



青春

可以不叛逆

Adolescence Without Rebellion

有关系就没关系，
没关系就有关系，
亲子沟通全靠关系！



抓住青少年的心

胡慧玲 博士 / 著



四川大学出版社



好用意 × 好方法 = 好效果

- “他以前不是这样！他小时候很乖的！”
- “见面像仇人似的！那眼神好像我欠他几百万！”
- “以前我跟他凶，现在，我凶他比我更凶！”
- “我到底哪里做错了？”

面对青少年，父母常有无助感。以前有效的管教方法，现在变得不管用；以前乖巧听话的孩子，怎么一夜之间变了样？

本书共12章，探讨常见的青少年管教问题，帮助父母了解儿女的身心发展及其行为的偏差原因，学习如何有效沟通、管理怒气、重启封闭的心灵等，引导家中青少年渡过青春期的风暴，并建立美好的亲子关系。



AGECO 深圳市爱及特文化发展有限公司中文简体版权总代理

ISBN 978-7-5614-9946-7



9 787561 499467 >

定价：34.00元



青春

可以不叛逆

抓住青少年的心

胡慧玲 博士 / 著



四川大学出版社

责任编辑:余 芳
责任校对:敬铃凌
封面设计:邓 涛
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

青春可以不叛逆:抓住青少年的心 / 胡慧玲著.
—成都:四川大学出版社, 2016. 9
(亲子教育系列)
ISBN 978-7-5614-9946-7

I. ①青… II. ①胡… III. ①青少年教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 235815 号

书名 青春可以不叛逆
——抓住青少年的心

Qingchun Keyi bu Panni—Zhuazhu Qingshaonian de Xin

著 者 胡慧玲 博士
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-9946-7
印 刷 深圳市希望印务有限公司
成品尺寸 170 mm×230 mm
印 张 11.25
字 数 132 千字
版 次 2016 年 10 月第 1 版
印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷
印 数 0 001~6 000 册
定 价 34.00 元



◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scupress.net>

版权所有◆侵权必究

目 录

	导 读	1
1	青少年的成长特征	3
	了解青少年的心理变化和情绪波动 / 4	
	青少年的成长特征 / 11	
2	青少年行为偏差的原因	21
	青少年行为偏差的原因 / 22	
	父母保持影响力的金科玉律 / 30	
3	良好关系五要素	35
	关系不同，反应不同 / 35	
	良好关系五要素 / 36	
4	文化的冲突	51
	代沟、语言沟及文化沟 / 51	
	移民压力 / 52	
	移民社会的四种形态 / 52	
	贡献己力 / 56	

文化的冲突：管教儿女的理念与期望 / 57

5	探讨常见的管教问题	65
	常见的管教问题 / 65	
	青少年对父母的希望 / 73	
	实例探讨 / 75	
	你乖，自己玩！ / 78	
6	适当的正面管教方式	79
	正面管教的特色 / 80	
	正确称赞 / 85	
7	有效沟通	93
	有关沟通的事实 / 93	
	沟通时需要避免的问题 / 95	
	沟通的目的 / 97	
	正确的沟通方式 / 100	
8	避免争执 设立家规	107
	如何避免与子女争执 / 108	

	家规步骤 / 112	
	谁比较不成熟？实例探讨 / 116	
9	怒气管理	119
	认识怒气 / 119	
	管理怒气 / 127	
10	谈性与交友	133
	与一生幸福相关的重要课题 / 134	
	约会之前 / 136	
11	对烟、酒和毒品的防范	145
	青少年非法使用烟、酒、毒品的法律后果 / 151	
	青少年沾染烟、酒、毒品的原因 / 152	
	如何知道子女是否染上毒品？ / 154	
12	重启封闭的心灵	157
	封闭心灵的表现及原因 / 157	
	重启封闭的心灵 / 159	
	坚韧的爱 / 162	

亲子间建立亲密友谊的四个方法 / 163

总结 / 166

附录一 167


练习使用“当……我觉得……” / 167

附录二 168

了解自己 / 168

附录三 169

理想对象的15个热门条件及15个不能容忍的缺点 / 169



导 读

教养子女最重要的环节是亲子关系。

如父母与子女关系良好，彼此之间就可以无话不谈，就算发生难以预料的事情，也会因为彼此理解和信任，最终将大事化小小事化了。

可是，如果父母与子女之间的关系一向不够好，尽管一方往往是出于好心，却常常容易被另一方误解成有恶意。若是忽然发生了预想不到的事情，就会令本来脆弱的关系雪上加霜。

也就是说，父母与子女之间要是本来有着良好关系做基础，就算突然发生了不愉快的事情，也没有什么大不了的；相反，要是父母和子女之间平常没有建立良好的信任基础，一旦发生了不愉快的事情，就成了很大的事情，关系就会恶化。

有关系就没关系，没关系就有关系。因此，父母与子女建立起良好关系是每个有青少年的家庭的当务之急。

那么父母与子女之间的美好关系是怎样的呢？要建立这样的美好关系需要如何去做？

这正是本书想要探讨的内容。

青 春



1 青少年的成长特征

父母与孩子之间，
若是关系好，
什么话都好说；
要是关系不良，
尽管是出于好心，
也会被误解成恶意。

父母与孩子之间，若是亲子关系良好，彼此之间什么话都很好说；但是，要是双方关系不良，尽管一方是出于好心，也会被另一方误解成恶意。做父母的如果能够调整自己与青少年的互动方式，并且掌握管教青少年的最佳方法，抓住并赢得孩子的心，培养彼此之间的关系，就可以对青少年施加影响，促进孩子健康成长。

了解青少年的心理变化和情绪波动

一、家长的无力感

“他以前不是这样的！小时候很乖！”

“我到楼上他就跑到楼下，我到楼下他就跑到楼上，我们是王不见王！”

“见面像仇人似的！那眼神就好像我欠他几百万！”

“每次话都没听完，就开始为了反对而反对！”

“以前我跟他凶，现在，我凶时他比我更凶！”

“小时候没办法叫他闭嘴安静下来，曾几何时，变成没办法叫他开口说话！”

“我到底哪里做错了？”

身为青少年的家长，常常会感觉无力、愤怒和沮丧。谈及家中的青少年会有莫名的恐怖感。要是家中有一个以上的青少年，家长更会“抓狂”。

在“青少年亲子教育”培训课程上，家长脸上都表现出着急、茫然和“火烧眉毛”的急迫样子，许多人的脸上都似乎写着“我需要帮助”的字眼。

青少年时期的孩子，身体逐渐发育长大，体型越来越像成人，但是其心理年龄却还尚待成熟。这个年龄段的孩子穿上正装，就是西装笔挺的男子汉和窈窕淑女，但是若留心观察他们的神态、喜

好、言行和思想，他们仍然与孩子无异。也就是说，生理像大人，心理像小孩。

父母看着眼前长得比自己还要高大的孩子，简直就像个大人一样，就会想要孩子学会多负一点责任，于是说：“你已经那么大了，怎么连这都不会。”可是，当父母担心孩子不成熟的思想与行为时，又会忧心忡忡地说：“你还小，还不懂！”另一方面，当青少年希望父母尊重自己时会说：“我已经长大了，别把我当小孩。”可当他不想负责任时就会说：“我还小啊！我怎么会？”

在成长的这一阶段不是容易的，青少年介于孩童与成人之间，在权益及责任不易分清的情况之下，矛盾冲突可以预见。难怪当家长要青少年承担责任时，就说他已经长大了；不放心时又说他还小。而青少年在顶嘴时，就说自己已经够大了；不想负责任时，又说自己还小。这对家长及子女而言都是一个充满挑战的非常时期！

所以，家长经常感到矛盾与为难，不知道拿这些半大不小的孩子怎么办。更何况，以前有效的管教方法现在变得不管用，以前可爱乖巧又听话的孩子一夜之间变了样，取而代之的是眼前这个面目可憎的人。

不仅如此，随着孩子一天天长大，除了孩子与父母之间的“代沟”越发明显之外，世界各地都感受到西风渐进对当地文化的影响，文化的差异使父母在教养子女时也受到强烈的文化冲击。特别是移民到美国的华人家庭，中西文化上的差异就更加显著与不容忽视。想想孩子虽在家中吃的、用的都是中国式的，讲的也是汉语，却是在美国的大环境中长大，接受的是美国的价值观，与华人的传统文化教育有极大的不同。比如，在华人的社会里人与人之间讲

的是“礼让”“谦逊”“内敛”；美国社会讲的却是要“肯定自我”“勇于表达”。家庭中，西方讲究民主，凡事与子女讨论；东方却偏重家长权威，父母的话就是命令。

二、孩子的心越离越远

若是移民家庭，语言上的不同也会使亲子之间产生严重的沟通和交流障碍。许多华人家庭要求子女在家中讲中文，这对学龄前的孩子还行得通，可是一旦上了学，在学校里完全使用英文学习，渐渐子女的英文就比中文强。于是，到了青少年时期，绝大部分的孩子要表达较深刻的意义或是复杂的情绪时，就只能用英语了。也就是说，青少年时期的孩子，不会按照家长的要求再讲中文。曾有一个青少年在个别辅导时对我说：“我真是受不了他们（指自己的父母），连一句简单的英文都听不懂，非要我讲中文，我又不知道怎么表达某些字句的意思，要我怎么与他们沟通？”

孩子若是从小在美国受教育，英文就变成了他们的母语。尽管家长殷勤地送孩子去上中文课外补习学校，也只是每周一天时间而已，毕竟抵不上每周五天的英文学习课程。移民家庭中做家长的，要是没有跟着孩子一起学英文，渐渐就很难与孩子有良好沟通。因此移民家庭不仅有代沟问题，还会有文化上的差异和语言上的隔阂。

三、沟通不良，关系不好

另有一些家长，没有考虑到时代与背景的不同，一味地将自己父母过去的打骂管教方式不加修改地使用在自己的孩子身上。家长

以“上司对下属”的方法，动辄批评、责骂、愤怒地训斥孩子，如此，亲子之间不但不能有真正的沟通，家长更不可能了解孩子究竟在想什么。

渐渐地，父母与子女之间的关系就搞不好，不再像孩子小的时候那般亲密。一旦孩子上了初中，家长与孩子就会渐行渐远。

面对半大不小的孩子，做父母的会产生“孩子不要我管，那我就不要再管，落得一个眼不见心不烦”的想法。当家长有这样的错误想法和做法时，孩子会认为连最爱自己的父母都把自己放弃了，自己也就不再对父母好了。于是，家长与子女之间的关系进入恶性循环，彼此的心也就越离越远。

四、有学习，就会有进步

我经常鼓励青少年的父母：“你们能够主动来上青少年的管教辅导课程是很不错的，有学习有进步就能够更有效地面对并解决问题，家中的气氛也就会越来越好。”反观有些家长不断地与子女对抗争执，希望能回到以前孩子还小的听话时光，于是家中天天弥漫着火药味。

五、老少对抗，因小失大

现代的许多家长都晚婚和晚育，等到孩子长成至青少年，父母已步入中年，甚至进入更年期。青少年期是急速强壮，更年期却是急速衰老。父母应注意到，老少对抗之下，终究是老的这方要输。而且，就算家长赢了当下的小战役，却很可能输了最后的大战争。小战役，是亲子之间的日常争执；而大战争，就是父母子女之间的

亲密关系。也就是说，父母可能因小失大——儿女暂时屈服于家长的权威之下，而心却与父母越离越远，以致无法沟通。

当亲子之间失去亲密感，又经常起冲突争执，孩子便会逐渐变得叛逆，他们就会为了反对而反对。想想，家长要与青少年比比看谁较不成熟，正常情况下的对峙，都是大人要先败下阵来的。

有的家长在孩子小的时候使用体罚的方式来管教孩子，但是当子女长到青少年时，家长许多时候已经打不了孩子了。换句话说，家长无论是力气上，还是心理上都赢不了孩子。家长若是还沿用过去父辈“打骂”的落后办法来管教孩子，实在是得不偿失。

表面看，父母像是“骂”赢了，其实输掉了孩子的心。表面看，父母像是很强势：“你再不听话，就给我滚出去！”子女因为还无法独立，仍需要依赖父母抚养，于是暂时做出行为上的屈服，然而孩子的内心却与父母越离越远。

有些家长太过强势，甚至导致倔强的孩子采取“离家出走”的方式来反抗。美国有专门的“热线电话”机构，帮助家长和孩子在出现纷争或孩子离家出走时，进行处理与疏导。这也是为什么教养青少年，不应是学会管教方法来改变他们的行为，而是要学会抓住青少年的心的原因。父母一旦赢得了他们的心，就容易影响他们的行为举止。家长们若经常为了一些日常琐事与子女争吵，就需要停下来想一想，这样僵持不下，牺牲最宝贝的亲子关系是否值得。

六、好用意×好方法=好效果

最好的方式是不要再互相抗衡了。既然旧方法不管用，那就改用别的方式吧。父母若能调整方式，与家中青少年一起成长，将好

用意以子女能接受的好方法与子女沟通，则更有可能得到家长想要的好效果。也就是“好用意×好方法=好效果”。请注意，这里是用乘法不是加法。乘法是“正”乘上“负”等于“负”，“正”乘上“正”才等于“正”。曾有家长反应很快地说，若是用乘法的话，“负”乘上“负”不就得“正”？只是，没有正常家长对子女的用意是不好的，所以也就没有负面的用意了。

然而，做父母的要谨记，尽管自己有好的用意，希望孩子好，希望孩子努力向上，身体强健，但是若没有把好用意“乘以”好方法，也就是正确的方法，就很可能得到“负”面的结果。家长不仅要努力修复与孩子的关系，还要赢得并抓住孩子的心，让孩子把自己的“心门”向父母打开，他们才容易听从父母的劝告。所以，好用意要“乘以”正面的教导方法，才会得到最好的结果。

七、不惹儿女的气，恐怕他们失了志气

“惹气”的英文“exasperate”，是使人恼怒、使之恶化的意思。也就是说，在本来已经不太好的情况之下又使其更糟。结果是适得其反，变成失了志气——失去动力，得过且过，为了反对而反对，甚至采取不合作态度。父母经常对孩子唠叨，使用不正确的方式管教孩子，孩子的情绪就会更加糟糕，事情反而无法得到改善。

八、唠叨没效，换方法

我常问家长们，对子女唠叨到底有没有效果，许多家长都承认没什么效果。既然没有效果，为什么许多家长仍然唠叨呢？事实上，当父母以唠叨、指责与批评的办法来管教孩子时，孩子就更是