



- ① 要尊重孩子的逆反心理，让孩子感觉到爱和宽容，奠定亲子沟通和交流的感情基础；
- ② 要放下父母的架子，倾听孩子的心声，构建平等的对话互动平台；
- ③ 要正确对待孩子的心理、行为和兴趣，理解和接纳孩子，消除孩子产生逆反的心理因素。



孩子有逆反心理 怎么办!

——父母与孩子的成功沟通方法——

★ 孩子悖逆父母的完美解决方法 ★

孩子的逆反心理在各个年龄阶段都客观存在，尤以青春期为甚。父母常常在与这些“小冤家”、“小祖宗”的PK大战中败下阵来：或者无可奈何，只好听之任之，使长幼之间的“代沟”越来越明显；或者强力压制，却很可能给孩子造成可怕的心理阴影。



其实，孩子的逆反心理从另一个角度来说，它是一种独立意识的表现，彰显的是“我”的存在，关键在于父母怎样去进行正确的沟通、引导，使孩子对你的建议和要求从油盐不进到喜闻乐见，从故意做对到理解服从。

靳丽霞◎编著





孩子有逆反心理 怎么办!

——父母与孩子的成功沟通方法——

★ 孩子悖逆父母的完美解决方法 ★

靳丽霞◎编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

孩子有逆反心理怎么办:父母与孩子的成功沟通方法 / 靳丽霞编著. —北京: 新世界出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5104-0382-8

I. 孩… II. 靳… III. 青少年教育: 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 089718 号

孩子有逆反心理怎么办:父母与孩子的成功沟通方法

作 者:靳丽霞

责任编辑:连 慧

封面设计:天下书装

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:+8610 6899 5968 6899 8705(传真)

总编室电话:+8610 6899 5424 6832 6679(传真)

版权部电话:+8610 6899 6306

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:三河市华业印装厂

经销:新华书店

开本:170×245 1/16

字数:210 千字 印张:17

版次:2009 年 7 月北京第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-0382-8

定价:32.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:+8610 6899 8733

前 言

逆反心理作为一种心理现象,对于任何时期的孩子来说都是普遍存在的。年轻的父母手忙脚乱地陪孩子度过了婴儿时期后,接踵而来的便是孩子的幼儿期和青少年时期,这其中真是酸甜苦辣咸,五味俱全。

随着孩子的成长发育,他的知识面不断拓宽,自我意识也逐渐增强,开始学会了自己观察和思考,对一些问题有了自己的看法和见解。因此,对于父母的絮絮叨叨,孩子表现出了反感和抗拒,孩子的逆反心理便由此产生,并逐渐深度发展。

孩子的逆反心理和逆反行为,导致了父母和孩子之间“鸿沟”的形成。当然,由于许多父母不当的教育方法和沟通方式,更使得这道“鸿沟”逐渐加宽加深。

如果亲子间不能成功地进行沟通和交流,将会影响到孩子未来的成长和发展。例如,有些孩子由于遭受了挫折和打击,家长没有进行及时的或成功的沟通,因此,不能排解孩子心中的郁闷和痛苦,久而久之形成一种自闭心理。于是这些孩子就表现为性格内向、不善言谈、不喜欢与人交往;即使是有人来交往,也是心胸狭窄、度量很小、容不下别人;更有甚者自视清高,鄙视来客;甚至有的心理上产生与人交往的恐惧感。这些都不利于与别人建立很好的人际关系,长此以往必然走向自我封闭的深渊,陷入深深的痛苦和困境之中。

所以,成功的沟通方法,是父母消除孩子逆反心理的科学方法是孩子健康、快乐成长的重要保证。



那么,为人父母者应该怎么办呢?

首先,父母要尊重孩子的逆反心理,让孩子感觉到爱和宽容,奠定亲子沟通和交流的感情基础;其次,在沟通过程中,父母要放下架子,倾听孩子的心声,使亲子沟通能够顺利地进行;最后,父母要正确对待青春期孩子的心理、行为和兴趣,理解和接纳青春期的孩子,消除青春期孩子产生逆反的心理因素,保证孩子平稳度过青春期。

本书以科学辩证的态度和方法,总结了不同阶段孩子的逆反心理和表现,并结合生活中成功的沟通案例,在介绍父母如何才能成功地和孩子沟通,消除孩子的逆反心理时,提供了很多可供借鉴的成功沟通方法和教育方法,希望可以对那些为孩子的逆反而憔悴的父母们有所启示,更希望能够帮助父母们引导孩子平稳地走出逆反心理,并引导孩子走上成功之路。



目 录

亲 子 篇

第一章 善待幼儿的逆反心理

幼儿在2岁以后,随着语言和运动能力的增强,他们逐渐萌生了自我意识,并逐步增强。这时候幼儿对父母的意见和要求开始持否定态度,并按照自己的意愿来行事,做什么事都是表现为“三分钟热度”,这样幼儿的心理和行为就出现了反常的现象,我们把这种反常现象称为孩子的“第一逆反期”。如何处理孩子的逆反行为,是每个父母最头疼的问题。当然,能否很好的处理这个问题,将关系到孩子以后的成长和发育。



目 录

1. 做个成功的“启蒙老师” / 3
2. 怎样应对与父母 PK 的孩子 / 7
3. 如何对待孩子的“说一不二” / 10
4. 纠正孩子的“反着说、反着做” / 13
5. 孩子为什么会“无理取闹” / 16
6. 撒谎的孩子不一定是坏孩子 / 19

第二章 爱,一切尽在不言中

作为父母,对孩子的“第一逆反心理”要加以重视,这个时期的孩子年龄小,语言表达能力较差,注意力不集中,因此,他们的喜怒哀乐让人很难捉摸。这时,多和孩子进行感情交流和沟通,掌握他们的心理发展,摸清他们的脾性是管好孩子的前提。

1. 每天给孩子一个吻 / 25
2. 多和孩子聊半小时 / 27
3. 每天要给孩子一个拥抱 / 30
4. 孩子也喜欢“蒙娜丽莎”的微笑 / 32





5. 给孩子创造一个和谐的“摇篮” / 35

第三章 孩子也喜欢被人赞赏

人总是喜欢听外来的赞扬和夸奖,这是大家对自己的肯定。孩子也是如此,父母的鼓励和夸奖唤起了孩子的自尊,让他们对自己充满自信,调动了孩子的积极性。

赏识是父母与孩子沟通的桥梁。赏识你的孩子,你便能走进孩子的心灵;赏识你的孩子,你便能走出教育的误区。请真诚地对孩子微笑。一个赏识的微笑,一句赞叹的话语,一个鼓励的眼神,很可能就是渴望赏识的孩子一生的转折点。让孩子有被赏识的感觉,让孩子在快乐中成长。

1. 调动孩子的积极情绪 / 43
2. 唤起孩子的自尊心 / 47
3. 鼓励是孩子的“强心剂” / 50
4. 保护孩子的自信心 / 54
5. 赏识你的孩子 / 57

第四章 好孩子是教出来的

许多家庭中,独生子女比较多,从小是三千宠爱于一身,形成了他们太“自我”的心理,他们总是把自己喜欢的东西霸占了不放,不管是别人的,还是自己的。这时作为父母不能听之任之,或者强制性的给孩子拿走,或者揍一顿让孩子自己放弃,父母应该因势利导,告诉孩子应该怎么做,为什么这样做。

1. 喜欢的不等于是自己的 / 63
2. 本领比“小汽车”更重要 / 65
3. 认错也是一种美德 / 69
4. 孩子,你不能太“自我”了 / 71

第五章 做孩子最好的游戏伙伴

孩子的童年应该是丰富多彩的。“游戏”是他们日常生活的主要内容,通过游戏,他们了解一些父母无法用语言表达的信息;通过游戏,他们学会和其他孩子的交流与合作;也是在游戏中,他们接触到了一些最基本的教育。

1. “游戏”是孩子的天性和权利 / 77



2. 游戏是最好的学习方式 / 81
3. “家庭游戏”是最好的教育 / 84
4. 不要说我很忙 / 87

沟 通 篇

第六章 教孩子,从放下父母的“架子”开始

有人说,青春期的孩子是不可理喻的,让你说也不是,打也不是。说了吧,他把话当成耳边风,左耳朵进,右耳朵出;打他吧,他挡的拳头比你的还硬,再说打坏了,你不还得心疼。对待青春期的孩子,不能仅仅拉出你的威风说教,也不能摆开你的气势打骂,你要收起你的“架子”,和孩子平等的交流,就像朋友那样倾心交谈,了解孩子的想法,分享孩子的喜怒哀乐,找出解决问题的方法,让孩子听你服你。

1. 以平等之心待孩子 / 93
2. 建立互相信任的心理机制 / 98
3. 鼓励孩子说出自己的想法 / 100
4. 分享孩子的喜怒哀乐 / 105



目 录

第七章 让“尊重”成为一种习惯

尊重是相互的,要求孩子尊重父母,父母就首先应该尊重孩子。而且要在很小的时候就要让孩子养成尊重老人,尊重他人权利的好习惯。

孩子之所以逆反、与父母对着干,原因之一就是与父母不服气、不尊重。所以在面对逆反的孩子时,父母首先要找自身的原因,树立自己的威信。作为父母,你不是万能的,总有犯错的时候,如果想让孩子尊重你、信任你,那你就给孩子做个“知错就改”的好榜样吧。

1. 教孩子学会尊重 / 111
2. 学会“尊重”你的孩子 / 114
3. 父母错了也要说“对不起” / 120
4. 做坏了不要紧,只要孩子尽了力 / 124



第八章 倾听是最好的语言

父母与孩子想要很好的沟通与交流,双方都应学会倾听和倾诉。父母学会倾听,并鼓励孩子倾诉,这样能及时缓解孩子的情绪、帮助孩子解决问题。父母也要教孩子学会倾听,因为倾听对于孩子学习知识和技能、建立良好的人际关系非常重要。同时,父母也要学会向孩子倾诉,这样才能与孩子平等的基础上进行交流。

1. 父母为什么要倾听 / 131
2. 教孩子学会倾听 / 134
3. 不要对孩子的诉说“亮红灯” / 139
4. 会听孩子的“潜台词” / 143

第九章 批评孩子有“绝招”

俗话说,一句话可以把人说笑,一句话也可以把人说跳。有些父母在批评孩子时,不注意自己说话的场合、内容和方式,很容易刺激和伤害孩子的感情,这样只会使孩子的逆反心理和抵触情绪变本加厉。

1. 让批评“悄悄”进行 / 149
2. 批评孩子也要把握时机 / 151
3. 批评应该有个“度” / 157

青春篇

第十章 青春期是逆反心理的高发期

青春期的孩子处于身体和心理上的突变时期,他们的变化让父母无从理解,而孩子自己也处于一种矛盾的状态之中,情绪行为的两极波动,心理上的闭锁性与开放性;那种特有的反叛性,反叛传统,喜欢标新立异。因此,对于这个时期,父母应该多理解和接受孩子,让孩子懂得“自作自受”,意识到自己的错误,学会自己承担责任。

1. 不要和青春期的孩子较劲 / 165
2. 理解和接纳青春期的孩子 / 169
3. “忽视”也是一种力量 / 174



第十一章 帮助孩子找回自己

突变的青春期,使孩子的身心发生了巨大的变化,导致孩子对自身的变化难以理解和接受,再加上学习强度的加大,使他们产生了种种迷茫和不自信,有一种欲说现在好困惑的心理。因此,他们对青春期的自己有一种陌生感,不能够正确的认识和评价自己。

1. 青春期,他们迷失了自己 / 181
2. 帮助孩子正确评价自己 / 185
3. 帮助孩子克服自卑感 / 189
4. 打破孩子的“蛋壳心理” / 194

第十二章 给孩子应有的“自治区”

有的时候,导致孩子逆反的原因,是父母的侵权所致。很多父母认为,孩子是自己身上掉下来的肉,自己有权管他。殊不知“这块肉”掉下来之后,就是个与你完全不同的个体了,他们有了自己的主权意识,更希望掌握自己的“区域大权”。父母将孩子的大事小事一手包,以为这样才是爱孩子,但孩子却觉得父母侵犯了自己的权利,进而会奋起反抗,父母与孩子之间的冲突就此形成了。所以对待逆反孩子的前提就是归还孩子的自治权,培养孩子的独立自主的意识,让孩子在自己的“领地上”当家做主。

1. 孩子也有“自治区” / 201
2. 孩子的日记落了“锁” / 204
3. 让孩子决定自己的事 / 212

第十三章 不要让“早恋”惹了祸

在当今科技发达的今天,电视和杂志媒体都充斥着谈情说爱的情节,网络上更是黄色信息随处可见,而青春期孩子的身体和心理开始发育,他们会对谈恋爱话题十分好奇和向往,想亲身体验,所以不顾父母的反对,“一头扎进去”,以至于误了学习和生活。因此,父母不应该对孩子回避这类问题,而是应该和孩子谈谈求学阶段“恋爱”的误区和不良后果。

1. “早恋”的味道,是涩的 / 219
2. 被早恋摧毁的亲情 / 224
3. 我的爱情鸟,飞走了 / 228



目

录



兴 趣 篇

第十四章 “兴趣”是孩子最好的老师

兴趣,是人对特定的事物、活动等,所产生的自发的、积极的和带有倾向性、选择性的态度和情绪。例如,孩子在自发情况下唱歌、弹琴、画画等都是孩子觉得让自己轻松、快乐的事情,这就是孩子的兴趣。但,孩子的兴趣有短暂性和易变性,当孩子不想做而又被逼着去做时,会产生逆反心理。孩子的情绪反应是直接的,当被人强迫时就会表现出强烈的拒绝态度,这样反而会扼杀孩子的兴趣。

1. 别动了孩子的“兴趣” / 235
2. 唤起孩子的兴趣 / 238
3. 跟着孩子的“兴趣”走 / 241

第十五章 父母要学做一个聪明的“网管”

突变的青春期,一些孩子的变化使父母一时无法理解和接受。因此,孩子因为无法与父母沟通,情绪得不到释放、困惑得不到理解和指导而另找宣泄的渠道。网络恰好为他们提供了满足这种心理需要的平台。在网络游戏中的拼杀,使他们逃避现实中的烦恼,也宣泄了苦闷的情绪。而通过网上聊天倾诉自己的烦恼,发泄自己的不满,可以得到同龄人的理解和同情,使青少年获得一种团体的归属感。现实生活中的种种烦恼和不愉快,都可以通过互联网获得迁移和解脱。同时处于逆反期的孩子,因为不满父母不当的教育方法,因此,以沉溺于网络的方法来反抗父母的严厉管教。

1. 孩子,别在网络里“走丢”了 / 249
2. 孩子上网,宜“疏”不宜“堵” / 253
3. 怎样做一个合格的“网管” / 256



亲子篇

第一章 善待幼儿的逆反心理

幼儿在2岁以后，随着语言和运动能力的增强，他们逐渐萌生了自我意识，并逐步增强。这时候幼儿对父母的意见和要求开始持否定态度，并按照自己的意愿来行事，做什么事都是表现为“三分钟热度”。这样幼儿的心理和行为就出现了反常的现象，我们把这种反常现象称为孩子的“第一逆反期”。如何处理孩子的逆反行为，是每个父母最头疼的问题。当然，能否很好的处理这个问题，将关系到孩子以后的成长和发育。



1. 做个成功的“启蒙老师”

幼儿在2岁以后,自我意识开始发展,活动的自主性和积极性有所提高,加上孩子开始意识到了“我”的力量,什么事都想参与,但这种表现往往与父母的意愿相抵触,因而,孩子的心理和行为就出现了反常的现象,这种现象通常被称为孩子的“第一逆反期”。在这一时期,如果父母总是把自己的意愿强加到孩子身上,孩子就会反抗,进而产生挫折感,时间一长就变得越来越“不听话”。因此,作为对孩子教育的第一参与者,在各个方面都要做好孩子的教育工作,做个称职的父母。

人们常说:“父母是孩子的启蒙老师。”从孩子来到这个世界的那一刻起,孩子首先接受的是来自父母的教育和影响,例如,父母日常生活中的一言一行,一举一动,甚至父母的每一个表情,都会对子女的成长和发育起着潜移默化的作用。正如有些人说的那样:孩子的性格、品质、自尊、自信等大多是在家庭教育的环境下形成的;孩子的自主和自立能力,心理承受及心理平衡能力,社交能力及合群、协作素质等也大也都是家庭教育的成果。因此,父母应该充分发挥“启蒙”老师的作用,让孩子从小就接受良好的教育,为孩子以后的人生道路和人生发展奠定良好的基础。

自古以来,人们都很重视父母对子女的影响和教育作用。例如,《三字经》中有“养不教,父之过”之说,中国古代孟母教子的故事,陶侃母亲和岳飞母亲教子的故事,近代名人梁启超、叶圣陶等人的教子故事,这些都说明了父母对孩子的影响和教育作用。

古代的大教育家,被人们尊为“亚圣”的孟子,他的母亲是伟大的,这种伟大体现在她对孟子的教育上。据载,孟母曾说:“吾怀妊





是子，席不正不坐，割不正不食，胎教之也。”据说，孟子尚在腹中时，孟母就已开始了对他的教育。“孟子幼时，其舍近墓，常嬉为墓间之事，其母曰：‘此非吾所以处子也。’遂迁居市旁；孟子又嬉为贾人街卖之事，母曰：‘此又非所以处吾子也。’复徙居学官之旁；孟子乃嬉为设俎豆揖让进退之事，其母曰：‘此可以处吾子矣。’遂居焉。”（《烈女传》）孟母为了给孟子寻找一个有利于成长的环境，不辞辛苦，三次搬家。她走过荒凉的坟地，走过嘈杂的市场，终于走到了清静的学校旁边，也走进了伟大的中国史书之中，更走进了中国人的口碑之中。

梁启超对子女的教育，可以说是近代家庭教育中非常成功的典型范例。在孩子们年幼时，作为父亲的他就让孩子们围坐在小圆桌旁，就像说书一样，梁启超一边与孩子们声情并茂地聊天说话，一边绘声绘色地讲古论今，其核心都是古今中外历史上爱国英雄的故事。梁启超通过和孩子们面对面的谈话，在传递着他对孩子们的父爱之时，也和他们热烈地讨论国家大事、人生哲学以及治学的态度和做学问的方法。共同诉说着生活中的苦闷与欢乐，哀愁与幸福，并将做人的道理融入其中。

梁启超认为：“人生百年，立于幼学。”一个人幼时的教育会影响他的一生。家庭是孩子的第一所学校，父母是子女的启蒙老师，因此，父母的启蒙教育对孩子的心理健康和健全的人格起着至关重要的作用。梁启超认为教子之道还要贯穿“严”和“爱”两个字。“严”出于理智，“爱”则出于情感，二者缺一不可。在子女的学习和做人方面要“严”字当头；在孩子生活上要以“爱”相扶。一次，二儿子思永和一位小朋友互不相让，并扭打起来。虽然是那位小朋友的过错，但梁启超仍严厉地批评了思永，并提出三个问题让思永反思：一是有没有必要打架？二是怎样与对方和好如初？三是再碰上这类事应该怎么办？在思永给出了满意回答后，梁启超才让思永吃午饭。饭后，他亲自带着思永前往对方家中向那位小朋友道歉。所以，梁启超成功的启蒙教育方法，为孩子们未来的成长和发展奠定了基础。



然而,在现代的亲子教育中,一些父母也起着“启蒙”的作用,只是他们的“启蒙”教育不是积极的、有益的教育,不是对孩子的成长和发育起着积极的引导作用,而是对孩子一种扭曲的、错误的教育。有这样一个故事:公交车内人声嘈杂。中门第一排双人座位上,是一幅亲子图。坐在母亲膝上的一个小男孩,他与母亲面对面坐着,并用尖细的声音叫着,扯着母亲长长的发丝用手指搅着玩。坐在旁边的父亲也在玩,玩着手机游戏。孩子玩腻了发丝,无聊地抽动身子弯来扭去,脑袋像拨浪鼓。突然一个大幅度后倾,脑袋撞到了中门的扶杆上。那铁质的扶杆岂是能随意碰的?被撞痛的男孩立时号啕大哭。年轻的母亲惊慌失措,用手掌狠狠地拍打着扶杆,大声骂着:“坏死了,把宝宝撞痛了。打死你!打死你!”又轻轻地抚摸孩子的后脑勺,“妈妈打坏家伙,宝宝乖,宝宝不哭。”孩子泪眼婆娑,转过身学着妈妈的样子,用小手使劲地拍打着扶杆,哽咽道“坏家伙!打死你!”

然而,旁边的父亲仍投入地玩着他的游戏,丝毫没有察觉宝贝儿子的痛苦遭遇。直到儿子用手推他:“爸爸,帮我打坏家伙!”他这才回过神来,“噢,爸爸帮你,打死坏家伙!”于是,同仇敌忾的一家,劲儿往一处使,三只拳头一齐敲打着扶栏,喊口号似的大叫:“坏死了,打死你!”

我们说,父母是孩子的启蒙老师,父母的一言一行都会给孩子留下深刻的印象,孩子总会不自觉地模仿着父母的一言一行。孩子被撞痛了,应该告诉他要接受教训,以后遇到类似的情况要尽量避开,注意安全,并要孩子坚强地忍受不慎撞击的疼痛。然而,这里的父母却给孩子传递着一种报复的心理,一种被扭曲了的教育。

通过这三个故事,我们认为父母在对孩子的日常教育中,应该努力做到以下几点。

从小培养孩子良好的生活和行为习惯。从幼儿阶段开始,我们就要让孩子做自己想做的事情,让孩子独立完成一些力所能及的事情,例如吃饭、穿衣、洗澡等。在父母做家务的过程中,也许孩子会出于好奇而跃跃欲试,比如拖地板、抹桌子等,我们不要因为





孩子小、容易添乱而拒绝他们，父母应该耐心地进行指导，让孩子在劳动中体验成功的快乐。也许这些在日常生活中是些微不足道的小事，但也正是这些看起来微不足道的小事情，却能够让孩子从中得到很好的锻炼，培养了孩子自主的意识、自强的精神和孩子坚定的自信心。因此，对孩子独立人格的形成具有积极的意义。

加强与孩子的沟通。父母要想和孩子多交流、多沟通，就应该放下架子，做孩子的朋友，了解孩子的想法，尊重孩子的意见。有些父母常借口忙而很少与孩子沟通，对于孩子的事要么是不闻不问、放任自流，要么是武断包办、集权专制，把自己的意愿强加给孩子，剥夺了孩子的自由选择和自我判断的权利，等孩子出了事才觉得不可思议。因此，在日常生活中，父母要利用吃饭的时间或在一起散步的时间与孩子进行沟通交流，了解孩子在学校的表现，孩子与同学之间的关系，以及孩子的学习情况等。这样，有利于及时捕捉孩子思想上的细微变化，进行积极的引导，促进孩子的健康成长。

父母要以身作则。父母是孩子的镜子，父母的一举一动都对孩子有着潜移默化的影响；父母是孩子的精神支柱，是孩子最信赖、最亲近的依靠。父母在生活中的一些表现，例如，对家庭的责任意识，父母对待自己长辈、邻居、朋友的态度，对待社会生活的精神状态，父母处理问题的思维方式等等，都对孩子有着潜移默化的影响，当然父母的一言一行也必然成为孩子模仿的对象。因此，父母不能在自己沉迷于赌博时，还强制要求孩子树立远大的人生目标；不能在自己撒谎时，还要求孩子做有诚信的人；不能在自己面对挫折唉声叹气时，还高声要求孩子坚强乐观；不能在自己对工作三心二意时，还要求孩子在学习上认真负责、持之以恒。

要多表扬孩子。在孩子的成长中，父母不要吝啬于表扬孩子。当孩子有一点点的进步时，父母要赶快夸奖他，并指出以后的努力方向，帮助孩子树立信心。当孩子犯了一些错误时，父母不要过于斥责孩子，首先要教育孩子有承担错误的勇气，再帮助孩子分析究竟哪里出错了，为什么错了，会是什么错了，能造成什么样的后果，