

青少年 行为心理学

了解孩子常见心理 规范孩子日常行为
爱TA，就读懂TA的心灵

江晓兴
◎ 著

学习问题、人际交往问题、早恋问题、
情绪问题、行为问题、人格问题……
透析问题孩子的行为模式，破译问题孩子的心理，
针对性分析原因，提出切实可行的解决方案。
理解并回应孩子行为背后的需求，
建立起和孩子之间的亲密联结。

青春期 ≠ 叛逆

孩子没那么难管，
只是你不懂！

中国商业出版社

青少年行为心理学

江晓兴 © 著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年行为心理学 / 江晓兴著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2018. 6

ISBN 978-7-5208-0380-9

I. ①青… II. ①江… III. ①青少年心理学 IV.

① B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 116916 号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

大厂回族自治县正兴印务有限公司

*

720 毫米 × 1000 毫米 1/16 开 15.5 印张 185 千字

2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

(如有印装质量问题可更换)

前言

当孩子进入青春发育期，随着一系列的生理和心理变化，他们也就由此进入了青少年期。可以说青春发育期是青少年期的前奏和序幕，在青春发育期，孩子们必须适应身体上的各种变化，也要让自己的心灵加速成长，才能与生理生长速度相适应。因此，所谓的青少年期，实际上就是孩子们走向成人阶段的过渡时期，是他们人生中不可或缺的阶段。

很多细心的父母都会发现，六年级和初中一年级之间虽然只隔着一个暑假，但是孩子在这期间似乎发生了翻天覆地的变化：孩子的身高体突飞猛进，似乎一夜之间就追上了妈妈的身高，开始逼近爸爸的身高了；曾经对父母非常信任的孩子，开始变得郁郁寡欢，不爱说话，无忧无虑的时刻少了；孩子突然开始注重自己的形象了，男生不再是那个头发乱蓬蓬油腻、拖着鼻涕的邋遢的小男孩，女生也变成了亭亭玉立的大姑娘……这一切，都是青春期的生理和心理发育导致的。父母很困惑，不知道孩子为何会这样？什么都不愿意和自己倾诉，而只喜欢把事情都憋闷在自己的心里。实际上，父母无需困惑，仔细回想一下自己的青春期，你就会发现自己在青春期的表现和孩子现在的表现如出一辙。也许你的青春期没有如今流行的各种电子产品，但是你和孩子的烦恼和忧愁都是一样的。

爱普生涯咨询专家表示：孩子从12岁开始就进入心理断乳期，他们要尝试着离开父母，独立面对生活。这个时期的孩子叛逆心理很重，他们

不想继续与父母一起外出，不想继续当父母的“跟屁虫”，甚至对于父母所说的话，哪怕他们心里知道是对的，表面上也要坚持与父母抗衡。他们绝不想继续对父母言听计从。他们此时尽管会面临很多的苦恼，需要向比自己有经验的人寻求帮助，但是他们宁愿那个人是同学，而不是父母。因此，很多父母都感觉到自己与孩子的关系越来越疏远了，其实不然。

爱普生涯咨询师团队在对大量的青少年辅导过程中发现：父母，不但不能抱怨青少年期的孩子表现出来的种种异常，而且还要竭尽所能地帮助孩子度过这段艰难的时期，这就是智慧家长的写照。如今，大多数家庭都只有一个孩子，孩子也已经习惯了衣来伸手、饭来张口的生活方式，所以刚刚离开父母庇护的他们，毋庸置疑会面临许多人生难题。例如：如何与陌生人相处，如何在这个危机四伏的社会中保护自己，如何抵制那些违禁品的诱惑，如何控制自己不做出错误的事情，如何博得异性的青睐，如何与身边的人更好地相处，等等。这些都是孩子需要拼尽全力学习、耗费心思去解决的。

明智的父母不会一味地“望子成龙”“望女成凤”，他们知道一棵树苗要想成长为参天大树，就要保证根基的稳固。否则，树苗如果歪斜了，就会变得孱弱，甚至会被淘汰。父母对待孩子，也应该像对待一棵小树苗一样，唯有先构筑好孩子成长的根基，走入孩子的内心，解开孩子的心结，这样孩子才能健康快乐地成长。

知易行难，这说起来很简单，但真正要做到却很难。每一个父母在教养孩子的过程中，一定都经历过困惑无助的时刻。尤其是青春期的孩子，他们的自尊心更强，心思更加细腻，而且还非常抵触与父母交流。在这种情况下，要想要成功打开他们的心扉，父母就要懂点青少年行为心理学，爱普生涯咨询师团队从常年的实践总结中发现：当父母学会从孩子的言行举止中揣

摩他们的内心世界时，就能透过现象看本质，真正了解并理解孩子的心声，走进孩子内心。请每一个家长扪心自问：我做好准备走入孩子的内心了吗？我做好准备接纳孩子的一切行为表现了吗？如果答案是肯定的，那么本书能帮你更进一步成为孩子认可的好父亲或好母亲。如果答案是否定的，千万不要有任何迟疑和犹豫，就从当下这本书开始学习吧！

| 觉醒篇 |

——青少年成长的7大行为轨迹

1. 我要独立：独立行动，不再当父母的“跟屁虫” // 2
2. 我的心思：孩子的心思你别猜，猜来猜去也猜不明白 // 5
3. 我与父母：父母与子女之间的一场修行 // 8
4. 我的世界：我的耳朵开始有了过滤器 // 11
5. 我的秘密：锁上了抽屉，孩子也关闭了心 // 14
6. 我的叛逆：孩子为何总是对叨扰抓狂 // 17
7. 我的青春：孩子喜欢和父母一起“想当年” // 20

| 修炼篇 |

——青少年必经的8大心理历程

1. 我要尊重：你根本就不尊重我 // 24
2. 我不能输：我输了，该怎么办呢 // 27
3. 我很委屈：面对挑战的委屈少年 // 30
4. 我要成功：我的成功之母 // 33

5. 我的嫉妒：妒忌之火，歇斯底里 // 36
6. 我的奋斗：没有人能永远成为赢家 // 39
7. 我的压力：压力下的成长小故事 // 42
8. 我的拒绝：不懂说不，陷入被动 // 45

| 亲子篇 |

——青少年时代的7堂父母课程

1. 我就不听：我偏偏要与妈妈对着干 // 50
2. 我的烦恼：是你要与我争吵的 // 53
3. 追风少年：妈妈，你落伍了 // 56
4. 我的妈妈：有一个理解我的妈妈真好 // 58
5. 不想吵架：每天一小吵，三天一大吵 // 61
6. 世纪碰撞：当更年期遭遇青春期 // 64
7. 我想飞走：离家出走——父母心中永远的伤痛 // 67

| 学业篇 |

——青少年学业的6重学习挑战

1. 我不想笑：不是我冷漠，是你们对我太冷漠 // 74
2. 讨厌学校：我再也不想去学校 // 76
3. 喜欢语文：我就是喜欢语文 // 80
4. 单腿独步：学习上的瘸腿大王 // 83
5. 无聊生活：枯燥乏味的学习何时休 // 85
6. 自主选择：自己选择，才能一往无前 // 88

| 社会篇 |

——青少年人际的8大关键问题

1. 我与朋友：乖宝宝突然“狐朋狗友”满天飞 // 92
2. 宅男宅女：藏在家中无人识——宅男宅女的青春梦 // 95
3. 追梦人生：追星一族，只是需要一个偶像用来崇拜 // 97
4. 我不知道：各自为政的友谊，少了几许谅解 // 100
5. 谁主人生：是你要生我的 // 103
6. 自信力量：自信的人生才能不断成长 // 106
7. 与食为敌：孩子为何厌食与贪食 // 108
8. 反对社会：孩子为何厌恶社会 // 111

| 折腾篇 |

——青少年青春的6大现象提示

1. 我不争吵：争吵一开始，就意味着输掉 // 116
2. 冲动旋涡：冲动是魔鬼，控制冲动才能保持理性 // 118
3. 我只是我：记住，没有人是宇宙的主宰 // 121
4. 迷惘青春：少年看守所——迷惘青春的栖息地 // 124
5. 欺凌人生：校园霸凌现象，为何愈演愈烈 // 127
6. 性教育缺失：冒险性性行为，校园里的“桃色事件” // 130

| 爱护篇 |

——青少年自残的6个警醒案例

1. 自残之殇：当自残成为一种要挟 // 134
2. 我的伤害：自我伤害的病理性原因不容忽视 // 137
3. 流行自残：自残就像重感冒，极具传染性 // 140
4. 抑郁挽歌：抑郁症，青少年心中的哀歌 // 142
5. 我与环境：青少年自残，也许是受到环境影响 // 146
6. 绝望之巅：自杀，再也无法弥补的绝望 // 149

| 激进篇 |

——青少年犯罪的6个案例解读

1. 成人诱惑：抽烟，真的意味着成长吗 // 154
2. 安全意识：即使人高马大，也要保护自己 // 157
3. 我要刺激：酒精的诱惑真的那么大吗 // 161
4. 不归之路：犯罪——一条人生的不归路 // 163
5. 吸毒欲望：不要用毒品来挑战人性的软弱 // 165
6. 麻花人生：较劲的人生——青少年心理扭曲的根源 // 168

| 游戏篇 |

——青少年网瘾的6个借鉴案例

1. 暴力欲望：血腥和暴力，网络游戏的副产物 // 172

2. 我的自律：青少年为何会上网成瘾呢 // 174
3. 我的逃避：游戏，是青少年的世外桃源地 // 177
4. 低头家族：如果爸爸妈妈都是低头族 // 180
5. 巨大的网：无处不在的网——互联网的通天之手 // 183
6. 疯狂人生：不疯狂不成魔——游戏世界里的悲喜人生 // 186

| 爱情篇 |

——青少年恋爱的6大案例评鉴

1. 我的烦恼：少年维特之烦恼 // 190
2. 怦然心动：预防早恋要未雨绸缪 // 193
3. 生命之重：早孕的苦果是生命不能承受之重 // 197
4. 学会拒绝：教会青少年拒绝异性的求爱 // 199
5. 陪伴力量：陪伴青春期的少年一起失恋吧 // 203
6. 同性爱恋：青少年的同性恋倾向 // 206

| 大学篇 |

——青少年大学的8大人生启示

1. 我的心情：充满阴霾的天空，让心能拧出水来 // 212
2. 生命之思：大学校园中，自杀率为何持续攀升 // 215
3. 我与同学：大学生之人际关系的困惑 // 217
4. 焦虑来袭：当焦虑情绪不断蔓延 // 220
5. 勇敢直面：与其逃避竞争，不如形成核心竞争力 // 223
6. 创业之举：大学生创业，让人生先一步起飞 // 226

7. 先苦后甜：厚积薄发，也不失为明智的选择 // 229

8. 把握时机：为何机会总是擦肩而过 // 231

后记：每一个用心的父母都曾经深感失败 // 234



觉醒篇

——青少年成长的7大行为轨迹

孩子在成长的过程中有两次断乳期：一次是年幼时断开母乳，开始吃五谷杂粮，人间百味；一次是进入青春期，尤其是12~16岁之间的青少年，进入心理断乳期。在这个期间，少年的学识增加，阅历更丰富，个体不管是从生理还是心理上都进入快速发展阶段，独立性越来越强，心思越来越重，不再完全依赖父母，愿意自己独自行走人生。

1. 我要独立： 独立行动，不再当父母的“跟屁虫”

从12岁开始，孩子们开始进入心理断乳期。12岁，正是孩子们进入初中的转折点，不仅在学业上面临巨大改变，孩子的身心也进入快速发展的阶段，因而孩子越来越独立，自我意识彻底觉醒。在此期间，孩子学习到更多的知识，人生经验也变得越来越丰富，因而不愿再当父母的“跟屁虫”，喜欢一个人独自行动，或者与同学相伴而行。

曾经，孩子过生日的时候，只要吃生日蛋糕，或者在父母的陪伴下去吃肯德基、必胜客，就会觉得很开心。然而，曾几何时，孩子不愿意再与父母一起过生日，而是想与同学一起过生日。每当出门的时候，孩子也不想再和父母结伴而行，而是要自己一个人四处走走。在这种情况下，不是孩子觉得不适应，而是父母觉得难以面对。由此可见，不是孩子离不开父母，而是父母离不开孩子。因而作为父母，一定要尊重渐渐长大的孩子，学会放手。要知道，哪怕父母的爱再深沉，也无法始终陪伴在孩子的身边，更不可能照顾和保护孩子一辈子。所以明智的父母爱孩子，更懂得适时放手，给予孩子更大的独立空间。

整个小学期间，因为亿航都长得比较瘦小，也因为男孩子的心理发育

比女孩子晚，所以爸爸妈妈始终都把亿航当成小孩子对待。每天，不管是上学还是放学，爸爸妈妈哪怕工作再忙，也必然要有一个人抽出时间接送他。也因为家离得比较远，回家还要坐公交车，所以虽然五六年级期间亿航几次提出要自己独立上学和放学，但是爸爸妈妈都没有同意。

转眼之间，亿航已经是初一的学生了。学校离家更远了，爸爸妈妈甚至做出决定，即让妈妈辞掉工作，专门负责接送亿航。然而，开学才一个月，亿航就不愿意了。他每天下午放学，看到等候在学校门口的妈妈，都觉得很不高兴，眉头皱起。妈妈问亿航：“你怎么了？在学校里有不开心的事情吗？”亿航极其不满地说：“妈妈，你以后能不能不要来接我了，我会自己坐公交车回家的。”妈妈当即否定：“那怎么行，咱们家离得很远啊！”亿航说：“我们班里有很多同学的家，离得比咱们家还远呢！但是他们从小学五六年级就自己上学放学了。现在，班里很多同学都笑话我，说我是还没断奶的小娃娃！”不管亿航怎么说，妈妈就是不同意亿航自己上下学。亿航对妈妈也越来越不满，终于在一天早晨对妈妈歇斯底里地喊出道：“如果你再送我，我就不去上学了。”妈妈愣住了：“亿航，我可是专门辞掉工作照顾你的，你知道家里经济上多么紧张吗？”亿航不以为然：“但是，我已经长大了，我就想自己上学和放学。”可想而知，妈妈和亿航之间爆发了一场争吵。

妈妈发现，亿航不仅不愿意被她接送，而且还不愿意和他们一起外出了。他先是申请自己独立去家附近的书法班上课，后来又申请去更远的超市购物，最终居然不管去哪里都不愿意父母跟随。他的原则就是如果爸爸妈妈跟着，他就不去了。妈妈只好与爸爸商量该怎么办，爸爸看着似乎一夜之间长高了很多的亿航，说：“哎，孩子长大了，想要自己飞了，由不得我们了。这样吧，给他配备一个定位手机，先让他自己上学和放学吧，不过，一定要做好安全教育，要让他先经过考核，才能自己独立上学和放

学。”就这样，爸爸妈妈无奈地接受了亿航独自上学和放学的事实。从此，亿航经常与家附近的同学结伴而行，觉得开心极了。

——案例来自爱普生涯青少年生存能力成长中心

随着孩子渐渐长大，他们也变得越来越想摆脱父母为他们支撑起的一片天，越来越不愿意在父母的保护和照顾下成长了。他们的自我意识彻底觉醒，也拥有了“反抗”的力量，不愿意再当需要人照顾的小宝宝。他们非但不愿意当父母的跟屁虫，甚至在很多事情的选择上也越来越有主见，例如为自己购买什么样的衣服和鞋子，为自己报名参加哪些课外辅导班，这都是孩子想要表达自主的领地。

孩子一旦进入青春期，独立是他们的最大愿望，他们不再依赖父母和老师，而愿意更多地亲近同龄人，从而与同龄人之间建立起平等、尊重的关系。他们要不断寻找和建立自己的人际相处之道，他们愿意独自撑起自己的天空，也从此尽情享受独立自主的生活。因而父母不要一味地限制和管束孩子，而应该知道孩子总会长大，无论如何，父母不可能陪伴他们一辈子。明智的父母会教会孩子如何自在独行，支持孩子展开独立行动，这样就会得到孩子的信任和尊重。

2. 我的心思：

孩子的心思你别猜，猜来猜去也猜不明白

孩子进入青春期之后，不但独立性增强，不愿意再作为父母的附属品出现，而且还更多地喜欢与自己的同龄人相处，开始不喜欢和父母说心里话。这一点，相比起前者，更是让很多父母抓狂。父母无论如何也想不明白，为何原本一出了校门，小嘴就叽里呱啦说个没完的孩子，突然之间变成了一个闷葫芦。以前是父母觉得孩子啰唆、烦人，不让孩子说得太多，如今却是父母迫不及待地想听孩子的心声，孩子却完全放弃表达，哪怕父母询问，他们也什么都不想说。突然之间，孩子与父母之间似乎失去了沟通的桥梁。父母看着一夜之间长大的孩子，却不知道他在想什么，更不知道他要做什么。这样一来，父母当然会感到很失落。

其实，对于青春期的孩子而言，关闭心门，不愿意把自己的所有心思都告诉父母，是很正常的现象。毕竟孩子长大了，不可能事无巨细的都向父母汇报。随着与同龄人交往的增多，他们也开始拥有小秘密，并且他们更愿意与同龄人交心。尤其是很多父母并不能理解孩子的想法，即使在了解孩子的真实感受和观点后，也对孩子所说的一切表示否定和反对，这也会导致孩子更不愿意与父母交流。这种现象在亲子关系中非常普遍，当孩子一次又一次在父母那里感受到失败和挫折，就会渐渐地疏远父母，直至