



# 和孩子一起度过 叛逆期

姚志昆◎

不做唠唠叨叨 磕磕绊绊的“敌人”  
要做明明白白 真真切切的朋友



华文出版社  
Sinoculture Press

## 叛逆期的两个阶段

- 2~4岁，用爱温暖与呵护孩子的心灵
- 12~16岁，宽容、理解、引导孩子行为

## 亲子关系攻略三要素

- 善于观察与发现
- 朋友式的沟通与交流
- 积极有益的引导



上架建议：畅销书 / 家庭教育

ISBN 978-7-5075-3323-1



9 787507 533231 >

定价：29.80元

与孩子化“敌”为友 做有智慧的父母

# 和孩子一起度过 叛逆期

姚志昆著



华文出版社  
Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

和孩子一起度过叛逆期/姚志昆著. —北京: 华文出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5075-3323-1

I. ①和… II. ①姚… III. ①婴幼儿-家庭教育②青春期-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第017707号

## 和孩子一起度过叛逆期

---

作 者: 姚志昆

责任编辑: 刘峰

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广安门外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn/>

信 箱: hwcbs@yahoo.cn

电 话: 总编室 010-58336255 责任编辑 010-58336229

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 160千

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-3323-1

定 价: 29.80元

订购热线: (010) 59603492



有人说，女儿是父母的小棉袄；也有人说，儿子是父母的心头肉。由此可见，父母与孩子之间的关系应当是亲密无间的。可是为什么在现实生活中，又有那么多的孩子与父母有着深深的隔阂呢？在父母的眼里，孩子无比叛逆，真让自己没法省心；而孩子则觉得，父母不理解自己，和他们无话可讲。于是，叛逆期的孩子们喊出了这样的口号：“爸爸妈妈是我们的敌人！”

“爸爸妈妈是我们的敌人！”相信所有人看到这十个字时，一定会浑身打个冷战，并面带疑惑低声询问：“这一定是玩笑吧？这肯定是极个别孩子的想法！”

然而，现实的残酷却打破了人们的幻想：12~16岁的青少年，甚至小到2~4岁的幼儿，如今越来越多叛逆期的孩子，都把父母当做自己的“敌人”。在他们看来，父母就是蛮不讲理的，就是无法沟通的，就是让人绝望的！

为什么孩子会出现这种骇人听闻的心态？它的罪魁祸首，正是养育他们的父母！大声地斥责，毫不留情地打骂，这些不正是对待敌人的手段

么？而这一切，却又实实在在地发生在众多家庭，这也难怪孩子为什么对父母产生敌对情绪了！

在孩子的眼中，父母的“罪行”还有很多：嘲讽、命令、威胁、不尊重、不耐烦、一身陋习……面对这样的父母，孩子怎么可能感到快乐，怎么愿意与爸爸妈妈亲近？

相信孩子的这种敌意，会让父母感到无比纠结。毕竟，孩子是自己的财富，是自己的全部生活希望，我们怎么能够忍心与他们终日陷于战争之中？

想要改变这个局面，父母就必须好好反省自己，改变与孩子的交流方式。我们要做的事情有很多：首先，我们必须理解孩子的叛逆，这是缓和关系的重中之重；其次，我们还要引导孩子走出困惑，让他们对父母产生感激之情；同时，我们还应学会尊重孩子，以一颗平常心面对他们；此外，我们还要戒掉身上的恶习……

看到这里，父母的头也许都大了：“这么多的要求，我真的可以做好么？”

先别着急打退堂鼓，正是因为与孩子“和平共处”的难度较大，这本《和孩子一起度过叛逆期》才会摆在你的面前。当你翻开本书，你就会惊奇地发现：原来自己内心的疑惑，在这里都有着详尽的解答！短小精悍的生活再现、浅显易懂的心理分析、经典实用的教子绝招……这一切，不正是为你量身打造的么？

所有还在困惑的父母，赶紧理清混乱的头绪，细细品味本书吧！这时你会发现，无论是对于年龄尚小的幼儿，还是对于正值青春期的少年，成长路上的所有荆棘都无法阻挡他前进的步伐！那个时候，你一定会偷偷地乐了：原来我和孩子可以不是敌人，而是人生路上的最佳组合！



## 第一篇 小孩子，大孩子，都不是我们的“敌人”

无论是小孩子还是大孩子，他们的身上总有这样或那样让你看不惯的行为，或者，总会感到孩子有些不听管教，根本说不得、骂不得。其实静下心来想想，曾经的我们，不也有过这种表现么？不也很反感父母的说教和打骂么？所以，我们不必因此大惊小怪，给彼此之间构筑一道无法跨越的沟壑。

003 / “叛逆”并不可怕

006 / 不要不分青红皂白地打骂孩子

009 / 人为造屏障，只能引起孩子的敌意

012 / 别笑话你的孩子

015 / 惩罚适当，孩子才能与你化“敌”为友

018 / 太看重面子，只能让你与孩子渐行渐远

021 / 别太阻挠孩子的“人来疯”

024 / 幽默的语言，更能拉近孩子的心





## 第二篇 叛逆初体验，用爱伴随孩子成长

面对这个未知的世界，三四岁的孩子总有那么多的好奇，那么多的尝试欲望。当他们试图去了解这个世界的时候，无论从行为到心理，都会产生剧烈的变动。而父母不要总是以成年人的世界观，来限制一个刚会说话、刚会走路的孩子。只有鼓励他去想、去做、去叛逆，同时注意自己的言行，这样才能让他更快地成长起来。

### 第一章 善待孩子的“不听话”

029/无理取闹背后的真相

032/认识孩子的反抗期

035/童真的谎言无恶意

038/不必和孩子“犟”到底

041/孩子接话并不可怕

044/孩子是个天生的模仿家

047/别把孩子的“好动”当多动症

050/放飞孩子想象的翅膀

053/越是孩子，越要淘气





## 第二章 蹲下来和孩子说话

056/用平等的心对待孩子

060/聆听孩子的想法

063/让批评“悄悄”进行

066/尊重孩子的兴趣爱好

069/感受与孩子相同的快乐

072/别拿孩子当犯人

075/不要给孩子贴标签

## 第三章 站起来教孩子做人

078/孩子，你要学会分享

082/你的脏话很难听

085/爱撒谎的妈妈，永远得不到孩子的爱

088/你是个讲公德的父母么？

091/让自己成为孩子的偶像

## 第四章 好孩子是夸出来的

095/用欣赏的眼光看待孩子

099/用微笑来鼓励孩子

102/赞美孩子时，别忘了肢体语言

106/用手势鼓励出糗的孩子

109/鼓励多一点，信心多一点

112/让赞美孩子成为生活习惯





### 第三篇 叛逆青春路，以宽容的心与孩子同行

孩子渐渐进入青春期，这时候，父母似乎比他更迷茫：孩子不像过去那么听话了，叛逆之心越来越强。并且，他的身上出现了各种奇怪的现象。于是乎，你总是想要教育他一番，却不曾想孩子的对立情绪越来越严重。其实十几岁的孩子，正是世界观确立之时，叛逆心理自然格外强烈，行为举止也会有异于过去。此时，父母应该理解孩子，并积极引导，让他明白：青春期是最美好的！

#### 第一章 别太干涉孩子的生活

117/孩子的未来自己决定

120/解放自己，解放孩子

123/别偷看孩子的日记

126/别把自己的理想强加给孩子

130/给孩子一个追星的机会

133/想要不干涉孩子，就别总是唠叨

137/不要剥夺孩子与异性交朋友的权利



## 第二章 好父母教出好孩子

140/别在孩子面前当“烟鬼”

143/不要做一个不爱学习的父母

146/让孩子拥有一颗孝心

149/做言出必行的父母

152/孩子的茁壮成长拒绝父母的虚伪

155/你是孩子的好榜样么？

## 第三章 引导孩子走出青春期心理

158/帮助孩子走出孤独

162/别让自负控制了孩子

165/用你的爱，帮助孩子摆脱“恋母情结”

168/别让孩子把自己看做废物

171/孩子，你不是总爱猜忌的“曹操”

175/驱散孩子头顶的虚荣

178/让孩子从自卑走向自信

181/孩子，你的未来不是梦

## 第四章 送给孩子一份涵养的天空

184/孩子自责时，要帮其卸掉“包袱”

188/教会孩子换位思考，会让他的世界更美丽

191/孩子，批评不可怕



194/孩子是人见人怕的“古惑仔”

197/让孩子学会“得饶人处且饶人”

201/让孩子成为交际高手

204/让孩子看到别人的优秀

207/纠正孩子的自私心态

## 第五章 让孩子有一个快乐的青春期

210/孩子的早恋不可怕

213/别让女儿被月经吓坏

216/儿子，遗精只是正常事

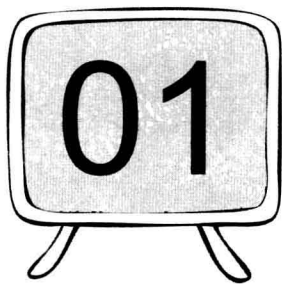
219/孩子的自慰行为要理解

222/解除男孩子的忧虑——阴茎的大小

225/解除孩子的“单相思”之苦

228/告诉孩子：“失恋”不是世界末日





## 第一篇

小孩子，大孩子，都不是我们的“敌人”





无论是小孩子还是大孩子，他们的身上总有这样或那样让你看不惯的行为，或者，总会感到孩子有些不听管教，根本说不得、骂不得。其实静下心来想想，曾经的我们，不也有过这种表现么？不也很反感父母的说教和打骂么？所以，我们不必因此大惊小怪，给彼此之间构筑一道无法跨越的沟壑。

# 1 “叛逆”并不可怕

叛逆不可怕，这是孩子成长路上的必然，可怕的是父母意识不到，反而因为孩子的叛逆而勃然大怒。这么做，只能导致自己与孩子之间出现隔阂。



## 父母看过来

小刚渐渐长大了，到了十四五岁的年纪。可是，父母却对他很发愁，因为在父母的眼里，小刚从小就不是个听话的孩子：三四岁时，他就有些不服管教，总爱爬高上梯，无论怎么说都不行；即使进了幼儿园，他依然非常叛逆，让他学拼音，他却要去踢足球。现在进了中学，他的叛逆更严重了，无论做什么事都有自己的理由，总爱反驳大人，让父母不知如何是好。

父母清楚地记得，小刚最爱说的话就是：“你们别管我好不好？难道咱们是敌人么，你们要管我一辈子吗？我已经长大了！”



## 理解孩子，父母才能不辛苦

在父母的眼中，小刚真不是他们渴望的那种“乖孩子”。不仅是小刚的父母，绝大多数父母，都会对孩子的这种叛逆情绪无可奈何。无论是2~4岁的幼儿，还是12~16岁步入青春期的青少年，在他们的身上，叛逆成了共同标签。于是乎，打骂、训斥各种“招数”多管齐下，但孩子们却依旧我行我素，在叛逆的路上绝不回头。



好多家长都不明白，为什么孩子会变成这样？未来的路，他们能够顺利走下去么？其实，父母们不必过度担心，孩子的叛逆，只是成长路上必经的阶段，不经历这一步，他永远都不会长大，永远不会成熟。

怎么你不相信？那么我们就试着从孩子的心理角度着手分析吧。所谓“叛逆”，这是孩子在一定年龄阶段所产生的情绪，其主要表现为认识上的逆反以及情绪与行为上的对抗。这两点，无论在幼儿还是青少年的身上都有体现，其具体表现为：倔头倔脑，软硬不吃，总喜欢与父母作对。

孩子之所以会有这样的表现，关键在于，当孩子对世界有了一定认识后，他们就会萌发独立的要求，希望能够用自己的眼睛看世界，用自己的双手摸索世界，从而做一个真正的自己，拥有一个相对独立的空间。可是父母并不了解孩子的这些要求，反而要按着自己的想法来规范、命令孩子，孩子自然就会选择对抗，即使咿咿学语的幼儿也是如此。想想看，当你剥夺了孩子玩耍的权利，他是不是会选择大哭来表达自己的不满？

其实不仅是孩子，叛逆的因子人人都有。想一想，如果有人整天对你唠叨，你是不是也会表现出强烈的抵抗情绪？所以说，作为家长的你，大可不必因为孩子的“不听话”就忧心忡忡，就认为孩子的叛逆是不孝，就觉得自己的家长权威地位受到了挑战。否则，你将会与孩子永远处于敌对状态，彼此之间再也感受不到应有的温暖。



### 轻松教子课堂

孩子能否顺利成长，关键在于父母是否了解孩子的想法，教育方法是否得当。如果家长不懂得这个道理，那么家长与孩子之间的敌对情绪只会无限蔓延。

面对叛逆，不妨心平气和一点

有的父母看到孩子叛逆就会火冒三丈，对孩子又打又骂。这么做，只能让孩子对你更加的反感，选择更加极端的行为进行对抗。同时，家



长的这种心态，势必也会给孩子带来不良影响，让孩子学会你的这种“暴脾气”。

所以，面对孩子的叛逆，父母首先应该保持冷静，等到冲突暂时缓和后，再与他进行沟通，这样才能将矛盾化解。

为了孩子，一定要杜绝强硬手段

在很多父母的心中，想要教育孩子，唯一的方法就是采用强制手段。尤其面对孩子叛逆时，这种手段就会更加强硬。但这么做的结果只有一个，那就是更加激化孩子与父母之间的矛盾，导致孩子的叛逆心理超出了正常的范围。

“不听话就不是好孩子”，父母们必须放弃这种观念，认识到叛逆并不可怕，理解孩子的行为。