

紧跟儿女心理变化，了解儿女心理动向，做孩子青春期的良师益友

李宗远◎编著

10~16岁**青春期** 父母要懂的**心理学**

第2版

结束与孩子冲突对抗的智慧宝典，建立和谐亲子关系的指导手册，营造轻松快乐家庭氛围的必备读物。

青春期对孩子来讲是一个特殊的成长阶段，父母学点心理学才能真正走进孩子内心，引导孩子走向健康阳光的生活。



中国纺织出版社

10~16岁 青春期 父母要懂的心理学

第2版

李宗远◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

每一位父母都希望自己能成为孩子的朋友,都希望孩子有什么心里话会第一时间告诉自己,可往往事与愿违。其实孩子并不是不愿意向你吐露心声,而是你需要了解孩子心里的想法,才能找到与孩子沟通的恰当方式。

本书深谙孩子的内心需求,帮父母轻松找到打开孩子心中秘密的钥匙。通过对孩子内心的探寻,从心理和生理两方面引导孩子走出困惑,走向光明。言简意赅的语句,丰富翔实的案例,令从未涉及过心理学领域的父母一看即懂,一用即会,解除家长的心病,给孩子带来快乐的青春。

图书在版编目(CIP)数据

10~16岁青春期,父母要懂的心理學 / 李宗远编著

— 2版. — 北京:中国纺织出版社,2017.7

ISBN 978-7-5180-3224-2

I. ①1… II. ①李… III. ①青春期—青少年心理学
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第018218号

责任编辑:闫星 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

2017年7月第2版第4次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14.5

字数:210千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

第2版前言

当你的孩子进入初中以后,你是不是发现他(她)似乎变了很多:孩子突然长高了,突然变得闷闷不乐,不再像以前那么听话,也不把所有的秘密都告诉你了;还时常会拿着小镜子照来照去,开始关注自己的外形和穿着了,变得爱干净了。并且你发现,他(她)经常会对你说:“什么都不懂,懒得跟你说。”“你不明白的。”……

这些语言和行为都代表着你的孩子进入青春期了。

心理医生认为,10岁之前是孩子对父母的崇拜期,而12~16岁是孩子的“心理断乳期”,孩子进入到这个年龄段,随着身体的发育、所学知识的增加以及阅历的增长,他们的自我意识增强,他们渴望脱离对父母的依赖,因此,极易对父母产生“逆反心理”而不服父母的管教。为此,很多父母操碎了心。一方面,孩子正处在青春期,会面临成长中的烦恼,需要有个倾诉的对象,而孩子似乎已经对自己锁上了心门;另一方面,青春期是个特殊的时期,一不小心,孩子就可能走上错误的人生道路……

现在大部分家庭只有一个孩子,孩子成功了就意味着百分之百的成功,而失败了就意味着百分之百的失败,所以父母们“望子成龙”、“望女成凤”的愿望比任何时候都更为迫切,而与之相对应的是父母对孩子的

规划越来越多,甚至日常生活都要严加管理,时时刻刻地看管、监视和提防,这使得父母们耗尽时间、心机和精力,可仍是觉得自己的孩子不够出类拔萃。

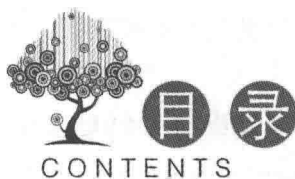
作为父母,如果我们不了解青春期孩子的独特心理,不了解他们的成长困惑,不掌握一些打开孩子心门的心理学方法的话,那么,我们便很容易陷入“孩子冲动叛逆,父母气急败坏”的教育困境。这些现象提示父母,应该学一点心理学了!

当然,父母需要学习的心理学知识很多,比如:为什么青春期的孩子开始封闭内心?青春期的孩子为什么叛逆?他们为什么变得躁动不安……在了解青春期孩子的这些特殊表现背后的原因后,我们就能做到有的放矢,从而找到最佳的教育方法,帮助孩子解开很多青春期的烦心事!

总之,青春期的家庭教育不是一门简单的学问,敏感、复杂,需要认真对待。家庭教育的关键在家长,家长的方法和态度直接决定了能否和孩子融洽相处,能否使孩子顺利、健康、快乐地度过自己人生中的特殊时期。

编著者

2016年11月



第1章◎做好青春期的引路人,别让孩子封闭内心 / 1

- “心理断乳期”,孩子厌烦你的关切 3
- 渴望独立,不愿与父母共同外出 5
- 不予回应,充耳不闻你的唠叨 8
- 交流少了,孩子开始疏离父母 10
- 不说心里话,学会了敷衍父母 13
- 父子的关系怎么会越来越疏远 16
- 孩子不愿同父母分享所喜欢的事物 19
- 锁上日记本,孩子有了自己的隐私 22
- 观察胜于询问,不要让孩子觉得你很烦 25
- 用自己的经历引起孩子的沟通兴致 28

第2章◎躁动的青春期,父母如何平抚孩子的叛逆心理 / 33

- 孩子认为自己很成熟,父母的嘱咐成多余 35
- “叛逆”的孩子,反面教育不如正面引导 37
- 说一句顶十句,孩子的“有理”心理 40
- 离家出走的孩子心里想什么 42
- 孩子为何打扮怪异 45



上课捣乱,该如何疏导	47
父母认可的事物,孩子为何嗤之以鼻	50
抽烟——其实不潇洒	52
纠正“坏孩子”的是非观	54
父母的想法怎么是老土	57
第3章◎青春期的性情易变化,引导孩子成为阳光少年 / 61	
不堪压力,性情变得烦躁	63
内心承受力差,易被激怒	66
对未来的茫然,让孩子焦躁不安	68
老师的管教引来孩子的发泄	71
攀比心理让孩子心浮气躁	73
自卑的孩子脾气往往不好	76
父母唠叨出孩子的坏脾气	78
不自信的胆怯心理引起对自己的不满	82
第4章◎面对青春期的生理变化,帮助孩子解决性困惑 / 85	
青春期身体的变化,引起内心困扰	87
青春心理:不敢与异性近距离说话	89
开始渴望接近异性的身体	92
梦中的性让孩子感到羞耻	94
如何跟青春期的孩子讲解“性”	96
解开孩子心中的性困惑	99
第5章◎帮孩子调整竞争心态,强化孩子的抗压抗挫力 / 101	
爱面子的孩子,害怕“输”	103
失败很正常,不可用批评打压孩子	105
惧怕比赛的孩子,关键时刻“掉链子”	108



如何让孩子敢于直面竞争	110
好胜心过强的孩子,无法接受失败	113
孩子总是嫉妒他人的成功	115
孩子获得了好名次,内心压力反而更大	117
培养孩子抗压抗挫的能力	120
第6章◎书本间的青春,帮孩子解决学习的困扰 / 123	
厌学情绪变大,上课无精打采	125
老师不喜欢我,学习自然没动力	127
“仇恨”老师的心理不可忽视	129
孩子“偏科”的背后	132
引导错误,让女孩更害怕理科	134
排名——让孩子不堪的压力	136
一到重大考试就发挥失常	138
对未来迷茫,感到学习无用	140
第7章◎会交友交益友,引导孩子提高交际能力 / 143	
帮助孩子跨过青春期交际障碍	145
孩子是独来独往的自我派	147
优柔寡断,孩子不懂得拒绝他人	150
不要过多限制孩子的交际权利	152
观察孩子的择友,了解孩子心理需求	155
孩子为什么与不良青年交往	157
巧妙影响,让孩子树立正确交友原则	160
孩子在校没人缘,家长要反省自己	162
第8章◎早恋早引导,帮孩子理智对待青涩的情感 / 165	
有意识地给孩子打早恋的预防针	167



青春期的孩子渴望异性的关注	169
苦涩单恋，父母如何悉心引导	171
你能不能发现孩子早恋迹象	173
孩子早恋一定会影响学习吗	176
孩子走入苦涩“失恋”中	178
正确分析孩子的同性爱恋倾向	180
教孩子学会拒绝异性的求爱	182
第9章◎追星、追潮流，让孩子正确面对青春的“向往” / 185	
青春期孩子眼里的时尚与美丽	187
追星心理：帅哥靓女是我的最爱	189
喜欢的摇滚，那里诉说我的心声	191
帮孩子树立正确的偶像，把握追星的分寸	194
追求潮流，总穿“奇装异服”	196
虚荣的追赶：大家有的我也要有	198
如何让孩子丢弃肤浅的虚荣心	200
第10章◎用阳光抵制“荧光”，别让孩子的心被“网”住 / 203	
“网”住孩子心的到底是什么	205
沉迷于网络游戏无法自拔	207
如何将网络的激情转移到正确的事物上	209
“电脑少年”缺少更多的生活乐趣	212
网络聊天，孩子陷入情感的漩涡	214
帮助孩子戒掉网瘾的小妙招	216
如何让网络充分发挥积极教育效应	217
身体力行的活动更有吸引力	219
参考文献	222

第 1 章

做好青春期的引路人,别让孩子封闭内心

孩子到了青春期,独立性便大大增强,他们更渴望参与成人角色,要求独立、得到尊重,他们开始营建自己的“小天地”,不愿意依赖父母,甚至出现心理闭锁,不愿意与家长沟通,这无疑会让很多父母焦虑。此时,如果你想打开孩子封闭的心,就必须走入孩子的内心世界,用心体会青春期的风云变化,理解他们,当孩子真正接纳你后,他们便愿意对你敞开心扉了!





“心理断乳期”，孩子厌烦你的关切

家长的烦恼：

一向认为自己的孩子省心的王女士最近有些困惑，她来到儿子所在中学的心理咨询室，对老师说：“我儿子今年刚上初中，从小他就是个听话的孩子，学习也很自觉，学习成绩也不错，所以很顺利地考上了市重点中学。只是我不明白，怎么一到中学就变了很多，以前我给他零用钱他都舍不得花，现在每月生活费总是不够花。后来我才发现，他喜欢买那些时尚的东西，还打扮得像个混混似的，为此我常教育他，可他常常与我顶嘴，总是强调“时代不同了”，说我是老生常谈。我甚至告诉他，有本事就自己挣钱，结果他顶嘴后几天不理我，有时候还去同学家一住就是几天，我应该怎么办？”

生活中，王女士这种情况并不是个案，很多家长都遇到过，尤其是当孩子到了十几岁，有些便不再听父母的话，他们好像突然一下子有了很多自己的想法，喜欢按照自己的想法行事。于是，很多家长不解：我那个乖巧的孩子怎么了？我该怎么办？

孩子之所以会出现这样的情况，是有一定的原因的。心理医生认为，12~16岁是孩子的“心理断乳期”，孩子到了这个年龄段，随着所学知识的增加、阅历的增长，他们的内心世界开始变得丰富起来，极易对父母产生“逆反心理”。他们认为自己已经长大了，对社会、对人生有着与父母不同的看法，不要父母处处管自己，于是经常与父母顶嘴，事事抬杠。据统计，爱顶嘴的孩子约占70%，这是一种正常现象。



那么，什么是“心理断乳期”呢？

人的一生有两个重要时期，一个是生理断乳期，在1岁左右；第二个就是“心理断乳期”。

父母们都知道，每个孩子在婴儿期断乳都是痛苦的。面对饥饿，他们疯狂地哭叫，张开待哺的小口执拗地寻觅母亲的乳头，而狠心的母亲却一勺勺给孩子喂进他所陌生的食物，孩子一次次倔强地吐出，最后终于进食了。这就是人类适应环境的一次重大转折——生理断乳。

接下来，从大约12岁开始，孩子们开始逐渐脱离对父母的依赖，直到18岁完成。这个过程，就是少年逐渐摆脱父母、走向成人的过程，这一过程，被心理学家称为“心理断乳期”。此时少年渴望获得独立、渴望父母重新审视自己，把自己当成成人看待，但同时，他们自身又有很大的依从性，无论是精神上，还是经济上，他们都不能摆脱对父母的依赖，尤其是当他们遇到一些青春期的生理和心理问题的时候，更需要获得父母的帮助。

心理断乳对青少年心理的震撼是巨大的。如果一个人不能顺利度过“心理断乳期”，就有可能走入误区，甚至误入歧途。因此这一时期家长一定要给予孩子特殊关注，并且学习一些心理学的知识，做好孩子的心理导师。

心理支招：

1.告诉你的孩子：“我知道你这么做是有一定原因的。”

在这个时期，不同的孩子依据转变程度的不同会出现不同的状态，他们非常渴望家长的理解。而一些父母，只要认为孩子做错了事，也不分场合、方式地批评孩子，这是家长的通病。实际上，这个阶段的孩子是叛逆的，也是脆弱的，有时候，你不经意的一句话就可能伤害他们的自尊心，引起孩子内心的愤恨、埋怨。



所以面对孩子的所谓“犯错”，家长不能马上排斥，更不能一棍子打死，而要像侦探一样跟踪分析事件过程背后隐藏的种种秘密，甚至要帮他分析做事的动机。如果我们能抱着理解的态度对孩子说：“我知道你这么做是有一定原因的。”那么，已经和孩子处于心理统一战线的你就能让孩子心甘情愿地接受你的批评。

2. 告诉孩子：“别怕，有爸妈在。”

家长要多关注孩子的自尊心，尽可能地支持他们，尤其在他们遇到困难的时候，帮助他们分析原因，制定出可行的、能够被孩子接受的解决方案。一句“别怕，有爸妈在，支持你”，会让你的孩子真正感受到自己并不孤单。

3. 鼓励孩子多吐露心声

作为家长，在家庭中要发扬民主精神，平时要多注意和孩子沟通，让孩子发表自己的观点，这可使孩子感觉到无论做什么，只有“有理”才能站稳脚跟，这对发展孩子个性极为有利。

总之，我们一不要害怕，二要教育引导，三要注意方式。与孩子建立一种亲密的平等的朋友关系，帮助其顺利度过“心理断乳期”。

渴望独立，不愿与父母共同外出

家长的烦恼：

这天下班后，王先生还是和平时一样，开车来到儿子的学校，等候在大门口，儿子出来后，神情怪怪的，王先生一眼就看出儿子不对劲。

“怎么了？有什么不开心的事情吗？”王先生问。



“爸，以后放学你能不能别来接我？”

“怎么了？坐爸爸的车难道不好吗？总比你挤公交车好吧？”王先生一脸的疑问。

“反正你别来就是了，从明天开始我自己骑车上学。”说完，儿子和几个同学挤到一辆公交车上了。王先生彻底糊涂了。

回到家之后，王先生和妻子提到这事，妻子说：“我最近也发现儿子怪怪的，以前总嚷嚷自己衣服小了，让我给买新的，可是现在，我拉着他上街都不肯，即使在街上，也是左顾右看，好像有人跟踪他似的，后来，他干脆让我给他钱，说要自己买。”

可能很多家长对孩子的这一表现都感到“丈二和尚摸不着头脑”。其实，这些情况对处于心理断乳期的孩子来说，是一种很正常的现象，孩子是首次独立在做一件重大无比的事情——塑造自我。他们渴望独立，渴望周围的人以及父母把自己当成成人看待。此时，有些父母并没有意识到这一点，于是，父母就会有一种失落感，你是否有这样一些感觉。

曾经，孩子最爱在你的自行车后座上嬉戏，随着时间的推移，你为孩子买了一辆新车，孩子骑着小车在你的右边，而再后来，你只能经常站在路口，目送孩子骑车的背影，消失在车流中。

曾经，孩子每到生日，就拉着你和爱人的手，认为全家去吃肯德基就是最好的庆祝方式，然后再买套漂亮的衣服；而今天，你只能站在门口，告诉孩子：“晚上回来得早点，我会给你煮生日面！”还没等你的话说完，孩子已经消失在人群里，奔着生日聚会去了。

曾经，女儿最爱的就是妈妈买的粉色的衣服，她认为妈妈的眼光最好，而现在，她宁愿一个人拿着零花钱，去和同学买一些潮流服装，也不愿和你一起逛街了。



青春期的孩子，要的就是一种独立的感觉，不仅对父母，在学校里，他们也不再像小学生那样事无巨细地去告诉老师，他们更愿意在老师的视野之外用体力或智慧来解决同龄人之间的争端，他们甚至用拳头……这些都让他们有一种独立、自主的感觉。他们喜欢这种感觉，这不是父母的过错。

而作为父母，我们只是想要回归原先所习惯的那份透明，那份亲密无间的关系，希望能洞彻孩子的内心世界。我们怕孩子外出遭受危险，我们更受不了与孩子之间横亘着一个我们无法洞察、无法把握的地带。

那么，我们该怎样才能找回那份亲密的亲子关系呢？

心理支招：

1. 不要剥夺孩子独自外出的机会

你要知道，青春期的孩子已经是半个大人了，他们完全可以照顾自己，可以独立外出，对此，我们千万不可强制，否则，很容易引起孩子的反感。当然，在孩子独自外出之前，我们一定要与孩子订立安全协议，比如，必须在晚上十点之前回家，遇到问题要给爸妈打电话等。

2. 共同外出时，把主动权交给孩子

一般来说，孩子不愿与父母一起外出，是因为他们不希望周围的人把自己看成是孩子，看成是父母的附属品，为此，我们应解除孩子的这种心理负担，比如，让孩子决定今天去哪里、做什么等。这样，孩子会感受到父母重视自己的意见，他们渴望独立的这种心理被理解了，自然，他们也就乐意和父母一起享受天伦之乐了。

如果说孩子年幼时曾在与父母的融合中获得完整感，那么，当少年从心理上把自己从与父母的联合中切割开后，他们会在不同程度上产生一种“外人感”，于是，他们急于要摆脱父母的保护，他们希望能拥有更多的



空间。对此，父母要承认孩子的成长，做孩子成长路上的支持者，而不是决策者！

不予回应，充耳不闻你的唠叨

家长的烦恼：

周医生开的心理诊所最近门庭若市，其中很大一部分人都是来寻求帮助的家长。一位母亲这样向周医生陈述自己遇到的问题：“当了十几年的妈妈，我第一次发现，教育孩子这么难，我儿子小时候开玩笑说，以后一定要找一个和妈妈一样好的女孩，可是现在我感觉他开始厌恶我，他的耳朵像个过滤器，同学和朋友的话他倒是听得进去，但对于我的话，他充耳不闻，让你的话在空气中穿过就完事。于是，我们的办法就是大声地吼他来提高他的听进率。不过，事后又总觉得这样不好，担心给他留下什么阴影呢。我该怎样办最好呢？”

对于这位女士的遇到的问题，周医生的建议是：最好不要吼孩子，这样无济于事。事实上，据调查，74%的孩子希望妈妈不唠叨。在父母中间，一般母亲在孩子的衣食住行方面倾注的心血更多，但孩子进入青春期后，便把这种关心当成唠叨，甚至对母亲的话充耳不闻。这是为什么呢？

进入青春期的孩子总是希望得到他人的承认和尊重，希望摆脱成人的约束，渴望独立。他们不愿意再像“小孩子”一样服从家长和老师，他们希望获得像“大人”一样的权利，因此经常固执地与父母顶撞。很多孩子进入青春期以后，希望有自己单独的房间，希望有自己单独的书橱和抽屉，并且不