

一本传授青春期孩子教育经验和技巧的书。



陪伴孩子走过 青春期

一个心理咨询师给家长的建议

解读青春期孩子的密码，打开青春期孩子的心扉。
告诉你和青春期孩子沟通的方法，让家长教子不烦恼！
教会你应对青春期孩子问题的策略，让孩子成长不烦恼！

蒙谨◎著



清华大学出版社





陪伴孩子走过 **青春期**

一个心理咨询师给家长的建议

蒙谨◎著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书作者通过自己如何教育一对青春期儿女及为其他青春期孩子家长支招的实际经历,向广大父母朋友传授了对青春期孩子有效实施教育的经验和技巧。本书特别为家长而写,书中从与父母相处、学习、心理、日常生活、情感等多个方面,针对青春期孩子最常见的典型问题,给出了切实的指导和建议,从而帮助家长审视自己的教育行为和方式,与孩子共建和谐的亲子关系。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

陪伴孩子走过青春期——一个心理咨询师给家长的建议/蒙谨著. —北京:清华大学出版社, 2012

(优父母教养实践手记系列)

ISBN 978-7-302-28588-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 071185 号

责任编辑:杨作梅

装帧设计:杨玉兰

责任校对:周剑云

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:169mm×230mm 印 张:11

字 数:173 千字

版 次:2012 年 6 月第 1 版

印 次:2012 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1~6000

定 价:26.00 元

序 言

当更年期遇上青春期

一位亲戚进入更年期后，脾气时好时坏，而她上中学的儿子表现得也很叛逆。她一开口说话，儿子立刻戴上耳机听音乐，她发脾气，他干脆钻进自己房间躲起来。

昔日亲热的母子，现在成了水火不容的天敌，只要见面，他们就处在有声或者无声的战争中。

有一次，她无意中看到儿子和他的同学在家学抽烟，怒火便不打一处来，立刻冲上去，一把夺过儿子手中的烟，声嘶力竭地说：“你要是再敢抽烟，我就不认你这个儿子。”

骂完儿子，她又训他同学：“我儿子学坏，敢情是你教的，我要你现在就离开我家。”

儿子和他同学被这突如其来的一幕惊呆了，直到她再次提醒让他同学走时，那同学才吓得转身跑出她家。

这次事件以后，儿子再没有主动和她说过一句话，如有非说不可的话，儿子也是拉着脸，光听不发表意见。她要是让他开口，儿子就连珠炮地质问她，把她气得掉眼泪才肯罢休。

母亲的心理素质对孩子性格有很大的影响，性情温和、做事民主的母亲，教育出的孩子也是阳光、率直，有活动能力的。所以母亲要学会合理疏导自己的情绪，用自己健康的情绪为孩子做个好榜样。



有位中学生向我倾诉，说她母亲最近一年来突然变得烦躁不安、多疑，动不动就发脾气。最让她难以忍受的就是母亲唠叨起来没完没了。

她每天放学回家，母亲就对她说：“你赶快去学习，我和你爸现在拼死拼活地挣钱，就是一个目的，把你培养出来，你可不要辜负我们啊，要好好学习，将来考一所好大学……”

她说：“听着这些不知道听了几百遍的话，我的头像是条件反射一般，嗡的



一声，很久都没有知觉。”

每天她只要一看书，耳边就响起母亲的话，这让她无法静下心来，也就谈不上安心学习了。她对我说：“我的学习压力大部分是来自母亲这里的。”

我向她提建议：“你可以和母亲好好沟通一下，把你的困惑讲给她听。”

她为难地说：“我可不敢招惹她，和她沟通是两种结局，好一点的就是她哭着向我讲她的不容易，这些话我听了不下百遍了；坏一点的就是会爆发一场声势浩大的战争。”

孩子进入青春期后，父母和他沟通时要保持冷静，多听少说，特别是处于更年期的母亲，更要克制自己，平时多注意和孩子建立良好的情感基础，尽量不在学习上为他增加压力。



孩子的“叛逆”现象会在青春期的中期阶段出现，这时他表现的症状有点类似大人的更年期，只有经过这种冲突，他才能为日后的社会竞争建立心理自信心。因此，做父母的要有原则地向他示弱，并适当地帮助他增强自信。

而如果此时父母也处在更年期，就更要注意自己的言行，并想办法来克服自己更年期中的“反常”表现，不断调整自己的教育方法和对待孩子的态度，让他平稳、健康、快乐地度过人生中的特殊时期。

和青春期孩子相处，其实很简单，就是需要父母尊重他、了解他、少指责、多鼓励、多站在他的角度思考问题、多听听他的心里话。当他与你无话不谈时，他才乐意听从你的教导。

本书编写过程中，曾经得到周芳、张玉霞、朱德德、袁梦、李秀丽、李彦芳、张建乐、李甜凤、烟爱民、赵光玲、程永虎、顾新民、刘江、张欣、王亚军、张振刚、黄秋月、游红云、张江江、李剑伟、郑道勃、周开宇、张振雷、赵学峰、赵光金、李风云、周伟等亲朋好友的帮助和支持，在此向他们由衷地说一声“谢谢”。

因受经验、能力、时间所限，书中可能存在着诸多不当之处，在这里，我真诚地希望广大读者朋友及业内人士批评指正，欢迎关注孩子成长的家长在看过此书后，能够多提宝贵的意见和建议。我非常愿意与读者朋友共同深入、广泛地探讨教育的问题，以便让我们的孩子接受更好的家庭教育。

蒙 谨



目 录

第一章 了解青春期的孩子：孩子向左走，父母不要向右走	1
你一工作就霸占电脑——青春期是孩子的“第二次诞生”	2
不要干涉我的事情——青春期孩子自我意识不断成熟，要求独立	5
怎么非听你的——青春期孩子渴望挣脱束缚，开始挑战父母权威	8
这件事情我能做好——青春期孩子渴望获得别人的尊重和认可	12
我不喜欢他——青春期的孩子比较敏感，比较矛盾，比较迷茫	15
我不想回家——青春期孩子更易叛逆和出现极端行为	17
第二章 做合格的父母：父母改变一小点，青春期孩子大变样	23
你的意见提得很好——对孩子要尊重，要平等	24
今天该放你喜欢的音乐了——为孩子营造良好的家庭环境	26
你讲，妈妈听——关注孩子心声，让代沟不复存在	29
我相信你会学得更好——用信任给孩子力量	33
第三章 科学实施性教育：引导孩子了解接纳身体的变化	37
你的同学和你一样——让孩子了解自己的身体变化	38
我当年没有你做得好——同性父母要做孩子的好榜样	41
这是男人正常的生理现象——对孩子解释遗精	44
你不是个坏孩子——孩子手淫怎么办	46
恭喜你长成大姑娘了——陪女孩安然度过经期	49
做个丰满健康的美女——关注女孩的乳房发育	52
不能上了小痘痘的当——当孩子为青春痘所困时	55
第四章 尊重孩子的情感世界：稳定青春期孩子的情绪变化	59
你说自己行就一定行——培养孩子的自信	60
你委屈是因为同学嘲笑吧——培养孩子的情商家长要配合	62



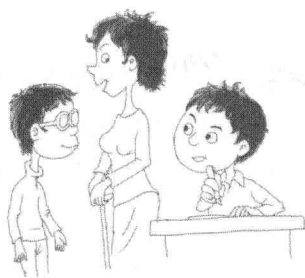
天上永远不会掉馅儿饼——培养孩子的情绪自控力	66
不拿你的缺点和对方的优点相比——平复孩子的妒忌心	69
想发火时心里喊几声“冷静”——让孩子远离暴躁情绪	72
妈妈能体会你此时的心情——疏导孩子的委屈情绪	74
妈妈今天陪你看动画——当孩子烦恼时父母要积极引导	77
第五章 父母这样说，孩子才会听：进行心灵沟通，建立良好亲子关系	81
我不会看你的手机短信——尊重孩子的隐私	82
换成我也会这么做的——做孩子的知心朋友	84
我喜欢听你说话——耐心倾听孩子的心声	87
等你想好了我们再谈——化解孩子的硬性对抗	89
今天和你商量一件事——把握好“唠叨”的度	93
我可以讲讲我的观点吗——多提建议，少下命令	95
换作是你，如何解决这件事——让孩子说出他的想法	98
第六章 平稳度过青春期：尊重青春期的孩子，并适当放手	101
学习是你自己的事情——给孩子自由空间	102
请相信自己的判断——鼓励孩子有主见	104
我相信你能独立完成——信任孩子的能力	107
你可以自己动手做风筝——给孩子动手实践的机会	109
有了你的加入我轻松多了——让孩子参与家务	112
第七章 为未来崛起而努力读书：帮孩子树立理想，规划事业和人生	115
你的字一遍比一遍写得好——激发孩子的学习兴趣	116
我当年没你的英语学得好——孩子成绩差怎么办	119
不要低估自己的学习能力——孩子厌学怎么办	122
要对自己的行为负责——帮助孩子树立正确的人生观	125
第八章 推动孩子的“青春期社会化”：提高社交技巧，安全融入社会	129
向帮助你的人说声“谢谢”——培养孩子的文明礼仪	130





多“听”少“说”——掌握人际交往的原则和方法	133
他和你一样不想犯错误——学会宽容和理解他人	136
寻找志趣相投的人做朋友——教会孩子如何选择朋友	139
多看对方的优点——化解青春期社交中的困惑	142
掌握交往的分寸——学会正确与异性交往	144
第九章 跨越青春期的雷区：帮孩子解决成长中的那些麻烦	149
把握好一个度——正确引导孩子的早恋	150
妈妈随时为你服务——孩子叛逆怎么办	152
妈妈每天陪你练书法——孩子有网瘾怎么办	155
爸爸妈妈都是最爱你的人——疏导孩子的恋父恋母情结	158
我也想要那位歌星的签名——与孩子一起追星	160
家的大门永远为你打开——孩子离家出走怎么办	163



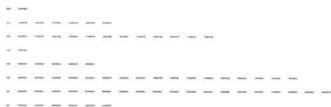


第一章 了解青春期的孩子：

孩子向左走，父母不要向右走

青春

期处于从童年向成年过渡的重要阶段，青春期的孩子有很多与幼儿期、童年期的孩子不一样的特点，比如他们渴求独立自主、比较叛逆、更易挑战权威、渴望获得别人的认可、特别敏感、容易冲动等。父母要了解青春期孩子的这些特点，只有尊重孩子的成长规律和特点，教育才能达到好的效果，父母尤其要尊重孩子独立性、被认可的需求，不可对孩子“叛逆”。



你一工作就霸占电脑——青春期是孩子的“第二次诞生”

亲戚的儿子才十岁，但动不动就发脾气，他一说话，哪怕是劝慰的话，儿子情绪就异常激动，顶嘴顶得很厉害。他如果再说下去，儿子干脆就进入自己房间，关上门谁也不让进。

亲戚对我说：“让我和妻子难过的是，儿子有时一句话也不和我们说，有时我和妻子说话，他就甩着脸说‘无聊’，若我们再说下去，他就会找碴儿吵架。”

我说：“这是孩子青春期的正常表现，这个阶段是大脑、心理、生理发展的最佳时期。你要从他的大脑潜能开发、思维训练、健全人格训练、心理辅导等方面来正确引导他。”

他有点吃惊地问：“青春期？不会吧。我记得我们那时的青春期是十五到十八岁啊。”

我笑着说：“现在孩子的青春期已经提前到九岁，有的还要小。这个时期是他一生中的关键时期，可以说是他的‘第二次诞生’，决定着 he 未来的人生之路，你要好好和他沟通。”

他叹息说：“可是他那刀枪不入的臭脾气，我真不知道该怎么和他说话。”

我说：“我们每个人都经历过青春期，那时不但和父母较劲，有时还常和自己过不去。从内心来讲，自己也不想这样，但就是控制不住自己。所以，这时候，父母要给予理解。”

看他没说话，我继续说道：“他高兴时多和他说话，他不高兴时就顺着他说或者不说，尽量少指责他，最忌讳的是父母为了一件小事唠叨不休。”

听了我的话，他点头说：“嗯，你说的话有点道理，记得前几天，他犯错误时，我因为有别的急事，没有像以前那样批评他。事后他竟向我道歉，还和我聊了一会天。”

孩子进入青春期后，心理开始变化，人生开始觉醒，并有了自己的“想法”，表现得很“自我”，这时候父母要理解他，正确引导他，有效地帮助他在这个时期获得最大的发展。





有个从事教育事业多年的朋友对我说：“有些父母谈孩子的青春期色变，觉得这个时候孩子最难管束。其实他们错了，教育孩子，先要教育自己。要改变孩子，就得先改变自己。”

她向我讲起她是如何同青春期的儿子和平共处的。

她儿子今年十四岁，上初二，成绩一直不错，但有一段时间，他的班主任给她打来电话，说儿子最近成绩下降很快，有时还不写作业。

她说：“我刚接到电话时，心里十分着急，想到他都上初二了，还不按时写作业，气就不打一处来。可转念一想，儿子或许另有苦衷。”

那天吃晚饭时，她看到儿子心情不错，就笑着对儿子说：“妈妈今晚想和你聊聊，好吗？”

“不好。”儿子回答道。

她一惊，问道：“是不是最近功课压力大？”

儿子“嗯”了一声，算是回答。她温和地说：“该放松就放松，不要给自己太大的压力。”



她收拾好碗筷，来到客厅，看到儿子在看他喜欢的节目，就想劝他去写作业，但一想，儿子这么大了，有自己的安排，就忍住没说。

儿子看完喜欢的节目后，问她：“妈，您不是想和我聊聊吗？说吧，什么事，简单一点。”



她笑了，说道：“好。其实也没什么，我就是想问问你，妈妈最近表现怎么样？”

这回轮到儿子惊讶了，他说：“这是什么话啊，您是我妈，什么表现都是最好的。”

她说：“错，咱家三口人，三个独立的生命个体，每个人的表现都要让其他两个人认可，你爸出差不在家，现在是咱们两个。你这些天的表现我没意见。我的表现你有意见吗？”

为了让儿子说实话，她强调一句：“你是诚实有主见的孩子，我想听听你的真话。”

儿子看着她，想了一会儿才说道：“妈，我觉得，您最近的表现，我有点意见。”

于是，儿子讲了她表现不好的地方：工作起来霸占电脑，吃饭老是将就，看电视时喜欢讲话等。

她说：“听着儿子对我的‘数落’，我才渐渐地认识到，自己工作、生活不分的方式严重影响到了他的正常生活、学习。幸亏他讲了出来，否则，我永远意识不到。”

自从母子俩那晚交谈后，儿子和她的关系越来越好，她也趁机提醒他要按时写作业。渐渐地，儿子的成绩开始有所上升。

父母要树立现代的教育观，在家中培养平等、民主的气氛，要以今天的眼光看待今天的孩子。孩子也有独立的人格，要平等地对待他、尊重他，根据他的身心发展规律科学地教育他。



小语进入青春期后，性格内向的她变得更不爱说话了。

有一次，她上网和同学聊天时，我因为要传一份电子稿，就和她商量：“妈能不能占用你几分钟，帮我把这份电子稿传给一个朋友。”

她没有说话，我就笑着说：“你要是不方便，我自己来吧。”

她这才说道：“不就传个文件嘛，我就是顺手的事。”

看着她动作麻利地帮我传完了文件，我笑着说：“呵呵，我看你对电脑的熟



练程度，心里还真嫉妒，我天天用电脑写稿子，也没有你熟练啊。”

她笑了，说道：“那还是用得少。”说着站起身来：“妈，您没事时也练练。”

我忙说：“你用得好好的，我可不好意思打断你。”

她说：“我就是和同学聊天，没有正事。您用吧！”

我在用电脑时，她的QQ不时地闪动，就叫她过来回话，她过来后，笑着说：“那是我同学，你帮我说吧。”

我说：“不行，这是你的隐私，我添什么乱啊！”

她在离开时，突然对我说道：“妈妈，您真好。”

父母要学会换位思考，多从孩子的角度跟他交流，注重观察他的感受和看法，态度和气地同他说话、商量，要尊重他的隐私权，这样他才会乐意与你交流。



家庭教育是一门综合性的科学，父母要不断学习才能提高水平。要多学习关于孩子生理、心理、教育方面的知识，掌握科学的教育方法，才能更好地把握他成长中各个阶段的特点，从而正确地教育好他。

不要干涉我的事情——青春期孩子自我意识不断成熟，要求独立

朋友的女儿今年上高二。但是就女儿报考哪所大学的事情，母女俩已经有过很多次争论。她希望女儿选择本城市的大学，而女儿则希望到南方上大学。

她对女儿说：“在本市多好，每周都可以回来，有什么事可以随时和我们说。”

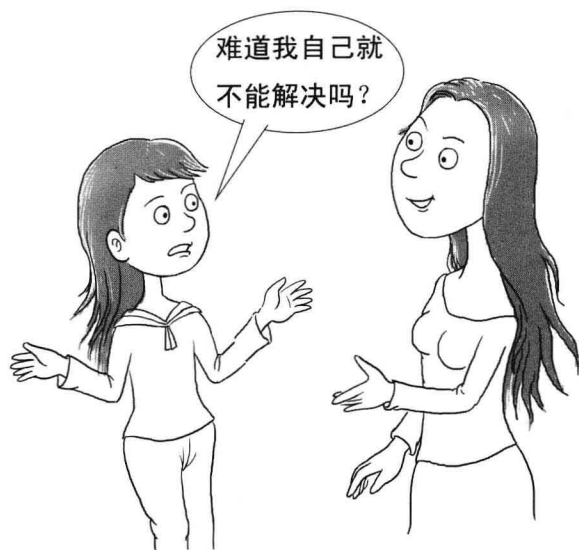
女儿则说：“我都这么大了，还什么事都要你们来管，难道我自己就不能解决吗？”

她说：“你还小，能解决什么事情！说句不好听的话，大人吃过的盐都比你吃过的饭多。”

女儿来气了，不耐烦地说：“我长大了，早该独立了，有很多事情可以自己做好，请您不要干涉我的事情。”

她也生气了：“我不是想让你少走弯路吗！”

女儿气愤地说：“我宁可多走弯路，也不想你们插手管我的事情。”说完甩门离去，留下她独自伤心。



她伤心地向我诉苦：“我早就知道她是怎么想的，她想到离家远的地方上大学，就是为了躲我们，嫌我们管她。”

她女儿背着她对我说：“蒙阿姨，我就不明白了，我都长这么大了，我妈怎么就是不放手，有些事情明明我自己能做，她非得插手。现在我一听她的声音就烦。”

青春期的孩子，大多渴望摆脱对父母的心理依赖，想摆脱父母的控制，走向独立。父母要理解他，并对他适时地放手，帮助他完成这一“蜕变”。



有个中学生向我倾诉说：“蒙老师，我现在都上初三了，对学习有自己的安排，可我妈就是不放心，每天一看到我有闲暇时间，就开始替我安排。”

他向我讲起最近发生的一件让他耿耿于怀的事情。

因为离期中考试只有半个月的时间了，只要他在家，父母就轮番地向他敲“警钟”。

父亲说：“俗话说，临阵磨枪，不快也光，这几天你什么也别干了，就好好复习吧。”

母亲说：“你别嫌烦，我们说你全是为你好，你明年升高中，要是不好好学，



升不到重点高中，就离好大学远一段距离，上不了好大学就没有好工作，所以，你不能放松……”

他说：“要是我对他们说，我有自己的计划，不用他们操心。他们准得骂我是在顶嘴，然后引来他们的指责、奚落。”

在父母的监视下，他不能和同学出去打球，不能和同学聊天，每天就是在家里学习。他叹息说：“他们哪里知道，我人坐在这里，心却静不下来，一个字都看不进去。”

就这样，他和父母心里的距离越来越远，父母说他时，他是一个耳朵听，一个耳朵跑。有时为了躲避他们，他常以“学习”为借口躲进自己的房间。

他愤愤不平地说：“我就是不明白，我有自己的生活，也有自己的想法，可他们还把我当小孩子看待，什么事都要指指点点，说三道四，非得强迫我听他们的。”

青春期孩子的自我意识很强，父母应该“看”到他长大了，要民主、平等地和他对话，凡事多听他的意见。你们态度温和了，家里氛围好了，他自然就会跟你们亲近，愿意和你们说话。



几年前，有位母亲对我说：“蒙老师，我可怎么办啊？现在我一说话，儿子就摆出一副冷漠的表情来。一看到他这样我的心就碎了，这还是那个小时候围着我转的儿子吗？”

她儿子上高二，个子比她和丈夫都高，每次和他说话，她都要仰着头，而儿子则高昂着头，让她感觉到和儿子之间有一道隐形的、巨大的鸿沟。

现在儿子已经不再和她丈夫说话，父子俩一说话就吵。儿子虽然不和她吵，但他所表现出来的态度是一种无声的抗议。

我对她说：“青春期的孩子，随着身体的迅速发育和成熟，他的心理会逐渐觉醒，但身心的时差也就带来了急剧而复杂的心理矛盾和心理动荡。他这时心里也是很痛苦的。”

看她不说话，我接着说：“他渴望得到家人的认可，希望拥有成人世界里的成就感，这种矛盾、恐慌让他感到苦闷，从而使他不能掌控自己的情绪。此时，



他需要的是你的支持。”

她问我：“怎么支持他，是不是他做得不对也不能说他？”

我摇摇头，说道：“首先你要承认，他长大了，已经有了属于自己的一套生活、学习方式，你不能再像以前那样事事监督他，而是要放手让他自主学习或是安排自己的生活。”

她说：“可是，他毕竟是个孩子，我怎么放心，万一出点儿什么事，后悔也来不及了。”

我说：“小事让他自己处理，大事要提个醒，讲出你的看法，再适当地对他加以鼓舞，当他从你说的话中感受到自己有自主的选择权时，他就会很高兴，觉得得到了你的支持。”

她点点头，说道：“我只能试试了。”

后来她打电话对我说：“儿子虽然还是那么倔，但愿意同我说话了，遇到事情还会主动问我有什么看法。”

接着她又高兴地说：“通过和他聊天，我发现他的思维挺敏捷的，有些事情比我考虑得还全面。看来，他真是长大了，不能再像以前那样对待他了。”

父母要正视孩子的成长，不能把自己的想法强加给他，这样很容易遭到他的“反抗”。让他成为主宰自己的主人，给他适当的建议，多与他进行有效的沟通，才能让他接受你们。



青春期的孩子在心理独立性、成人感出现的同时，自觉性和自制性也会得到加强，对事物非常敏感。正因为有了独立的倾向，他的情感起伏才比较大，他的叛逆心理才会难以驾驭。

父母要想了解孩子，就要和他多交流，尽量满足他的各种心理需要，在尊重、理解的基础上，坚持用科学的教育观念来调控自己的教育行为，用良好的亲子关系来帮助他度过青春期。

怎么非听你的——青春期孩子渴望挣脱束缚，开始挑战父母权威

小语上中学后，有段时间迷上了言情小说，连吃饭时也要看。我对她说“这

种小说不能上瘾，偶尔看看就可以了”。

没想到这句话点燃了导火索，她情绪激动地问我：“我都这么大了，也看过不少书，经历过一些事情，怎么连看书也得听您的。”

当时我呆呆地看着她，她继续说：“要是您实在看我不顺眼，我就出去租房住，我相信没有你们的管束我照样会过得很好。”

我知道此时再说下去，只能引来母女之间的相互指责。我忍住没有再说话，默默地回到自己房间。

那几天，我和她还像以往那样相处，从不提这件事情。而她却变得小心翼翼，每次说话时都偷偷地看我的脸色。

有一天晚上，她对我说：“妈妈，您有时间吗？我想和您说说话。”

我笑道：“在我这里，不管多忙，永远都留着和我女儿说话的时间。”

她低着头，有点不好意思地说：“妈，我戒掉了言情小说。”说着，她回自己房间取来十多本言情小说放我桌上，“以后我不会再看了。”

我突然有点感动，说道：“你长大了，有了分辨事情的能力，以后在选择读书的事情上，我尽量不干涉你了。”

她听后，不好意思地说：“妈，有些事情，我还得听您的。上次的事情，我错了，您知道吗，这几天我心里很难过。”

我笑着说：“不能全怪你，我可能是当过老师的缘故吧，对你一说话就是说教，你能忍受这么多年，也难为你了。以后我会改的。”

她听后，笑着说：“妈妈，谢谢您的理解。”

青春期的孩子，容易冲动，当父母和他有冲突时，要学会克制住自己，放下架子、收起面子，给他留出思考的空间，让他自己来慢慢消化。



有位朋友对我说：“都说青春期的孩子冲动、任性，爱和父母对着干，挑战父母的权威，可我的青春期怎么没有这种反应呢？”

我笑着说：“那是你父母了解你，知道如何调节你的情绪。”

他想了想，说道：“你说的有道理。记得我上中学时，我喜欢的东西父母好像也喜欢，有时候我心情不好，他们就顺着我说。”他讲起最让他难忘的一件事。