

打开青春期孩子的心门

DongXi

HaiZi

NeiXin

ShiJie

彭小池 编著



心理学

洞悉孩子的内心世界

★ 当今父母最关注孩子的十大焦点问题 ★

中国华侨出版社

彭小池 编著



心理学

洞悉孩子的 内心世界

★ 当今父母最关注孩子的十大焦点问题 ★

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

洞悉孩子的内心世界 / 彭小池编著. —北京:中国华侨出版社, 2009.3

ISBN 978-7-80222-861-0

I.洞... II.彭... III. 青春期—心理卫生—健康教育 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 024333 号

● 洞悉孩子的内心世界

编 著 / 彭小池

责任编辑 / 卓 力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 志 刚

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 218 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-861-0

定 价 / 28.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

蹴罢秋千，起来慵整纤纤手。露浓花瘦，薄汗轻衣透。见客入来，袜划金钗溜。和羞走。倚门回首，却把青梅嗅。

这是宋代词人李清照的一首《点绛唇》，寥寥数句就把一位活泼可爱，刚刚成人的美丽而又略带几分娇憨的女孩活生生地呈现在了大家面前。而您家现在是不是也正有一个处在 12~18 岁初长成人的女儿或儿子呢？

而 12~18 岁正是被心理学称为青春期和青少年期的特殊时期，在这一阶段，青少年的身高和体重迅速增加，体形和面部逐渐成人化，性器官和性机能迅速成熟，循环系统、呼吸系统及神经系统快速发育和完善。

青少年身体的快速生长打破了其儿童时期原有的形象和生活方式，青少年身体的巨变同时也给自己带来巨大的心理冲击。由于心理成熟的速度远远慢于生理的成熟速度，使得青少年的内心交织了各种错综复杂的矛盾，也使得这一时期的少男少女们非常敏感、脆弱，情绪易怒、易变。不仅如此，此时，他们同时还受到来自学校、家庭、社会的多重约束和要求，使得青少年时期成为一个人与自己、与外界发生冲突最尖锐的年龄段。因为青少年时期的这些特点，以至于西方学者用“疾风骤雨”四个字来形容它。

也许您已经意识到自己的孩子长大了，在您的眼中，女儿有了玲珑有致的曲线，儿子有了俊朗阳刚的外表。不过也可能您还没有意识到自己孩子的成长，没有注意到在他们身上悄悄发生的变化，但不管怎样，您一定已经体会到了这个年龄段孩子给您带来的种种冲击，心中充满了说不出的焦虑和疑惑。

您不知道从什么时候起，不知道发生了什么，过去那个听话顺从的孩子忽然就不见了，出现在您面前的是一个处处和您别着劲的孩子。不管您说什么，他们总有反驳您的说辞，要不然就是在您的强硬中让眼泪在眼眶中委屈地打转，或是把门一摔气冲冲地冲出家门或是冲进卧室，留给你一个怒气冲冲的后背。

过去那个和您有说不完的话，哪怕是破了一个很小很小的伤口都要告诉

您的人，突然对您沉默起来。在家里，变得一天说不上三句话，您刚多问了两声，他的眉头早已打成了一个不耐烦的结。可是同学一来，他们能不住嘴地说上半宿。

看着对着镜子一遍一遍端详自己，为自己身上的一点点微不足道的瑕疵唉声叹气的孩子，您有些好笑又有些不知所措。而要是孩子对学习越来越提不起劲，成绩一落再落；书包里突然出现神秘的小纸条，家门口不远处的地方经常会出现一个年龄相仿的异性孩子；交往的朋友中总有些显得是那么不三不四；或是房间、书本、服饰上到处贴的都是影星、歌星们的图片；或是在网上忘却一切地一小时接着一小时地冲浪等等，这更是让您着急上火。您多想得到他们的理解，多想知道怎样才能帮到他们呀！

孙子说：“知己知彼，才能百战百胜。”我们只有清楚地了解青少年成长时期的心理特点，洞悉他们的内心世界，打开孩子的心灵，才能找到解决问题的钥匙。否则不仅不能很好地引导他们，双方的分歧反而会越来越大，对孩子的负面影响会越来越大。

本书正是从心理学的角度，切入青春期少男少女的生理、生活、情感和学业多个方面，对他们的心理特点和行为原因探究求源，并提出解决问题的合理建议，以期使每一位家长深入了解自己的孩子，最终得到心与心的交流，使孩子们顺利度过人生的这一最关键时期。

在人生的各个阶段，青春期是最叫人忧虑的，少男少女们在父母的羽翼保护下还没有任何阅历，他们的判断分析能力还不够，自制自控能力急待完善，他们的心灵是脆弱的、敏感的。而青春期是一个人心理发展的关键期，是一个人一生的重要转折点，这个阶段成长的好坏关系到孩子们的一生。

青春期的少男少女们如果能成功度过成长过程中的种种危机，完成这个过程必然出现的各项心理任务，那么他（她）们就可以稳步迈入成年期，向着他（她）们的人生目标顺利前进，否则那些没有解决好的心理问题将在他（她）们未来的生活道路上设下重重障碍。

没有一位家长不希望自己是好爸爸好妈妈，没有一对父母不希望自己的孩子成龙成凤。但养育孩子不像是制造产品，不可以在发现产品不合格时，把产品退回去重新生产，所以养育孩子的过程一直在考验着每一对父母的智慧。

希望本书能为家长们架起一座通往孩子心灵的桥梁，希望本书成为家长们得力的助手。

目 录

Contents

第 1 章 代沟反应：是孩子不理解你，还是你不理解孩子？ /1

由于父母与孩子两代人之间存在着很大的差异，两代人无论在喜好或行为上都相去甚远，因此引起彼此的排斥、回避，引起代际沟通困难。比如青少年嫌自己的父母古板、循规蹈矩，父母抱怨儿女不踏实，太新潮等等。

随着网络时代的到来，信息革命从实质上改变了中国传统的家长与孩子的关系，代沟正在成为亲子之间沟通的严重障碍。那么代沟是怎样产生的？父母怎样做才能有效地消除与孩子间的代沟呢？

代沟深深深几许 /2

父母与孩子各自在想着什么 /4

多大的孩子最易与父母产生代沟 /10

孩子为什么会与父母“对着干” /13

孩子不可能永远是父母的“附属品” /15

孩子并非故意疏远父母 /20

父母需要反思对孩子的教养方式 /22

父母也要“与时俱进” /24

怎样才能做孩子的朋友 /28

如何掌握与孩子沟通的技巧 /31

第2章 逆反心理：为什么孩子都爱与父母唱反调？ /38

大多数父母都有相同的感受，原本乖巧可爱的孩子，到了十来岁，仿佛一夜之间就变了，家长的话一句也听不进去，总是跟大人较劲，你要他这样，他偏要那样，像中了魔法一样。俗话说：“半大小子，气死老子。”其实这就是所谓青春逆反心理。这种状况少则持续一到两年，多则三四年，甚至更长时间。

青春逆反期是孩子从幼稚走向成熟的生理与心理转折期。父母只有掌握逆反期孩子的心理特点，才能理解他们看似“不可理喻”的行为，并且对症下药，从而建立亲密的亲子关系。

逆反的孩子并不是只有你家才有 /39

逆反因父母之间对孩子教育问题上的矛盾而起 /41

逆反是对关心的疲劳 /44

逆反是对唠叨的抵制 /48

逆反是对权威的反抗 /51

逆反是不良情绪的反映 /55

逆反是不良性格的体现 /58

逆反是孩子成长的宣言 /60

第3章 学习问题：什么是家长和学生心中的最痛？ /64

什么是家长和学生心中的最痛？毫无疑问，当然是学习问题。

青少年时期作为人的成长黄金期,吸取知识的黄金期,学习在此时更是占着举足轻重的地位。而学习当然不是一件轻松的事,更不是一件容易的事,天真浪漫的孩子们在学习中自然会面临各种各样的学习困境,会遇到各种各样的学习问题。这些问题深深困扰着家长和孩子们,很多家长不知道怎样才能给孩子更好的引导。这正是我们本章想要揭开的谜团,现在就让我们一起去解开这些学习困扰的绳索吧!

孩子为什么害怕学习——分数的压力 /65

孩子为什么不喜欢学习——学习动机不足 /69

为什么孩子的成绩总是落后——学习习惯不良 /73

孩子为什么一拿起书本就想睡觉——学习倦怠心理 /78

孩子的成绩为什么再也提不高——高原现象 /82

孩子为什么会偏科——偏科现象 /86

你品尝过孩子“千军万马”过独木桥的滋味吗——考试焦虑 /90

第4章 青春情感:早恋的根源在哪里? /96

有人说,早恋是在不合适的季节过早发芽的种子;有人说早恋是一枚还没成熟的青涩果子。

早恋就像一朵羞答答的玫瑰,绽放在家长和老师视线所不及的地方。那些涉世未深的孩子们,嗅到的是爱情馥郁的芬芳。而忧心忡忡的家长和老师们,看到的却是布满利刺的花枝。早恋,到底是一朵盛开的艳丽玫瑰,还是一朵“有毒的花”呢?

青春期的孩子,情窦初开,对异性产生了浓厚的兴趣,同时又面对着繁重的学习任务。处在人生最重要的阶段,家长们该如何面对孩子的早恋,该怎样才能更好地处理二者的关系呢?

藏在书包里的玫瑰 /97

悄悄变化的界线 /99

异性向往期中的青少年们 /103

解读早恋的类型 /106

剖析早恋的特点 /109

关于早恋的新解读 /112

早恋的疏导与教育 /115

第5章 不良个性:是什么绊住了孩子成长脚步? /120

有什么样的个性,就有什么样的思想,有什么样的思想,就有什么样的行为,有什么样的行为就有什么样的未来。

美国教育家戴尔·卡耐基在对各界名人进行了广泛深入的调查后认为:个人事业上的成功,15%是由于他们卓越的学识和专业技术,85%靠的是不凡的个性心理素质。也就是说,个性是决定人的一生成功与否、快乐与否的关键因素。健全的个性,使人在困苦中品出快乐,在失利时取得成功,在平凡里创造辉煌。

在孩子的成长道路上,由于种种因素的影响,往往形成了一些不好的个性习惯,阻碍着他们前进的脚步。了解了孩子的不良个性原因,就会明白,孩子为什么总是在同样的问题上频频摔跟头,我们也就知道了该怎样去牵孩子的手,带他们走过人生的独木桥。

谎言的背后到底是什么 /121

依赖使孩子难以长大 /125

谁该为孩子的自私买单 /129

自负是孩子人生路上的绊脚石 /133

谁偷走了孩子的自信 /136

懒惰是孩子成材的大敌 /140

你了解孩子的孤独吗 /142

莫让孩子的人生路越走越窄 /147

第6章 网络上瘾:沉迷网络中的孩子,我该拿什么来拯救你? /152

随便走进一家网吧,你会发现坐在电脑前的大多是青少年,可能还有很多稚气未脱的孩子。他们疯狂地打游戏,尽情地聊天,频频发送邮件,得意地听着歌曲,神情专注地浏览美人图片……他们敲击键盘的手指如飞,令成年人自愧不如。

不知有多少孩子沉迷在网中不能自拔,他们逃学,从家偷钱,忘我地彻夜不归,甚至连续数日不归,为了上网去犯罪……

人们越来越意识到网络是把锋利的双刃剑,它既可以促进孩子的成长与发展,也会诱使孩子们走向堕落的深渊。网络对青少年的负面影响,引起了整个社会的关注,青少年上网成瘾已成为一个不容忽视的重大问题。

不可阻挡的“e”时代 /153

网络的魅力在哪里 /155

网络中的弄潮儿 /159

孩子们在网上都干什么 /161

网络给青少年带来的负面影响 /165

你的孩子上网成瘾了吗 /168

网络成瘾的类型 /172

做一名优秀的网络导航员 /179

第7章 偶像崇拜:孩子追星是好,还是不好? /184

在今天的中学校园里,每一个孩子都在谈论着他们喜欢的明星偶像。孩子们在课堂上读李白、鲁迅、莎士比亚,课后却纵情谈论和疯狂追逐着琼瑶、金庸、刘德华、小燕子、劲歌热舞、青春偶像剧和好莱坞巨片……

提起追星族,提起粉丝,不会再有任何人觉得陌生,是什么

点燃了青少年偶像崇拜的热情,让他们可以不计回报地投入到追逐明星的道路上来?

一时间,人们对青少年的偶像崇拜行为异议纷呈,褒贬不一。家长和老师们担心明星的绯闻与劣迹可能会误导青少年的心灵,担心他们沉浸在偶像崇拜中会分散精力,荒废学业;社会主流方担心当代青少年对明星们的崇拜超过对爱因斯坦、保尔·柯察金等杰出人物的关注,担心孩子们在势不可当的大众文化宣扬中扭曲价值观的选择。

到底什么是偶像崇拜? 孩子们追星到底是好,还是不好? 我们该怎样去做才能给孩子最好的引导呢?

令人堪忧的少年“粉丝”们 /185

一代偶像一代人 /187

追星背后隐藏的心理原因 /190

孩子们在星光下成长 /193

价值观和社会心态对偶像崇拜的作用 /196

是盲目崇拜害苦了孩子 /199

偶像崇拜的是非功过 /201

正确引导孩子的追星之路 /204

第8章 蛋壳效应:是什么让孩子的心如此脆弱? /207

挫折心理在心理学上又被称为蛋壳效应,指容易破碎的意识。近年来,人们普遍感受到孩子们的承受挫折、克服挫折的勇气和能力越来越弱,挫折反应极为强烈。

在人类生存与发展的激流中,每一个人都随时面临着困难、风险、挫折和失败。随着社会竞争的加剧,人们经受挫折的几率在不断增大,挫折教育在今天已不容忽视。如何教育孩子正确对待挫折,提高他们的挫折耐受力 and 适应力,将他们培养成具有

坚强意志,并能接受各种挑战的强者是社会发展的需要,也是每一个人生存和发展的需要。

- 我家有个瓷娃娃 /208
- 没有谁的人生可以不经历风雨 /211
- 孩子受挫的原因和表现 /214
- 挫折教育已势在必行 /218
- 挫折教育的误区 /220
- 挫折的积极意义 /223
- 鼓励孩子战胜挫折 /225
- 提高孩子的抗挫折承受力 /228
- 培养孩子对幸福的感受力 /230

第9章 自杀行为:什么是孩子生命中的不能承受之重? /233

自杀是一个异常沉重的话题,它意味着死亡,带来的是悲剧。中国心理卫生协会的资料显示,自杀在我国已成为位列第五的死亡原因,仅次于心脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病和意外死亡。

而在青少年中,自杀更是导致 15 岁至 24 岁人群死亡的第三原因。近些年来,青年学生自我伤害以及自杀的消息频频见诸报端。

年轻代表着生命、成长与未来,死亡则是一切的终止。当一个身体健康、有着无限潜能的年轻人采取自我毁灭的行动时,会让每一个人心悸和痛惜。

我们不禁要问,是什么让那些年轻人丧失了对自我以及生命的热爱,是什么毁灭了他们生命的价值?我们该如何去挽救他们的生命呢?我们应该如何去关爱每一个成长中的青少年呢?我们该如何让每一个孩子拥有快乐的人生呢?

花蕾的夭折怎能不让人心痛	/234
剖析青少年自杀的心理特征	/236
在矛盾重重中成长的青少年	/239
不可忽视的家庭因素	/243
如何有效预防孩子的极端行为	/246

第1章 代沟反应

是孩子不理解你，还是你不理解孩子？

由于父母与孩子两代人之间存在着很大的差异，两代人无论在喜好或行为上都相去甚远，因此引起彼此的排斥、回避，引起代际沟通困难。比如青少年嫌自己的父母古板、循规蹈矩，父母抱怨儿女不踏实，太新潮等等。

随着网络时代的到来，信息革命从实质上改变了中国传统的家长与孩子的关系，代沟正在成为亲子之间沟通的严重障碍。那么代沟是怎样产生的？父母怎样做才能有效地消除与孩子间的代沟呢？

代沟深深几许

随着孩子渐渐长大，原以为可以轻松下来的父母，发现孩子的长大，并没有让自己轻松，反而是增加了更多的焦虑和烦恼。

你瞧，李子涵的父母觉得越来越无法与孩子交流了。李子涵今年15岁，马上要上初三了。刚放暑假不久，他就自己上街买了条用烂布条做腰带的牛仔裤，不仅如此，裤子的大腿处还有意磨了几个洞，裤脚处有意剪成了须状。妈妈见状，让他立刻把裤子脱下换一条，并对他说：“这买的是什么裤子呀，这么不着调！”李子涵听后不屑地把头一甩，说：“这叫个性，懂吗？你的眼光早已过时了！”妈妈无奈地直摇头。没想到的是，第二天，李子涵又顶着一个金黄色的鸡窝头跑了回来，爸爸气得直想去拿棍子。

董娇娇的爸爸和妈妈也遇到了同样的苦恼。这天董娇娇的妈妈想到女儿马上要过生日了，于是上街去为女儿买生日礼物。转了很久，看中一件非常漂亮大方的连衣裙，虽然价钱不便宜，但想到女儿穿上一定非常漂亮，就狠心买了下来。可回到家，董娇娇说什么都不肯穿，说衣服太小儿科，非要妈妈拿去送人。

张明远的爸爸从上海出差回来，给儿子带回了一双仿耐克牌的球鞋，可张明远连看也不看一眼这双鞋。原来张明远的父亲出差临走时，张明远要他带一双今年最新版的耐克运动鞋，但父亲回来前，跑了好几个店，都说已经售完，没买到，为了不让儿子失望，只好买了一双样子差不多的其他牌子的球鞋，价钱也是不便宜。没想到，张明远连看也懒得看，随手把它扔到了一边。

而王哲的父母却不知道为什么现在儿子什么事也不愿和他们多

说，明明都是为他好，可儿子对他们的意见不是嗤之以鼻，就是不理不睬，但只要同学朋友们说了什么意见，他就当成大事一样，慎重得不得了……

几乎所有的父母都觉得自己的孩子越来越难以理解，越来越不听话，长大了反而越来越不懂事了。明明是为他好，却不能理解父母的一片苦心，他们不是对这里不满意，就是对那里看不顺眼，不是嫌你唠叨，就是对你一句话也没有。

孩子进入青春期后，横亘在父母与孩子之间的最棘手的问题就是代沟问题。所谓“代沟”，是指两代人之间的差异，或者说是代际之间的一条鸿沟。即两代人在价值观、世界观、人生观问题上的一些不同看法造成的心理距离，它已成为当前影响两代人之间正常感情沟通的障碍。

比如孩子们永远无法理解：为什么父辈都喜欢忆苦？为什么父辈们的回忆都是悲惨的？为什么父辈们不愿好好享受？为什么父辈就是看不惯年轻人？为什么父辈一开口就是“想当年，我像你这么大的时候怎么怎么样？”……

父辈们也深深地困惑：一条好好的裤子为什么非要剃上几个洞？为什么好好的头发要染得五颜六色？为什么耳朵、鼻子、嘴唇甚至肚脐都要戴上铜环？……

《尚书·无逸》中说：“相小人，厥父母勤劳稼穡，厥子乃不知稼穡之艰难，乃逸乃谚既诞。否则侮厥父母曰：‘昔之人无闻知！’”

这段话大意是说：“请看一般小民，做父母的辛苦耕稼，年轻一代不知生活艰难，只知享受放荡。再不就是张口顶撞父母说：‘你们这些落伍的人，根本什么也不懂！’”活生生勾画出两代人对峙的代沟心理。

“代沟”一词自20世纪40年代一出现，便开始风靡于世。以前常说的是“理解万岁”，现在一说却是摇头做无奈状曰：“都是代沟惹

的祸。”

甚至有人戏谑“周杰伦与李双江 PK，谁会赢呢？”

“代沟”几乎每个时代、每个家庭都在上演，谁也无法说服对方，“沟”两旁的人都在疑惑，到底是谁错了？

父母与孩子各自在想着什么

2000年6月14日，《中国青年报》刊登了甘肃少女方晓琴寄来的《给妈妈的十四条建议》。河北的一位少女看到后，把报纸拿给妈妈张新爱女士看，张新爱经过一夜思考当即针锋相对地给《中国青年报》写去了《给孩子的十四条反建议》。

一石激起千层浪，一场关于两代人的代沟大讨论在《中国青年报》展开了。当时有成千上万的子女和父母参加了这场讨论，凸现了当今社会两代人之间的代际冲突。下面就是“给妈妈的十四条建议”和“给孩子的十四条反建议”。

给妈妈的十四条建议：

1. 我需要帮助，同时需要独立。
2. 为了成长，请允许我犯些错误，让我自己在生活中学会如何生活。
3. 请不要强迫我按照您的模式生活。
4. 请自觉地保护我的自尊心和隐私权。
5. 如果您想成为我的朋友，那就得放下家长的架子。
6. 请不要拿我当您的出气筒。
7. 宠了我就别说把我宠坏了。
8. 不要把简单的事情复杂化，不要把过去的错误扩大化。