



跟叛逆说再见

著名儿童心理学专家 高雪梅 李 红 总主编

高雪梅 主编 杨 宇 邹锦秀 副主编



叛逆是渴望腾飞的翅膀，想独自搏击长空。稚嫩的羽翼，却难以经受风霜的洗礼。父母的唠叨、老师的叮嘱，也能带给你和煦的阳光……



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



跟叛逆说再见

主 编 高雪梅
副主编 杨 宇 邹锦秀



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

跟叛逆说再见 / 高雪梅主编. — 重庆: 西南师范大学出版社, 2014.5

(青少年心灵氧吧丛书)

ISBN 978-7-5621-6764-8

I. ①跟… II. ①高… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 080810 号

青少年心灵氧吧丛书

总主编: 高雪梅 李红 策划: 米加德 郑持军

跟叛逆说再见

GEN PANNI SHUO ZAIJIAN

主编: 高雪梅 副主编: 杨宇 邹锦秀

责任编辑: 雷刚

封面设计: 畅想设计

插图设计: 覃岐

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

http: //www.xscbs.com

经销: 新华书店

印刷: 重庆紫石东南印务有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 10

字数: 120千字

版次: 2014年6月第1版

印次: 2014年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5621-6764-8

定价: 22.00元



衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者, 由于条件限制, 暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系, 以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题, 请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究





“青少年心灵氧吧”丛书

编委会

主 编 高雪梅 李 红

副主编 赵永萍 苏 缙

编 委 于 格 尹称心 刘绍英 苏 缙
李丽春 李俊杰 杨 宇 但 浩
邹锦秀 宋美静 郑持军 赵永萍
钟利君 高雪梅 郭积文 曹贵康
龚光军 蒋京灵



给同学们的一封信

亲爱的同学：

你好！

当你哼唱着青春的歌谣告别童年，是否觉得自己在一夜之间就长大了？你是否曾因打破常规而与老师争锋相对？是否曾为了发型、服饰而与父母斗智斗勇？是否既渴望成熟和自由，又希冀有人把你捧起来放在心上？

当你一只脚踏进青春，另一只脚还留在天真的童年里，跌跌撞撞中，你也在为自己的叛逆而感到惶恐和不安吧？

叛逆是什么？为什么会叛逆？叛逆会带来什么？……为了解答你心中的疑惑，我们撰写了这本小册子。“叛逆那些事儿”会让你了解叛逆表现在哪些方面；“为何而叛逆”将解释我们这个年龄为什么会叛逆；“打开叛逆的心扉”和“跨越叛逆的坎”会告诉你应该如何应对叛逆；而“超越叛逆的自我”将让你发现叛逆的价值。

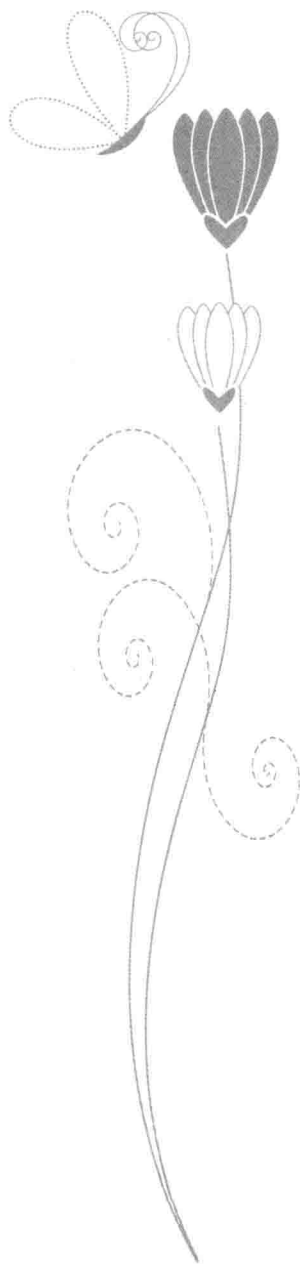
慢慢地，你将会发现，叛逆不再只是不成熟的代名词，它更是我们生命中不可或缺财富。叛逆会让我们学会生活，学会成长，会让曾经依偎在父母身旁的“小小鸟”羽翼渐丰，飞得更高更远！

亲爱的同学们，让我们陪你一起走过这段特殊的成长之路，超越叛逆，让生命充满快乐和阳光吧！

编者

2014年5月





目 录

CONTENTS

第一篇 叛逆那些事儿..... 001

叛逆是什么?是我们那些“出乎意料”的行为,是在课堂上公然与老师作对,是在行为上追求与众不同,是在思想上喜欢标新立异,是在生活中寻找自由……

1. 叛逆,无言的呐喊..... 002
2. 为了挣脱茧的束缚 008
3. “可敬可畏”的冒险精神 014
4. 不走寻常路 019
5. 我要长成我自己 025

第二篇 为何而叛逆..... 031

青春期,我们学会了思考,学会了攀比,学会了不该学会的习惯,也学会了叛逆……我们有迷茫,有狂妄,有无知,有倔强,有着比成年人还要多的烦恼和想法……这是我们在吹响“独立宣言”的号角吗?

1. 学习的意义 032
2. 这就是代沟 038
3. 没面子多丢人 046
4. 跟着兄弟走 052
5. 冲动是魔鬼 058

第三篇 打开叛逆的心扉 063

如果我们能在内心建立起积极的信念,遇到问题时能站在对方的角度去思考,从内心真正了解并接受叛逆,我们就能打开叛逆的心扉。

1. 建立积极的信念	064
2. 交换一把椅子	072
3. 真正成熟起来	078
4. 低头是一种能力	082
5. 学会宽容	087

第四篇 跨越叛逆的坎..... 093

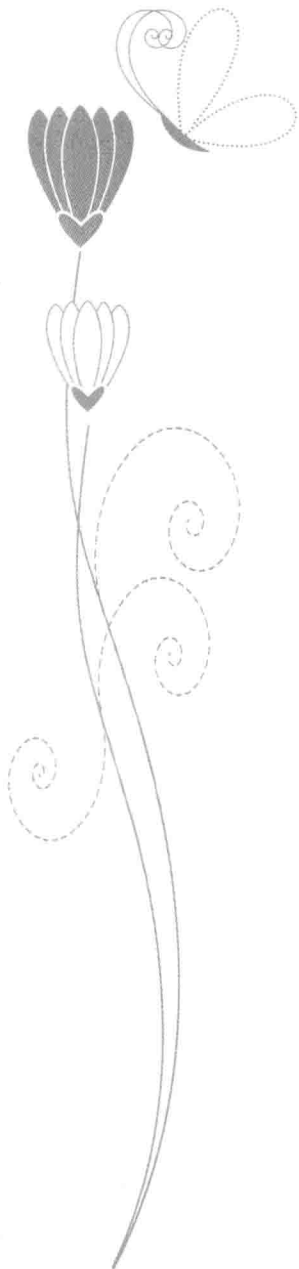
生活中很多的问题其实只要我们稍微改变一下我们的行为方式,是可以避免的。比如,你把心里话说出来,双方的误解就可能化解;你可以试着控制一下急躁的脾气,放松一下,也许你们之间的气氛就不会那么尴尬。

1. 说出你的心里话	094
2. 给心情放个假	100
3. 控制你的坏脾气	106
4. 给自己一个奖励	111
5. 拨打心理 120	116

第五篇 超越叛逆的自我..... 121

如果正确对待叛逆,叛逆也可以为我们的成长带来无尽的动力。它可以让我们向别人证明自己的力量;可以让我们尝试冒险,让我们的生活充满挑战;也可以让我们发掘自己无限的潜能。

1. 证明自己的力量	122
2. 向未知发起挑战	128
3. 为了理想而努力	133
4. 努力挑战自我	139
5. 成为别人的榜样	146





第一篇 叛逆那些事儿

叛逆是什么？是我们那些“出乎意料”的行为，是在课堂上公然与老师作对，是在行为上追求与众不同，是在思想上喜欢标新立异，是在生活中寻找自由……





1. 叛逆, 无言的呐喊



成长语录

成长的路上, 叛逆是我们在彷徨中无言的呐喊。



心灵絮语

小风最近迷恋起了小说, 睡前总是抱着小说看个不停, 可白天却困得不行。上午第一节是数学课, 王老师讲得眉飞色舞, 可是小风的眼皮开始打架, 接着整个人都睡过去了。

“张小风, 站起来!” 王老师把差点流口水的小风叫醒了。





小风慢悠悠地站起来。“为什么这么困，昨晚干嘛去了？”王老师问道。

“老师，这是我的隐私！”小风迷迷糊糊地回答。

班上同学大笑，这可把王老师气得够呛，“你怎么可以这样和老师说话，是不是晚上躲在被窝里看小说了？”

“这本来就是我的隐私啊，再说我也没看小说。”

“那你就在位置上站会，省得又睡着。”

“站着就站着，没什么大不了！”王老师忍无可忍，说道：“给你爸打电话，叫他到学校来一趟！”

“我爸没时间，老师！”

是啊，要不他怎么成老油条了呢，王老师只好让小风站着上完课，让他课后写检讨。但是这一点也难不倒小风，写检讨已经成了家常便饭了！



我来想一想

1. 小风为什么会和数学老师作对呢？
2. 假如你是小风的同学，你会怎么看小风的行为呢？
3. 你写过检讨吗，还记得是因为什么事情写的检讨吗？



心理博士说

青少年正处于心理的过渡期，随着年龄的增长，我们的独立意识和自我意识日益增强，迫切希望摆脱成人的监护。我们开始反对成人把自己当“小孩”，开始有了自己的想法，为了表现自己的“长大”和“非凡”，就对任何事物都倾向于采取批判的态度。父母、老师在我们心中也已经不是绝对的权威了，有时候我们还会故意和他们作对，当出现这些表现的时候，就表示叛逆期已经悄然而至。

心理学家何林沃斯把这段希望摆脱成人监督，变得相对独立的时期称之为“心理



断乳期”，这个时期是青少年从幼稚走向成熟、开始主动承担责任、逐渐建立自己的个性、成就一个完整的自我的过程。

这个时期尽管我们的自我意识发展了，但自我控制能力还很差，常会无意识地违反纪律。我们喜欢与人争论，但论据不足；喜欢发表见解，却又判断不准；喜欢批评别人，但又容易片面；喜欢怀疑别人，却又缺乏科学依据。

因此，在此期间我们的内心容易纠结、痛苦，同时最容易迷失自己。叛逆心理从我们身上全方位表现出来，往往有以下一些表现：

一、我的事情我做主

“我的事情我做主！”“我不要你管！”这是我们面对长辈的啰唆时最常见的叛逆的声音。这一时期我们不喜欢按照别人说的去做，会用很大的力量，如与家长老师对抗、顶嘴、唱反调来证明我们心目中的自己“已经是一个大人了”。



二、没有秘密长不大

独立活动的愿望变得越来越强烈，有了一些自己的小秘密，并且许多想法不再与人广泛地交流，而是只针对几个要好地同学在小范围内说一说。



三、故意挑战权威

对父母、教师和学校的一些正统教育，表现出一种不认同、不信任的反向思考。对多数成人，尤其是家长和老师采取消极、敌对和对抗的态度和方式，将他们视为“敌人”；偏不按照大人说的



来做，认为他们对自己不太信任，故意挑战权威，常用漠视、乱扔东西、尖叫等发脾气的方式来反抗成人的要求，故意违反规章制度等。

四、喜欢与众不同

喜欢我行我素，“让别人去说吧”成为我们的口头禅。自己喜欢怎样就怎样，当有了矛盾或者碰壁时，也不会轻易向老师或家长求助，而是用自己的方式解决问题，听不进去正确的劝告建议，也不理会别人的感受。为了显示自己的与众不同，常常在穿着和言行方面表现怪异，通过这些不良行为去表现自我。



心海拾贝

青春期在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个孩子由儿童到成年的过渡时期。青春期叛逆作为一种心理现象和行为特征，与哪些因素有关呢？

一、青春期生理迅速发育

青春期的大脑结构和机能已趋于成熟，思维方式或视角已经超越童年期单一化的正向思维，向逆向思维、多向思维或发散思维等方面发展；性别意识、性意识的逐渐强化和建立，进而逐渐形成强烈的个性意识、独立意识和成人意识。



二、心理上不成熟的表现

青少年在心理上的成熟滞后于生理上的成熟，在心理的认知发展中，由于阅历和经验的不足，认识是不牢固的、容易动摇的。思维虽然有独立性、批判性，但认知事物和问题时，由于不全面客观而会出现偏激、片面、固执甚至极端化，把家长、教师的劝说、指点、提醒和督促都看成不理解、不尊重的管教与约束，会在好奇心的驱使下，做出违背施教者初衷的事情。

三、家庭的不良因素

家长教育方式的简单粗暴，命令式的说教、专断式的压制、无休止的唠叨以及在生活、学习等方面期望值过高、要求过严等，都会给孩子造成心理上的压力，年长日久，孩子的心理上就有抵触，进而产生叛逆心理。

四、学校的不良因素

学校教育中教师教育方法与手段的不当，如不尊重和体谅学生、方法简单却出口伤人等，容易使青春期的孩子采用叛逆和对抗这种扭曲了的方式来争取自己的主体性权利和自主性要求。

五、同辈群体不良因素的影响

同辈群体或相近群体的互相认同、相互感染与转化作用非常大，在青少年中出现的不良英雄观，如爱出风头、唱反调等可能潜移默化在不稳定和模仿性强的孩子身上，容易形成叛逆心理。

六、大众传播与社会文化的影响

以电视、网络为主的大众传播媒介的特点是注重大众化、新奇性，因而不可避免地存在一些对青少年起负面作用的成人文化中的不良、世俗的因素，影响着青少年反文化心态和反文化意识的形成。



叛逆

在每处泥墙上也有我梦想
我挥笔写上期望个个传扬
在每处泥墙上也有我梦想
让世界立刻震动怪我没志向
心中不觉异样不要世人明谅
所走的新路是平常无人愿往
常人醉心的理想于我绝未欣赏
常人爱的是俗色脂粉却非我心景仰
在每处长桥上也有我梦想
以小刀刻上指示我里程漫长
在每处长桥下我肆意踏江
但我知岸的两面怪我甚鲁莽
千夫指我叛逆可笑世俗眼光
只睇到表象便随时胡言乱讲

——选自歌曲《叛逆》





2. 为了挣脱茧的束缚



成长语录

风筝飞得高，是靠线的牵引。断了线的风筝，虽然无拘无束，但一定会很快栽下地来。离开父母庇护的青少年往往就像断了线的风筝，获得了瞬间的自由，却丧失了飞得更高的助力。



心灵絮语





“不要问我从哪里来，我的故乡在远方，为什么流浪，流浪远方，流浪……”玲玲喜欢这句诗，因为喜欢它后面显示的生活。玲玲总希望有一天能像三毛一样的去游历，看不同的风景，见不同的人，过不一样的生活。可是每当她提出想出去旅游的时候，爸妈总是以“你还太小，外面太危险”为由拒绝。

暑假开始的第一天，妈妈照例来叫玲玲吃早饭，打开门却不见人，只见桌上摆着一封信：“妈，今天您就不用叫我吃饭了，今天我和同学商量着自己出去玩一天。之所以没和你们说，是知道您一定不会同意。您总说我还太小，社会又这么复杂，怕我受伤害。您想想，从小到大，您都小心翼翼地保护着我，在您的羽翼之下，我除了学习什么都不会，一点生活必需的常识和技能都没有具备。比如每天早起，我设了闹钟的，但您却坚持每天叫我，让我的努力显得形同虚设。妈，这次我是真心想出去锻炼一番，好几个同学呢，别担心。放心吧，您女儿我晚上就回来了！”

等信看完时，妈妈已经泪流满面了。



我来想一想

1. 玲玲留下一封信就离开的做法对吗？
2. 你的父母是否也一样对你事事不放心？
3. 生活中还有什么是我们渴望摆脱的束缚？



心理博士说

大多数同学可能都有过类似于玲玲这样的体验，随着年龄的增长，我们对事物开始有了自己的看法，不再想要依赖父母，很多事情也不再愿意和爸爸妈妈分享了。

在这个时期，我们往往会觉得母亲总是唠叨管束，父亲则呆板说教，并开始产生反感的情绪。因为，这一时期的我们已经进入青春发育期，突出表现是具有逐渐增长的成熟意识和自我意识，但又社会经验不足；身高的增长和生理的逐渐成熟，使我们认为



跟叛逆说再见 GEN PANNI SHUO ZAIJIAN

自己已是大人了，但心理上又摆脱不了儿童的习惯和幼稚行为。

这种不和谐的矛盾使我们产生了心理上的“自我不协调”的冲突，潜意识地憎恨自己的软弱和无能，有了困惑，更愿意求助同学、朋友，而不愿和父母交流。

处于这个时期的我们有时非常自信，有时却非常自卑；有时莫名其妙向父母发脾气，做什么事都我行我素，不愿意与父母商量，富于冲动和冒险性，用反抗来探索自己的价值与力量；有时又后悔对待父母的态度不好……

这种情绪的变化正好反映了我们认识上的不足，如处理不当，极易导致各种心理方面的问题，也容易影响我们与父母之间的关系。

