

跟随孩子的成长节奏,了解孩子“转大人期”的烦恼与忧愁

应对 青春期叛逆行为

家长必学的 19 个法则

[中国台湾]姜爱玲 著



台湾行为心理学家

教你倾听青少年行为语言，轻松面对孩子青春期！

透视青少年看似叛逆、极端的行为背后，那份隐而未见的彷徨与恐惧，帮你和孩子一起重新定位青春期子女的自我认知与人际关系。

跟随孩子的成长节奏,了解孩子“转大人期”的烦恼与忧愁

应对 青春期叛逆行为

家长必学的 19 个法则

[中国台湾]姜爱玲 著

图书在版编目(CIP)数据

应对青春期叛逆行为,家长必学的19个法则/[中国台湾]姜爱玲著.一成都:天地出版社,2015.5
ISBN 978-7-5455-1382-0

I. ①应… II. ①姜… III. ①青春期—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第067437号

四川省版权局 图进字21-2015-71号
©2013凯信企业管理顾问有限公司
本书中文简体字版权通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经台湾凯信企业管理顾问有限公司授权,由四川天地出版社独家出版。

YINGDUI QINGCHUNQI PANNI XINGWEI JIAZHANG BI XUE DE 19 GE FAZE

应对青春期叛逆行为,家长必学的19个法则

[中国台湾]姜爱玲◎著

出品人 罗文琦

策 划 罗月婷
责任编辑 罗月婷
封面设计 赵明强
电脑制作 跨 克
责任印制 田东洋

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码:610031)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>

电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com

印 刷 成都锦慧彩印有限公司
版 次 2015年5月第一版
印 次 2015年5月第一次印刷
成品尺寸 165mm×235mm 1/16
印 张 15.75
字 数 165千
定 价 28.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-1382-0

版权所有◆违者必究◆举报有奖

举报电话:(028)87734639(总编室) 87735359(营销部)
87734601(市场部) 87734632(综合业务部)

购书咨询热线:(028)87734632 87738671

前言

帮助孩子度过“转大人”的焦虑期

青少年经常被视为当今社会的宠儿，因为他们生而逢时，赶上了工商业社会繁荣的经济成果，以及各式各样酷炫、多功能的E时代电子产品涌现的时代。因此，青少年俨然成为消费市场所关注的焦点，也代表着“流行潮”，充沛的活力和热血的特质更是国家未来发展和希望的动力和指标。

然而，青少年也是令许多人摸不着头绪，甚至引起争议的群体，从标新立异的服装打扮、无厘头或叛逆的言行举止，到极度追求、展现自己的与众不同，常常使得和他们接触的大人们如入五里雾中不得其解，伤透脑筋。以我从事舞蹈治疗的经验，许多活动或引导方式运用在儿童、成人或老龄群体中都很适合，唯独在青少年团体中就不管用，一定要以别的方式去和他们建立关系。

另外，处于青春期的孩子以同辈人为中心，不喜欢成年人的唠叨和

说教，对过多的限制和指责会以反抗来面对。他们渴望像成年人一样独立自主、拥有决定权，但实际上却还无法真正独立自主。自己主宰自己的一切的愿望无法实现，就会让青少年感到受挫。挫折所引发的情绪风暴，对青少年来说其实是很大的挑战。家长和老师们可能早已发现，当孩子们遭遇挫折时，经常选择对师长不据实以告，而是以“我不知道”来回应。事实上，这个“不知道”代表的是“我知道，只是不想告诉你，因为你不了解、不信任我”。形成这种不信任的关键在于，若诚实分享心情通常都没有好下场，要么就是当头被泼上一桶冷水，要不就是挨一顿训。当青少年所得到的否认永远多于倾听和理解时，就会倾向自行处理挫折所产生的负面情绪，或以沉默或“我不知道”来回应父母师长，或以较为强烈的情绪或行为反应来宣泄心中的困扰，如此一来就很容易被贴上“叛逆”的标签。

然而，青少年必然叛逆吗？关于这项命题，美国休斯敦湖木教会（Lakewood Church）的约尔牧师（Joel Osteen）提出了另一番见解。他回忆在自己的孩子刚出生不久时，有一天全家人到餐厅用餐，可爱的孩子立刻引起别桌几位客人的注意，纷纷过来逗着他玩，其中一位这么对约尔牧师说：“好可爱的孩子啊……但是等他到了两岁，你就知道了！”原来，这位客人是指所谓的“麻烦的两岁儿（Trouble two）”症

候群，也就是说等孩子到了两岁，固执、哭闹和发脾气的状况就会令父母难以忍受。等到这几位客人走了之后，约尔牧师转身对夫人说：“我拒绝相信他们对我们的孩子做的预言！”果然当约尔牧师的孩子长到两岁时，非但没有给父母带来麻烦，还越来越可爱，因此也就成了人见人爱的小孩。

好几年过去了，当约尔牧师的孩子即将步入青春期时，又有好心的家长提醒他：“你的孩子到了青春期会叛逆哦！”约尔牧师则一如既往，“拒绝相信”别人对自己的孩子所做的预言。如今，他的孩子早已度过青春期，在成长过程中没有叛逆过，也没有讲过一句脏话，待人处事一直彬彬有礼。当然，每个孩子的气质和养成方式各不相同，但值得思考的是，若我们一味认定青少年“必然”叛逆，诚如士林灵粮堂刘群茂牧师所言，他们是否会觉得“你们都说会叛逆，那我不叛逆一下，好像很奇怪哦？”如果我们一直告诉孩子“你一定会叛逆”，对他们来说极可能会变成一种自我实现的预言。

其实，青少年的种种行为表现，通常是家庭教育或生长环境之下的反映，也可能是大众传播媒体推波助澜所造就的结果。回家之后总是不爱自动自发写作业的孩子，原来是对学习怀抱着焦虑和害怕；一天到晚被父母抱怨房间很乱、家务事做不好的青少年，原来从小就被要求“帮

忙”做家务事，而不是做好“分内”的事；中学生为了要和自己心仪的明星偶像一样，牺牲自己的荷包，以少吃、不吃或催吐，甚至以接受整形手术等方式对待自己，只为了让自己更美、更好、更符合当今流行的审美观。也有些青少年在现实生活中找不到知心朋友，或是过度仰赖计算机网络作为发展人际关系的渠道，缺乏实际的面对面的人际互动经验，而在虚拟的网络世界中寻求友情的慰藉。然而，因此上当受骗的青少年，真不知有多少。喜欢拿孩子和他们的手足或其他孩子做比较的家长，知不知道孩子正在默默地担心、怀疑父母是否已经不爱他们了？

我在工作上和生活上，有幸接触和了解到许多父母、老师与青少年沟通时的困扰和盲点，并且能在与青少年面对面的交谈、互动中，看到和感受到他们因环境及人为因素而产生的烦恼和困境。因此，本书是以青少年本身和家长双方的各自表述为出发点，来探讨青少年处于自我辨识与自我认定的时期时，在学业、家庭、人际和生活上经常遇到的烦恼和困境，为了在多变、多刺激的环境中自处和生存，容易感受到的迷茫和倾向及采取的应对措施，以及看似反叛、极端的行为背后，那份隐而未见的彷徨和辛酸。

身为一位舞蹈/动作治疗师，我更希望以身体动作的各种特质为切入点，来探讨青少年的生理特征、情绪收放和自信心、内在思维和人际

关系，让各种现象背后的成因浮出水面，并讨论身为成年人的我们应如何共同努力，帮助青少年降低“转大人”阶段的焦虑感。

青少年并不是来自外层空间的外星人，只要父母愿意多花些时间与心思去读懂他们的行为语言，用心陪伴、时常保持情感的互动，顺畅的亲子互动也就不是梦了。

目录



Part 1

跟随孩子的节奏来陪伴他们 001

- | | | |
|-----|--------------------------------|-----|
| 问题1 | 作业写了没?! ——亲子间的作业冲突事件 002 | 002 |
| | 与孩子沟通的法则一 011 | 011 |
| 问题2 | 房间乱与青少年的隐私权 014 | 014 |
| | 与孩子沟通的法则二 024 | 024 |
| 问题3 | 头发金灿灿? 青少年变发为哪桩? 027 | 027 |
| | 与孩子沟通的法则三 036 | 036 |
| 问题4 | 网络虚拟世界的无限魅力 039 | 039 |
| | 与孩子沟通的法则四 050 | 050 |
| 问题5 | 孩子的门禁, 禁不禁? 父母伤脑筋 053 | 053 |
| | 与孩子沟通的法则五 060 | 060 |
| 问题6 | 父母是孩子一辈子的提款机吗? 063 | 063 |
| | 与孩子沟通的法则六 070 | 070 |
| | E时代心与情 青少年的身心节奏 074 | 074 |

Part 2

青少年外貌协会所造成的问题 077

- | | | |
|-----|----------------------------------|-----|
| 问题7 | 青少年崇拜偶像到底好不好? 078 | 078 |
| | 与孩子沟通的法则七 086 | 086 |
| 问题8 | 究竟如何才会瘦? ——要身材, 还是要健康? 089 | 089 |
| | 与孩子沟通的法则八 098 | 098 |

问题9	青少年微整形大行其道?	102
	与孩子沟通的法则九	111
问题10	为了长高,十五厘米的代价是什么?	114
	与孩子沟通的法则十	121
	E时代心与情 青少年的身体形象	124

Part 3

青少年为了交友,到底要做些什么

问题11	他在博客上尽说我坏话!	128
	与孩子沟通的法则十一	135
问题12	我的好朋友竟然背叛我!	137
	与孩子沟通的法则十二	144
问题13	青少年的单相思是什么滋味?	146
	与孩子沟通的法则十三	153
问题14	不当追星族,就交不到朋友?!	156
	与孩子沟通的法则十四	164
问题15	虚拟世界任遨游,会交到什么朋友?	166
	与孩子沟通的法则十五	175
	E时代心与情 青少年的人际空间	178

Part 4

青少年心情抑郁,心事有谁知?

问题16	只有会念书才有前途吗?	182
	与孩子沟通的法则十六	191
问题17	父母爱比较,孩子受不了,是谁在开心?	194
	与孩子沟通的法则十七	201
问题18	情绪不好就动手伤人?	203
	与孩子沟通的法则十八	211
问题19	SOS! 我无助,所以我很叛逆	213
	与孩子沟通的法则十九	223
	E时代心与情 青少年的心灵力量	226
后 记	228
推荐语集锦	230

Part

1

跟随孩子的节奏
来陪伴他们



“我该如何了解我的孩子？”你是否也有这样的疑问？其实，若想更了解孩子的心，不妨自己少说一点，让孩子多说一点。若父母能暂时放下自己急切的心情，适时适境地“等待”孩子，听听他们想或不想做某些事情的原因，再从旁协助他们分析和判断，会比单向的“训导”更易为孩子所接受。

问题

1

作业写了没？！ ——亲子间的作业冲突事件

根据《亲子天下》杂志在2010年所做的一项调查可知，台湾有五成的家长曾经因为作业和孩子发生争执；也有将近五成的家长指出，孩子的课业问题使他们感到困扰；另有超过三成的家长表示，家庭作业的确会影响亲子关系。

今天作业做完没？

一天傍晚，文文下课后照例走路回家。一进家门，鞋子一脱、书包一丢，就立刻走到厨房开冰箱拿出可乐来，然后走向客厅拿起电视遥控器，坐在沙发上一边看电视一边喝可乐。

过了不久，文文的妈妈也回家了。

“你回来啦？”妈妈对瘫坐在沙发上的文文说。

“嗯。”文文漫不经心地答应着，依旧边看电视边喝可乐，没有转头看妈妈一眼。

“书包也不放好，”妈妈随手捡起躺在玄关地板上的书包，进客厅时就顺手往茶几上一放，“一回来就看电视，那你今天作业写完没？”她问道。

“……”文文没反应，继续看他的电视。

“你是没有听到我在问你啊？作业写完没？”妈妈拉开了嗓门。

“还……没……”文文回答时把尾音拉得好长，口气有点不耐烦。

妈妈一听，火气就来了：“没写作业，还看什么电视？快去写！”

“写就写，干吗那么凶？”文文也没好气地应着。

“我不催你，你哪会动啊！”妈妈心想，这孩子哪懂得做家长的一片苦心。“好了，快去写作业。”语毕，她顺手拿起遥控器一按，把电视关掉了。

“……”文文没再顶嘴，而是一言不发、万般不情愿地拖着脚步走到自己的房间，准备苦奋战。

妈妈接着就到厨房准备晚餐。文文的爸爸稍后也回家了。不一会儿，饭桌上就摆满了丰盛的晚餐。

“我去叫文文出来吃晚饭。”爸爸一边说着，一边走向文文的房间，“文文，出来吃饭啰！”

文文没有回应。

“吃饭啰！”爸爸又喊了一声，然后走进文文的房间。“文文，你怎么在睡觉？快起来吃饭！”爸爸摇醒趴在书桌上睡觉的文文，“你的作业本怎么都是空白的？”

孩子的作业，家长的烦恼

相信有许多家长曾经或正为孩子做作业的事情烦恼，或觉得孩子做作业怎么都拖拖拉拉或者坐不住。回想我自己小时候经常在餐桌上做作业，因为这样爸妈才可以“就近监督”我的作业到底写完了没。不过随着年龄的增长，他们渐渐不再监督我写作业，而是让我回自己的房间写。等我上了中学，他们甚至会提醒我“十点半以前就要睡觉”，反而不太询问作业的进度。

不过，亲子之间为了作业的事而起冲突的状况，依旧非常普遍。根据《亲子天下》杂志在2010年所做的一项调查可知，台湾有五成的家长曾经因为作业和孩子发生争执；也有将近五成的家长指出，孩子的课业问题使他们感到困扰；另有超过三成的家长表示，家庭作业的确会影响亲子关系。

除了中小学生的家长之外，这项调查也涵盖了学校老师和学生本人。调查结果显示，大部分的家长和老师普遍认为做作业有助于提升孩子的学习动机，但是却有将近四成的小学生和将近七成的中学生觉得，繁重的课业让他们更不喜欢学习。

这项调查的另一发现，就是有超过六成的家长很在意孩子家庭作业的分数，而且有将近四成的家长会以物质奖赏来激励孩子把作业写完。

许多家长希望学校老师布置很多家庭作业，因为他们觉得作业越多

越好，不但能够帮助孩子学习，也让孩子喜欢学习。不过，调查结果和教育专家却认为偏重抄写的作业形态，反而容易让孩子在学习上养成被动的心态。有七成以上的小学 and 中学老师都感觉他们的学生并不爱写作业，而随着学生年龄渐长，不喜欢做作业的比例也越来越高，有将近七成的中学生不爱写作业。由此可见，繁重的家庭作业，并不能提升孩子的学习动机。

作业千篇一律，孩子觉得很无趣

虽然台湾中小学的课业量多，但作业的种类却很单一。以小学而言，作业类型排行榜的前三名依次为“字词抄写或练习”“写习作本”和“日记或作文”，中学生的作业前三名则是“写讲义”“写习作本”和“日记或作文”。这些缺乏变化的作业，恰恰是同学们最厌烦的。

正是这些千篇一律、反复抄写的作业类型倒了孩子的胃口。

据调查，有八成左右的小学及中学老师认为学生不用心做作业，另外有将近八成的中学老师觉得学生会互相抄袭。亲爱的家长们可以想想，如果换成你必须一天到晚写这些作业，你会有什么感觉？

回想从前的学生时代，同学之间不免有互抄作业的状况出现，而我和其他担任教师的朋友也曾发现同学们的作业答案有时相当类似，就算不互相抄袭，现在网络这么普及，难保学生不会上网找答案，然后原封不动、完完整整地“复制、粘贴”。长此以往，确实会养成孩子们被

动、应付的学习心态，也失去了作业原本的意义。

近年来，随着孩子的学习领域逐渐多元化，除了学科之外，还有各式各样的才艺，正式学习的年龄亦随之向下调降，大人们开始给年纪越来越小的孩子出越来越多的家庭作业。不过却鲜有人思考，过早让孩子做作业，真会收到预期的学习效果吗？

写到地老天荒，还要不要睡觉？

作业的繁重与否，也在一定程度上影响了孩子的作息時間。上述这项调查还显示，家庭作业已经压缩了同学们的运动和睡眠时间，只有五成不到的中学生，每天可以在睡觉之前完成作业，而有将近四成的中学生为了写完作业，得晚上十一点后才能就寝。另外，有将近四成的家长感觉自己的孩子睡眠不足，五成以上则认为孩子的运动量不足。

尽管运动和睡觉的时间都不够了，有些孩子要做的作业却并不仅限于学校老师出的家庭作业。这项调查的另一发现，就是有将近九成的小学老师指出，校外托管班和补习班经常协助学生完成学校的作业，更有七成五的小学老师曾经直接和托管班老师面对面讨论学生的作业。许多托管班为了满足家长对孩子成绩的期待，除了指导孩子完成学校作业之外，更不忘再给出一堆额外的作业。我有朋友在托管班工作，她说此现象早已是常态，有时托管班的作业甚至比学校作业还多。

小学生和中学生正值发育期，这个阶段的孩子每天至少需要睡足九

小时。如果长期晚睡一小时，孩子的认知发展会比其他同年龄孩子落后两年。对照上述调查结果，台湾近四成中学生的认知发展已经落后同龄人两年以上了。此外，青少年若长期缺乏睡眠，不但容易导致过胖，情绪也容易忧郁或暴躁。心情忧郁，在课业或其他方面遇到瓶颈时容易沮丧；脾气暴躁，就难以静下心来，甚至有可能边写作业边发脾气，或心情不好就拿物品或别人出气。这些负面情绪对于孩子的生活和学习都会带来不利的影响。

就算不喜欢，还是得写完

关于孩子不爱做作业的原因林林总总，一般而言最普遍的就是孩子觉得作业量太多。此外，常听朋友说起或在网络亲子论坛看到家长留言，表示自己的孩子一旦遇到写汉字的作业就觉得头大，经常拖拖拉拉不愿动笔，总得劳驾家长三催四请才勉为其难磨磨蹭蹭地写。这也难怪，现在的孩子小小年纪就接触网络，都是以打字的方式与网友沟通，要耐心专注、一笔一画写好汉字，对他们来说还真需要适应。

有的孩子若无法在既定时间内完成家庭作业，就会借助“外力”，而这外力，通常是自己的父母。我曾在一个博客上看到一篇文章，写的是一位小学五年级学生常会因为写作业而情绪紧张。有一天，这孩子拿了一张作业单回家，上面有一百个字的拼音和字形题需要填写，但很多连字典上都无法查到，于是同样身为老师的妈妈，只好上网帮孩子查，