

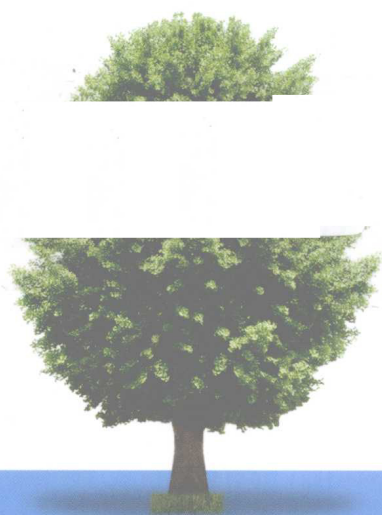
本书将带您透析青少年**常见问题**，让您的孩子  
摆脱**心理阴影**，在同龄人中**脱颖而出**！

# 读懂 孩子的心

.....  
教子宝典  
**12~16岁**  
.....

## ——青少年常见问题心理解析

邓琼芳◎编著



您的孩子有马虎、懒散、注意力不集中的毛病吗？  
您的孩子有早恋、忧郁、离家出走的可能吗？  
您的孩子有自卑、胆怯、和暴力倾向吗？

北京工业大学出版社

# 读懂 孩子的心

——青少年常见问题心理解析

邓琼芳◎编著

您的孩子有马虎、懒散、注意力不集中的毛病吗？

您的孩子有早恋、忧郁、离家出走的可能吗？

您的孩子有自卑、胆怯、和暴力倾向吗？

北京工业大学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

读懂孩子的心：青少年常见问题心理解析/邓琼芳  
编著. —北京：北京工业大学出版社，2010.3  
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2272 - 7

I. ①读… II. ①邓… III. ①青少年心理学 IV.  
①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 011025 号

**读懂孩子的心——青少年常见问题心理解析**

---

编 著：邓琼芳

责任编辑：李兰丁

封面设计：天之赋设计室

出版发行：北京工业大学出版社

地 址：北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码：100124

电 话：010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱：bgdcbsfxb@163.net

承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位：全国各地新华书店

开 本：700mm × 1000mm 1/16

印 张：16

字 数：264 千字

版 次：2010 年 3 月第 1 版

印 次：2010 年 3 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5639 - 2272 - 7

定 价：28.00 元

---

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误，请寄回本社调换



## 前言

家长说，青少年像云一样让人捉摸不定；孩子说，其实家长根本就不懂我的心。

在现实生活中，很多青少年和家长之间都存在着隔阂。家长认为孩子叛逆、不省心，青少年认为与父母之间有代沟、无话可讲。其实，出现这种现象很大程度上源于青少年与家长之间缺乏沟通，久而久之产生了误解。

青少年时期是人一生中最重要的阶段。在这个过程中，青少年必然会出现成长的烦恼和心理的困惑——学习的压力，家庭环境的影响，自身成长的需求，人际交往的挫折，情感的需求，以及生理上的发育变化都会对青少年的心理形成极大的压力，产生消极的情绪。而很多家长认为只要满足了孩子物质上的需求，孩子就该按照家长为他们设计的道路勇往直前，很少顾及青少年自身的感受，更忽略了他们在成长过程中可能出现的各种问题的心理特点。正因为如此，青少年才会觉得家长不关心自己，不了解自己，和他们没话说。

家长要想真正地读懂孩子，就要深入了解孩子的想法，帮助他们解决在成长过程中已经出现的和可能出现的心理问题。《读懂孩子的



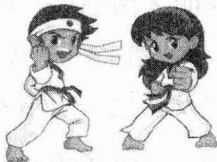


心——青少年常见问题心理解析》就是帮助家长打开青少年心扉的钥匙，它能够让家长读懂孩子的心。

《读懂孩子的心——青少年常见问题心理解析》，全面分析了12~16岁青少年在学习、家庭生活、性格养成、人际交往、情感需求、生理发育等方面可能出现的心理问题，对家长走近孩子、帮助孩子起到了指导作用。此外，本书还将青少年在成长过程中可能出现的心理偏差一一列出，并逐条进行分析，以期帮助家长将误入歧途的青少年拉回正轨。

如果有了家长积极的鼓励、真诚的关爱、平等的交流，在遇到心理问题时能够得到家长的有效帮助、巧妙的排解，那么每一个青少年都将拥有更加幸福、快乐的生活，每个家庭都会更加美满和谐。

# 目录 CONTENTS



## 第一章 学习：没有天生的优等生

很多青少年在学习的过程中会出现种种心理问题，比如说上课走神、作业拖拉、考试马虎、害怕考试、偏科、厌学等，这些心理问题严重地影响了学习效果。很多受这些心理问题困扰的青少年，尽管平时很努力，可总是成绩平平，还因此遭到父母和老师的批评，进而自信心产生动摇——我可能就不是学习的料，学习好坏是天生的。

可是，从来就没有天生的优等生。影响学习成绩的因素除了个人努力之外，还与学习方法、学习习惯有关。好的学习方法、学习习惯是后天养成的，因此只要培养青少年良好的学习方法与习惯，帮助他们走出心理误区，加上个人的努力，人人都可以成为优等生。

1. 上课不知不觉就走神——集中注意力 ..... 2
2. 一提学习就头疼——摆脱厌学情绪 ..... 5

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 3. 一听“考试”就如临大敌——走出考试恐惧误区 .....   | 8  |
| 4. 就是对它没兴趣——逃脱偏科的怪圈 .....        | 11 |
| 5. 急什么,玩会儿再学也不迟——赶走懒散的工作作风 ..... | 14 |
| 6. 今天做不完就明天做吧——改掉学习拖拉的毛病 .....   | 16 |
| 7. 平时都会,一考就错——避免马虎的现象 .....      | 19 |
| 8. 对学习越来越没感觉——培养学习自我效能感 .....    | 22 |
| 9. 我不想做作业——激发学习的动机 .....         | 25 |
| 10. 快考试了,赶紧学吧——改掉临时抱佛脚的坏习惯 ..... | 28 |
| 11. 我真的学不好——摆脱“失败综合征” .....      | 30 |
| 12. 千万别叫到我——摆脱对回答问题的畏惧 .....     | 33 |

## 第二章 家庭:只有沟通才能和谐

叛逆、代沟、误解、冷漠,一提起青少年与家长的关系,很多人都会想到诸如此类的词语。青少年一谈到父母,张口就是“他们根本就不了解我,没什么可谈的”,家长一说到子女,闭口就是“现在的孩子太不像话,一点也不懂事”。

究竟是什么使家庭里失去了应有的和谐?答案是缺乏沟通!没有沟通,青少年与家长之间就出现一道厚厚的心灵壁垒,阻断了亲子之间的交流。于是,家长不理解孩子,孩子不体谅家长。时间越久,误会越深,最终导致“冷战”局面。青少年时期是成长过程中心理问题的多发期,家长作为孩子的监护人,应该主动了解青少年的心理,多与子女交流,帮助他们排除困惑。只有多沟通,才能营造和谐的家庭氛围。

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 父母什么都不了解——消除亲子间的代沟 ..... | 38 |
|-----------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 2. 不让我这么做,我偏这么做——纠正孩子的逆反心理 ..... | 41 |
| 3. 我跟你们没话说——面对孩子的沉默 .....        | 44 |
| 4. 这家我待不下去了——解决离家出走的问题 .....     | 47 |
| 5. 你为什么要看我的日记——保护孩子的隐私 .....     | 50 |
| 6. 你们根本就不让我说话——与孩子平等交流 .....     | 52 |
| 7. 我就是喜欢踢足球——顺应孩子的兴趣爱好 .....     | 54 |
| 8. 你们烦不烦呀——别总是唠叨 .....           | 56 |

### 第三章 性格:塑造孩子健全人格

性格决定命运!良好的性格能够改变人的一生。青少年时期是一个人心智、性格的成型阶段。这一时期,孩子的心智尚未完全成熟,容易出现心理问题,例如浮躁、自卑、猜疑、虚荣等。这些问题会影响青少年未来的性格走向。而且一旦过了青少年时期,一个人基本上就定型了。到那时,就真的“江山易改,本性难移”了。因此,家长要格外地关注青少年的心理,排除种种对青少年性格养成的不利因素。

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. 我总有新的爱好——摆脱浮躁心理 .....      | 62 |
| 2. 别人都不行,我最棒——如何使孩子不再自负 ..... | 65 |
| 3. 我家很有钱——赶走孩子的虚荣心 .....      | 68 |
| 4. 他们总在背后议论我——解除猜忌 .....      | 71 |
| 5. 将来怎么办——走出抑郁 .....          | 74 |
| 6. 凭什么他是优秀班干部——不要嫉妒别人 .....   | 77 |
| 7. 我的东西你别碰——改正自私的缺点 .....     | 81 |
| 8. 坏了!完了——走出悲观 .....          | 84 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 9. 我不如别人——摆脱自卑心理 .....           | 88  |
| 10. 惹我？要你好看——摒除孩子的报复心 .....      | 91  |
| 11. 没有人跟我玩——消除孤独感 .....          | 94  |
| 12. 我不管，我就要这么做——矫正孩子的任性 .....    | 97  |
| 13. 等级不同，待遇当然也不同——帮助孩子摆脱虚伪 ..... | 99  |
| 14. 嘿嘿，其实我是在骗他们——改掉说谎的毛病 .....   | 101 |
| 15. 我就是平静不下来——帮助孩子告别冲动 .....     | 105 |
| 16. 一遍又一遍地重复——摆脱强迫心理 .....       | 108 |
| 17. 我害怕离开家——摆脱过分依赖的心理 .....      | 111 |
| 18. 我快要崩溃了——走出歇斯底里的阴影 .....      | 114 |

## 第四章 交际：扫除青少年的社交障碍

社交障碍是青少年中普遍存在的心理问题，包括两方面：一是存在交际畏惧心理，主要表现为自闭、不敢和陌生人说话、害怕与人交往等；二是人际关系处理不当，主要表现为以自我为中心或者过分迁就别人等。如果青少年不克服这种社交障碍，将会对以后的人际交往产生巨大的负面影响。

在现实生活中，人际交往是一个人学习、工作最重要的事情之一。一个人无论做什么，最终都难免与人打交道。拥有良好的社交能力，可以帮助自己积攒人脉，为自己将来的发展打下坚实的基础。相反，如果不善与人相处，那么将会增大自己前进的阻力，使自己举步维艰。对此，提醒青少年的家长们注意，要及时帮助孩子扫除社交上的心理阴影。

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 1. 不敢和陌生人说话——勇于张口，摆脱胆怯 ..... | 120 |
|------------------------------|-----|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 2. 我的世界只有我——走出自闭 .....         | 123 |
| 3. 我不想和老师说话——处理好与老师的关系 .....   | 127 |
| 4. 你不帮我,咱们就不是朋友了——友谊不是迁就 ..... | 130 |
| 5. 换位思考——学会理解他人 .....          | 134 |
| 6. 我为什么没有朋友——走出孤独的忧郁 .....     | 136 |
| 7. 我不敢看别人的眼睛——摆脱对视恐惧症 .....    | 138 |
| 8. 她那么笨,什么也不会——发现别人的优点 .....   | 140 |
| 9. 你少胡说八道——理性的对待谣言 .....       | 143 |

## 第五章 情感:最珍贵的纯真年代

好感?喜欢?友谊?爱情?——他的名字总是不经意间就闯进我的脑海中。同学?朋友?死党?恋人?——她的声音总是回响在耳边。暗恋、牵手、约会、失恋——为什么还是会想他!友情与爱情,人类永恒的话题在青少年的身上反复上演。

随着心理发育的逐渐成熟,青少年情感上的需求在不知不觉间开始萌动,遇到心仪的异性,内心会产生好感,同时也开始产生疑问:这就是传说中的爱情吗?在好奇心的驱使下,在家长和老师的打压下,越来越渴望和对方交往,对对方越来越充满眷恋,两个人开始牵手、一起上下学、最终在雨季里流着眼泪相拥而别——这就是青少年情感的萌芽,也是青少年家长们最头疼而又不得不正视的心理问题。

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1. 她不知道我喜欢她——从暗恋中抽身 .....  | 148 |
| 2. 做我的 GF,BF——早恋?早练? ..... | 151 |
| 3. 心里想的全是他——解除单相思 .....    | 154 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 4. 老师我爱你——懵懵懂懂师生情 .....       | 157 |
| 5. 我喜欢他,这是爱情吗——别把友情当爱情 .....  | 160 |
| 6. 我们在 QQ 里结婚了——“网恋”的陷阱 ..... | 163 |
| 7. 同性依恋——“我们只是‘死党’” .....     | 166 |
| 8. 我们分手吧——失恋不是末日 .....        | 170 |

## 第六章 生理:酸酸甜甜的青春期

青春期是一个人生理发育的关键时期,是人的第二个生理发育高峰。在这一时期里,不论男孩还是女孩,身体内外都会发生许多巨大而奇妙的变化。面对这些前所未有的变化,青少年的内心会产生惊讶、害羞、欣喜、好奇、恐惧等情绪。同时,异性之间也会相互吸引,对对方的心思感到好奇。而伴随着性心理、生理发育的逐渐成熟,青少年的性冲动也相应产生。

由于在传统教育里“性”往往和“肮脏”、“下流”挂钩,这又使青少年对自身的道德品质产生了怀疑。种种困惑和怀疑使青少年的心理形成了巨大的压力。身为家长,帮助孩子顺利度过酸酸甜甜青春期,是一件十分重要的大事。

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 1. 见到母亲就紧张——摆脱“恋母”情结 .....  | 174 |
| 2. 姐姐和我不一样——面对孩子的性好奇 .....  | 177 |
| 3. 每月的烦恼——正确看待月经 .....      | 179 |
| 4. 我生病了吗——正确看待遗精 .....      | 182 |
| 5. 我的好像比别人小——解除男孩子的忧思 ..... | 185 |
| 6. 青少年的烦恼——自慰无罪 .....       | 187 |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 7. 别人的都比我大——解除女孩子的忧思 ..... | 190 |
| 8. 痘痘来了——坦然地面对青春痘 .....    | 193 |
| 9. 我要减肥——不要苛求苗条 .....      | 195 |

## 第七章 价值观：为孩子指明正确的方向

青少年时期是一个容易产生叛逆倾向的时期。由于身心逐渐发展和成熟，青少年在这个时期往往对生活采取消极反抗的态度，否定以前的一些良好品质。这些“叛逆”倾向，会引起种种的心理问题，成为青少年前进道路上的障碍。青少年时期又是一个开始承担责任的时期。从这时起，青少年将要去承担各种义务、责任。升学、社交，各方面的压力纷至沓来，给青少年的心理加上沉重的负担。这个时期还是一个成长的时期，各种成长的烦恼困扰着并不成熟的心灵。就这样，青少年时期成了人一生中最容易走入歧途、迷失方向的时期。这时，就需要有人为青少年指点迷津，为他们指明正确的前进方向。

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 1. 我就是崇拜他——追星要适度 .....       | 200 |
| 2. 我是快乐女生——一夜成名其实很遥远 .....   | 203 |
| 3. 同学都穿名牌，谁穿这个——消除摆阔心理 ..... | 206 |
| 4. 看电视呢！别管我——戒掉电视瘾 .....     | 208 |
| 5. 这孩子总打架——纠正暴力倾向 .....      | 211 |
| 6. 这年头有网谁还上课啊——戒掉网瘾 .....    | 214 |
| 7. 哥们，这里真刺激——远离网络“红灯区” ..... | 217 |
| 8. 我感觉自己飘了起来——远离毒品 .....     | 220 |
| 9. 朋友，“借”点钱呗——抢劫害人又害己 .....  | 223 |



## 目录

### CONTENTS

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 10. 不学了,赚钱去——摆正学习与赚钱的关系 .....          | 226 |
| 11. 我喜欢穿裙子——有异性崇拜的心理 .....             | 228 |
| 12. 我就是想拿别人的东西——杜绝偷窃 .....             | 231 |
| 13. 就要这种“爷们”的感觉——吸烟喝酒不是“酷” .....       | 235 |
| 14. 今天我赌意大利队赢,压十块钱的——摆脱赌博的<br>诱惑 ..... | 238 |

# 第一章 学习： 没有天生的优等生



---

很多青少年在学习的过程中会出现种种心理问题，比如说上课走神、作业拖拉、考试马虎、害怕考试、偏科、厌学等，这些心理问题严重地影响了学习效果。很多受这些心理问题困扰的青少年，尽管平时很努力，可总是成绩平平，还因此遭到父母和老师的批评，进而自信心产生动摇——我可能就不是学习的料，学习好坏是天生的。

可是，从来就没有天生的优等生。影响学习成绩的因素除了个人努力之外，还与学习方法、学习习惯有关。好的学习方法、学习习惯是后天养成的，因此只要培养青少年良好的学习方法与习惯，帮助他们走出心理误区，加上个人的努力，人人都可以成为优等生。

---



## 1. 上课不知不觉就走神 ——集中注意力

小海是一名初中生，入学时成绩虽然算不上突出，但也还算过得去。可是一个学期下来，小海在班级的名次急剧下滑，成了成绩倒数的学生。为此，小海的父母很是着急，主动到学校找到了班主任刘老师了解情况。

刘老师对小海的父母说，小海有上课走神的问题。很多时候，老师在讲台上讲课，小海一开始也的确很认真地听老师讲课，但是一会儿他就开始走神。有时候发愣发呆，不知在想什么。

起初，刘老师以为小海是故意不想听课。但在与小海谈话之后，刘老师得知小海并不是故意的，其实他自己也不知道究竟是怎么回事，脑子总是在不经意间就开了小差，小海也在为自己的这个毛病苦恼。了解到这样的情况，小海的父母十分着急，不知道怎样才能帮小海改掉这个坏毛病。

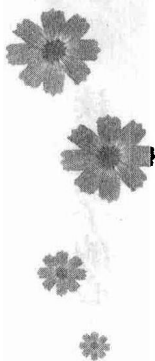


### 心理解析



上课注意力不集中是青少年在学习比较常见的一种现象，也是青少年学习中的大敌，的确要引起父母和老师的高度重视。

上课注意力不集中，对学习成绩的影响非常大。现代社会条件下，青少年的智力水平并无太大差别，因此课堂上听课的质量就成了决定



成绩好坏的关键。不过，很多青少年在上课时很难做到注意力高度集中，经常会走神。事实上，走神往往是在不知不觉中产生的，连学生自己都不知道这究竟是怎么回事，这使得他们在受到老师和家长的批评时，心里觉得很委屈。

其实，对于青少年来讲，上课注意力不集中是一种很常见的心理现象。青少年阶段是一个人从幼稚走向成熟的时期，同时也是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，更是一个多梦的时期。爱思考、好想象正是青少年的特点。上课的时候，这些特点在无意中体现出来，就导致了走神、注意力不集中的现象。如果青少年长期这样下去，就会严重影响听课效果，导致学习上的缺漏不断累积，和其他同学的差距越来越大，影响自信心，恶性循环，最后自然会与理想的学校失之交臂。

案例中的小海刚入学的时候成绩并不差，属于中等学生，可见其成绩下滑并非智力因素所导致，而是因为处于青少年期的他，上课不经意间就会走神，从而影响了听课的效果，最终导致学习成绩下降。

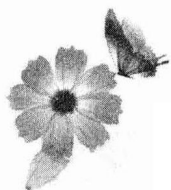
通常来说，学习成绩好坏的决定性因素就是注意力能否集中，可以说，注意力是保证学生学习的前提条件。除了青春期的因素外，导致注意力不集中的原因还有以下几点：

首先，睡眠不足。很多青少年都有睡眠不足的情况。学习时处于一种应激状态，睡眠不足导致青少年在上课的时候注意范围缩小和注意持续时间的缩短，会直接影响听课效果。

其次，烦恼多，压力大。青少年时期是人生的一个关键的时期，无论是学习方面还是人际交往方面都有自己的烦恼与压力，比如交往的烦恼、升学的压力。这样，在上课的时候，青少年就会不自觉地想到这些事情上面，而且经常还越想越麻烦。

再次，心中没有清晰明确的学习目标。大多数的青少年在学习这件事情上，目标往往不明确，不知道自己为什么而学习，或者不知道自己要达到什么样的目的。心中揣着这些“不知道”去上课，自然难以集中精力。





作为家长，需要了解到的注意力是生理和心理的共同影响，会随生理和心理一道走向成熟。处于青少年时期的人，由于这一时期特定的心理、生理状态导致了上课难以集中注意力。许多家长不了解青少年的发展特点，要求孩子老老实实地坐着，布置大量的功课，要求他们长时间集中注意力，这对孩子来说很难做到。应该说，绝大部分青少年的注意力发展是正常的，家长大可不必过于担心。但是要遵循青少年的生理、心理成长规律，关心并训练他们集中注意力。在此期间，家长们应该努力做到以下几点：

### 1. 培养孩子对学习的兴趣

作为家长，与其没完没了的斥责孩子注意力不集中，不如通过教育孩子提高对所学课程的兴趣，使之在主观上提高注意力的集中程度。要知道“兴趣和爱好是最好的老师。”很多孩子在听课时难以集中精神，而玩电子游戏时却能够专心致志，不受干扰，这是因为孩子们对电子游戏有浓厚的兴趣。培养兴趣是训练青少年集中注意力的一个手段。也许孩子们对课堂所学的知识不如对电子游戏那么感兴趣，但是，可以培养对所学知识的间接兴趣。比如说通过把知识融入游戏中间，通过游戏调动孩子们的兴趣。只要有兴趣，听课的自觉性就强，注意力就会集中了。

### 2. 帮助孩子明确自己的学习目标

孩子在上课时分心的一个重要原因，是因为孩子不知道自己为什么而学，没有一个明确的学习目标就无法定位当前的学习任务。所以要想集中注意力，就必须时刻提醒孩子把注意力稳定在学习目标上。有了目标，孩子才能更好地集中注意力。