

PANNI QI

12~18岁 叛逆期 妈妈要懂的 心理学

MAMA YAO DONG DE XINLIXUE



全面
探讨研究

孩子叛逆期
的图书

岳贤伦 / 著

借用心理学知识，解决12~18岁孩子的叛逆期问题。

妈妈对孩子进行正确的教育和指导，将令其受益一生。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

PANNI QI

12~18岁
叛逆期
妈妈要懂的
心理学

MAMA YAO DONG DE XINLIXUE

岳贤伦 / 著

叛逆期

PANNI QI

图书在版编目 (CIP) 数据

12~18岁叛逆期,妈妈要懂的心理學 / 岳贤伦著.—
哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5484-0911-3

I. ①1… II. ①岳… III. ①青春期—家庭教育—教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第012588号

书 名: 12~18岁叛逆期,妈妈要懂的心理學

作 者: 岳贤伦 著
责任编辑: 关 健 王洪启
特约编辑: 李异鸣 郭海东
责任审校: 李 战
装帧设计: 上善书装

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 邮编: 150090
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京市文林印务有限公司
网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买
销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 19.25 字数: 376千字
版 次: 2012年4月第1版
印 次: 2012年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-0911-3
定 价: 29.80元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言 Foreword

孩子的叛逆期，是一个令家长感到头疼、头晕、手足无措的时期，也是孩子成长、成才的关键时期，它就像人生的十字路口，选择对了，成就孩子一生；选择错了，贻误孩子一生。所以，每一位家长都要重视孩子叛逆期的教育。

那么，什么是叛逆期呢？简而言之，叛逆期，就是指孩子在不同的成长阶段心理上的逆反期。在这一时期，孩子大多表现出与大人们想象不一致的逆反现象。比如，你要求他这样，他非要那样；你希望他往东，他非要向西；你劝说他两句，他比你还有理……总之，他就是处处要与你对着干，处处要让你着急上火。

现代教育理论认为，孩子的叛逆期发端于婴儿期，萌芽于儿童期，高涨于少年期。孩子的一生共有三个叛逆期，分别为：第一叛逆期（宝宝叛逆期）大约2—3岁，第二叛逆期（儿童叛逆期）大约在7—8岁，第三叛逆期（青春叛逆期）大约在12—18岁。这三个叛逆期分别有不同的特点，反映了三个阶段孩子的个性发展及心理变化，对孩子的成长分别起着不同的作用。

我们这本书主要来讲述孩子的第三叛逆期，也就是青春叛逆期。青春期是一个特殊的时期，也是一个危险的时期，更是一个典型的叛逆期。这个时期孩子的生理和心理都发生着巨大的变化，正由青少年向成年过渡，他们开始初步涉足社

会。这个时期的特殊性决定了这一时期教育的艰巨性，孩子身上有更多的问题需要家长注意。比如，这一时期的孩子有了更强的独立性，喜欢以自己的方式穿衣、打扮，经常会尝试一些稀奇古怪的发型和穿着，如果家长不采取正确的处理方式，就很可能引发与孩子之间的激烈冲突；又如，孩子生理上的迅速发育，既让他们对身体的变化充满了困惑，也使得他们对异性有了强烈的渴望，这种情况下如果家长不及时关注并善加引导，那么孩子就有可能陷入早恋的泥潭不能自拔；再如，这一时期的孩子心理上也在迅速成熟，他们有了强烈的成人感，迫切要实现自身的“价值”，这时候有的孩子就会通过模仿一些成人行为来“证明”自己，抽烟、酗酒、拉帮结伙、迷恋网络等，如果父母不及时纠正孩子的这些不良倾向，很容易让孩子滑向犯罪的深渊。

总之，这是一个非常重要的时期，也是一个危险的时期，家长应在尊重孩子的基础上耐心引导孩子，让孩子朝着正确的方向发展，健康地去成长。

本书主要通过青春期孩子所涉及的生活习惯、性格特点、心理变化、学习生活、亲子关系、早恋、性观念、不良倾向以及网络九大方面来分析阐述，结合心理学知识，帮助家长剖析问题的本质，查找问题的根源，总结解决问题的方式方法，以为家长提供一本孩子青春叛逆期的家教经典。

目录 Contents

001 第一章 尊重孩子的生活习惯，缔造健康的生活方式

孩子为什么爱打扮、爱照镜子	002
穿奇装异服是为了彰显个性	008
允许孩子适度赶时髦、追随潮流	013
不必阻止孩子追星、看偶像剧	018

023 第二章 把握孩子的性格特点，塑造孩子完美的品格

孩子为何变得如此冷漠	024
孩子孤独、自闭怎么办	029
固执、偏激是一种心理障碍	034
青春期暴躁是正常的发育现象	039
合理引导孩子以自我为中心的倾向	045

第三章

051

捕捉孩子的心理变化，做孩子的心灵导师

青春期的孩子大多渴望独立	052
几乎每个孩子都有虚荣心	058
青春期的孩子容易敏感多疑	064
正确引导孩子的攀比之心	069
拯救孩子的嫉妒之心	075
缓解孩子焦虑、抑郁的情绪	080
孩子喜怒无常该怎么办	086

第四章

093

激励中等生，让孩子爱上学习

怎样纠正孩子学习偏科	094
避免孩子“破罐子破摔”	100
不要放弃成绩差的孩子	106
孩子学习效率低下怎么办	112
让孩子往上比，不要往下比	118
把孩子放在竞争的环境中	124
别用物质奖励孩子的成绩	129

第五章

135

做理性父母，用爱与孩子构建和谐关系

做孩子的朋友，而不是做他的家长	136
过度唠叨会让孩子越来越烦	142
别把不良情绪带给孩子	147

别把自己的意志强加给孩子	152
教育孩子，家长的思想要统一	157
不要一味地指责孩子	163
和孩子保持适当的距离	168
不要干涉孩子正常交朋友	174
正确处理孩子与同学、朋友间的矛盾	180
多与孩子沟通，多给孩子关爱	186

191 第六章 疏通为主，为孩子的“初恋”保驾护航

别让孩子为“爱”离家出走	192
理性对待孩子结交异性朋友	198
孩子单相思，你该怎么办	204
如何帮助孩子走出失恋的痛苦	210

217 第七章 传递健康的性观念，让孩子“性”福一生

孩子的性别意识培养很重要	218
如何处理孩子的性焦虑问题	224
发现孩子手淫怎么办	230
警惕孩子之间的性行为	236

第八章
243 珍爱生命与健康，让孩子远离不良倾向

抽烟背后的心理学	244
如何避免孩子酗酒	250
孩子为什么要成立帮派	256
打架的孩子怎么教育	262
偷抢不仅仅是一种习惯	268
让孩子珍爱生命，远离毒品	274

第九章
281 合理引导，让网络伴随孩子健康成长

孩子沉迷于网络游戏怎么办	282
孩子痴情于网络聊天怎么办	288
孩子热衷于网络色情与品质无关	294

第一章

尊重孩子的生活习惯，缔造健康的生活方式

孩子为什么爱打扮、爱照镜子

叛逆期案例

丽丽在读小学时，成绩一直很优秀，毕业考试时她以全校第一名的成绩升入了初中，全家人都感到很骄傲，对这个漂亮的小姑娘寄予厚望。丽丽似乎也很争气，初一上学期依然保持着全班前5名的好成绩。可是到了初一下学期，情况发生了变化，丽丽的成绩迅速下滑——她变得爱打扮了，每天早晨上学前都要在镜子前待上10多分钟照来照去、涂涂抹抹。学校上早自习，早晨时间本来就比较紧，可丽丽却花费了不少时间在打扮上，一丝不苟地梳理头发、涂抹指甲……有时看看时间不早了，就干脆不吃早餐了。放学后也是如此，一进家门就钻进自己的房间里照起镜子来，直到妈妈喊她吃饭。为此，妈妈经常唠叨她，她却以一句“你烦不烦啊”来回应妈妈。

有一次吃饭时，她得意地对妈妈说班里其他女生都不如她漂亮，她也比其他女生接到了更多男生的“纸条”。妈妈听到这话，意识到了问题的严重性，于是批评了她几句，说她不用心读书，就知道把心思花在打扮上，将来怎么可能考上重点高中。没想到一听这话，她就急了：

“我的事儿不用你管，真是老土！”

爸爸在一旁看不下去了，冲她嚷了一句：“怎么跟你妈说话呢？真是没大没小了。”没想到丽丽把筷子一放，饭也不吃了，跑到自己房间里关上了门。

妈妈要懂的心理學：青春期的孩子都爱美，妈妈应给予尊重，合理引导

青春期的孩子，无论是男孩还是女孩，他们都比较爱打扮，其实这是一种很正常的行为，大多数孩子在这个阶段都比较爱美，因为他们想引起别人的注意，想让别人多留意自己、多在乎自己——尤其是对异性而言。所以他们就尽可能地把自己打扮得好看一些，这一点在女孩子身上表现得尤为明显。

当然，孩子爱打扮，应该一分为二地看待。适度的打扮，给人漂亮、大方、舒适的感觉，对孩子的心理健康很有好处。穿着整洁、打扮漂亮，就很自信；衣冠不整、穿着邋遢，就容易自卑。但打扮也应有度，如果孩子过分注重打扮，影响了正常的学习和生活，那么家长就要注意引导。当然，由于这个年龄段的孩子正处于青春叛逆期，所以家长对孩子注重打扮的事情不要全盘否定，而要注意方式方法，否则一味批评、禁止孩子做自己喜欢的事情，结果可能适得其反。

我们来分析一下例子中丽丽的情况。丽丽是个漂亮的姑娘，而且小学时成绩很好，因此成为了家人关注的对象，一直在赞美声中成长。升入初中后，随着年龄的增长，丽丽不知不觉进入了青春期，知识的增长、视野的开阔以及交际范围的扩大，使她在心理上渐渐起了变化。这些因素强烈地刺激了她的爱美之心，她不仅希望自己在成绩上受人关注，而且也希望自己的容貌引人注目。因此，她变得十分爱打扮，甚至不惜为此花费大量的时间和精力，直至影响了成绩，引来了妈妈的批

评。但妈妈的批评并没有起到好的效果，反而导致了丽丽的叛逆行为，原因何在呢？

这种情况的出现主要在于妈妈并没有正视孩子青春期的这种变化，只是简单地批评了事，这自然会引起丽丽的反抗行为。如果妈妈能以谈心的方式，客观公正地看待这件事，并耐心、合理地引导丽丽，想必事情将会是另一种结果。

总之，爱美之心，人皆有之。青春期的孩子爱打扮，表现了他们对生活和生命的热爱，妈妈对此应当给予尊重，合理引导。

叛逆期方法指导

方法一：尊重孩子，合理引导，允许其适度打扮

前面讲了，青春期的孩子爱打扮是一种正常现象，父母不必为此大惊小怪，更没有必要妄加批评指责。而应当在尊重孩子的基础上和孩子进行谈心式的沟通，争取得到孩子的理解，然后合理地引导孩子打扮，甚至帮助孩子打扮。让孩子打扮得有素质、有品位，这样的孩子看起来才更有内涵，更容易受到别人的关注与认可。

王女士是一所中学的老师，而他的儿子小军正在该校读初二，细心的王女士发现儿子最近特别爱打扮。每天早上上学前，小军总是要站在镜子前，花上半小时的时间来捣弄他的头发。小军先是用水轻轻地把头发打湿，再把摩丝轻轻地涂在头上，然后再用梳子小心翼翼地把头顶上的头发弄得根根竖起，像疯狂生长的丛林。更令王女士搞不明白的是，小军还总喜欢上课迟到几分钟，等所有同学都坐好后，他才大摇大摆地走进教室，似乎就是为了招摇过市，引起其他同学的注意。

有关这事儿，任课老师向王女士反映了多次。王女士对儿子的这种行为十分生气，但他并没有叫来儿子训斥一通，而是在一个周末和蔼地和儿子进行了谈心。王女士首先夸赞儿子长得越来越帅了，然后自然地谈到了他的发型上。王女士对儿子说：“老师和同学们也都注意到了你的发型，他们对你印象深刻，但却并不欣赏这种发型，因为这显得有点儿另类。”小军听到这里有些诧异。妈妈接着说：“其实你可以用摩丝定发型，这样显得精神，但是没必要非得让头发竖起来。像触了电似的。另外，不要再为此迟到了，其实平常同学们都可以看到你的发型的。”

小军听到妈妈的这些话，有些惭愧，虽然他当时没表什么态，但妈妈事后发现他的发型不再那么“傲然挺立”了。

王女士很好地处理了儿子的发型问题，而且并没有激起孩子的反叛行为，原因就在于她在尊重孩子的基础上，与孩子进行了有效的沟通，而并没有盲目地批评孩子。这使孩子自觉地接受了她的意见，也很好地维护了母子之间的关系。

方法二：父母要以身作则，不过分打扮自己

孩子的行为习惯受父母的影响比较大，所以现实生活中有些孩子刻意打扮自己或许与父母的日常习惯有关。所以，要想纠正孩子过分打扮的行为，先要为孩子做出榜样。

小倩的妈妈经营着一家化妆品店，为了自己的生意，她每天出门前都会刻意地打扮一下自己。小倩的妈妈本来就爱美，加上工作需要，她梳妆台上的化妆品常常不下几十种。小倩就是在玩妈妈的化妆品中长大

的，她从小也很爱美，妈妈经常把她打扮得花枝招展的。

升入初中后，小倩逐渐学会了自己打扮自己。每天上学前她都要在镜子前精心打扮一番，还经常偷偷地拿来妈妈的化妆品用。有一次，她竟然打了眼影，搞出两个黑黑的大眼睛。妈妈发现了，就批评她：“不好好学习，就知道瞎打扮，赶紧给我把眼影擦掉。”没想到她却顶撞妈妈说：“就许你天天抹来抹去，就不准我打扮，真不公平！”小倩说完，悻悻地擦掉了眼影。

妈妈听到了小倩的那句话，忽然一下子明白了什么。原来这么多年来，小倩一直受到自己生活习惯的影响，爱打扮已经成为一种根深蒂固的习惯了。爱打扮没有错，可是小倩却越来越离谱了，小小的孩子竟然学会大人的打扮方式了，这哪能行？

于是，妈妈先是耐心地向小倩讲明了打扮要得体的道理，并决心改变自己刻意打扮的习惯，平时只化淡淡的职业妆，尽量以追求自然美为原则。小丽在妈妈的教导和影响下，也慢慢地有了改变。

从例子中可以看出，家长的生活习惯对孩子的影响是不容忽视的。有些孩子喜欢打扮，的确是受到了妈妈潜移默化的影响。因此，改变孩子的不良习惯，首先要从改变自己开始。

方法三：引导孩子把主要精力放在学习上

孩子喜欢打扮，目的多半是为了引起别人的注意，尤其是为了引起异性的注意，获得异性的好感，这种情况就像自然界中的孔雀开屏一样。有时候，孩子变得爱打扮，有可能是早恋的一种信号，家长必须要对此引起足够的重视。当然，无论孩子爱打扮是出于何种目的，父母都应当告诉孩子，打扮要大方、得体，不能浓妆艳抹、穿奇装异服，更不能把时间耗费在打扮上，而应当把主要的精力用在学习

上。现阶段，孩子的主要任务是学习，学习优秀才能真正赢得他人的尊重，才能有效提升自己的人格魅力。

穿奇装异服是为了彰显个性

叛逆期案例

小伟自从升入初中后，渐渐喜欢上打扮了。不过，他与一般的孩子爱打扮不同，他常常喜欢穿一些奇装异服，或在校服上搞一些另类的装饰，画一些稀奇古怪的图案。

小伟喜欢穿奇装异服，但是学校规定在学校学习期间要统一穿校服，为此小伟只好在自己的校服上搞一些另类的图案。比如校服上衣后背上有一块是白色的地方，小伟就在上面画上自己喜欢的卡通形象。这种似乎有些另类的行为，竟然受到了同学们的极力追捧和效仿，在校园里流行了起来。老师发现后命令各班同学把衣服上的图案清洗掉，并将此事通知学生家长。小伟的妈妈对小伟的这种行为感到很气愤，禁不住唠叨起小伟来。小伟不耐烦地说了一句“真麻烦”，然后不情愿地去洗衣服上的图案了。

妈妈以为此事终于解决了，心里放松了下来。

可是不到一周，小伟又想到了一种奇怪的装饰方法——在衣服上打上特制的钉子，拼成图案或各种各样的字母形状。小伟穿着这种校服在