



10~16岁孩子父母必读

告诉你，如何把10~16岁的“危险期”变成“机遇期”！

告诉你，如何把10~16岁的“爆发期”变成“创造期”！



PANNIQI

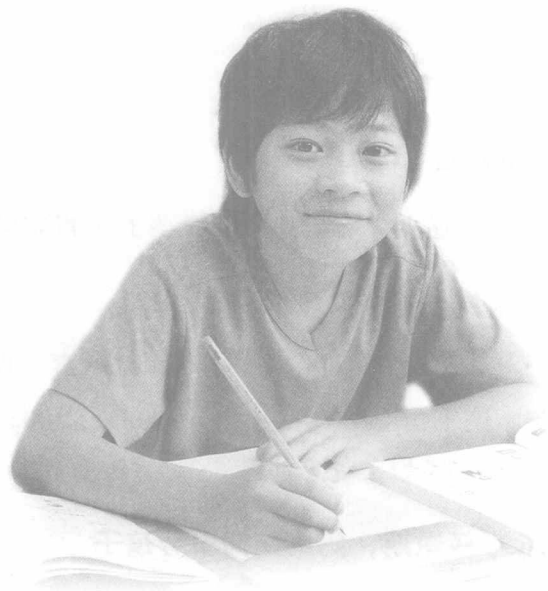
Mama Ruhe Yindao Haizi

发掘成长危机中的巨大潜力 抓住孩子的叛逆期

10~16岁叛逆期， 妈妈如何引导孩子

肖 骁 编著

朝華出版社



PANNIQI

Mama Ruhe Yindao Haizi

10~16岁叛逆期， 妈妈如何引导孩子

肖 骁 编著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10~16岁叛逆期,妈妈如何引导孩子 / 肖骁编著. —北京:朝华出版社,2009.5

ISBN 978-7-5054-2114-1

I. 1… II. 肖… III. 青春期—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 062551 号

10~16岁叛逆期,妈妈如何引导孩子

作 者 肖 骁

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编号 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 130 千字

印 张 13.75

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2114-1

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

第一部分 10~16岁，决定孩子的一生

第1章 10~16岁，孩子一生的关键期 1

10~16岁的少男少女，正在经历人生“第二次诞生”的阵痛。在生理上，身体迅速发育成熟；在心理上，他们的自我意识觉醒，产生情绪上的激荡和动乱。这个年龄阶段的孩子似乎一夜之间长大成人，精力旺盛，兴趣广泛，对人生充满幻想和希望。此时的教育，关系到孩子一生的成败。

叛逆期，孩子命运升沉的旋转门 3

10~16岁，孩子学习能力的爆发期 6

10~16岁，良好习惯养成的关键期 8

10~16岁，优秀品质定型的关键期 10

情商发育，决定孩子一生的成败 12

第2章 青春期，孩子心理成长的秘密 16

青春期的孩子渴望独立，犹如桀骜不驯的野马，过剩的能量冲击着主宰其命运升沉的旋转门。叛逆是孩子从青涩迈向成熟过程中的一个经典表情；叛逆是因为孩子有了多余的能量而无处发挥；叛逆能够被用于

创造而不是毁灭，父母的爱心和智慧的引导很重要。

父母向左走，孩子向右走	16
为什么孩子满身是刺	18
打开孩子情绪的瓶塞	21
拉一把陷入“孤独沼泽地”的孩子	23
融化孩子用“坚冰”构筑的自闭城堡	25
第3章 妈妈理性的爱幸福孩子的一生	29
在加速成长的青春期，孩子有着更多的迷茫和困惑，需要父母来进行贴心关怀和正确引导。妈妈应保持对孩子更多的关注和积极沟通，只有理解、尊重和信任孩子，才能促进孩子的健康成长。	
保持与孩子不间断的亲密沟通	29
以理解和尊重打开孩子闭锁的心扉	32
用鼓励和信任培育孩子的自信心	35
创造浓厚的家庭阅读氛围	39
用温馨幸福的家温暖孩子的一生	43

第二部分 10~16岁，孩子学习的关键期

第4章 巧妙引导，让孩子爱上学习

快乐的学习是最高效的学习。要让孩子对学习感兴趣，就要让孩子把获得新知识当成最高需要。因此，妈妈在教育、引导孩子的方法上就要掌握一些技巧，要激发孩子学习的成就感，要培养孩子拥有自主学习能力，要使孩子拥有伟大的学习梦想。

快乐的孩子要有快乐的学习	49
怎样培养孩子的学习兴趣	51
如何引导和帮助孩子制定学习计划	55

唤醒自我，提升孩子的自主学习能力	60
梦想是孩子学习的强力催化剂	64
第5章 积极拓展孩子的思维能力	70
爱因斯坦说：“我们所创造的世界，是我们的思维的产物，不改变我们的思维，就无法改变我们的世界。”依据多元智能理论，人类个体的智能结构是多元的，这些思维能力对孩子的学习有着重大的影响。	
用思维能力的“渔”打捞知识的“鱼”	70
打造孩子的黄金注意力	73
每个孩子都可以“过目不忘”	80
让孩子拥有一点就透的理解力	82
第6章 不可忽视的非智力因素	85
一分调查数据上显示：有两个智商同为136（属高智商）而非智力因素不同的考生，非智力因素优秀者成绩高达500分，远远超过了录取分数线；而非智力因素不好者只考了355分。而一个智商为104（属中等智商）的考生，由于非智力因素优秀，考了491分，超过很多高智商的考生。非智力因素包括动机、意志、兴趣、习惯、性格等。	
有坚强的意志力，孩子的智力才能高度发达	85
挖掘孩子的优势，让孩子自信起来	88
乐观的孩子，学习成绩才能一路拔尖	91
良好的阅读习惯，让一切学习轻松起来	94

第三部分 10~16岁，锻炼孩子卓越能力的关键期

第7章 杰出青少年的七个习惯

拿破仑·希尔曾说过：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”习惯就是命运，培

养孩子良好的习惯，就是给孩子一个灿烂的前程。

习惯一：思考就是力量	101
习惯二：积极的人生态度	105
习惯三：立刻行动	108
习惯四：双赢是最好的通行证	111
习惯五：7+1>8	114
习惯六：责任感为未来加码	116
习惯七：控制时间比珍惜时间更重要	119

第8章 五大能力使孩子出类拔萃

123

能力的高低，是衡量孩子是否优秀的一个重要标准，也是决定孩子在未来的道路上能走多远的标尺。能者上，庸者下，这是现实中铁的规律，孩子是否能在将来说“我能”，取决于父母对他的关键能力的培养。

学习能力：使孩子拥有洞察世界的眼光	123
抉择能力：使孩子从成功走向成功	128
策划能力：使孩子做事前成竹在胸	131
推销能力：使孩子拥有无障碍的沟通	134
创造能力：使孩子拥有最富灵性的心	138

第9章 为孩子进入社会做好准备

143

让孩子接受教育的目的就是让他在将来的社会中有一席之地，人生道路能够平坦畅通。而孩子良好的性格、优秀的品质和人际关系的好坏，无疑是进入社会的基础。打好这个基础，父母的教育就成功了一大半。

让孩子学会编织自己的人际关系网	143
让孩子知道自利与利他同等重要	147
让孩子完善自身的性格	151
培养孩子的理财能力	155

第四部分 妈妈送给孩子最好的礼物

第 10 章 妈妈为孩子的初恋护航 163

初恋是一个人生命中重要的经历之一，当孩子情窦初开，他很希望有人能与其分享初恋的酸和甜，妈妈不但是孩子最好的倾诉对象，更是引导孩子如何处理初恋的老师。

孩子初恋的甜蜜与涩痛 163

妈妈要做孩子感情的“知心姐姐” 166

给孩子初恋一片蔚蓝的天空 170

第 11 章 教给孩子健康的性观念 174

随着社会的日益开放和人们思想观念的转变，性，不再是神秘的不便提及的事情，各种媒体上都能看到与之有关的信息，甚至某些开放的言论让有些父母不能理解和接受。对孩子进行正确和恰当的性教育，妈妈责无旁贷。

敏锐发现孩子性意识的觉醒 174

教孩子正确面对开放的社会 177

不可忽视的性别角色 182

青春期，妈妈们的高招 186

第 12 章 让网络伴随孩子健康成长 190

网络是把双刃剑：网络给孩子的学习带来快捷和方便，而网络游戏可能会让孩子荒废学业。父母应用其利而避其弊，积极引导孩子科学理智地使用网络，成为网络真正的主人。“堵”是以孩子的前途命运做赌，“疏”的结果却不是输。

家有网游少年 190

孩子为何会上网成瘾 195

怎样让网络帮孩子而不是毁孩子 200

与时俱进，做个时尚妈妈 202

第 13 章 妈妈送给孩子一生的营养计划 208

青春期的孩子正是长身体的关键时刻，青春期需要哪些营养，饮食应该注意些什么，男孩女孩怎么样吃才能保证健康成长，这些知识妈妈务必要了解。特别是青春期的孩子都处在学习的重要阶段，而健脑益智的菜单是妈妈最需要的。

青春期，孩子的七大营养需求 208

蛋、奶、豆，每天都不能少 211

水果、蔬菜与肉类各有各的重要 213

让孩子长高长壮的饮食秘诀 215

妈妈须知的青春期健脑益智菜谱 217

第一部分

10~16岁，决定孩子的一生

- 第1章 10~16岁，孩子一生的关键期
- 第2章 青春期，孩子心理成长的秘密
- 第3章 妈妈理性的爱幸福孩子的一生

第1章 | 10~16岁，孩子一生的关键期

10~16岁的少男少女，正在经历人生“第二次诞生”的阵痛。在生理上，身体迅速发育成熟；在心理上，他们的自我意识觉醒，产生情绪上的激荡和动乱。这个年龄阶段的孩子似乎一夜之间长大成人，精力旺盛，兴趣广泛，对人生充满幻想和希望。此时的教育，关系到孩子一生的成败。

叛逆期，孩子命运升沉的旋转门

一个新生命的诞生会给人们带来无限的喜悦，当妈妈怀抱着小宝贝幸福地微笑时，周围的人也会跟着幸福起来。新的生命给人们带来了快乐和希望，诞生是一种天赐大礼，小婴儿是“君临天下”。粉嫩的小脸蛋、柔软的小胳膊和小腿、纤尘不染的清澈眼睛，一切都是如此的新鲜美好。这是人之初到这个世界时的情景。诞生的意义大到无法描述。

当婴儿一天天长大，度过儿童期，成长为小小少年，也就是11

岁左右时，会迎来“第二次诞生”——青春期（也叫叛逆期、反抗期等）。而10~16岁，正是这一时期的最关键阶段，也是人一生的关键时期，它决定着以后的人生方向。很多专家把青春期称为人的“第二次诞生”。可以说，这个时期是孩子命运升沉的凯旋门。

心理学家斯朗认为，当孩子进入青春期以后，其心理开始变化，主要表现为“自我发现”、“产生对未来生活的设想”、“开始逐步跨入生活的各个领域”等，跟儿童期的心理差别很大；这一时期，孩子的思想、观念开始形成，“人生开始觉醒”。因此，斯朗把青春期称为“人生的第二次诞生”。

这一时期，孩子开始关心自己在别人心目中的形象，他们开始思考“人为什么活着”、“我是谁”、“我是个怎样的人”等问题，对自己产生好奇和疑问是孩子内心觉醒的过程，也是孩子从青涩到成熟的必经之路。

由于性本能的启动，孩子逐渐地将注意力转向自己的内部。青春初期，特别是10~16岁，孩子常常会因自己不能掌握这种变化而烦恼，昔日儿童时期平静的心田被搅乱，陷入反抗、冷淡、蛮横、怠慢、多变等不安的情绪中。他们不仅对外界，就是对自己也都采取了“否定”的态度。

虽然青春期可以长达10年，但10~16岁是最为关键的时期，因为这一段是冲突最大的时期，不管是孩子自己内心的各种冲突还是孩子与父母之间的冲突，都如暴风骤雨。下面来了解一下青春期的特征，有利于更好地帮助孩子成长。

先让我们看一下青春期的心理实质：心理学认为，人的大脑是心理活动的主要器官和物质基础。青春期是一个人的大脑从生长发育走向日趋成熟的时期，大脑的兴奋性比较强，可塑性大，容易接受新鲜事物。尽管人的大脑在6岁时已达到成年后容量的90%~

95%，但其发育远没有成熟，第二次重要的发育贯穿了整个青春期，大脑会发生第二波的增殖和修整。美国科学家研究发现，大脑纤维系统（用于在脑半球间传递信息，并能清楚显示出大脑的活动情况）在青春期快速发育。有些灰质——神经元和它们分支般的树突都会逐渐变粗，在女孩子约为11岁、男孩子约为12岁半时达到高潮。大脑结构上的成熟，也就保证了其功能作用的发挥。从而，才有青春期心理活动的复杂多样。

青春期心理特征可概括为：

1. 身心发展有时差，容易产生不平衡；
2. 智力发展迅猛，头脑活跃，是学习的最佳时期；
3. 情绪丰富多变，喜欢憧憬未来并富于幻想；
4. 自我意识高涨，个性可塑性强；
5. 希望得到父母和老师的理解和尊重；
6. 情感单纯，需要父母老师的引导；
7. 交际发展有主见，交际范围扩大；
8. 理想发展起伏不定，容易受境遇影响而变化。

而青春期的生理变化表现得更加明显：

首先，孩子身体发生了变化：身高、体重增加，出现了第二性征。男孩肌肉开始变得粗壮，喉结突出，长出胡须、腋毛、阴毛，汗毛加重，声音变粗；女孩皮肤细腻，骨盆变宽大，乳房隆起，声调变高变细，长出腋毛、阴毛。

其次，性成熟：男孩出现遗精，女孩来月经。

这些身体的变化也影响着孩子的心理变化，使孩子的情绪发展强烈多变，易陷于孤独寂寞中。

把青春期看作是人的第二次诞生，确实有它的深刻含义。青春期的不安，以及给父母带来的困扰也不亚于新生命诞生给母亲带来

的阵痛，这青春期的阵痛不仅仅是母亲感受得到，孩子，父亲都能感受到，如果教育不得法，整个家庭都可能体验剧痛。

10~16岁，孩子学习能力的爆发期

在现实生活中，我们常常看到有人学东西很快，有人却学得很慢；孩子在学校学习也是一样，有的孩子当堂就能掌握所学习的知识，有的孩子下了很多工夫还不能掌握。原因何在？这就是学习能力的问题。学习能力强的，学得又快又透彻；学习能力弱的，学得又慢又糊涂。

初中女生小宁学习非常刻苦，全班没有谁能和她相比，大家给她取了个“学习机器”的外号。她在课堂上认真听课、课后认真完成作业，几乎不会放过任何看书的时间，包括吃饭、走路、上厕所等，甚至说梦话也在记单词。班主任每每训斥那些不认真学习的学生时，总会拿她当榜样：“你要有小宁十分之一的学习劲头，你也能考上北大或者清华了。”谁只要看一眼她鼻梁上的那副像酒瓶底儿一样厚的眼镜，立即就会明白“书虫”是个什么样子了。然而，她的学习成绩却很一般。私下里许多同学嘲讽她说：“我要是学得像她那样昏天黑地，活着还有什么意思。”后来，她高考考了三年，才勉强考上了本地的一所师专。

这就是学习能力强弱的差别。

通俗地讲，学习能力就是一个人学习知识、增长才干的本领，是学习文化知识、认识社会、认识周围世界的的能力，而不仅仅是学习书本知识的能力。如果一个人学习能力强，因为他能一点就通、举一反三，不论是在学习生活，还是在工作应酬方面都有着无与伦

比的优势。

对于孩子来说最基本的学习能力就是听、说、读、写、计算、思考等学习课业的能力。而广义上的学习能力则是多方面的，它包括注意力、观察力、思考力、应用力、自觉力、记忆力、想象力、创造力、阅读能力、理解能力、表达能力等。

学习能力，就像汽车的发动机，如果汽车发动机的功率不够，再好的保养也没用。如果孩子的学习能力提高了，学习就会轻松愉快。不但学得好，而且效率高。

学习能力与大脑的机能有关，是在运用智力、知识、技能的过程中，经过反复训练而获得的。而一个人提高学习能力的关键年龄段是10~16岁，因为这个阶段是大脑、心理、生理发展的黄金时期。无数实践证明，在这个阶段，从大脑潜能开发、思维训练完善、健全人格训练、心理辅导、行为训练等方面着手，对孩子的学习能力进行提高，会让孩子受益终身。

可以说，这是提高学习能力的最后机会了。

一个人的学习能力往往决定了一个人竞争力的高低，也正因如此，无论对于个人还是对于组织，未来唯一持久的优势就是有能力比你的竞争对手学习得更多、更快。

正因为学习能力的发展对学习如此重要，联合国教科文组织终身教育局长保罗·郎格朗说：“未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”

作为父母，决不能错过这个提高孩子学习能力的最佳时期，要有效地帮助孩子在这个时期获得最大的发展。

10~16岁，良好习惯养成的关键期

著名的教育家叶圣陶曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”叶圣陶认为，教育的目的就是培养习惯。他说：“我们在学校里受教育，目的在于养成习惯、增强能力。我们离开了学校，仍然要从多方面受教育，并且要自我教育，其目的还是在养成习惯、增强能力。习惯越自然越好，能力越强越好。”

从心理机制上看，一旦形成一种习惯，就会变成人的一种需要，如果不这样就会感到很别扭，因而习惯具有自动化的作用。它不需要别人的督促、提醒，不需要自己的意志力。这也就是我们平常说的“习惯成自然”，是一种省时、省力的自然行为。

如果孩子能养成各种好习惯，将会对其一生产生深远的影响。

有这样一个故事，1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。人们对于诺贝尔奖获得者非常崇敬，有个记者问其中一位：“在您的一生里，您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”

这位白发苍苍的老者平静地回答：“是在幼儿园。”

记者感到非常惊奇，又问道：“为什么是在幼儿园呢？您认为您在幼儿园里学到了什么呢？”

老者微笑着回答：“在幼儿园里，我学会了很多很多。比如，把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。”