



# 如何与叛逆期 的孩子 沟通

HE YU PANNIQI DE  
HAIZI GOUTONG

邓代玉◎编著

面对处在叛逆期的孩子的过激行为，父母们经常感到力不从心，他们不仅不明白为什么孩子会如此偏离正轨，更不知如何与他们很好地沟通。

# 如何与叛逆期的孩子沟通

邓代玉 编著

民主与建设出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

如何与叛逆期的孩子沟通/邓代玉编著. —北京: 民主与建设出版社, 2007. 9

ISBN 978 - 7 - 80112 - 803 - 4

I. 如… II. 邓… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 144449 号

©民主与建设出版社, 2007

- |      |  |
|------|--|
| 责任编辑 | 赵振兰                                    |
| 封面设计 | 博雅思企划                                  |
| 出版发行 | 民主与建设出版社                               |
| 电 话  | (010) 85698040 85698062                |
| 社 址  | 北京市朝外大街吉祥里 208 号                       |
| 邮 编  | 100020                                 |
| 印 刷  | 平谷大华山印刷厂                               |
| 成品尺寸 | 148mm × 210mm                          |
| 印 张  | 8. 125                                 |
| 字 数  | 160 千字                                 |
| 版 次  | 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷      |
| 书 号  | ISBN 978 - 7 - 80112 - 803 - 4/G · 352 |
| 定 价  | 21. 00 元                               |

注: 如有印装质量问题, 请与出版社联系。



## 前 言

很多家长都会为孩子的叛逆心理而发愁，不知道该如何是好。很多时候，孩子的叛逆期恰逢母亲的更年期，这个时期的母亲往往变得多疑、心烦意乱、好发脾气，而孩子则非常叛逆，于是母子之间开始战事不断。母亲很痛苦，但又不知该怎样处理此事……

类似的事情在很多家庭都有发生，而发生的对象除了母子之间外还有父子之间，到底为什么会出现这样的现象呢？随着晚婚晚育观念的普及，父母进入更年期时孩子大多也处在动荡的青春期，“两期”如何相处，已经成为越来越多的家庭面临的现实难题！

打骂不行，放任不得，半大孩子真难管，在许多家长无奈于青春期孩子叛逆的同时，孩子们也说出了自己的心里话：“叛逆，是被逼出来的。其实，他们自己在生活中也很矛盾。”孩子心里最渴望父母能与他们平等相处，“在父母眼里，他们永远都是正确的，我从来就没有对过”。

“孩子，你长大了，在很多事情上有了自己的想法，妈妈支持你，永远是最爱你的人。以前，妈妈总是数落你的不对，说你犯的错误，说你如何让妈妈伤心，其实，妈妈还有许多心里



## 如何与叛逆期的孩子沟通

话没有对你说过。”43岁的母亲对上高中的女儿如此说着。而近年来，她们母女关系是一直恶化着的，母女之间的矛盾也成为家庭中的主要矛盾，为此，母亲专门请教了心理咨询师，而这封信就是请教了心理咨询师后，写给女儿的一封“道歉”信。信中，做妈妈的对女儿进行了检讨：“因为你弄丢了东西，在课堂上说话，成绩下降，剪了一个妈妈不喜欢的发型，和同学煲电话粥，妈妈是那么粗暴地对待你，大声地斥责你……孩子，感谢你的宽容，即使我刚刚责骂过你，过后你还是会依偎在我身边，亲热地叫我妈妈；更感谢你的存在，使妈妈意识到生活的责任，为了得到你的尊重和敬爱，妈妈努力成为一个值得你尊重的人。我多么希望我们母女二人能够永远和睦相处，成为彼此最亲密的人……”

信虽然寄给了女儿，但是当妈妈的还是感觉别扭……

更多的时候，在更多的家庭中，有着太类似的遭遇了！特别是在父母因为叛逆期孩子的表现而动怒打人的时候，孩子会对父母非常不满意，比如明明班级排名在三四名，可是父母还是不满意，拿起试卷就开始埋怨，一直埋怨到下次考试成绩出来，然后换话题再继续。孩子怨恨父母了：“反正在她眼里我就是不合格，这次干脆就打死我算了！”

事实上，不仅仅是叛逆期，孩子从呱呱坠地到长大成人，其心灵都是十分敏感而脆弱的，如果不能给孩子正常的亲子关爱或者采用不当的教育方式，就会给孩子的心灵造成创伤。有些家长喜欢沿用上一代人教育自己的方式教育子女；有些父母（尤其是父亲）甚至还存在“棍棒之下出孝子”的老观念，试图在孩子幼年时期就将其“吓住”。作为家长，从母亲十月怀胎开始就应该做好充分的心理和思想准备，以科学正确的心态和



方法去郑重地迎接一个新生命的诞生。

心理学家认为，人的心理发育要经历两次大的反抗期，一次出现在2~3岁时，表现为任性，不听话，爱哭爱闹；一次发生在青春期，大致从12~14岁开始，可能持续三四年。人在第二个反抗期的生理变化，主要表现在性激素的分泌，第二性征从开始发育到逐渐成熟，同时也在心理上逐渐发育成熟，直至成为一个真正意义上的成年人。“叛逆”现象一般出现在青春期的中期阶段，敏感、易怒、任性是他们心理变化过程中很正常的行为表现。处于青春期中期的孩子在通过竞争增强自信心的过程中并不是找自己同龄的“优秀生”，而是喜欢挑战“权威”，在孩子心里，这种权威主要是父母和老师。

细心的父母也会发现，当孩子进入十几岁后，开始变得特别爱面子，家长再像以前那样大呼小叫，会惹孩子不高兴，和孩子打球、做游戏赢了孩子，他们甚至会气得痛哭，而孩子在学校也不再对老师崇拜和尊敬，却换之以评头论足，甚至针锋相对。这都是青春期孩子“挑战权威”的具体表现，他们试图通过这种挑战来确立自己的地位和身份，来证明自己的实力，而且，出于安全考虑，孩子往往将这种挑战的对象锁定在自己最亲近的人身上。

这种叛逆的心理是不可避免的，这是一种很正常的心理现象。孩子只有在经过青春期这种冲突才能初步适应建立未来社会的竞争力，为日后的社会竞争提供最初的自信心基础。当孩子在对家长表现出挑战的迹象时，家长最好能表现出有原则的示弱，而适当帮助孩子增强这种自信。而且这种“叛逆”也是双赢的，孩子在通过“幼稚”的竞争增强自信心的同时，也是在提醒父母，家庭中将要减少一个不谙世事的孩子，而增加一



## 如何与叛逆期的孩子沟通

位顶天立地的青年。家长在此时应该告诉自己，换个角度理解子女，并有意识地给他们更多更自由的成长空间。

叛逆期的家庭教育不是一门简单的学问，敏感、复杂，需要认真对待。家长是家庭教育的关键，家长的方法和态度直接决定了能否和孩子融洽相处，能否使孩子顺利、健康、快乐地度过自己人生中的特殊时期。

邓代玉

2007年7月10日



# 目 录

## 第一章 叛逆期孩子的阶段性变化

说到叛逆期，很多人会想到青春期的孩子，事实上叛逆期不仅仅是指青春期的孩子。按照人的正常生理发育来看，成长中的叛逆期主要有五个阶段，分别是：4~5岁的时候、10岁的时候、12岁的时候、17岁的时候、20岁的时候。

当然对于每个人来讲，并不是说到了这个年龄就开始叛逆了，而是在这个年龄阶段其叛逆特点往往表现得比较明显。父母与叛逆期孩子的沟通应注意根据孩子的特点，使沟通畅通，增进亲子关系！

第一叛逆期：4~5岁懂得和父母顶嘴了 .....	1
第二叛逆期：10岁的孩子开始厌学了 .....	4
第三叛逆期：12岁时孩子开始有任意行为了 .....	6
第四叛逆期：17岁的青春叛逆期 .....	8
第五叛逆期：20岁孩子的叛逆之心开始膨胀了 .....	11





## 第二章 叛逆期孩子常见的心理

很多父母觉得孩子还小，总是忽略了叛逆期孩子的独立思维。这个时期的孩子已经有了自己的独立思维，也有了自己的主见和判断，在他们成长的路途上，也会有很多的烦恼与困惑，因此造成了许多青少年心理问题的出现。

此时，如果父母不能正确引导孩子，不能正确理解孩子的心理，会使孩子的叛逆情绪加重，“其实你不懂我的心”也会成为必然。如果孩子在学校和家里都不能找到一个可以理解他们的人，长期承受的心理压力得不到缓解和释放，他们就会通过别的途径来发泄，比如去网吧、离家出走等，这是所有父母都不愿意看到的结果！

开始对异性产生爱慕的心理 .....	14
叛逆期常见的情绪两极波动 .....	17
叛逆期的孩子担心“桃色新闻” .....	21
叛逆期常见的追求公平心理 .....	25
叛逆期的孩子为何好辩论 .....	29
独立性和依赖性的矛盾 .....	33
成人感和幼稚感的矛盾 .....	36
开放性和封闭性的矛盾 .....	39
渴求性和压抑性的矛盾 .....	43
自制性和冲动性的矛盾 .....	47



### 第三章 叛逆期孩子的不同性格

孩子在成长过程中会发生很多事情，有好的、有意思的事情，也有不好的、令家长十分头痛的事情。他们在成长过程中也都会经历许多不同的时期，其中最令父母头痛，令自己印象深刻的就应该是“叛逆期”了。这个时期的孩子比较有自己的想法，但是这些想法往往都是被否定的，都是不被家长或老师认同的，有的还可能在社会上造成一些不良的影响。

家长要想正确地引导这个时期的孩子，帮助他们度过这个令人难忘的时期，就必须及时地、恰当地与孩子沟通。由于这个时期的孩子比较叛逆，沟通起来也并不容易，了解这个时期孩子的不同性格，将有助于父母更高效地与孩子沟通。

孩子的勤奋型性格 .....	52
孩子的平庸型性格 .....	56
叛逆期懒汉型性格 .....	60
孩子的社会活动家型性格 .....	65
叛逆期孩子的运动型性格 .....	69
叛逆期孩子的消费型性格 .....	73
叛逆期孩子的“追星”型性格 .....	77
叛逆期孩子的极端消极型性格 .....	81

### 第四章 叛逆期孩子常见的叛逆表现

随着孩子的日益长大，父母会发现孩子越来越不听话了！



## 如何与叛逆期的孩子沟通

特别是处于叛逆期的孩子，其叛逆心理是非常强的，他们开始有了一系列细微的变化，而且脾气也越来越暴躁了，不听话，不喜欢父母给买的衣服，非常有自己的主见，连一直以来都崇拜的老师，也开始说他们的“不是”了……

看着千变万化的孩子，父母担心了：如此下去，可如何是好？孩子怎么会变成这个样子？我们又该如何和孩子进行沟通呢？

越来越爱打扮自己 .....	86
喜欢和父母顶嘴 .....	89
总是说老师的不是 .....	94
过分追求个性不听话 .....	97
性格开始越来越内向 .....	100
开始出现抑郁的情绪 .....	105
总觉得自己不如别的同学 .....	109
越来越看不起其他同学 .....	112
开始嫉妒别人 .....	116

## 第五章 父母如何和叛逆期的孩子沟通

相对于孩子来讲，父母都是成熟的个体。懂得如何与叛逆期孩子沟通，是父母必须掌握的一门学问。那么，父母应该如何与叛逆期孩子沟通呢？应该从哪些角度沟通，同时应给予孩子怎样的呵护呢？

懂得呵护孩子的独立意识 .....	121
-------------------	-----



学会缓解孩子的紧张情绪 .....	126	目 录
帮助孩子养成良好的习惯 .....	129	
帮助孩子疏导心理的压力 .....	133	
给孩子充分的自信和勇气 .....	135	
让孩子学会如何面对挫折和失败 .....	139	
如何和孩子谈性问题 .....	144	
搭好学校和家之间的桥梁 .....	147	
培养孩子的感恩之心 .....	151	

## 第六章 千万不要这样对待叛逆期的孩子

叛逆期的孩子之所以难以沟通，是因为这些孩子太过于自我。自我，本没有什么不好，但过分自我会使他们一味地注重自己的感觉，而将他人的看法置之度外。这种情况虽然是孩子成长的必然，但是对孩子的将来是非常不利的。因此，父母要懂得和叛逆期孩子的沟通方法和策略，对于叛逆期的孩子千万不要强令他们来尊重和赞同你的看法，一定要顾及孩子的面子问题，对于孩子身上发生的那些足以让你担忧的事情，还是一分为二地看待比较好！

不要总是数落孩子的不是 .....	156
不要随便对孩子发火 .....	160
不要只盯着孩子的早恋 .....	165
不要整天对孩子唠唠叨叨 .....	171
不对孩子有过分溺爱与顺从 .....	176
不要对孩子实行高压政策 .....	181



## 如何与叛逆期的孩子沟通

不要过分强化孩子的错误 .....	186
不要要求孩子一定听家长的话 .....	191
不要以为孩子是自己的，怎么说都行 .....	195
不要在孩子面前表现出性别偏见 .....	200

## 第七章 帮孩子平稳走过叛逆期的细节之举

当孩子进入叛逆期之后，大多父母感觉到很头痛，原来家里的乖孩子再也不见了，动辄和父母顶撞，数落父母的不是，不听父母的话。很多父母都觉得这样的孩子太难管教了，实在让他们很失望。仔细想想，孩子真的做的不对吗？孩子顶撞父母时说的话都没有一点儿道理吗？孩子真的变了一个人了，让家长不认识了吗？

其实，孩子还是自己的孩子，之所以会出现那么大的前后反差，只不过是叛逆时期的一个插曲而已，这是孩子发展成长的一个必经过程，没有什么可以惊异的。只要家长能够认真地和孩子做好沟通，采取一些积极的措施，就可以帮助孩子顺利走过叛逆期。

积极引导孩子，帮助孩子走过青春期 .....	204
学会宽容和冷静地面对孩子 .....	208
给孩子充分的民主和自由 .....	213
帮助叛逆期孩子学会宣泄情绪 .....	217
给叛逆期孩子坚强的信念与理想 .....	220
学会倾听和理解叛逆期的孩子 .....	224
协助叛逆期孩子养成良好的习惯 .....	227



像对待同事一样尊重孩子 .....	232	目
给孩子选择权，让他们承担后果 .....	237	录
学会接纳孩子，为孩子保留隐私 .....	240	



## 第一章 叛逆期孩子的阶段性变化

说到叛逆期，很多人会想到青春期的孩子，事实上叛逆期不仅仅是指青春期的孩子。按照人的正常生理发育来看，成长中的叛逆期主要有五个阶段，分别是：4~5岁的时候、10岁的时候、12岁的时候、17岁的时候、20岁的时候。

当然对于每个人来讲，并不是说到了这个年龄就开始叛逆了，而是在这个年龄阶段其叛逆特点往往表现得比较明显。父母与叛逆期孩子的沟通应注意根据孩子的特点，使沟通畅通，增进亲子关系！

### 第一叛逆期：4~5岁懂得和父母顶嘴了

有的父母很疑惑，为什么孩子只有5岁就懂得和父母顶嘴了？还有的孩子在着急的时候喜欢掐人，说话也会结结巴巴，4~5岁的孩子，怎么会如此激动？他们在想什么？父母到底如何和他们沟通呢？

事实上，孩子在3~4岁的时候就开始了有了自我意识，这种意识的发展使他们有着越来越大的主观能动性，这种主观能动



## 如何与叛逆期的孩子沟通

性会使他们对成人的指挥和安排表示出越来越大的选择性。那么，这个时候父母会发现孩子开始任性、不听话了，明明是叫他这样做的事情，他非要那样做。还有的孩子开始“闹独立”了，父母对此一点办法都没有。

孩子的这种叛逆特点是其心理决定的，专家称为“逆反心理”，之所以造成这种现象，原因有以下几点：

1. 这个时期的孩子好奇心强，求知欲旺盛，什么都想看、摸、碰，甚至有危险性的开关、插座也去碰（他们不懂危险），好玩的玩具拆开看。家长很恼火，会训斥、体罚孩子，以简单、粗暴地对待孩子探索世界的行为，引起孩子的不满。

2. 有些父母只是一味的“家长式”地管教孩子，认为孩子从小就得严加管教，严就是打骂，有时还挖苦、辱骂，甚至体罚孩子，孩子反抗而不听话。孩子经常受到父母的管教，对于父母的唠唠叨叨和这也不对，那也不对地限制孩子，这种“敲木鱼”式地叮咛、管教，孩子厌烦了遂产生逆反心理。

3. 这个时期的孩子因为有了自己的独立意识，因此也有了自己的意愿。但太多的父母不顾及孩子的感受，单方面地要求孩子，使孩子产生情绪对立。更多的父母则采取强制的方法，认为自己是为孩子好，要孩子学这学那，孩子如不感兴趣、不想学，家长就采取“高压政策”，于是与孩子产生情绪对立。

有些父母可能会说了，这个道理我们都明白了，懂得了4~5岁的孩子也有叛逆心理，但是我们该如何去做呢？

专家指出，应对孩子的叛逆行为要从小做起，首先应尊重幼儿心理发展的规律，其次要掌握幼儿心理学知识，来改进自己对幼儿的教育方式和态度。

生活中，父母应与孩子平等相待，父母如不尊重、不信任





孩子，不是唠叨就是打骂，孩子不愿听，心理上就会产生反感，必然把父母的话当“耳边风”。对于孩子的这种叛逆心理，父母应冷静地分析，如果是成人方面的问题（以上原因中分析过的），应该注意改进方法。有时对孩子的逆反心理可采取“冷处理”，例如对孩子的逆反行为不予理睬，即使孩子哭闹也不理睬，等事情过后再教育、诱导，不要“犟过孩子头”，火上加油，把事情弄得更糟。

有些孩子好胜的心理非常强，此时父母可从孩子的这种心理特点出发进行引导和教育，比如叫孩子自己穿衣，孩子不穿，你可以说：“你一定不会自己穿吧？”孩子为了表示自己能干，就自己穿了。这种方法用得好，不亚于正面教育，可以增强孩子自主、自强能力。

有的时候我们会为孩子的叛逆而着急，其实只要我们善于发现孩子言行中的“闪光点”，还是很容易找到教育的方式的。因为叛逆心理在思维形式上与求异思维有相似点，例如孩子好奇、好问，爱动脑筋，有独立思考的积极倾向。对于这些优点，我们要尊重和珍惜，不要孩子一有逆反言行就全盘否定。



### 专家提醒

孩子4~5岁时期的叛逆，我们称为人生的“第一个叛逆期”。善于引导的家长往往会抓住这个时期，对孩子进行有针对性地教育，不要因为孩子一句话而动怒，每个孩子都有其性格特点和心理特点，父母应真诚地接纳他们，并与他们和谐相处。