



叛逆的 孩子怎么管

刘宏伟 编著

你和孩子之间是否总是硝烟弥漫？

你还在为孩子的叛逆行为而寝食难安吗？

成长需要叛逆期，

它是孩子从稚嫩无知

走向成熟独立的一条必经之路！



经济科学出版社

叛逆的孩子怎么管

刘宏伟 编著



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

叛逆的孩子怎么管 / 刘宏伟编著. - 北京: 经济科学出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2944 - 1

I. ①叛… II. ①刘… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 013240 号

责任编辑: 杨 乔 张 力

责任印制: 王世伟

叛逆的孩子怎么管

刘宏伟 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京市业和印务有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 140000 字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2944 - 1 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

前言

他们说：

不知从什么时候开始，孩子不再像从前那样凡事听从父母的安排，而是变得任性，有时对母亲的唠叨和父亲的说教表现出极度的反感，或满不在乎，或跟你顶嘴，或一声不吭摔门而去。还不能问，否则他脾气比你还大。更有甚者，以离家出走或自杀来表示对父母管教的不满与反抗。

为什么孩子到了这个年龄会发生这样的变化？

家长们有各自不同的看法，但有一点是相同的，那就是孩子已进入了青春期。专家认为：与生理变化相对应的就是孩子的心理变化，从心理发展来看，变化更是急剧。青春期的孩子总是强烈要求别人将他们当做成人看待。想方设法摆脱家长和老师的控制，极力割舍对父母、老师在心理上的依赖。他们希望得到与成人之间对等的理解与尊重，而不仅是关心和爱护，更不是训斥和命令。过高的要求只能在两代人之间筑起一道墙来，根本无法沟通。

青春期的孩子之所以显得叛逆，是因为这时候他们的自我意识空前的膨胀，可生活的阅历和文化知识的严重不足，考虑问题缺乏理性，加上自我控制能力还比较差，却又对父母的管教深为反感，用反抗来证明自己的力量，往往会造成各种错误。因此，这一时期孩子的心理问题比较多、比较复杂，最需要得到大人的关爱。

他们说：

只让我们确实感觉到父母真正的爱，而不是将爱仅仅当成一种义务。父母不要总以爱的名义随便反对阻挠我们的行为，这样只会挫伤我们的积极性和进取心。我们做某一件事，如果父母要反对，最好先要说明道理。有时我们对父母的意见漠然置之，只是因为我们没有足够的时间来理解和接受而已。我们对在父母严格管教下的生活非常厌倦，也很反感，我们也是一个独立的个体，十几岁了，有自己的想法和判断力，希望父母给我们的感情和思想多点尊重……

很多家长说不知道孩子在想什么，其实孩子们所需要的很简单。

每个人都有自己独特的个性和思想。我们应请设身处地想想，我们是怎样希望得到别人的尊重、理解和信任，那么你就会知道孩子真正需要的是什麼。

编 者

1 第一部分 不良习惯该纠正

- 2 为什么他爱发脾气——只是情绪冲动
- 6 为什么他爱说谎——有时也会软弱
- 14 为什么他爱说脏话——模仿与自律
- 17 不同年龄段出现不同坏习惯——见招拆招

21 第二部分 适度放手很重要

- 22 放开手中的“绳索”——维护孩子的自由空间
- 26 正确对待孩子的交际——尊重和指导
- 30 用保护和援助代替溺爱和代劳——放手和培养
- 35 从外表感受孩子的内心世界——适度打扮更有益

43 第三部分 耐心对待别敷衍

- 44 就是不肯去学校的孩子——常见原因和解决之道
- 47 不与人合作的孩子——合作精神更重要
- 50 孩子倔强未必是坏事——引导是关键
- 52 过度的管教和斥责——榜样的力量

57 第四部分 规范引导不走偏

- 58 孩子的缺点只是一次感冒——该打针吃药就打针吃药
- 61 如何疏导孩子的嫉妒心理——升华为成功的动力
- 67 为什么你可以，我却不可以——家长须以身作则
- 69 不受欢迎的孩子——别再助长他们的自私和冷漠

75 第五部分 成长烦恼多理解

- 76 叛逆“有理”吗——他只是要求独立
- 79 “偏不”不是逆反——他只是自我觉醒
- 83 为什么他要离家出走——他只是被家伤害了
- 87 为什么他不爱说话——别让孩子对你“望而却步”

91 第六部分 慈严并用要有度

- 92 何妨做个“懒爸妈”——给孩子处理问题的机会
- 97 “棍棒教育”的弊端——惩罚是一门家教艺术
- 101 为什么孩子爱顶嘴——用民主和赏识代替权威姿态
- 104 亲子沟通的障碍——了解孩子的心理需要
- 111 他不完全是你的孩子——自尊源自受到尊重

119 第七部分 循循善诱巧转变

- 120 没有秘密的孩子长不大——鼓励成长
- 123 有权上诉——申辩让孩子更聪明
- 127 “餐桌教子”不可取——伤身又伤心
- 130 别让你的孩子像陀螺——让孩子爱上学习的 86 招

144 附录

153 参考书目

第一部分

不良习惯该纠正

为什么他爱发脾气——只是情绪冲动

为什么他爱说谎——有时也会软弱

为什么他爱说脏话——模仿与自律

不同年龄段出现不同坏习惯——见招拆招

为什么他爱发脾气——只是情绪冲动

我女儿今年9岁，原来脾气不错，也很听话。可近年来，她动不动就与我顶嘴，有时比我还凶。叫她把自己的书桌、床铺收拾一下，她却不耐烦地说：“烦死了，真啰唆！”好好跟她说：“电视不要看得太多，功课要做好。”她却回你一句：“不用你管，我知道该怎么做。”然后，依旧我行我素。总之，她感觉很烦，我们也很恼，真不知道我现在该怎么办。

情绪冲动、自控力差，严格地说是指因情感特别强烈，理性易失控的心理现象。不会控制情绪的孩子往往会做出一些未加考虑的行为，而这种行为又往往会产生一些不良后果，如课上会影响老师上课，课间又会与同学发生争吵、产生冲突。尽管事后与他们分析，他们会表示后悔，但他们在事前很少考虑后果，遇事全凭一时冲动。

这种性格在孩子身上表现为因为某件小事就使自己的情绪处于激动状态。例如当遇到一些挫折，或出现自己认为不合理的情况，或受人恶意中伤时就容易爆发，产生冲动，轻者大喊大叫、动手打人，严重者可能对生活悲观失望，产生轻生的念头。

显而易见，冲动会给孩子的生活带来消极影响，处在这种状态下时，孩子对自己行为的控制力与对周围事物的理解力都会大幅度降低，容易意气用事，缺乏“三思而后行”的理智，往往容易做出一些不该做的事。

心理学家认为，孩子情绪冲动的原因，主要有三点：

第一，年幼的孩子，神经系统的兴奋过程和抑制过程虽然都有发展，





但兴奋过程仍占优势，导致由于一些细微小事就能引起其强烈的情感反应，所以在行为上容易引起激愤，又不能约束自己，从而发生冲动行为。

第二，因为孩子年龄小，知识贫乏且经验不足，辨别是非的能力低，容易造成感情用事。他们的情感是不稳定的，遇到喜欢的就愉快，遇到厌恶的就不高兴，不能有意识地控制和调节自己的情感。

第三，个别儿童从小娇生惯养，心理发展不平衡，导致了任性暴躁、容易冲动的性格。或是因为常常受到父母打骂，形成暴躁性格，不能控制自己，因而会出现冲动行为。

孩子发脾气时，往往会跟父母纠缠一段时间。很多父母为避免麻烦，就全依孩子的心意去做，力求在最短的时间内解决问题。但这样只会间接鼓励孩子用发脾气的方式达到自己的目的，所以此时父母一味迁就、忍让并不可取。

面对好冲动、爱发脾气孩子，父母应该怎样帮助孩子学会控制情绪呢？

（1）根据具体情况，采取相应措施

如果是出于孩子年龄小致使感情有冲动性、易变性的特点，家长不必担心，因为随着年龄的增长，辨别是非能力的增强，他们控制和调节自己情感的能力会逐步改善。此时可帮助孩子提高认识，丰富知识，树立是非观念，使他们能够对事物的好坏、美丑、善恶进行鉴别和评价，并在此基础上培养起相应的爱憎、好恶的情感。还要教育孩子学会克制违反社会要求的个人愿望，使自己的情感服从于社会要求，并且牺牲个人利益去维护集体利益。

如果有些孩子是属于神经兴奋和抑制不平衡，兴奋占优势而产生的冲动，家长可教给孩子一些克制情绪的方法，预防冲动的发生。如提醒自己“不要感情用事”，或强迫自己“考虑一下后果”，这样做可以使情感状态达不到爆发的程度。应该说，冲动的控制在很大程度上也取决于一个人的自我修养，因此家长可鼓励孩子陶冶情操，做一个讲道德讲文明的好孩子。



如果孩子出于好奇引起冲动办坏了事或搞坏了东西，家长不要打骂孩子，而要耐心地引导，讲清把东西损坏了是很可惜的，要求他们以后做事要细心、认真，并启发和帮助他们感兴趣的事情进行探索。

如果孩子是因为被娇生惯养导致的暴躁、容易冲动，家长应进行反思，变无原则的溺爱为有理智的严爱，在生活中做到既满足孩子合理的要求，又能对于一些无理的要求进行耐心说服，坚决制止，不一味迁就。此外在家庭中还要营造一种温暖、和谐、文明的环境，这对孩子的健康成长大有益处。

(2) 在掌握孩子情感特点的基础上，运用正确的方法处理孩子的冲动行为

自然消退法：如孩子与伙伴吵架时，家长可以暂时不予理睬，让孩子们自己去处理，因为他们有时也会主动地和好如初。

冷处理法：如有的孩子出现“人来疯”现象，家长一时难以说服孩子，这时可采取冷处理，不理他，等客人走后，再对他实施适合的教育。

转移注意力法：如两个孩子因争一个玩具而哭时，家长可用另一种游戏转移其注意力，他们立即会破涕为笑。

(3) 尽量做到使孩子在合理范围内有充分表达情绪的权利

孩子能够充分地、合理地表达自己的情绪，是孩子心理发育基本健康的标志。但孩子毕竟是孩子，他的情绪、表达方式难免会有偏颇，有时会发生对自己和他人都不利的情绪过激现象，例如孩子因发脾气与别的孩子争吵打架，可能伤着自己和对方；冲着长辈和老师发脾气则是不礼貌的行为；或者脾气上来碰头捶胸、摔砸物品等都是不合情理的。遇到这些情况时，父母不应视而不见，而要采取一致意见进行严厉制止，让孩子知道发泄情绪也应有一定的界限，自己发泄情绪不应损害别人的利益和损坏物品。尽量鼓励孩子用语言表达自己的情绪，告诉他遇到问题时要讲道理，说原因，而不要动不动就闹情绪、发脾气。

(4) 家长要为孩子树立良好的榜样

孩子情绪易冲动，经常给别人或自己造成麻烦，他们常常打架、争



吵、自以为是。大人们往往认为这是孩子不成熟或道德发展不良的表现，而事实上，冲动除了个人因素外，还与家庭生活环境、文化因素的影响有关。所以要改善孩子的行为，家长应当以身作则、言传身教。

父母对孩子比较粗暴，动不动就训斥孩子，孩子对各种事情没有任何解释和发言权，这样会使孩子减少或缺乏学习用语言正确表达情感的机会，也就有可能最终学会粗暴待人等不良习惯，这会对孩子的未来造成消极影响，不利于孩子以后的生活和事业。

家长对孩子的管教要一致，在爱中还要有要求，使孩子懂得为所欲为的做法是绝对不被允许的。同时家长要有修养，要善于调控自己的举止行为，遇事时不要太冲动，要好好商量，坚持正面教育，改变那种动辄打骂的教育方法，让孩子在你的行为中学会如何待人处事，要时刻掌握用冷静理智的态度来对待孩子。

另外，一定要让孩子多参加集体活动，经常与小伙伴交往，学会用冷静、谦虚的态度去对待发生在身边的一切矛盾。长此以往，就会形成理智而冷静的人格特征。

总之，随着神经系统的发展和心理水平的提高，以及成人的正确教育，孩子自制力逐步发展，他们的冲动行为是会相对减少的。

从前，有一个脾气很坏的男孩。他的爸爸给了他一袋钉子，告诉他，每次发脾气或者跟人吵架的时候，就在院子的篱笆上钉一颗钉子。

第一天，男孩钉了 37 颗钉子。后面的几天，他学会了控制自己的脾气，每天钉的钉子也逐渐减少了。他发现，控制自己的脾气，实际上比钉钉子要容易得多。终于有一天，他一颗钉子都没有钉，他高兴地把这件事告诉了爸爸。爸爸说：“从今以后，如果你一天都没有发脾气，就可以在这天拔掉一颗钉子。”

日子一天一天过去，最后，钉子全被拔光了。爸爸带他来到篱笆边上，对他说：“儿子，你做得很好，可是看看篱笆上的钉子洞，这些洞永远也不可能恢复了。就像你和一个人吵架，说了些难听的话，你就在他心

里留下了一个伤口，好像这些钉子洞一样，永远都无法平复。”

一个聪明的人要懂得控制自己的情绪。很多小朋友遇到问题时，只会一味地急躁，不会停下来思考自己错在哪里，为什么会错，甚至还责怪老师或者爸爸、妈妈，其实这种行为是不可取的。培根曾经说过：“容易激怒是一种卑贱的行为，受它摆布的人往往是生活的弱者。”那么该如何教孩子控制自己的情绪呢？

(1) 转移注意力

当孩子受到无法避免的痛苦打击或者挫折时，长期沉浸在痛苦之中，既于事无补，不能解决问题，又影响自己的学习，损害健康。所以父母应该教导孩子尽快地把自己的注意力转移到那些有意义的事情上去，转移到最能使孩子感到自信、愉快和充实的活动上去。

(2) 换一个角度看问题

对事情作出新的解释，以跳出原有的框子，使自己的精神得到解脱，把精力全部集中到自己所追求的目标上。

(3) “化悲痛为力量”

把负面情绪引到积极的、有益的方向，使之具有建设性的意义和价值。能有效地控制自己的情绪，保持一种良好平静的自我心态，就是主宰自我的一个基础。培养孩子自我克制的能力，培养理性地思考和判断能力，是他们今后能够取得成功的必要前提。如果一个人想光荣地、和平地度过他的一生，他绝对有必要学会自我克制。



为什么他爱说谎——有时也会软弱

我的女儿今年4岁。有一次我送她去幼儿园的时候，她肚子疼，到了幼儿园，我就对老师讲，室外活动暂时不让她参加了。不料，过了几天，



我去接她时，老师对我说：“你家孩子会自己‘请假’了。”原来她自己跟老师说肚子又疼了，不想参加室外活动了。事实上，她那一天好好的。我一听十分生气，这么小就学会说谎骗人，那还得了！听说三四岁的孩子特别喜欢说瞎话。我很担心，如果孩子从小就养成爱说谎的坏习惯，那可如何是好？

为什么孩子要说谎？其实，在每一个谎言的背后都有一个真实的心理动因。孩子说谎有时是出于美好的愿望，有时是一些不良情绪在作怪，有时是出于逃避和耍赖，有时是一种心理补偿。我们只有了解孩子说谎背后的真实情况，才能对他的说谎进行良好的教育。

孩子的说谎可分为无意说谎和有意说谎两类：

无意说谎重要的原因之一是：年幼的孩子分不清自己的想象与现实之间的界限，企图用言语描述某种幻想的东西。孩子会把他自己想象的东西当做事实加以描绘，说出自己对现实中不存在的东西的一种想象，形成无特殊目的的谎言。如“我看见一只漂亮的小狗在天上飞”，“我爸爸有一把手枪”。这种谎言说出了孩子希望或畏惧的事实。这时候，审慎的家长就会理解孩子的心理希望和动机，而不是简单责备孩子说假话。从谎言中了解到的情况可以用于帮助孩子分清现实和希望。这种“谎言”，实质上是孩子想象的反映。有时，孩子的软弱和退缩，导致他们一时冲动，编造了谎言。这种谎言属于防御性的。

有意说谎通常带有明显的欺骗目的。有时，孩子说谎是他们推理的产物，例如，当他们知道一旦讲出事实真相将要受到惩罚时，就可能用谎言来掩盖事实。或者，当孩子意识到不隐瞒事实将得不到社会承认或家长表扬时，也可能采用说谎的手法。有意说谎容易变成一种习惯行为。

对于孩子的无意说谎，家长不必过于追究，因为随着孩子认识能力的提高，这种现象会慢慢消失。而对于有意说谎，则要严肃对待。

其实，孩子并非生来就会撒谎，他们的天性是纯真和直率的，他们不会隐瞒自己的意图，不会掩饰自己的情绪，他们是诚实的人。孩子之所以

撒谎，除其他心理因素外，家长的某些教育方式和行为是导致孩子撒谎的直接原因。

(1) 孩子爱说谎是家长“教”出来的

现实生活中这样的情形并不少见：不愿借东西给邻居，就教孩子对人说“东西借给别人了”或“东西弄丢了”；不想去参加家长会，就让孩子对老师说“我妈妈出差了”；不想接的电话，就让孩子回答说“我爸爸不在家”；想让孩子为自己保密便要求孩子说“这事别让你爸爸知道，不然不给你买玩具”；为了让孩子服很苦的药，就会哄孩子说“不苦、不苦”；为了让孩子打打针，也会哄孩子说“不痛，不痛”……

其实，没有哪一个家长有意要教孩子说谎，只是由于孩子，尤其是低年龄的孩子辨别是非的能力比较差，并且特别喜欢模仿大人的言语和行动，因此孩子在与成人一起生活、交往的耳濡目染中，如果经常遇到类似的事情，他便会分不清真话与假话的界限，并在其幼小纯洁的心灵中播下了撒谎的种子。

(2) 孩子爱说谎是家长“逼”出来的

心理学家研究发现，孩子说谎有时是因为讲了真话而受到了惩罚，所以就不敢再说真话。有些父母对孩子的期望很高，并且习惯用严厉的惩罚来管教孩子，孩子为了逃避惩罚，就只好用说谎来挡驾。

小孩子做错了一件事，有些做父母的便要骂孩子或打孩子，这造成了孩子的过度恐惧心理，为了避免遭受家长的打骂，在第二次、第三次做错事时，孩子会选择用说谎来掩饰自己的过错，用谎言来保护自己。孩子第一次考试成绩不理想，回到家父母就责骂甚至痛打孩子一顿，于是当孩子再次没有考好时，他会想如果说真话肯定又要受皮肉之苦，还不如撒谎或许能骗得过去，这时他自然会选择“谎报军情”或者“报喜不报忧”。有时孩子其实并不想说谎，但是由于某种原因，孩子又不好说出事实的真相，而这时有的家长却一定要打破沙锅问到底，非要逼孩子交代，非要逼孩子说出个一二三不可，孩子无奈便只好选择说谎来应对。





(3) 孩子爱说谎是家长“惯”出来的

有些家长“爱子如命”，对孩子过于溺爱、娇惯，处处都维护着孩子，对孩子的错误不但不加以制止，反而采取包庇、袒护的态度。学校里组织劳动，有的父母害怕孩子干活又累又脏，就亲自找老师给孩子请假，说孩子感冒了或是有其他事；孩子作业没做，有的父母就亲自打电话告诉老师说作业忘带了，甚至还把责任推到自己的身上；孩子与别人打架或闹矛盾，有的父母明知是自己孩子不对，却硬说是对方不对。殊不知，父母的这些行为极易导致孩子说谎。孩子最善于观察父母的言行和态度，他们会从父母的包庇和袒护中找到撒谎的根据，以后只要有对他不利的事情，他都会选择使用谎言。

(4) 孩子爱说谎是家长“骗”出来的

父母对孩子言而无信，也会造成孩子说谎。例如：孩子哭闹着不愿去幼儿园，有的父母总爱说：“今天就去一次，明天就不去了”，可事实是，孩子第二天仍然必须去；孩子不肯好好吃饭，要边走边喂，于是大人就说：“再这样就叫讨饭的人把你带走”，可事实是，孩子仍然继续生活在父母身边；孩子要去游乐园，父母头天晚上答应了，可到了第二天，爸爸有应酬，妈妈有牌局，搞得孩子空欢喜一场。

孩子的思维能力和判断能力尚不完善，在认知上经常出现偏差，在他们的眼里，父母说的和做的总是对的，他们分不清其中的的是是非非，如果家长经常对孩子空许诺、言而无信，孩子也会用同样的方式去欺骗父母或别人。

(5) 孩子爱说谎是家长“夸”出来的

孩子非常注重成人的表扬、赞许与爱抚，孩子做事时想把事情做好是一方面，但很重要的另一方面是想让父母、老师高兴，从而得到更多的赞赏。如果家长经常在不了解事实真相的时候，盲目而随意地夸奖孩子，也会养成孩子爱说谎的习惯。

总而言之，父母的态度和言行不应该引起孩子用谎言为自己辩护的心理动机，也不应该有意给孩子提供说谎的机会。发现孩子说谎，家长的反



应不应该是斥责和惩罚，而是就现有的事实向孩子讲解，使孩子懂得和感受到没有必要对大人说谎。

孩子说谎是个很普遍的现象。最常见的原因就是为了逃避批评与惩罚。家长应该首先仔细调查，一定要先搞清楚孩子究竟是不是真的在说谎，说谎的原因是什么，不能简单地认为是道德品质问题，这一点很重要。

证实了孩子的说谎行为后，父母不要急于发火，而应严肃认真地与孩子交谈，把事情的头来龙去脉搞清楚。如果孩子是出自好奇、顽皮、不当心而无意做了错事，切忌粗暴的体罚，应该耐心引导教育。但是，孩子的有些错误则的确是应该受惩罚的，如孩子有损人利己的行为，比如妈妈发现儿子骗钱买玩具的情况，家长就应该给予严厉的批评或适当的惩罚，并及时和学校的老师联系对孩子加强监督。

家长要在家庭中形成宽容的氛围，不要过于苛求和责难孩子，更不能体罚来对待孩子的过错，不要让孩子形成恐惧感，这是防止孩子说谎的重要条件。对于孩子的有意说谎，父母要进行认真的调查和分析，用事实真相来点穿谎言，让孩子懂得说谎是要受批评的，从一开始就堵住孩子说谎的企图。此外，要着重从正面教育孩子从小做老实人，讲老实话，办老实事，让他们懂得不说谎的人才能心里平静，精神愉快。

(1) 帮助孩子认识到不说真话的坏处

说谎是一种不良行为，大家都不喜欢。孩子为了得到某种食品、玩具而有意说谎，家长不要认为孩子稚气可掬而一笑了之，更不能认为这是孩子的“聪明”而四处炫耀，这会助长孩子的说谎习惯。如果孩子是为了掩饰自己的过失而说谎，要向他强调：“做错了事是可以原谅的，但说谎是不允许的。”当孩子说了谎能及时承认，或者减少说谎次数，父母应及时表扬和鼓励，培养孩子改正缺点的自信心。

(2) 找一个合适的时间单独与孩子谈，不要立即当众指责或教训孩子

要仔细了解孩子说谎的潜在原因，比较小的孩子由于判断不准，往往把心里想的当做事实说出来，家长要用心去体会孩子的内心需求，而不是简单责备孩子说假话，并且耐心教导孩子区分现实与幻想；如果撒谎是为