



陪孩子度过 中学六年

柏燕谊 / 编著

四川科学技术出版社

◆ 序 ◆

孩子转眼间步入了中学阶段，也正式步入了青春期。这个时期的孩子们无论是个头还是外貌都已经接近成年人，孩子们自己也急切地要证明自己已经长大了，他们变得越发不服从管教了，曾经乖巧顺从的孩子也突然变成了“小刺儿头”，这让家长们头痛不已。

进入青春期的中学生们，除了在生理上的变化以外，更重要的是在心理上的变化。青春期的孩子在自我意识上有了质的飞跃，如果说儿童对自己的认知和评价是基于成人的视角，那么，处于青春期的中学生则完全不同，他们会从自我的角度去思考自己的优点、缺点、特点……会显得有些“自恋”，同时也会夸大自己的缺陷，会因为自己不够“完美”而沮丧。他们会刻意地彰显自我，渴望独立，希望摆脱成年人的束缚。他们不再服从于老师和家长，他们希望和成年人有同样的“权力”，因此经常会和家长顶撞、唱反调。中学生们虽然崇尚“标新立异”“独树一帜”，但也渴望被家长和社会认可和接受。这个阶段的孩子多少开始渴望了解异性，希望得到异性的欣赏和关注，开始憧憬爱情……他们似乎变得“多愁善感”又“喜怒无常”，这些都让中学生的家长们感到手足无措，不知如何以对！

在我的咨询室里也来过不少中学生，他们早恋、逃学、打架、自杀……有的是被家长押来的，有的是由于无法自拔来寻求我的帮助。看着这些不再绽放的花朵，我真的是心疼，在替他们惋惜的同时也看到了家庭教育的缺失。我至今记得一对事业有成的父母在向我诉说他们那个不争气的儿子时，声泪俱下地说：“我们的家庭本该是美满而幸福的，可是对儿子教育的失败彻底毁了这个家。”看着这些由于孩子教育不当而破碎的家庭，看着那些年轻的本应灿烂的脸，让我越发觉得作为一位心理工作者，应该从心理学的角度写一本针对中学生家庭教育的书，让家长能从中了解到身处中学阶段的孩子行为背后的心理动机，明白青春期孩子在叛逆行为背后的心理诉求，以及青春期心理上的变化会在行动上有哪些体现，家长们只有对孩子的心理特点有所了解和理解，才会对孩子的某些不切合实际的想法和行动不去过于压制，才会有有的放矢地去引导和陪伴处于青春期的孩子们。

这本书会从心理学的角度分析中学生的各种生活、学习、情智、心理问题；这本书会让你了解孩子的心理，解开你和孩子心中的谜团，帮助你和孩子顺利度过青春期。看完这本书，你会觉得不光对孩子，对自己的青春岁月也多了一份理解和感悟！

柏燕谊

目录

CONTENTS

第一章

学校生活

中学生不好当 / 002

导读：中学生比小学生，多了很多的压力。要如何帮助孩子面对这些压力呢？

鸡头凤尾 / 013

导读：是当别人的首领，还是做更优秀人的小兵？择校的时候，选择更好的学校，还是一般的学校？进到学校里，是让孩子考实验班、快班，还是在普通班？

学习不好怎么办 / 017

导读：帮助孩子找到学习的内在动力；学会使用策略可以有效地提高成绩。

全勤是个好品质 / 035

导读：天天上学也是个好习惯。

为什么总犯同样的错误 / 041

导读：同样的题怎么老是错？

管不住自己的人什么也干不好 / 047

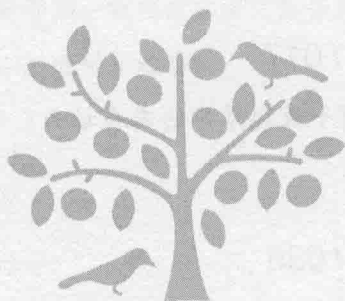
导读：让孩子拥有自我控制的能力。

明天要考试 / 054

导读：学习、考试那点儿事儿，真让我们头疼！怎么对付考试？考试前应该如何准备？

择校择专业——最适合的选择 / 067

导读：怎样择校对孩子的身心发育最好呢？什么专业以后方便找工作？这些貌似很纠结的问题可以用心理学轻松解决。



第二章 社会交往

知己的定义 / 082

导读：孩子开始与伙伴建立真正的、能够持续一辈子的友情。

让孩子成为受欢迎的人 / 091

导读：总有些人被人包围着，如何让孩子也成为这样的“闪亮生物”呢？

总是有人被欺负 / 097

导读：为什么大家那么喜欢欺负人？为什么大家都会去欺负某个人？

被忽视的角落 / 104

导读：做老师的都知道，每个班都有活跃的孩子、普通的孩子、被欺负的孩子，还有一种就是像空气般没有存在感的孩子。

单亲的孩子怎么办 / 111

导读：遇到单亲的孩子该如何交往？教育单亲的孩子会有哪些方面需要注意的方面？

第三章 青春期性教育

蓝颜红颜 / 120

导读：孩子与异性交朋友，家长应如何把握这个度？

性，如何开口 / 140

导读：就算是美国父母也很难开口对孩子谈性。万事开头难。

正确认识手淫 / 148

导读：家长首先端正对手淫的态度，也给孩子端正的态度。

爱在前，性在后 / 153

导读：如何避免青春期的性行为？

“练爱”的季节 / 159

导读：当孩子的周围到处都是情侣时，怎么办？

失恋这件“小事” / 164

导读：“我喜欢的人不喜欢我。”当孩子陷入低潮，我们应当如何安慰孩子？

第四章

青春期的叛逆，不需要理由吗

网络的大网 / 172

导读：如何预防孩子沉迷网络及游戏？一旦发生了该怎么办？

拇指一族 / 179

导读：孩子天天抱着手机不放，怎么办？

爱攀比 / 186

导读：这个社会是快速消费的社会。当孩子一次次伸手要钱时，我们该怎么办？

帮孩子变时尚 / 194

导读：青春期的孩子就像求偶的孔雀一样，喜欢打扮自己。

追“星星”的孩子 / 200

导读：好像最狂热的追星族就是十几岁的少年，这是为什么？

成为孩子的挚友 / 206

导读：青春期的孩子感觉自己已经是个成年人了，但实际上又不是。这时候的孩子需要家长的理解和尊重。

不良少年 / 212

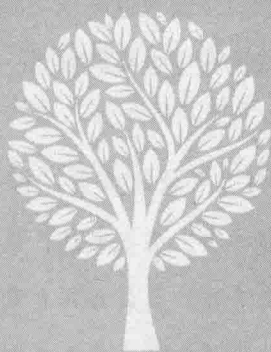
导读：变得“坏坏的”好像不仅可以不交作业不考试，还能吸引女孩子。

人格的“三维”塑造 / 220

导读：青春期的荷尔蒙让孩子天天感受到坐过山车般的刺激，情绪也是大起大落。气质的特点被放大了。这正是父母可以好好看清孩子的时候。

第一章

学 校 生 活



中学生不好当

导读：中学生比小学生，多了很多的压力。要如何帮助孩子面对这些压力呢？

相比小学生，中学生要面对更多的压力。

作为青春期的少年，升入中学后，孩子们会自觉地意识到：自己长大了，是个大人了，再也不能像小学生一样不分性别地打打闹闹。孩子们不光要考虑学习问题，还要考虑人际交往、家庭关系方面的问题，甚至还有国家大事。

那么，家长要如何帮孩子面对这些压力呢？

首先，不要让分数成为孩子自卑的祸首。

晨晨是某重点中学初二年级的学生。初一时，晨晨的数学成绩一直在七八十分徘徊，不好不坏。有次考试，晨晨发挥出色，考了九十多分，得到了老师和家长的表扬。晨晨妈妈非常高兴，给晨晨做了一顿好吃的，还带晨晨出去玩，到处和别人说晨晨聪明、争气。晨晨很高兴，尝到了考高分的甜头，学习的动力变强了，也更有信心了。

但接下来的单元测验，晨晨没有像预想的那样考到九十多分，只考

了八十多分。老师表扬了那些考得好的人，没表扬晨晨，妈妈也对晨晨的成绩表示了失望，晨晨感到非常沮丧。很快，单元测验又来了，晨晨一下子紧张起来，生怕考不好得不到表扬。考试的时候，晨晨的脑袋里一片空白，这还怎么考得好啊！于是，晨晨考试时作弊了。

从此以后，晨晨每次考试都极度紧张，都忍不住要靠作弊考高分，而最后虽然得了高分，也被老师和家长表扬了，但他却非常愧疚，再考试时状态依然不佳。这样循环下去，晨晨整个人的状态都不对了。终于有一天，晨晨考试作弊被发现。

当老师问晨晨为什么要作弊，晨晨说：“为了得高分。”

“为什么要得高分呢？”

晨晨说：“为了得到老师和妈妈的表扬与肯定。”

老师说：“有很多方法可以让你得高分。比如：制订学习计划、复习计划，和同学交流学习经验，总结上次考试犯的错误……你为什么非要用作弊这种方法呢？”

晨晨哭着说：“我也知道作弊不好，我也不想这样，可班里其他人都比我聪明，我再怎么努力也只能考七八十分，考高分只能凭运气。我很想考出好成绩被表扬，就开始作弊了……我知道凭自己的能力考不出这么好的成绩，只能依靠作弊。”

化解分数的压力：懂得学习真正的意义

从心理学工作者的角度看，作弊本身并不重要，重要的是为什么

“考高分，被表扬”对晨晨意义重大。为了获得表扬而作弊对孩子的心理造成了巨大的折磨。难道这个孩子不能在生活的其他方面找到趣味和成就感，以至于把一切都押到了考试成绩上？学习成绩真的能代表一切吗？

显然，晨晨的问题其根源来自多方面。一方面，晨晨本身是个自尊心比较强的孩子，对他人的评价更敏感；另一方面，当晨晨考得好时，晨晨妈妈感到非常骄傲，这让晨晨感受到成绩好在妈妈心中的分量有多重——也就是说妈妈传递了“成绩好最重要”的观念给晨晨；最后一个方面，晨晨同样在意在学校中被老师表扬、被同学羡慕的感觉。

可是学习的意义是什么？是为了获得好成绩吗？

孩子刚进小学的时候还不懂大道理，只会通过观察具体的事情获得信息。当他们发现考试成绩好能让老师、父母高兴，能获得表扬，他们就开始注意到学习成绩的“重要性”。不仅大人喜欢学习成绩好的孩子，就连小孩都会把“学习成绩”当成评判小伙伴的标准，甚至到了高中，“成绩好”还会成为受异性欢迎的原因。

然而，学习的意义不在于取得高分，考试的目的也不在于让人们用分数衡量一个人的价值。对于父母来说成绩是直接意味着孩子以后能不能拥有更好的社会平台，能不能拥有更好的社会竞争力。但是当父母用这个标准去要求孩子的时候，往往就会让孩子误解为我只有成绩好才有资格获得父母和老师的喜爱，所以，我努力学习是为了父母和老师的开心，而并不是为了自己获得更好的成长营养。

当学习动力变得功利性，并且是朝向外部的功利性的时候，学习就

会变得有很大的压力。就好像让你吃一样美食，单纯的只是让你因为自己的喜好去吃，和吃这个东西是一个你必须完成的任务的时候，你对于这个食物的美妙感觉是会有很大差异的。

心理学小知识



学绩测验的功能

学绩测验首先有反馈的功能，反馈学到了什么、没学到什么、学得怎么样，反馈老师教得怎么样；其次是评价的功能，评价教学方法是否合理，学习是否有效；最后是进行人才选拔和安置，例如高考。

家长应在孩子还在上小学时就引导孩子正确认识学习和分数，不但要让孩子了解到学习和分数的真正意义，还要让孩子知道这些不是衡量一个人价值的唯一标准，也不是最重要的标准。如果到了中学，孩子还不懂这些道理，那现在开始引导孩子也还来得及。

那么该如何引导孩子呢？现在的孩子通常在两种心态中摇摆：一种是不了解学习的意义，认为学习无用，成绩无用，只要能挣钱就行；另一种是另一个极端——不了解学习成绩的意义，认为要挣钱就得学习成绩好。所以，要引导孩子，首先肯定是要让孩子真的了解为什么要学习，然后孩子才能对学习成绩有一个正确和良好的心态。

1. 不要给孩子讲大道理，而是借用“其他人的嘴”

很多家长，尤其是父亲，特别喜欢通过“谈一谈”或写长信来给孩子讲道理，并且认为这是一种非常良好的沟通方式，但实际上对孩子的作用不大。对小学生我们还能用一用讲故事举例子的方法来对孩子的价值观进行潜移默化的教育，让他们有样学样；但是对于中学生来说，他们已经步入青春期，不仅对世界有了自己的看法，而且对家长有一种逆反的心理。在我做咨询的时候，发现很多孩子对于父母所讲的“大道理”是认同的，甚至会觉得父母能说出这些话来是很有水平的，但是这些认同并不会激发他们的行动力。父母的说教对孩子们来说也只是一听，自己要怎么做则是自己的事——孩子们会将听到的和自己要做的分离开来。换句话说，他们是由于缺乏生活经验，无法理解父母的“大道理”是多年人生的感悟与总结；并且由于青春期的逆反，认为父母的总结是来自父母的人生，而自己的人生是不会和父母一样的，也就没必要参考父母的经验。

这个时候，最好的办法就是借助“其他人的嘴”，尤其是孩子信任和喜欢的人。这包括孩子喜欢和崇拜的亲戚、熟人，也包括孩子崇拜的明星或欣赏的名人，还有孩子喜爱的作家等等。孩子对于喜欢和崇拜的人会有一种自我认同感，希望自己也能成为那样的人，所以对于这些人讲的经历会更向往，对这些人讲的道理更相信。所以想要让中学生理解学习的意义，就应当给他们看他们喜欢的人说的有关学习意义的话或书籍；对学习有认同，但是对学习目的不明的“乖孩子”来说，教育学、心理学方面的书也可以给他们看，他们会信任科学的、专业的书籍，而

不是“父母的经验”。

需要注意的是，在借用他人观点时，要小心不要让孩子觉得你是为了教育他们而特意找这些东西给他们看，让他们产生逆反心理。对于青春期的孩子来说，自己是独特的个体，孩子是不愿意按照其他人的模型去塑造自己。所以当父母用一些自认为是榜样人物的故事、语言来要求孩子阅读时，孩子就会有这样的想法：我为什么要像那个人一样，我其实不比那个人差，你根本就不懂我。所以，父母如果想要用第三张嘴来引导孩子，最好做得不露痕迹，别那么刻意。

2. 身教大于言传

要想让孩子觉得学习很重要，那么我们家长自己就必须做出表率和行动。如果孩子看到家长每天上班回来就是看电视、闲逛，没有做任何与学习有关的事情，孩子当然会觉得“学习无用”了。曾经有一对父母带着自己的孩子来做咨询，他们的儿子是在初二开始迷恋玩游戏，甚至发展到不上学。记得那天他们很早就到了我的咨询室，当我来了之后，看到妈妈焦虑地在沙发上心不在焉地翻着书，那位爸爸捧着一个iPad打游戏。我和他们的孩子开始咨询，当我和他们的孩子交流完下楼时，妈妈立刻站起来和我了解孩子情况，但是那位爸爸依旧窝在沙发里打游戏。当妈妈呵斥爸爸的时候，爸爸说：马上这局就结束了，等我一下，孩子的事情，你就说孩子的事情，总是拉上我，管我干吗？烦人！

说实话我当时心里深深的一声叹息，上行下效的道理看来这位父亲没有任何的理解。

在一个家庭当中，孩子是最讲公平的，也是最希望公平的一分子。有一些事情是家长允许做的时候，孩子也会认为自己理所应当的可以做。这些事情不仅仅包括行为习惯，还包括对待家庭其他成员的态度。

反之，如果一个在家不学习的家长突然开始努力学习，并且向孩子表示自己是因为哪些原因（讲故事）意识到学习的重要性了，孩子必然会有所触动（家长做这种行为时一定要只讲自己的感受，而不要把话题转到孩子身上，例如“所以说，你看你现在就要好好学习，不然就会像爸爸妈妈这样这时候后悔”。）。因为每一个孩子的内心都是对自己的父母非常有期待、有认同的，所以，当你在孩子面前做自我否定的时候，孩子为了维护内心已经认同的那个真实的父母，就会对于你的自我否定式的鼓励产生很大的反感和抵触。

我们要传递给孩子的是虽然爸爸妈妈以前是那个样子，但是爸爸妈妈也可以成长和改变，我们可以通过成长，成为更好的样子。另外，学习本身也是一种快乐的体验。当我们掌握新知识、新技能时，我们会感受到自己的能力不断强大，感受到自己对自己人生的掌控。这样一个处于积极上进乐观心态的家长，必然也会影响孩子的心态，影响整个家庭的氛围。

3. 如果要和孩子讲道理的话，请多用提问

在我的咨询经历中发现，一说起学习，孩子们的反应一般可分为四种：一是“学习挺有意思的”；二是“学习很累人，但是不学没有好前途”；三是“爸妈让我学，我只好学”；四是“别提了，烦人”。第