行并取得理想效果的保证。一般来说，对青春期子女的教育是最让父母头疼的问题，既有新的希望和喜悦充满心头，也难免有忧虑的皱纹爬上额头。面对子女身上发生的巨大的生理和心理变化，大多数父母往往显得束手无策。

为了更好地对青春期子女进行教育和引导，我们应该注意以下几个基本原则。

■ 理解

在子女步入青春期后，父母仅了解他们的个性特点已经不够了，只有同时对当代青年的整体或群体给予尽可能多的理解和把握，才能自觉地对当代青少年以及家庭中的子女作出较正确的评价和提出合理的要求。

青春期子女的家庭教育应该是开放的，家长应该把子女置于当代青年的群体中，不断加以比较、认识、理解和再理解。

了解青少年的外在言行很容易，从青少年身上最醒目的服饰和举止言谈，到流行于青少年之中的求知风气、求乐风气，这些在人们的视线中暴露无疑的现象，都能相当准确地反映出当代青少年的精神面貌。而问题的关键在于，父母往往很难站在子女们的立场上主动去理解他们，真正地去体察他们的内心。

很多青少年常常为“没有人能够理解自己”而苦恼。他们需要理解，包括理解他们的希望和失落，追求和徘徊，思考和行动，成功和失败，欢乐和苦恼。因为有了理解，才能找到更多的共同语言，两代人的交流才显得更亲切、自然和融洽。有了理解，才可能有真正的尊重、同情、承认和信任。理解不同于赞同、讨好和迁就。理解是更深一层次的了解和认识，是父母表现的一种使青少年最乐于接受的态度，也是使青少年理解父母的一种主动姿态。

他们需要理解，这是一代青年成熟的一个重要标志。因为理解的需要，其实是更高层次的需要。否则他们为什么要强调需要理解而不是需要照顾呢？这是值得父母费一番精力去思考的。

作为父母，一般都愿意看到子女的脸上露出更多的喜悦，希望从子女的生活中传来更多的笑声。这并不是因为喜悦和笑声更容易理解，而是使父母更放心。然而，子女的苦恼也应该有人来分享，父母作为最可信的分担者，最有效的分担形式莫过于理解了。

青少年的问题，不仅是青少年需要得到理解的问题，对

于教育者——家长来说，也是必须去理解的问题。只有理解了子女的内心，同时也让他们感受到长辈真诚的关怀、希望和信任，才能更好地对子女进行有针对性的教育和引导。

所谓的善于感受子女的内心情绪，对于家长来说，关键是能不能怀着热情去感受，或者说是否有愿意去感受的态度。歌德在他的长篇小说《亲和力》中说过一句很深刻的话：“别人来接近我们，我们是无法了解他们的。只有我们去接近他们，才能了解他们的情况。”对于子女情感的感受也是这样，只有你主动去接近它，愿意去感受它，它才能为你所感受。

感受到子女的内心情感，还不等于就是理解。只有理解了这种情感，才能更深刻地感受它。因此接下来要做的事，就是想想“假如我是子女”，也就是所谓的“设身处地”替子女着想。把你所感受到的子女的情感，与你自己所经历的类似情感体验，特别是类似的童年情感体验相比较，看其是否“合情”与“合理”，你也就真正实现了对子女的“理解”

当然，理解子女并不是要你原谅子女的一切错误，将子女的一切行为合理化。子女的有些行为，如偷盗、欺侮弱小、迷恋黄色书刊等等，由于侵犯了他人利益，或违反了社会道德准则，是丝毫不能姑息，必须严加管教的。但不原谅他们的胡作非为，并不等于不要去理解他们。应该看到，子女即使犯了上述一类的错误，他们的心理动因往往有其特

点，有的甚至会显得非常幼稚可笑，与成人不可相提并论，等同看待。特别是当子女表现出悔过之意或天良未泯的时候，你对他的理解就会显出巨大的教育效应。对别人的真正理解，应是把理解者自己也完全包括进去换言之，理解别人是理解自己的一部分。从这个意义上说，你要真正理解你的子女，就得真正理解你自己。怀着你的全部情感去理解你的子女吧！这样，子女就不仅在血缘上与你相通，而且真正在生命上与你相连！

■ 真诚的爱和严格的要求

父母对子女，要用真诚的爱，这种爱是对子女的尊重、关心、信任和理解，是耐心教育和严格要求。虽然老母鸡也会照顾小鸡，那只不过是动物的本能。人类的爱，则是通过教育的巨大力量来实现的。

家长是最了解自己子女的个性特点的。在子女的面前善于表达自己的爱，注意情感的示范作用，充分发挥情感的感染性效能也是很重要的。青少年在早期都爱自己的父母，承认他们的权威，认为父母是世界上最好、最聪明的人，父母的切都是正确的。进入青春期以后，子女与父母之间相互亲热的程度开始逐渐减弱，感情上的相互联系逐渐减少，父母的权威开始动摇，他们不再如以前那样崇拜父母，常常不满于父母对他们行为上的种种要求。这是由于子女智力发展的结果，他们已经开始形成自己的观点和认识。家长一定要正确对待子女的这一心理变化。这是子女思想迅速发展，并争取独立的强烈愿望的反映，并不是对父母的不信任。父母

对子女的感情流露一定要有理智，要表达出对子女的爱，尊重子女。

此外，在多子女家庭中，公正不偏袒的爱，有利于子女的身心发展。家长切忌偏爱，一定要用理智克服感情上的弱点，及时纠正偏爱行为。在独生子女家庭中，家长还必须克制溺爱，溺爱是一种不健康的教育情感，它只能导致子女任性，以自我为中心。

随着子女一天天的成长，父母对子女的爱应越来越多地体现在尊重、关心和信任上，体现在耐心教育、严格要求和相互理解上。但是所谓的严格要求一定要适合子女的年龄特征和接受水平。严格要求要有一定尺度，向子女提出的要求既要坚决，又必须是子女经过努力以后可以实现的，而不是不合理的武断的要求。没有要求就没有教育，而在对子女提要求的同时，必须要尊重他的人格和成长的实际，要保护子女的自尊心。

基本教育方法

家庭教育的方法，是指家长在对子女实施教育时所选择和运用的具体措施和手段。能否恰当地选择和创造性地运用科学的教育方法，直接关系到家庭教育目的的实现。

家庭教育所担负的任务是多方面的，包括德育、智育、

体育、美育和劳动教育；家庭教育的内容是丰富多彩的，既要传授知识，形成观念，培养能力和习惯，又要陶冶情操，发展个性。家庭的情况，如结构、规模、经济、变迁、生活方式等是多种多样的；家长和子女的自身条件和心理状况是千差万别的；家庭教育过程中所遇到和面临的情况和问题是各不相同的。这一切，都说明家庭教育是一个十分复杂的过程因此我们不可能指望有一种“万应灵药”，只要用上它，一切家庭教育问题都可以迎刃而解。家庭教育的复杂性和家庭教育方法的多样性，要求家长必须学会恰当地选择、创造性地运用教育方法。

■ 家庭生活环境的熏陶

每个家庭都有其特定的，长期形成的传统习惯、思想和生活作风，对子女产生巨大的影响。家风的好坏直接影响到对子女的教育问题。

子女一生下来，首先进入家庭，这是人生的第一个生活环境。最初的生活环境对子女的身心发展影响极大。在家庭里，人们连续生活的时间最长久。青少年时期，家庭是他们主要的生活场所。家庭生活环境时时刻刻都在对他们发挥着潜移默化的作用，对他们的思想品德、道德情操、生活习惯等方面的影响极为深刻，可以说会打上终生的烙印。因此不能以为只有说服、表扬、批评才是教育，家庭生活环境的熏陶也是教育，它是无声的语言，教育的作用是不知不觉地发挥的

家庭生活环境包括物质的和精神的两个方面。物质的生

活环境是指家庭的经济条件的使用、家庭陈设的布置、环境的美化等；精神的生活环境主要是指家庭成员的思想品德、行为表现、精神境界和家庭成员之间的关系等。这两方面的生活环境都对子女有深刻影响。

运用这种教育方法，家长应当做到：

(1)安排好家庭的经济生活。每个家庭的经济收入有多有少，经济负担有重有轻，生活水平有高有低，这些都不决定究竟给子女以积极的影响，还是消极的影响。起决定作用的是如何安排家庭经济生活。家长科学安排家庭收入，精打细算，量入为出，收入支出大体相抵，略有节余，使家庭生活过得舒适、平稳，这本身就有利于子女的身心健康。如能让子女参与家庭经济管理，还会使子女学会如何生活。

(2)美化家庭生活环境。家庭是每天饮食起居的场所，家具的选购、摆放，房间的布置，反映一个家庭的审美情趣。房间的布置、陈设应风格优雅，色调协调，美观大方，舒适宜人，井井有条，清洁卫生。这有利于陶冶子女的情操，也能促使子女养成良好的生活习惯。布置房间最好也让子女参加意见，打扫和保持室内外卫生也应交给子女一定的任务。

(3)创造和谐的家庭生活。每个家庭成员都要自尊、自爱，互敬互爱，使子女感受到幸福、愉快、轻松、和谐、暖的家庭生活，并从中学会如何做人，如何爱人，如何按照正确原则处理人与人之间的关系。在这种家庭里生活的子

女，一般性格活泼、开朗，心地善良，富有同情心，朝气蓬勃，积极向上，具有优良的品质。

■ 说服教育

说服是家长对子女进行教育常用的最基本的教育方法。主要是通过摆事实讲道理，启发子女的自觉性，提高子女的思想觉悟，培养良好的道德品质，形成正确的行为习惯。这种方法是建立在对子女充分信任和尊重基础之上的，它适合于各种个性特征的子女。对于青春期子女，尤其需要父母与子女坐下来，认真而理性地进行谈话。这种平等冷静的沟通对于帮助和指导子女的成长是非常有用的。

说服的具体方式有两种：

(1) 谈话。这种形式是说服教育方法中最常用的一种方式。谈话是家长结合子女的思想实际，有针对性地摆事实讲道理，多是用来帮助子女领会某种道德行为标准，树立正确的观念。这种方式，家长起主导作用，运用起来较为灵活，一般不受时间、地点、场合的限制，在家在外都可以进行。谈话的内容可以是多种多样的，但其深浅程度要适合子女的理解接受能力。每次谈话的内容，可以是广泛的，也可以集中谈一个方面的问题。谈话的态度要温和，气氛应当轻松，不可总是居高临下，板着面孔训斥。谈话要有针对性、灵活性和具体形象性。

(2) 讨论。此种方式，是家长和子女以平等的态度共同研究讨论问题，以便使子女明辨是非善恶，提高思想觉悟。这种方式，充分体现了家长对子女的信任和尊重，不论子女

年龄大小，都可以采用。采用这种方式，把子女当成讨论问题的对象，可以使子女把问题的实质理解深透，避免填鸭式的硬灌。讨论的题目，可以由家长提出，也可以由子女提出，但应是家长和子女共同关心的问题。讨论问题的开始，最好是在聊天过程中自然引起。家长要持真诚、平等、民主的态度，要让子女充分发表意见、阐述观点。子女讲话，家长要认真地听，即使是家长认为不正确的观点，也要让子女讲清楚，然后慢慢加以解释。子女不同意家长的观点，可以反驳，可以批评；家长还应允许他们保留自己的看法。家长千万不能一听到不同意见，就无理压制，简单粗暴地训斥。运用讨论这种方式教育子女，反映了一个家庭和睦融洽的气氛和民主的精神，极易被子女所接受，因而能收到较好的效果。不仅可以锻炼、培养子女的逻辑思维、口头表达能力，还可以更深入、全面地了解子女，掌握他们的个性特征和思想动向，这对进一步教育子女是很有好处的。

同时，家长还应该注意，说服教育有时不是一次就能完成的。它可能需要多次反复地进行。不能认为说了一次就万事大吉，而应该细心留意谈话的后果，以便更好地帮助孩子。

■ 树立榜样

榜样又称示范。树立榜样是以别人的好思想、好行为去教育和影响子女，并使这些优秀的品质内化成孩子自身的一部分。这是一种具体、生动的教育方法，对孩子的成长有着巨大的影响力量。