

孩子不听话，父母怎么办？

理解年龄特点，帮助孩子成长

陪孩子度过 7~9岁 叛逆期

李静◎著

说谎、撒娇、厌学、对抗、赖床、发脾气、不吃饭、拖拉、
不洗澡、看电视无节制、不收拾房间……

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



陪孩子度过
7~9岁
叛逆期

李静◎著

时代出版传媒股份有限公司
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子度过7~9岁叛逆期 / 李静著. — 北京 : 北京时代华文书局, 2016.9 (2017.4重印)

ISBN 978-7-5699-1167-1

I. ①陪… II. ①李… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第217615号

陪孩子度过7~9岁叛逆期

著 者 | 李 静

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 马剑涛

责任编辑 | 李凤琴

装帧设计 | 润和佳艺

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 14

字 数 | 225千字

版 次 | 2016年11月第1版 2017年4月第2次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1167-1

定 价 | 36.00元

版权所有, 侵权必究

前言

孩子不听话，
父母怎么办

曾目睹这样一件真真实实发生的事情，深受启发。

一个二年级的调皮小男孩总是故意给大人们捣乱。他的爸爸并没有斥责他，而是给他一个秒表，并说道：“孩子，帮我数时间，看看我写完这道程序需要多久。”于是，孩子不再故意捣乱了，很认真地开始数时间，1秒钟，2秒钟……1分钟，2分钟……当他数到30分钟的时候，他的爸爸已经圆满完成了工作。孩子非常惊讶：“爸爸，您继续写啊，您时间还够用呢！”

这位爸爸的招数可谓找到了问题的关键。他的孩子不停地给他捣乱，是因为想引起他的关注。让孩子帮忙数时间，孩子在这个过程中，会觉得自己是个“小大人”，爸爸将这么重要的任务教给自己，可见自己是很受“器重”的。孩子“寻求关注”的心理得到了满足，所以就开始专心做事情，不再继续捣乱了。

调皮的孩子们故意给大人们捣乱，这情景想必诸位父母并不陌生。很多父母也是招数百出，但聪明的孩子总能见招拆招，到了最后，父母都无招可出。为什么会这样呢？因为父母们通常都只是看到了问题的表面，而没有像这位爸爸那样，抓到问题的关键。

除此之外，7~9岁的孩子们，还经常跟父母唱反调，做出一些挑战父



母忍耐极限的事情：出门的时候，动不动就撒泼，发脾气；吃饭、起床从来没有好好合作过；卧室乱糟糟从来不自己收拾；看电视和玩手机从没有任何时间观念；不爱洗澡、说谎更是家常便饭。孩子凡事都是由着自己的性子，从来不把规矩当回事。

孩子们在学校里也不是省油的灯，常常惹出大大小小的麻烦；缺乏学习热情，和窗外的孩子们传纸条，写家庭作业粗心马虎还拖延；甚至还在遭遇伙伴危机……

孩子们为什么如此“叛逆”，凡事都要和父母对着干？拿什么拯救这些不听话的小小孩？其实，这些所谓的“叛逆”“不听话”都是孩子向我们发出的抗议信号，他试图向我们传达这样的心声：“我已经长大了”“我需要更多的自由”“我想独立成长”。

对于这个阶段的孩子，父母在教育他们的时候，需要抓住问题的关键点，讲究一定的策略和方法，用孩子喜欢的方式与孩子达成合作。那么，什么样的方法和策略是孩子喜欢的，什么样的沟通方式能让孩子愿意合作呢？

本书为父母们提供了针对7~9岁叛逆期孩子的最佳教养方式，以及一些实用且非常有效的教育方法。诸如：对于无理取闹的孩子予以积极的暂停；利用积分合作法来激发孩子自觉收拾房间和书包的动机；用父母装睡法对付睡前吵闹的孩子；用最有效的方法定制规矩，孩子才愿意遵守；给孩子设立一个“失败奖”来鼓励没考好的孩子；利用“游戏法”提升专注力；让孩子当“小老师”，利用“外部动机法”唤起孩子对作业的兴趣；让孩子一起参与一些大事情，来强大孩子的身心等。想知道更多实用且接地气的教养招数吗？请翻开本书，耐心寻找吧！

		
Part1	不打不骂不动气，叛逆不是孩子的错	
	不较劲，用沟通来促成合作	…002
	和孩子一起定规矩	…004
	信任孩子，孩子才会更自信	…006
	叛逆期的教育是关键，父母很重要	…008
		
Part2	孩子总是对着干，父母应该怎样做	
	孩子无理取闹，采用“积极暂停法”	…012
	孩子没主见，善用一些小时机	…016
	孩子不爱整理，采用“合作法”来引导	…021
	孩子睡眠不规律，巧用一点小花招	…025
	孩子迷恋电视，转移其注意力	…029
	孩子喜欢欺负人，要改变自己先改变自己	…032
	孩子爱撒谎，要帮助孩子找出原因	…036
	孩子总挑食，父母的引导很重要	…040
	孩子爱顶嘴，耐心倾听做好沟通	…044



Part3 孩子的习惯有问题，父母应该怎样做

- 孩子不爱干净，制定洗漱规矩 ……048
- 孩子爱撒泼，采用“契约法” ……052
- 孩子脏话不离口，启用请客制度 ……056
- 孩子爱捣乱，四步可以“治愈”他 ……060
- 孩子总是丢三落四，采用“自然后果法” ……064
- 孩子粗心马虎，培养其条理性是关键 ……067
- 孩子沉迷游戏，采用“自编游戏法” ……071
- 孩子缺少责任心，不妨让他做回“小管家” ……075
- 孩子总是“买买买”，趁机培养其理财意识 ……079



Part4 孩子不爱学习，父母应该怎样做

- 孩子考砸了，父母要学会安慰 ……084
- 孩子没有上进心，父母要做好榜样 ……088
- 孩子有厌学情绪，用爱心和耐心解开其心结 ……091
- 孩子缺乏学习热情，利用梦想来点燃 ……095
- 孩子不爱学英语，不妨试试“摇滚法” ……099
- 孩子不爱读书，带他去图书馆、博物馆 ……103
- 孩子有了小进步，用具体的赞美鼓励他 ……107
- 孩子听讲不专心，用“游戏法”提升他的专注力 ……111
- 孩子上课总打瞌睡，实用小处方来帮忙 ……115
- 孩子输不起，灌输给他“不竞争”的意识 ……119



Part5

孩子不爱写作业，父母应该怎样做

- 孩子对学习没兴趣，父母应注意沟通的方式 ……124
- 孩子总抽空偷懒，不做孩子的监工更有效 ……128
- 孩子记不住作业，只需三招就解决 ……132
- 孩子总马虎，妙用错题本来帮忙 ……136
- 孩子爱走神，不妨让他当回“小老师” ……140
- 孩子逢考必挂，及时教孩子一些应试小技巧 ……144
- 孩子抄袭作业，父母要理性对待 ……148
- 孩子的作业丢三落四，利用“外部动机法” ……152
- 孩子写作业不用脑，教他“思维导图作业法” ……156
- 孩子写作业拖拉，切忌催促不停 ……159



Part6

孩子人际关系差，父母应该怎样做

- 孩子有心事，借吃好吃的来打探 ……164
- 孩子无法融入伙伴圈，不妨教他一些聊天技巧 ……167
- 孩子对老师有看法，父母要多说老师的好话 ……171
- 孩子嫉妒心强，积极引导更有效 ……174
- 孩子遇到“小霸王”，教给他保护自己的本领 ……178
- 孩子被欺负，父母要反省自己的教育方式 ……181
- 孩子与伙伴发生冲突，采用高明方法来解决 ……185
- 手足之间难和睦，父母只需把话说到孩子的心坎上 ……188
- 转校了，父母这样做能让孩子很快适应新环境 ……192



Part 7

做高情商的父母，孩子既独立成长又不叛逆

- 孩子身体素质差，要常带他去拥抱大自然 ……196
- 孩子怕吃苦，多带他去野外“冒险” ……199
- 孩子没有同理心，让他去当小小志愿者 ……202
- 孩子依赖性强，不妨给他创造一些独立的机会 ……206
- 孩子不够勇敢，参加竞选是锻炼他的好机会 ……210

Part 1

不打不骂不动气， 叛逆不是孩子的错

孩子们仿佛一下子就成了“小大人”！有时候，他们的语言和行为实在令父母们大为头疼。常常跟父母唱反调，动不动就撒泼，发脾气，顶嘴。一点儿规矩也没有，父母制定的规矩统统都成“耳边风”，屡屡挑战父母的底线。孩子在学校里也同样不让人省心，常常惹出一些大大小小的麻烦。缺乏学习热情，和窗外的孩子们传纸条，家庭作业从来不好好做，甚至还在遭遇伙伴危机。

莫急，莫急，这些看似叛逆不听话的行为，其实是孩子顺利成长的信号。父母们只需要讲究一定的策略和方法，多用孩子愿意接受的沟通方式来与孩子达成合作，就能帮他们顺利完成一次次成长的蜕变。



不较劲，用沟通来促成合作

开篇第一节，先给大家讲一个小故事：

一座小岛上，生活着一群快乐的孩子，还有一些认真工作的“直升机”。这些“直升机”们在上空隆隆飞翔，密切监视孩子们的一举一动。这些“直升机”都很有“爱”，孩子们的吃饭、睡觉、上课、写作业、看电视、和朋友们一起玩耍……统统在“直升机”们的监视范围内。

“直升机”们对孩子们也是非常溺爱的，对孩子们的要求几乎是有求必应。但有时候，这些“直升机”会认为自己为孩子做了很多事情，孩子必须听自己的话。还有的“直升机”希望自己能够很好地控制孩子们。

随着时间的流逝，这些孩子们越来越大。他们开始讨厌生活在直升机们的监视之下，于是开始唱反调了。他们计划逃离这个小岛，去一个更广阔的世界生活。“直升机”们发现之后，便开始了一场和孩子们的“战斗”。

好吧，这里的直升机是不是有点过分？孩子们的处境有没有很像“楚门的世界”？大家先不要同情这些孩子们，其实反过来想一想，这些“直升机”可就是我们自己啊！

如今，我们觉得已经上小学的孩子们总是和我们唱反调，动不动就撒泼，胡闹，发脾气，顶嘴。具体来说：凡事都喜欢依着自己的性子来；常常故意赖床、迟到；不吃这不吃那难伺候；在学校里经常惹是生非不合作；喜欢在大人们工作和聊天的时候捣乱；房间里从不收拾，乱得跟“猪窝”似的；看电视从来不守时间规则……

孩子为什么处处和我们对着干？这其实是孩子们向我们发出的抗议信号。他试图表达：“我已经长大了”“我需要更多的自由”“我想独立成长”。

父母必须意识到自己的教育方式出错了，并积极改善。试着给孩子更多的自由，多听听孩子的想法，而不是溺爱过度或控制过度。父母还要多多注意自己的对话方式，用孩子愿意接受的沟通方式来与孩子达成合作。

当然，改变教育方式是一方面，对于这个时期的“小大人”的反叛行为，父母也要讲究一定的策略和技巧。比如，对于过于任性胡搅蛮缠的孩子，可以来点积极的暂停；对那些从来不自己收拾房间的孩子，就邀请和他比较要好的异性朋友来参观、帮忙；对于那些总是故意打断大人们工作的孩子，就让他帮你看表数时间；对于那些不合作的小小电视迷，干脆用大书架代替电视墙等。

要想让“小大人”乖乖合作，用心教育固然重要，斗智斗勇也不可忽略！

和孩子一起定规矩

清晨蛋挞般的阳光，非常柔和地铺满了这条通往学校的小径。两旁葱郁的树冠里，时常传来鸟鸣声，此起彼伏。鸟儿吃饱了喝足了，在树冠层惬意地看着匆匆赶往学校的孩子和父母们，讨论着关于他们的故事。

这一天和过去一个月的那些天没什么不同。我们的一些父母和孩子，每次大老远就能听到阵阵雷鸣般的哭声，确切来说是“只响雷，不下雨”。这声如洪钟的小男孩就是一个刚刚升入一年级的男孩简简。他还没有适应小学生活，甚至非常抵触上学。后来我才了解到，这个小男孩在学校并不是过得不愉快，而是故意用这种在校门口撒泼的方式来威胁他妈妈答应他的一些无理条件。没规矩的孩子又何止简简一个？

二年级的小黑黑丢三落四是出了名的，他父母采取了很多方法来帮他改掉这种坏习惯，他们甚至给孩子定下了许多规矩，诸如：写完作业后要将作业本和课本放入书包里，睡前检查一遍明天要用的东西，早晨临走前确认一下有没有落下什么文具和书本等。可是小黑黑没有一次是按规矩来的。

三年级的赵鹏飞，说他是马虎虫一点都不过分。作业写得堪比天书，这



还不算，他比较经典的就是还能把自己的名字赵鹏飞写成“招腾废”。写作文的时候，把“奶奶”俩字写成“奶牛”，还把奶奶的擦脚布当成了手帕。这个马虎虫，任凭他父母采取怎样的措施，制定怎样的规矩，他依然我行我素。

天天和蜜桃算得上省心的孩子，但是偶尔也会挑战大人的底限。天天有一阵子无论如何都不愿意洗漱，心甘情愿当小花猫。还有那么一阵子，天天和蜜桃就像商量好了似的，每天都“买买买”。

.....

这个年龄段的孩子为什么那么抵触父母制定的规矩？一般来说，父母认为自己是父母，孩子就应该听父母的。可是这个阶段的孩子，有自己独立的思想，父母越是这样想，孩子也就越抵触，越是不愿意遵守规矩。在孩子很抵触的情况下，有的父母就会出现很多负面情绪。结果亲子之间越闹越凶，孩子从抵触规矩到彻底和规矩对着干。

那么，什么样的规矩才是孩子愿意遵守的？父母如何来制定规矩，孩子才不会抵触？规矩本身不能是僵硬的，冷冰冰的，而必须是充满爱的规矩。父母在给孩子制定规矩的时候，要采取和善、坚定的态度，并且要和孩子有眼神交流。规矩的内容一定要听起来简单而具体。父母在跟孩子说完规矩后，一定要让孩子重复一遍规矩。为了帮孩子遵守规矩，可以借用积分兑换制等。只有这样制定出的规矩，孩子才没有抵触情绪，心甘情愿用规矩来纠正不良行为。

信任孩子，孩子才会更自信

“啊!!!”

随着一声惨叫，小黑黑吓得双腿发软，脸上火辣辣的红，更不争气的是裤腿里一下子流出了很多“水”。大家听到这声惨叫，小脑袋瓜不约而同地转向小黑黑。太静了，静得掉根针的声音都能听到。随后就是哄笑声一片。是什么东西吓到小黑黑了？原来只是一只有点肥的小肉虫而已。

“唉，小黑黑这次可丢人丢大了！”赵鹏飞在跟我和天天详细讲述完邻居小黑黑那件窘事之后，还忍不住哄笑道，“他也太胆小了，怪不得最近请假了，照我看来，不一定是生病了。”

小黑黑一直是个胆小的孩子，这点我们大家都是知道的。他从小就被父母宠溺惯了，他父母对他可谓照顾得“无微不至”：很少让儿子去野外和其他孩子疯跑，认为外面的细菌太多了；从不让孩子做家务活，怕他务到自己；对儿子的每一位朋友都要严格审核，生怕他交到损友；还有，担心儿子出门被绑架，担心不小心惹来车祸……为了不让儿子输在起跑线上，还给儿子报了很多的兴趣班，尽管这些并不是小黑黑的兴趣所在。或许是因为学业压力



太大，或许是因为自己一直被父母控制得紧紧的，还或许是很少进行户外运动，小黑黑经常生病，动不动就因发烧请假。

实际上，像小黑黑这样，胆子小又经常生病，一点困难就能把他吓倒的孩子是有人存在的。这些孩子的父母同小黑黑的父母也有诸多相似之处，都是恨不得二十四小时监督孩子，他们热衷于将已经上了小学的孩子当婴儿对待。其实，父母们在抱怨孩子不自立、依赖性强、体质差、性格软弱的时候，可曾想过，自己也有很大的责任。

如果想让孩子成为小小男子汉或者坚强的公主，那圈养就远远不如放养了。就让大自然和社会来打磨孩子吧。父母不妨每周抽出一些时间，将孩子推入自然和社会中，让他从跌打中成长。

经常和孩子徒步自然中，这里的自然不单单指家门口的公园和植物园，还包括更广阔的自然界。比如，和孩子一起行走于山溪之间；带孩子去嗅嗅一望无际的金色麦田的味道；和孩子一起去大海边踩着沙滩，吹着海风，拣贝壳……

父母也可以多和孩子一起去一些名胜古迹旅行。这不仅能开阔孩子的视野，还能使孩子学到更多书本上学不到的东西。历史、地理、文学这些方面自不必多说，甚至就连一些生存能力也能在这个过程中逐渐积累提升。

父母也要多给孩子一些参与大人事务的机会。不要把这个年龄段的孩子当小孩看，要明白，他们其实对很多事情都是有一定的独特见解的。具体来说，可以让孩子一起参与家庭的一些重大决策，可以让孩子跟着大人一起去办一些大事情。在孩子参与的过程中，父母对他们越信任，孩子就越自信，在独立的路上就会走得更远。

叛逆期的教育是关键，父母很重要

做父母的都希望自己是个好父母，但有时候又不仅仅满足于此，还想成为一个对孩子来说很有用的父母。可是如果没有好的方法和教育方式，空有想法，便如同“空中楼阁”。当然，事情也没这么简单，有时候还要随时做好准备，迎接飞面而来的各种麻烦。

路上遇见赵鹏飞妈和蜜桃妈。赵鹏飞和蜜桃低着头，看到我和天天时，只小声和我们打招呼。这显然与平日淘气的他们很不相同。再看两位妈妈，脸耷拉得有点长，平日的和颜悦色无可寻觅。想必他们四位是刚刚从老师办公室出来的吧。

果不其然，两位妈妈见了我第一句话，竟然异口同声地说：“急！孩子在学校有了大麻烦！”我听到最后三个字，心里一惊，后来才得知这“大麻烦”原来是这样的：

上个月班里调了座位，赵鹏飞和蜜桃两个人的位置都是靠窗户的。这下可美了！赵鹏飞和蜜桃都是调皮的孩子，不靠窗户的时候，就经常在上课的时候叽叽喳喳，交头接耳。靠了窗户，一下子变“安静”了。他们开始经