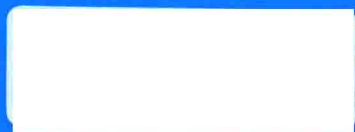




你的青春 谁做主

一样的青春期 · 不一样的青春

王俊峰/著



挥别青春期的迷茫 · 坦然迎接青春期
在这个灿烂的季节 · 让我们携手前行

你的青春 谁做主

一样的青春期 · 不一样的青春

王俊峰/著

图书在版编目(CIP)数据

你的青春谁做主 / 王俊峰著. -- 北京 : 中华工商
联合出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5158-1763-7

I. ①你… II. ①王… III. ①青春期-心理健康-健
康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第206686号

你的青春谁做主

作 者: 王俊峰

责任编辑: 胡小英 李 健

封面设计: 周 源

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2016年9月第1版

印 次: 2016年9月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 152千字

印 张: 12

书 号: ISBN 978-7-5158-1763-7

定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

「前言」

PREFACE

青春期是人生的一道坎，青春期的烙印会永远留存于人生的记忆中，能不能顺利跨过这道坎将会影响孩子的一生。青春期的孩子总有许多问题，家长和老师也都束手无策。叛逆是青春期孩子最突出的特点，家长和老师如何给予孩子正确的引导？孩子如何启动和提高自我校正能力？对待青春期的孩子，家长有哪些误区？为什么说良好的沟通非常重要？如何给青春期的孩子一个有利于成长的良好环境（物质环境、人际环境、心理环境等）？如何引导孩子正确地认识和评价自己和别人？为什么说青春期对于培养健全的人格和塑造积极的人生观十分重要？本书是家长和老师的青春期教育辅导教材，是青春期孩子的自助心理成长读物。青春期孩子的成长不但要靠孩子自身的内因起作用，还要靠学校老师和家长的教育外力发挥作用。只有形成合力，青春期的孩子才能安全地穿越人生第一个沼泽地，进入人生成长的快车道。

CONTENTS
目 录

第一讲 青春期心理

青春期是少年迈向青年的一个过渡时期，是孩子人生当中一个非常重要的时期。这一时期，孩子会出现心理和生理的双重变化，而心理的变化更应该引起家长和教师的重视。这一时期形成的人生观和价值观会影响孩子的一生，他们需要来自父母和教师乃至整个社会的关注和关爱。

青春期的心理特点 / 002

青春期是人生危险期 / 004

家长的角色 / 007

老师的责任 / 009

自我修正系统 / 012

青春期延期现象 / 014

青春期教育 / 016

青春期励志 / 018

第二讲 叛逆，谁之错？

青春期叛逆，是谁之错？孩子，家长，还是教书育人的教师？深究起来，青春期叛逆，谁都没有错。叛逆不可怕，怕的是对青春期叛逆的不正确的认识和态度。对于青春期的叛逆行为，最重要的是对于叛逆的引导，认识正确了，方法对了，一切都对了。叛逆需要疏和导，而不是堵和阻。这和大禹治水是一个道理，一味的堵和阻最后只会溃堤。同样的，不让孩子发泄，孩子的情绪也会崩溃。

这孩子到底怎么了 / 022

何时才能画句号 / 024

叛逆期，谁最烦恼 / 026

叛逆的表现 / 029

叛逆孩子的心理特点 / 031

发展的眼光看叛逆 / 033

坦然面对叛逆期 / 035

第三讲 家长要“照镜子”

青春期孩子的教育，家长无疑是第一责任人。许多家长缺乏对青春期的正确认识，方法简单粗暴，过于自我，过于自信，这是导致许多问题的根源。许多孩子青春期的问题并非孩子本身的问题，而是家长的问题。

严管重罚不是好办法 / 038

读懂孩子的心，读不懂时怎么办 / 040

这样讲道理最有效果 / 042

不一定是孩子的错 / 044

尊重与爱护同行 / 046

这样的言行不能有 / 048

宽容兼容不纵容 / 051

期望值不要太高 / 053

第四讲 环境不容忽视

给处于青春期的孩子一个良好的发育环境，物质环境虽然很重要，但我要特别强调的是良好的心理环境。什么是青春期心理环境？如何营造青春期孩子良好发育的心理环境？诸如这些问题是社会、老师和家长必须要搞懂的问题。

“孟母三迁”的启示 / 058

什么样的家庭氛围最好 / 061

为什么说家宽出少年 / 064

远离品行不端的小伙伴 / 067

家长如何与老师沟通 / 070

教孩子和小伙伴相处 / 072

父母关系影响孩子的观念 / 074

物理环境与心理环境 / 076

第五讲 孩子的安全感

青春期的孩子缺乏安全感，正因为缺乏，所以我们要想方设法地给予他们安全感。心理安全感说到底就是心与心的距离，距离近了，安全感自然就有了。拉近与青春期孩子的心理距离是增加孩子安全感的基本思路。

- 家长老师不要摆架子 / 080
- 孩子喜悦是大人的责任 / 082
- 要说服，不要压服 / 084
- 孩子的心理最容易受伤 / 086
- 多和孩子在一起 / 088
- 多表扬，少批评 / 090
- 和孩子聊天是个好习惯 / 093
- 不要试图让孩子害怕 / 095

第六讲 纠正孩子的言行

不要指望孩子能像大人那样成熟和理性。世上没有不犯错的孩子，犯错的孩子不要自责和有心理压力，家长和老师不要觉得惊异和奇怪。不要怕青春期孩子犯错误，而要学习掌握纠正孩子错误的方法和技巧。

做结论之前耐心沟通 / 100

了解真实原委，不可武断 / 102

洞悉孩子的细微情绪 / 104

该糊涂时装糊涂 / 106

孩子犯错很正常 / 109

允许孩子平等地争辩 / 111

培养孩子的观念 / 114

批评孩子的艺术 / 116

第七讲 培养良好习惯

青春期是孩子心智发展的重要时期，养成良好的习惯十分重要，这个时期养成的习惯会伴随人的一生。所谓习惯不仅仅指生活习惯，更重要的是心理习惯，即思维习惯。习惯需要施加外力，但最终是使内因发生作用后的结果。

- 习惯其实就是观念 / 120
- 教会孩子花钱的观念和方法 / 122
- 教会孩子如何与人相处 / 125
- 性格是可以改变的 / 127
- 勤俭节约是永恒的美德 / 129
- 挫折教育须谨慎 / 132

第八讲 青春期性教育

性器官的发育是青春期的基本特征，随着性器官的发育，性心理开始产生并且变得十分突出。青春期内心理的塑造极其重要，学校和家长不能回避这个问题，不要将这个问题复杂化敏感化，要正面教授、讲解和教育。

青春期：身心变化快 / 136

对性不要讳莫如深 / 138

尊重孩子的隐私权 / 140

孩子结交异性，家长不要太敏感 / 142

新媒体时代的青春期 / 145

理性看待早恋 / 147

正确处置“小情书” / 150

第九讲 青春期励志

处于青春期的孩子心理远未达到成熟的阶段，情绪不稳定，心智不成熟。这个时期的孩子特别需要励志。青春期励志是一剂良药，对于心智发育、养成思维和行为习惯等都具有十分重要的意义和价值。青春期孩子的教育绝对不能缺少励志这一项，励志是心理的正向引导，能够十分有效地提振青春期孩子的心理正能量。

青春励志的特点和目标 / 154

青春期孩子为什么需要励志 / 156

励志就是指明方向 / 158

青少年励志与成人励志的区别 / 160

青春期励志电影推荐 / 162

青春期励志格言：一句话影响一辈子 / 165

青春励志，我的事业 / 169

后 记 / 173

「第一讲」

青春期心理

「你的青春
谁做主」

Nide Qingchun
Shei Zhezhu

青春期是少年迈向青年的一个过渡时期，是孩子人生当中一个非常重要的时期。这一时期，孩子会出现心理和生理的双重变化，而心理的变化更应该引起家长和教师的重视。这一时期形成的人生观和价值观会影响孩子的一生，他们需要来自父母和教师乃至整个社会的关注和关爱。

青春期的心理特点

帮助孩子度过青春期，就必须了解孩子的心理特点，进而对症下药，因材施教，引导他们向着正确的方向前进。

不同于幼儿时期和少年时期的孩子那般无忧无虑，青春期的孩子出现了非常明显的心理特点，让家长 and 教师感觉困惑和烦恼，主要表现在以下几点：

一、开始形成一定的独立性，自我意识增强。

少年时期多数由家长安排，听从师长的教诲，除了调皮点的孩子，大多数孩子都是这样过来的。进入青春期后，他们懵懂的心开始形成自我意识，渴望独立和长大，有了自己的梦想，内心充满了热情和向往，渴望摆脱束缚。于是他们就有了让家长 and 教师头疼的叛逆行为，而家长和教师认为的“不听话”“叛逆”，其实对于孩子来说，只不过是他们想要用自己的标准去理解这个世界，衡量是非曲直。即使他们的很多想法是错误的，但是他们已经不再满足于家长和教师所教导和叮嘱的事

宜。对于孩子来说，这可以说是一个必要的过程，他们逐渐褪去青涩，从依赖父母和教师这些成人，过渡和成长为主动、独立的青少年，来迎接以后步入社会的种种挑战。

二、出现情绪两极化。

“六月天，孩子脸，说变就变”，幼儿时期的孩子情绪变化多端，但很容易被转移注意力。青春期的孩子情绪两极化，则更加具有极端性和不稳定性。他们既可能为篮球比赛获胜而激动万分，也可能因为上课被老师批评而闷闷不乐。有时候家长的不支持和唠叨也会加剧他们的烦恼和焦躁。许多孩子经常挂在嘴上的就是“我妈真烦”。有些孩子甚至因为老师当众批评产生报复老师的冲动。

三、关闭心门，拒绝关心和交流。

与孩童时代的缺乏情绪控制能力相比，青春期的孩子逐渐形成了一定的自控能力，懂得隐藏和掩饰不想让人知道的情绪，让自己有了“小秘密”。因为与父母和教师的“代沟”，他们在某种程度上不愿意过多地吐露自己真实的内心想法，害怕被长辈驳斥和不理解。有些事情则是因为羞于启齿，或者不知道该怎么问，不知道该问谁，而导致了沉默和掩饰。当父母出面关心的时候，他们往往会觉得不被理解和支持而产生抗拒，因而拉开了与父母和教师的距离。

四、心理逐渐向成熟过渡。

不同于曾经的“少年不知愁滋味”，他们逐渐有了自己的心事，开始体会人生的喜怒哀乐。成长是痛苦的，更多时候是无法言说的。既回不到孩童时期的无忧无虑，又不能马上成长为一个独立自主的大人，他

们就像作茧自缚的蛹，渴望突破自我，破茧成蝶。在这个过程中，他们会充满挣扎和矛盾，逐渐明朗，最后走向成熟，建立全新的人生观。这种挣扎和矛盾体现在：一是生理成熟心理却还未成熟；二是渴望独立却没有独立的能力，心有余而力不足；三是想找一个知心姐姐倾诉难言之隐，却不敢贸然吐露心声。

五、青春期难以控制的冲动行为。

成人的大脑已经发育完全，尚且有许多人一冲动起来就化身“魔鬼”，青春期的孩子大脑还未发育成熟，更无法控制自己的行为。通常他们会表现的冒冒失失，容易冲动，无法很好地控制自己的行为。

六、性意识的觉醒和萌芽。

这是由生理的发育和逐渐成熟造成的，他们会对性产生好奇和幻想，会对异性产生倾慕。

青春期是人生危险期

一谈起青春期的孩子，家长和教师都非常头痛，原因何在？因为青春期是人生的危险期，如果不能平稳过渡，就会造成心理扭曲，性格发育不健全，轻则自我毁灭，无法很好地生存于社会中，重则可能做出危害社会的事情。孩子是祖国的花朵，是国家的栋梁，更是每个父母的心头肉，他们承载着全社会的期待和关注。整个社会都有责任和义务帮助