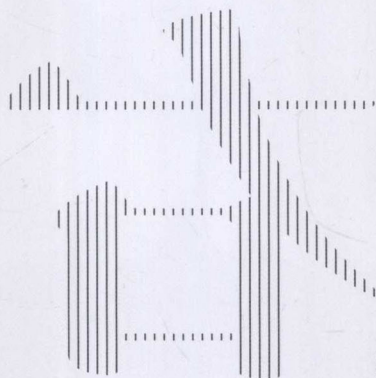
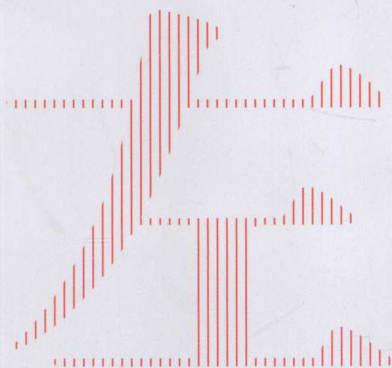


 社区建设丛书·智慧家长系列

孩子在左 父母在右

—— 如何与 **青春期** 孩子相处

HAIZI ZAI ZUO FUMU ZAI YOU
RUHE YU QINGCHUNQI HAIZI XIANGCHU



向静芳 戴倩 主编

当美妙的青春不期而至，
孩子与我们，却似乎渐行渐远。
孩子在左，我们在右，
但爱终究能融化坚冰。
孩子的青春期，
让我们共同蜕变。



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

 社区建设丛书·智慧家长系列

孩子在左 父母在右
—— 如何与 **青春期** 孩子相处

HAIZI ZAI ZUO FUMU ZAI YOU
RUHE YU QINGCHUNQI HAIZI XIANGCHU

主 编 向静芳 戴倩
副主编 张博萍 鲍芳芳
朱 林 周 茜



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

孩子在左 父母在右：如何与青春期孩子相处 / 向静芳, 戴倩主编. — 重庆：西南师范大学出版社, 2015.4

(社区建设丛书. 智慧家长系列)

ISBN 978-7-5621-7414-1

I. ①孩… II. ①向… ②戴… III. ①青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 094628 号

孩子在左 父母在右——如何与青春期孩子相处

主 编 向静芳 戴 倩

副主编 张博萍 鲍芳芳

朱 林 周 茜

责任编辑：雷 刚

文字编辑：牛振宇

封面设计：孙庚贵 杨 涵

排 版：重庆大雅数码印刷有限公司·周 敏

出版发行：西南师范大学出版社

地址：重庆市北碚区天生路 2 号

网址：<http://www.xscbs.com>

经 销：新华书店

印 刷：重庆荟文印务有限公司

开 本：720mm×1030mm 1/16

印 张：11.75

字 数：156 千字

版 次：2016 年 1 月 第 1 版

印 次：2016 年 1 月 第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-7414-1

定 价：25.00 元

社区建设丛书·智慧家长系列

编委会

总 主 编 廖桂芳

副总主编 魏 巍 邓 杉 郑廷友

编 委 (按姓氏笔画顺序排列)

王 希 尹晓晴 邓美林 向静芳

杨桂花 张 丽 陈 敏 陈开明

周 茜 周 源 黄亚凝 戴 倩

总 序

孩子的健康成长关系着千家万户的幸福,更关系着中华民族的未来和希望。家庭是一个孩子在从出生到走入社会的过程中重要的生活空间,是培养和教育孩子的重要园地。家庭教育是学校教育的重要延伸和必要补充,具有不可替代的特殊作用。

家长们在面对孩子时会遇到各种特殊情况和疑难问题,如何开展家庭教育、指引孩子健康成长,本丛书提供了一系列的“诊断”和建议。在编写过程中,编者参阅了大量国内外家庭教育方面的经典案例,结合儿童和青少年的身心特点和成长规律,文字通俗易懂、生动形象,能让您在轻松快乐中感受、领悟、学习、借鉴,也能让您在实践应用中有所收获,与孩子一起成长、共同进步,共建和谐美满的爱心家园。

整套丛书选择了多个当下家庭教育和家庭关系处理中的热点问题,分别从“好父母好教育”“隔代教育艺术”“留守儿童教育”“单亲家庭教育”“青春期教育”“孩子关键期教育”“独生子女教育”“和谐家庭建设”等视角进行了研究,并提出了解决问题的办法和有益的借鉴,指出了改进教育的理念方法和有效措施,解答了家庭教育中普遍存在的突出问题,不仅形式上有所创新,内容上与时俱进,而且有较强的可读性,具有普遍的推广和指导价值。

通过此套丛书,我们由衷希望家长朋友们能全面系统、直截了当地认识到,家庭教育是建立在血缘亲情基础之上的教育,不同于学校教育,更不同于社会教育,有其自身的特殊性,在孩子的健康成长中起着不可替代的基础性和保障性的作用。然而现实中,有的家庭忽视了家庭教育,让孩子错失了很多本来很好的成长机会;有的家庭虽然重视家庭教育,但没有章法,不懂得必要的

心理学和教育学知识,科学性不够。这两者显然都无法完整地实现家庭教育的功能。科学合理、充满善意、温暖和谐的家庭教育,往往决定了孩子的成人心智、成长水平、成才后劲和成功高度。为了我们共同倾注爱和关怀的下一代,为了我们共同期望的未来社会的栋梁之才,我们需要对家庭教育高度重视、不断反思、探索总结、终身学习。

家长朋友们,教育是一项极为复杂、没有常式的心灵事业,因为每个孩子和家庭的情况都有很多不一样的地方。因此,在具体的教育过程中,希望家长朋友们一定要因人而异、因势利导、顺势而为,针对不同的情况,适时更新教育理念,适时转变教育观念,选择正确、合理的教育方式,才能达到较为理想的教育效果。

世界上有许多事情可以等待、可以重来,唯独孩子的成长不能等待、不可重来。毫无疑问,家庭教育是一项极为神圣、永无止境的灵魂事业,让我们共同坚守、共同努力,倾注关爱和热情,提供养分和空间,帮助引导孩子仁心向善、天天向上、扬帆向前、一生精彩,让您的家庭真正成为爱的港湾和心灵的家园!

丛书由廖桂芳教授担任总主编,由巍巍、邓杉、郑廷友三位副教授担任副总主编,由一线优秀教师联袂编写而成。系列丛书编写者中有大学生的人生导师,有中学班主任,有小学的辛勤园丁,还有教育培训机构培训老师。我们通过讲故事、找问题、给对策和提建议的方式,和每一位家长一起来为孩子的成长寻找合理的方向和适当的道路。亲爱的家长们,没有哪一条路是最好的,也没有哪一种方法是通用的,但是我们的心却都一样——“放孩子们到宽阔光明的地方”。怀着这样的愿望,我们和您一起分享这套书,希望您的孩子有一个海阔天空的世界,伴着智慧和勇气,去跨越,去成长!

编者



目录

第一章 青春期,孩子向左,父母向右

- 2 | 第一节 青春期如是说
- 9 | 第二节 陌生的“小刺猬”
- 15 | 第三节 那颗渐行渐远的心
- 18 | 第四节 爱要大声说出口
- 23 | 第五节 用爱融化那颗小小的坚冰
- 26 | 第六节 当青春期撞上更年期

第二章 拉近两颗心的距离

- 32 | 第一节 孩子,你孤独吗?
- 36 | 第二节 走进孩子的内心世界
- 41 | 第三节 让我们做好朋友吧
- 44 | 第四节 做自己情绪的主人
- 48 | 第五节 青春期孩子需要陪伴



目录

第三章 你的青春期,我们共同蜕变

- 52 | 第一节 信任您的孩子
- 57 | 第二节 给孩子一个温暖的家
- 61 | 第三节 关于尊重,我们要这样做
- 65 | 第四节 言传身教带动孩子
- 69 | 第五节 做好脾气的父母

第四章 父母这样说,孩子更愿听

- 76 | 第一节 耐心倾听,积极与孩子沟通
- 80 | 第二节 唠叨不是沟通,责备不是教育
- 84 | 第三节 这样说孩子才会听
- 87 | 第四节 艺术地批评孩子
- 91 | 第五节 这样表扬更有效
- 96 | 第六节 多用孩子喜欢的沟通渠道



目录

第五章 父母巧引导,孩子爱学习少叛逆

- 106 第一节 孩子厌学,父母也有责任
- 110 第二节 学习原来这么好玩啊,培养孩子的学习兴趣
- 115 第三节 注意力训练,让你的孩子出类拔萃
- 119 第四节 引导孩子自主学习
- 124 第五节 帮助孩子培养良好的学习习惯
- 128 第六节 培养孩子自我管理的好习惯
- 132 第七节 实施挫折教育,把适当的压力还给孩子
- 137 第八节 “我是最棒的”——孩子自我激励情商的培养技巧
- 142 第九节 迅速培养孩子与人相处的社交情商

第六章 父母助力,帮助孩子解决成长中的问题

- 148 第一节 当孩子与老师发生冲突时
- 151 第二节 正确引导陷入早恋的孩子
- 154 第三节 孩子为什么突然间学“坏”了
- 157 第四节 巧妙地和孩子谈性说爱
- 162 第五节 营造一个孩子离不开的家
- 168 第六节 引导孩子离开电脑游戏
- 172 第七节 抽烟喝酒,都是好奇惹的祸

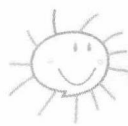
后 记

第一章

青春期,孩子向左,父母向右

青春期的孩子,叛逆、情绪多变、孤独矛盾;青春期孩子的父母,焦躁、心神不宁、多疑唠叨。

毫无疑问,如果说青春期的孩子是火星,那么青春期孩子的家长就是金星。当两颗巨大的星球相互碰撞,则必定会产生众多无法预料的问题。青春期的故事一般都从这里开始演绎。面对多种多样的矛盾和层出不穷的挑衅,作为父母,又该何去何从?



第一节 青春期如是说



成长故事

杨芸芸(化名)的妈妈发现,芸芸上初中后像变了个人一样,脾气变得很火爆。有时候,妈妈和爸爸无意中说的话,芸芸听后会立刻冒火,连珠炮似的讲一大堆话。平时她稍有不如意就对父母冷言冷语。有时一连好几天都不和父母说话,浑身像是长满了刺一样,谁碰就扎谁。

有一天早上,妈妈叫芸芸起床吃早饭,连叫了好几次芸芸都不起床。妈妈就说道:“你要是再不起床,今天就别上学了。”没想到芸芸“噌”的一声从床上坐起来,大声吼道:“不上就不上,我早就不想上学了!”说完又蒙上被子继续睡。

妈妈没有办法,这时爸爸过来喊她起床,她冲着爸爸吼道:“我都说了不想上学了,还烦我干什么?请你们离开我的房间,别在这里烦我了。”爸爸被她那嚣张的气焰点燃了怒火,一巴掌打过去后命令道:“穿上衣服,马上去上学!”芸芸先是愣了一下,紧接着迅速穿上衣服,脸也没洗,就背上书包上学去了。

从那以后,芸芸“老实”了一些,但几乎不和爸爸妈妈说话,而且每隔两个月芸芸这脾气就会犯一次,爸爸忍不住就又会打她一次。



原来如此

青春期是青少年生长发育过程中一个较为特殊的阶段,也是



第一章

青春期，孩子向左，父母向右

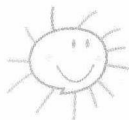
人生中最具活力，身心变化最突出的时期。这一时期青少年的身体机能、运动素质以及心理智能等都处于可塑性最强的阶段。爸爸妈妈们，当你们的孩子出现类似芸芸一样的情况时，不要太过急躁，也不要太过担心，因为你们的孩子进入了每个孩子都会经历的青春期。只要找到合适的教育与沟通方法，不仅可以帮助你们的孩子顺利度过这个时期，还能利用这个可塑性最强的阶段激发孩子的各种潜力，培养良好的性格。不过这需要爸爸妈妈们先了解清楚有关青春期的小知识，才能对症下药，掌握与青春期孩子沟通的艺术。一起来看看吧！

有许多专家把青春期称为人的“第二次诞生”。青春期是人成长过程的叛逆期，也是人生的关键时期。此时的孩子就像走到了人生的一个十字路口，选择哪个路口对以后的人生有着重要的影响。只有了解青春期的成长特点，才能帮助孩子顺利度过这个反抗期，才能更好地利用这个爆发期，激发孩子的各项潜能。

1. 青春期孩子的心理水平处于半成熟状态

在青春期，孩子生理上发生着巨大的变化，这种变化冲击着他们的心理，身体上的快速成熟使孩子产生了成人感，认为自己的思想也属于成人，希望周围的人把自己当成一个成人来平等对待。实际上，青春期的孩子心理水平正逐渐从幼稚向成熟过渡，但依然处于一种半成熟状态，因此就产生了自认为的心理水平与实际心理水平的差距，身体上的成熟感与心理上的半成熟感之间的矛盾。成人感使得青春期孩子的独立意识变得很强烈，他们希望独立，希望走出父母的羁绊，自己做主。但事实上，面对错综复杂的矛盾和问题，他们依然希望成人在精神上给予慰藉。

了解了孩子在青春期身体和心理变化的特点后，孩子的许多



反应也就可以理解了。有句话说得好：“千万别和青春期的孩子较劲。”面对孩子青春期的逆反，家长应该用平常心对待，毕竟那是人成长过程的必经阶段。谁也不能绕道而行，谁也不能逃避，只能迎头而上，放下自己做父母的架子和孩子做朋友、做闺蜜。走近孩子，多与孩子沟通，了解孩子的真实想法，给孩子宣泄的空间，包容孩子的叛逆。因为叛逆也是一种成长，是成长过程中的正常现象。

面对青春期孩子身体和心理发展不均衡的问题，如何帮助孩子增加心理上的能量，是一个值得探讨的问题。心理上的成熟需要更多人生经历和磨炼，只有经过了磨炼才能逐渐走向成熟。在青春期，孩子不可能一下子在心理上成熟起来，孩子的独立只是表面，如何让孩子对心理的满足感不停留在外表和行动上，转而注重内在的变化，这是一个值得家长思考的问题。

2. 青春期是孩子学习能力的爆发期

学习能力的高低主要取决于注意力、记忆力、观察力和想象力。青春期不只是身体在疯长，更是孩子学习能力增长的高峰期，孩子的注意力、记忆力、思维能力都将在此时爆发。人的注意力在 12 岁达到顶峰，青春期孩子的注意力持续时间在 45 分钟左右，注意力集中的孩子，学习效率高，学习轻松，成绩好。从心理学的标准来看，青春期孩子的记忆力不仅明显高于小学生，也高于大学生，甚至超过了成人短时的记忆容量。在这个年龄段，孩子的逻辑思维能力逐渐提高并趋向成熟，成熟的逻辑思维会使青春期孩子在学习数学、物理、化学等理科方面游刃有余。因此，青春期是孩子学习的黄金时期，家长应引导孩子趁着青春期多多充电，多学一点知识。

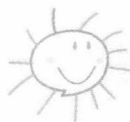


虽然青春期是孩子学习的黄金时期，但是我们不能给孩子太大的压力，要为孩子学习减压，让他们卸下学习的包袱。学习压力主要和学习动机有关，学习动机是将学习愿望转变为学习行为的心理动因，是发动和维持学习行为的内部力量。心理学的大量实验证明：学习效率与动机强度之间可以描绘成一条倒“U”形曲线，学习效率随着动机强度的不断增加而提高。当达到一定程度时，动机强度再增加，学习效率反而会下降，也就是说中等强度的动机最有利于学生学习。所以，那些毫无压力感的学生和压力过大的学生都不是班里的佼佼者，必须要保持中等压力才行。强化学习动机，缓解学习压力。学习成绩固然重要，但健康是前提，为了孩子的健康成长，作为家长不要被分数锁住了思想。

孩子的青春期是考验家长耐心的时候，这种考验其实也是一种挑战。说实在的，当孩子出现各种问题时，特别是某种情况反复出现时，每次都要求家长做到耐心对待，其实真的很不容易。生活中常常听说青春期遭遇更年期，两代人吵架是很常见的事。与其和孩子争吵，使矛盾升级，弄得谁都没有好心情，还让孩子和家长对着干，不如尽量理解青春期的孩子，允许他们宣泄，让水顺流而下，就不会暴发洪水。在孩子青春期时，父母学会缓和自己的情绪也是一个不小的挑战。

3. 青春期孩子很容易受家庭的影响

在青春期，孩子变得更聪明，思想更复杂，也更有能力做出自己的决定。他们也很容易处于矛盾、困惑和应激之中。这一时期孩子的心理诉求表现为：要求更多的自由，发表更多自己的见解。对于这些变化，如果家长们能够意识到，并根据这样的心理来进行顺势引导，便可以充分利用孩子这一阶段可塑性较强的特征来



培养孩子积极向上的人格特征。然而在现实生活中,有很多家长朋友对孩子青春期发生的这一系列变化并不理解,更别说为了孩子及时做出相应改变了。如此一来,父母和孩子就会有更多的冲突。“成长故事”中芸芸的爸爸便犯了这样的错误,他不了解处于青春期的女儿的心理,用暴力的方式来解决。可是这样的方式并没有走进芸芸的内心,芸芸虽然表面上“老实”了一些,可事实上叛逆的情绪却在不断滋长……因此,青春期孩子是很容易受家庭影响的,家长如果处理不好会对孩子的心理健康产生很大的负面影响。家长朋友们,万万不可小觑对青春期孩子的教育与沟通!



沟通秘籍

多一次成功的引导和沟通,就少一次冲突。家长们,想要更好地与青春期孩子沟通,尝试一下下面的做法吧。

1. 多倾听,关注孩子的感受而不是行为

青春期孩子的抱怨是常见的事情,面对身体的变化和来自学习等各方面的压力,不抱怨那才是怪事呢。我们做父母的还常常抱怨呢,更何况是正在经历变化、涉世不深的孩子呢? 青春期孩子的抱怨只是一种情绪发泄的方式,也许我们该做的就是给孩子一个发泄的空间,当好听众。做听众也不容易,要用心倾听,用心感受。孩子希望父母在乎他们的感受,并得到认同。注重孩子的感受,而不是行为,更好地帮助孩子缓解紧张的情绪,让孩子的情绪在宣泄中得以平和。有些行为孩子也明白是不对的,当孩子的情绪平和下来以后,也会改变不好的行为,毕竟没有人愿意后退,愿意自己天天落后、自暴自弃。给孩子一个宣泄的空间,让孩子



的叛逆心转变成进取心。孩子情绪平和时，会对正误有自己正确的判断，正确的坚持，会使孩子向正确的方向前行。

2. 用描述式的语言表扬

心理学家曾说过：“鼓励的关键，不在于我们对孩子说了什么，而在于孩子听了我们的话以后，在心里会对自己说什么。”只有触动心灵的教育才是真的教育，自我教育才是最有效的教育。

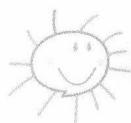
家长在赞赏孩子时要尽量用描述式的语言，描述你所看见的和你所感受到的孩子的美好品质和言行，让孩子感受到自己的主观努力起了很大作用，以便孩子在日后的生活中更多地发挥自己的主观能动性。在成长过程中，多给孩子表扬和鼓励。表扬和鼓励是有区别的，表扬是对过去的行为和成绩的认同，鼓励是对未来的希望，引导孩子对未来进行思考和为迎接未来而实施行动，将表扬与鼓励结合使用才能发挥更大的效力。

3. 保持耐心，相信孩子

选择倾听并给予孩子赞扬及鼓励，更要学会相信孩子。作为家长，要持之以恒并发自内心地相信，并让孩子感受到你的真诚，以及对他的信任。然后耐心等待吧！等你的孩子走出青春期的那一天，一定会以一个崭新的面貌出现在你的面前，让你为他感到骄傲与自豪！

可以更好 >>>

著名学者余秋雨在欧洲访问时，问过一位老人：“在欧洲，即使路上没有车，也没有人会闯红灯，这是为什么呢？”“我不能保证，在对面的窗户里没有孩子的眼睛。”老人如是说。青春期孩子的眼睛是无比敏锐的，父母用正确的示范来引导孩子，这样无声



的沟通,会让孩子印象深刻。

青春期孩子会出现什么样的特征受家庭因素的影响较大,而父母是孩子最好的老师,父母的一言一行对孩子而言起着引导的作用。作为家长,当孩子出现某种问题时,我们应该审视一下自己,在我们的身上也许也会存在同样的问题,我们无意识的行为可能已经影响到了孩子。俗话说:“教的不会,看的会。”青春期的孩子,各方面都处于不稳定的阶段,如果父母能以平和的心态处理问题,处理矛盾和摩擦,孩子也会逐渐受到影响。言传不如身教,从自身做起,用同一标准要求自己和孩子,比只要求孩子的效果要好,因为一流的你造就一流的孩子。