

为中国家长量身打造的青春期教养手册

别跟青春期的孩子较劲

谁的青春不叛逆，
较劲你就输了

晓丹
著

冲动、叛逆
任性、脾气大
厌学、贪玩……

青春期=危险期！

找到叛逆的“根”，拆掉隔阂的“墙”，
与孩子建立良好的关系，
陪孩子走过“危险”的青春期



天津出版传媒集团

百花文艺出版社

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

别跟青春期的孩子较劲 / 晓丹著. — 天津: 百花
文艺出版社: 天津人民出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5306-7641-7

I. ①别… II. ①晓… III. ①青春期-青少年心理学
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 275573 号

别跟青春期的孩子较劲

BIEGEN QINGCHUNQI DE HAIZI JIAOJIN

晓丹 著

装帧设计: 末末美书

选题策划: 鼎文传媒 责任编辑: 魏 青

出版发行: 百花文艺出版社

地址: 天津市和平区西康路 35 号 邮编: 300051

电话传真: +86-22-23332651 (发行部)

+86-22-23332656 (总编室)

+86-22-23332478 (邮购部)

主页: <http://www.baihuawenyi.com>

印刷: 天津中印联印务有限公司

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

字数: 188 千字

印张: 15

版次: 2018 年 12 月第 1 版

印次: 2018 年 12 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

如有印装质量问题, 请与天津中印联印务有限公司联系调换

地址: 天津宝坻节能环保工业区宝富道 18 号 Z1 号

电话: 022-22520703 邮编: 301800

版权所有 侵权必究

前言



某一天，窗外阳光明媚，你陪孩子做作业，看着身边聚精会神的孩子，你突然发现那个在你心目中一直懵懂无知的小不点长大了，全身上下洋溢着青春气息，充满了阳光活力。看着眼前一点点长大的孩子，你喜忧参半。一方面，你为孩子的健康成长而高兴；另一方面，你也为孩子该如何面对青春期这段既美好又特别让人担心的时光而忧愁。

是的，青春是一个美好的词语，青春期是一个五彩缤纷的时期；但同时，青春也包含了鲁莽、叛逆的含义，可以说青春期是一个令孩子和父母都倍感困惑的时期。

正处于青春期的孩子，心理和生理都有发生着巨大的变化。

从心理方面来说，青春期的孩子往往会更具有独立意识，并且有了强烈的成人感，开始把自己当作大人来看待。比如，这一阶段的孩子总是喜欢按照自己的喜好去穿衣、打扮，经常尝试一些在成人看来邪气古怪、无法接受的发型和穿着，并且大人稍有不满意，便会引起孩子剧烈的抗议。再比如，这一阶段的孩子常常会通过拉帮结派、迷恋网络、抽烟、酗酒等方式来“证明”自己已经“成年”了。如果父母不能及时纠正孩子的这些不良倾向和错误行为，孩子很容易便会走向犯罪的深渊。

从身体方面来说，青春期的孩子由于生理上的迅速发育，往往会对身体的变化充满好奇和困惑，并且开始对异性有了强烈的渴望。当孩子有了这些变化后，父母若不及时给予关注和正确的引导，那么孩子就有可能陷入早恋的泥潭不能自拔。

青春期的孩子从某种程度来说是一个矛盾体。一方面，他们成长中的心灵渴望得到别人的陪伴和帮助；另一方面，他们又需要自己的空间，拥有自己的秘密；一

方面，他们对世界充满了好奇，渴望有人指点迷津，需要别人帮助树立正确的人生观、价值观和世界观，另一方面，他们又不愿受到别人的干涉，渴望自由的生活。

父母在孩子的青春期成长中扮演着重要的角色。为了更好地帮助孩子、教育孩子，现实中许多的父母总是选择了以鲁莽的方式闯入孩子的世界，最后不仅没有对孩子的教育有任何帮助，反而让孩子因为反感而慌慌张张关闭了自己刚想要打开的心门，让教育陷入了“孩子冲动叛逆，父母气急败坏”的困境。许多父母总是很疑惑，不知道青春期的孩子究竟想要什么，更不知道怎样才能给予他们想要的，怎样才能和他们做朋友，怎样才能真正走进他们的内心。

本书主要从青春期孩子的生活习惯、性格特点、心理变化、学习生活、亲子关系、早恋、性观念、不良倾向、人际交往以及网络等内容，结合生理学、心理学和教育学知识，对青春期孩子的常见行为进行了分析阐述，旨在帮助家长剖析问题的本质，查找问题的根源，总结解决问题的方式方法，以期家长提供一本孩子青春叛逆期的家教经典图书。

家长阅读本书，可以更好地掌握走进孩子心灵、帮助孩子积极面对生理以及心理问题的方法，以此培养孩子自尊、自爱、自立、自强的人生观。

青春期是每个孩子成长的必经阶段，是孩子从幼稚走向成熟的门槛。任何人的成长都不是一蹴而就的，这个“羽化成蝶”的过程总是荆棘密布，需要付出艰辛和汗水，需要经历痛苦和挣扎。作为孩子成长路上的引路人，我们只有找到了正确的教育方法，才能更好地引导孩子前行，让孩子成长的道路更平坦、更顺畅。

目 录



青春
期，
孩子
就像
站在
悬崖
边一
样

01

孩子到了青春期，随着身体的发育、所学知识的增加以及阅历的增长，他们的自我意识增强，此时的他们开始进入人生最后一个“叛逆期”。于是，他们与父母、老师之间对抗、对异性产生朦胧情愫、抑郁焦虑、抽烟喝酒……此时的他们就像站在悬崖边一样，需要父母以正确方法“拉”孩子一把，让孩子远离成长的危险，走出叛逆，成为一个快乐的阳光少男少女。

躁动的青春：不由自主的故意对抗	002
亲情危机：当更年期撞上青春期	006
苦涩的青果：蠢蠢欲动的朦胧情愫	009
成长的哀伤：逃不开的抑郁与焦虑	013
怒气冲冲：人一大，脾气大得不像话	016
抽烟喝酒：接连不断的出格行为	019
痴心一片：戒不掉的“言情毒”	022
无心向学：越督促，学习主动性越差	025

02

青春期的孩子正处于人生的岔路口，他们有着敏感的神经，他们可能动不动就发脾气、焦躁不安、伤心等，不愿与父母沟通。此时，父母绝不能用暴力语言去激化矛盾，如果你想跨过“沟通障碍”这道坎，与孩子建立起良好的沟通，那么最好的方法就是和孩子建立一种平等的朋友关系，理解、支持你的孩子，像朋友那样交谈。

沟通，从倾听孩子心声开始	030
停止唠叨，避免对孩子过度说教	033
和蔼说话，亲子交流才融洽	037
与青春期孩子沟通，应多激励少批评	040
语言羞辱，是与青春期孩子沟通的大忌	043
别要求青春期孩子对你言听计从	046
对于叛逆期的孩子，不妨“正话反说”	050

03

面对青春期孩子的逆反，很多家长因为担心孩子行为不当，所以对孩子更加严加管教。然而，管得越多孩子越叛逆。青春期孩子的教养要点，是不与“叛逆”正面交锋，家长需打开孩子封闭的心，走入孩子的内心世界，用心体会青春期的风云变化，理解他们，用温和的教养方式来引导他们走出叛逆。

客观看待孩子的个性，别做矫枉过正的事情	056
以孩子的角度看问题，培养亲子共情力	059
对待孩子的错误，学会采用“冷处理”	062
还给孩子选择权，他的一切不该你来做主	066
成为孩子的好朋友，他才不会和你搞对立	069
给予孩子自己的空间，尊重他的小秘密	072
疏导胜于强迫，别让孩子厌烦	076
别给孩子太大压力，小心他情急下仓皇逃离	080

04

随着青春期的到来，家长会发现孩子出现一些怪异行为，比如自私、悲观、自残、厌世等，而这些，都需要家长正确的引导，帮助孩子树立自尊、自爱、自立、自强的人生观，引导孩子步入青春的正轨。要知道，青春期是一扇走向成熟的门，跨过这个门槛，有付出、有汗水、有痛苦、有挣扎；但无论怎样，成长都是一个“羽化成蝶”的过程，都是艰辛的。

青春期自私：教孩子学会同情与博爱	084
青春期悲观：对人生的解读进入了误区	088
青春期斗殴：冷一冷孩子的“热血沸腾”	092
青春期自残：他只是想得到更多关注	096
青春期偏执：不知道天高地厚的自负者	100
青春期追星：自我建设不完善的盲目崇拜	103
青春期厌师：帮他解开扎在心里的误会	107

05

由于孩子身心的发育，在这一时期，他们会经历逆反与服从、“真能”与逞能、自卑与自信、孤独与依赖等内心矛盾的煎熬，此时，家长要积极改变“说”与“听”的方式，找到最佳的教育方法，驱散孩子的心理阴霾，陪孩子走过青春的雨季。

青春期的孩子，敏感而又脆弱	112
换位思考，读懂青春期孩子的内心	115
固执、偏执，说明孩子可能有了心理障碍	118
引导价值倾向，弱化青春期虚荣心理	121
在躁动的年纪里，教孩子学会控制情绪	124
带孩子走出嫉妒，别让他产生怨天尤人的思想	127
带孩子走出软弱，走向坚强	131

06

青春期后，产生了对异性的认识与了解的强烈愿望，性的成熟会给他们带来许多心理问题和令人困扰的事情，甚至表现出一系列性心理行为，如对性知识的兴趣、性的好感，性欲望、性冲动、性幻想等，这些都是青春期孩子发育的正常现象，请你不要如临大敌。此时，家长要做孩子最好的性教育老师，及时、恰当地解除孩子的些困惑，拨开孩子心中的疑云，让孩子健康、快乐地成长。

透过蛛丝马迹，捕捉孩子的情感悸动	136
教不懂拒绝的孩子，学会拒绝异性的求爱	139
对于同性倾向，怎样不动声色地帮他纠正	142
孩子已经失恋了，就别再雪上加霜	145
渴望异性关注，说明孩子真的长大了	148
像朋友那样，帮孩子从单恋漩涡中挣脱	151
告诉孩子，禁果并不好吃	154

07

进入青春期，随着孩子自我意识的发展和身体的变化，再加上学习的压力，此时的他们在学习上会变得迷茫。但由于这个时期的孩子大多处于学习的关键时期，比如面临初升高、高考等，所以既要让孩子专心学习，又要用孩子能够接受的方法去教导孩子，成为家长的一大难题。

特长培养不强迫，兴趣才是最好的老师	158
别把你当年的遗憾，转嫁到孩子身上	161
为什么要学习？帮孩子走出学习迷茫期	164
谁都望子成龙，但要有个限度	167
孩子偏科先别急，对症下药治顽疾	169
善用激将法，但不要拿别人家的孩子做对比	172

随着互联网的普及以及网络所带来的便捷性，越来越多的青春期孩子开始沉迷网络。很多家长担心孩子受到网络的不良诱惑而学坏，变成问题少年。于是想方设法将孩子与网络隔离。一味地阻止孩子上网，这只会激发青春期孩子的逆反心理，阻碍网络给孩子带来的一些帮助和益处。对待孩子上网，家长要做的不是盲目地禁止孩子上网，而是积极引导孩子合理健康地使用网络，教会孩子如何把网络的便利运用到学习中，提高学习效率的同时有效充实自己的生活。

网络隔离？不现实，也有弊	178
聊天可以有，滥聊、网恋不能够	182
“网”住孩子心的，究竟是什么？	185
“电脑少年”最缺的是生活兴趣	189
供给心灵免疫力，帮孩子远离网络诱惑	192
游戏可以玩，但要玩得有度有益	196
孩子热衷于网络色情与品质无关	200

到了青春期后，孩子在乎朋友远远超过了家长和老师。这时，家长往往会担心孩子结交“坏”朋友。于是，当孩子和异性朋友出去玩晚归，家长开始担忧；当孩子认识社会上的“不良青年”，家长开始焦虑……青春期也是一个“小社会”，是孩子真正锻炼人际交往能力的第一站，更是孩子形成良好交往能力的关键期。这时，父母要善待孩子的朋友，过度限制孩子交往会让孩子走向离群索居。

孩子独来独往，家长要警惕	206
把好交友关，但别限制交友权	209
帮助孩子跨过青春期异性社交障碍	213
让半熟孩子远离不良青年	216
朋友之间的矛盾，应该让孩子自己处理	219
父母应当帮助孩子更好地完成社会化	222
好朋友不靠“哥们义气”维系，教孩子学会拒绝无理要求	226

01

青春期，孩子就像站在悬崖边一样



孩子到了青春期，随着身体的发育、所学知识的增加以及阅历的增长，他们的自我意识增强，此时的他们开始进入人生最后一个“叛逆期”。于是，他们与父母、老师之间对抗、对异性产生朦胧情愫、抑郁焦虑、抽烟喝酒……此时的他们就像站在悬崖边一样，需要父母以正确方法“拉”孩子一把，让孩子远离成长的危险，走出叛逆，成为一个快乐的阳光少男少女。

躁动的青春：不由自主的故意对抗

周五，在某中学举行的一次家长会上，很多家长纷纷提出，自打孩子上了中学后脾气就开始变臭，父母说的话孩子根本就不愿听也听不进去，甚至有时故意和父母对着干。

“女儿以前一直乖巧懂事，特别听话。可自从上了初中后就变了，总是把我的叮嘱当作唠叨，多说几句她就觉得很厌烦，经常把自己关在房间里不出来。我做的这一切都是为她好，结果她并不领情！”

“我儿子今年13岁，也是这样的，之前不仅听话，学习成绩也好。可自打今年开始，就像变了一个人似的，作业也不认真做了，经常偷偷逃课去网吧上网，我苦口婆心地劝导他、监督他，可根本于事无补，他反而专门和我对着干。吃饭时让他喝点汤，他偏偏不喝；让他不要挑食、荤素营养要均衡，他偏不吃青菜；让他做完作业再去玩，他偏要一边玩儿一边做作业，总之，我们怎么说他都不听，我真是“恨铁不成钢”，再这样下去，可如何是好！”

生活中可能有不少的父母都和故事中的这些家长一样，内心充满了疑惑：为什么孩子小时候那么乖巧听话，可到了初中阶段却变化这么大，不仅脾气大还容

易犯倔，总要和自己对着干呢？这具体是什么原因引起的呢？

其实孩子逐渐出现这些行为，恰是他们“青春叛逆期”的一种表现。一般来说，孩子的成长过程中主要会经历以下三个叛逆期：

3-4岁的幼儿叛逆期；

7-8岁的儿童叛逆期；

12-18岁的青春叛逆期。

刚上初中的孩子正处于“青春叛逆期”的阶段，他们渴望能够独立自主，脱离父母的管辖和控制，不受束缚的自由成长。此时，如果父母处处管着他们，事事干预他们，他们便会用自己的方式来反抗父母的安排与决定，与父母对着干。

其实，作为父母，除了要关爱孩子的生活需求外，更要用心去感受孩子心理成长所带来的变化，给孩子正确合理的引导。最好的家庭教育应该是父母的教育方式能适应孩子的所需，而不应该是让孩子来迎合父母的教育方式。孩子在不同的成长阶段，接触的事物与知识面也是不同的，父母千万不要认为在孩子小时候你对他采取的教育方式，当孩子进入青春期后你依然可以采取这种教育方式去教育他。毕竟，对于小孩子而言，很多事情是身不由己的，他们无法反抗和拒绝父母的安排与决定；但当孩子长大后，他们便有能力对父母的安排说不，也有胆量去违抗父母的决定和安排了。面对孩子的抵抗，父母的内心通常会恐惧不安，不知如何是好……

“可怜天下父母心”，相信天底下的父母都是爱孩子的，只是往往在教育中采取了错误的方式方法。父母一味地责骂、训斥只会让青春期孩子的心里充满反叛情绪，起到适得其反的效果。父母若想要青春期的孩子不再和自己对着干，不妨试着从这阶段孩子的心理特点和成长变化两方面入手，去改变孩子容易躁动的情绪。

1.把命令改为商量

不要总是采取一副命令式的口吻来告诉孩子什么该做、什么不该做，对孩子的事情应该充分尊重孩子的意见，可以试着这样问孩子：“你有什么想法呢？你

打算从哪方面入手呢”？在了解了孩子的想法与观点后，再引导孩子进行理性的分析和判断，对错误部分提出修改意见并与孩子探讨、沟通，征求孩子是否愿意做出改变，比如可以问孩子：“你认为爸爸妈妈的意见对你有帮助吗？愿意采纳吗？”孩子也是有一定认知和判断能力的，如果父母的意见与建议确实有效可行，相信孩子也是愿意采纳并接受的。在这样和谐平等的交流中，父母与孩子之间的关系也会越来越融洽。

比如，周末休息时孩子想去找朋友玩耍，父母可以与孩子进行商量：要在确保自身安全的情况下去交往，并对游玩的时间、地点、人物做一个基本的概述，让父母知晓孩子的情况，如果中途有什么变化必须及时通知父母，以免父母不了解情况而焦虑担心。父母在给予孩子空间自由、让孩子自己去体验成长的同时，也要告知孩子“言出行、行必果”，不能随意破坏原则，答应的事情就一定要做到。父母要做好孩子坚强的后盾，支持和帮助孩子，让孩子在一种幸福的环境中快乐地成长，唯有如此，孩子的心灵才不会离父母越来越远。

父母应学会以一种商量的方式来解决孩子成长中所遇到的问题，哪怕商量的最终结果是失败也没有关系，它至少增加了亲子关系的沟通 and 交流，为日后彼此距离的拉近、家庭教育的实施奠定了基础。父母千万不要错误地以成人的思维方式去处理孩子的问题，不然到最后不仅问题得不到解决，还容易失去与孩子交流的机会，增加孩子的心理负担。

2.不妨让孩子吃点“苦头”

“青春叛逆期”正是孩子拥有主观意识的关键时期，犯错是在所难免的，所以，父母应该允许孩子犯一点错、吃一点亏，不要过多地干预和束缚孩子的手脚。

比如，有的孩子在寒冷的大冬天，“要风度不要温度”，坚持要穿裙子，不穿毛衣、棉裤、棉鞋，父母阻拦无效后也不用太心急，大不了就让孩子挨冻好了，等孩子真正冻感冒了，吃过苦头了，他自然就能明白父母的良苦用心。正所谓“吃一堑，长一智”，当孩子历经了失败，吃过苦头后，他便不会再对父母的

意见与建议不加考虑地一概拒绝了。

总之，在教育孩子的问题上，父母必须明白：支持比压制更受孩子欢迎，商量比命令更容易让孩子接受。所以，只要孩子的想法合理安全，父母就应该放心大胆地给予孩子更多的支持与鼓励，让孩子更快乐地成长！

亲情危机：当更年期撞上青春期

有一部名为《当青春期撞上更年期》的电视剧，讲述了一个青春期的孩子撞上了妈妈的更年期，两代人思想大碰撞的故事。这个孩子在家长的“高压”教育下成长，在家长的各种要求“压迫”下反抗，但最终“屈服”于家长告终。在这个过程中，他却练就了阳奉阴违的本事，在家是“乖宝宝”，在外却是个性张扬、叛逆十足……

更年期撞上青春期，家庭矛盾不断升级，俨然成为当下社会的家庭常态。尤其是那些晚婚的家庭，母子亲情更是岌岌可危。青春期的孩子遇上更年期的家长，孩子的叛逆行为会被加剧，此时化解青春期与更年期之间的矛盾迫在眉睫。

胡女士结婚较晚，50岁时，儿子才上高中。她总是跟朋友诉苦，说自己的儿子不再像以前一样听话，自己越来越看不懂儿子。一天，胡女士的儿子顶着一头怪异的发型回到家，胡女士当场火冒三丈，指责儿子不该剪这样的发型，儿子就和她顶嘴：“这个发型怎么了，有什么不好？”胡女士忍不住扇了儿子一个耳光，这一巴掌把儿子逼出了家门，一走走就是一个月。

儿子回来后就开始逃学，天天闷在家里上网，也不和胡女士说话，他的爸爸

经常出差，很少与儿子碰面。一个星期后，胡女士实在忍不住，就找儿子谈话，但是儿子根本不当回事，看着儿子心不在焉的态度，胡女士又忍不住吼儿子，儿子不甘示弱，扬言要与胡女士断绝母子关系，一场家庭战争过后，又是以儿子夺门而出结束。

很多家庭都上演过类似的“战争”，有胡女士烦恼的家长不在少数。更年期家长与青春期孩子的矛盾不断，母子亲情进入冰冻期。到底是什么让青春期的孩子与家长渐行渐远呢？

处于更年期的家长，因为自身激素的影响，情绪容易失控，而青春期的孩子正处于叛逆期，所以当孩子犯错后，更年期的家长大多会通过指责打骂的粗暴方式教育孩子，而这些粗暴的行为将青春期的孩子越推越远，加剧了孩子的叛逆。

青春期的孩子生理、心理都发生巨大变化，智力的发展、自我意识的增强、性意识的觉醒以及朦胧情愫的萌芽都在这个时期表现出来。在这个“暴风骤雨”期，孩子有了空前高涨的独立意识和自我控制欲望。

更年期的家长是在中国的传统教育下长大，在他们看来，孩子应该对自己的教育绝对服从，不能接受孩子挑战自己的权威。时代变迁，家长和孩子所受的教育理念截然不同，两代人之间的观念和行为方式存在巨大差异，造成了彼此的不认同。加之他们进入更年期后自身激素紊乱，情绪不稳定，很容易因为孩子的不顺从而大发雷霆，让孩子无法接受。

“两个更年期抵不过一个青春期”已经成为普遍存在的社会问题、家庭问题，在面对敏感、任性、叛逆的青春期孩子时，处于更年期的家长要怎样做才能重修与孩子之间的亲子关系，解决青春期撞上更年期的问题呢？

1. 自我调节，舒缓情绪

更年期的家长要正视自己的身心变化，进行自我生理心理调节，必要时也可以看医吃药，以降低更年期反应。此外家长要保持乐观豁达的心态，少为琐事烦恼，多听音乐，坚持适量运动等，学会舒缓和控制自己的情绪，避免与孩子发生

不必要的冲突。

2. 尊重孩子，给予孩子民主的权利

孩子进入青春期后，他们的自我意识开始增强，渴望独立、信任、理解和尊重。家长应该充分尊重和理解他们的独立意识和成人感，尊重孩子的家庭地位，建立和他们相对平等的亲子关系。尊重孩子在家庭中的民主权利，鼓励他们参与家里的决策，发表自己的看法和意见。比如，家里要换房子，可以让孩子参与选址、装修等；孩子中考、高考的志愿选择等问题也要尊重他们的意愿。

让孩子作为家庭的一员承担自己的责任，才能让他们感受到尊重和信任，在家长成为他们可以信任和尊敬的朋友之后，叛逆和不讲理就会远离孩子，家长也不会表现出更年期的过度暴躁和激动了。

3. 批评需要艺术，孩子的自尊心需要呵护

所说“玉不琢，不成器；人不教，不成才”，当孩子做错事时，家长需要进行批评教育，但是不能批判过度。家长的批评需要艺术，即要把握分寸和原则，否则不仅不能达到预期的效果，还会伤到孩子的自尊心，时间久了，会影响他们的心理健康成长。家长在批评孩子的过错时，应该注意场合和措辞，千万不要在他人面前批评教育孩子，也不可讽刺挖苦孩子，避免造成孩子的心灵创伤。

通常孩子比较容易接受“三明治”式的批评教育方式，也就是说：家长要先肯定孩子的优点和长处；然后有针对性地指出孩子的问题所在，并与孩子共同讨论该问题的原因以及解决该方法；最后鼓励孩子勇于承认错误并改正，给予孩子信心，告诉他，你相信他会做得更好。这种委婉的批评方式，不仅呵护了孩子的自尊心，还能得到他们的认可，家长往往会收到事半功倍的效果。

总之，家长应该先学会应对自己的生理难关，并充分了解孩子的内心世界，才能更好地处理更年期的自己与青春期的孩子之间的亲子关系。