

这是一本心理学博士
多年实践经验和理论智慧
相结合的

原创
家教图书

- 把焦点放在“解决”而不是“问题”上！
- 孩子进入青春期前，家长的“课前辅导”，
- 孩子经历青春期时，家长的“课内练习”。

黄娟/著

透析青春期

—— 家长不得不上的42堂课



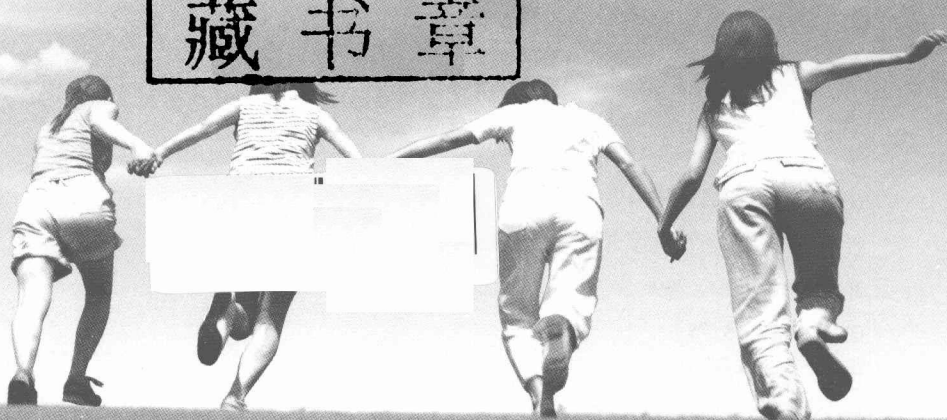
中国妇女出版社

透析青春期

——家长不得不上42堂课

黄娟/著

常州大学图书馆
藏书章



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

透析青春期——家长不得不上的 42 堂课 / 黄娟著. —北京:

中国妇女出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 918 - 6

I. ①透… II. ①黄… III. ①青少年教育: 家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 234356 号

透析青春期——家长不得不上的 42 堂课

著 者: 黄 娟

策划编辑: 黄宾莉

责任编辑: 贾秀娟 黄宾莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15.75

字 数: 200 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 918 - 6

定 价: 26.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序

我每天的工作，是面对各种类型、不同层面的人，来访者个人向我倾诉的无论是婚姻问题还是职业人际问题，或孩子教育、沟通问题。我思索发觉，很多时候个人出了问题其实是家庭出现了问题，都与当事人自小的家庭教育有关。良好的家庭教育，对于一个人的影响是一生一世的。通过长期的实践工作、大量的案例累积，创建了我的家庭教育理论。我希望通过本书，与广大的家长朋友解读并分享一些与青春期孩子相处的关键点。也希望各位家长在阅读本书时，能启发更多的智慧，让孩子得到更理想的发展。书中的内容，以家庭大学课堂的形式出现，针对当今家庭教育中的热点话题，作出深入探讨，通过 42 堂课的角度透析青春期。

美国作家古德在他的小说《家庭》中写了这样一句话：“家庭是一项社会发明，其任务是将生物人转化为社会人。”

也曾经有人说：“家，就是一本翻旧了却舍不得也丢不掉的书，外表平凡无奇，里面蕴含着无尽的东西。”

家庭是生命教育的第一环境。和谐的家庭环境对于孩子来说，就像是幼苗生长需要阳光、空气和水一样，是每个孩子茁壮成长所必需的外部环境。做家长的千万别忘了给孩子创造一个欢欣愉悦的家庭环境，要知道家庭和睦是孩子最好的“补品”。

序





希望各位家长通过阅读本书，能够发现，让孩子赢在青春期阶段，其实并不难。

本书得以出版，我要感谢许多人的鼎力支持，我的北师大导师伍新春教授、于丹教授，中央教科所导师杨玉英教授，加拿大导师 Dr. Maria Gomori 博士，香港管理学院李中莹老师，中国妇女报黄理彪社长，河北保定市教育局王少林局长、冯华局长，保定学院朱红素院长，第三中学黄晓地校长，十三中学孙李欣校长、贾彬老师，冀英学校王庆丰校长，保师附小王淑英校长，前卫路小学魏浩然书记等。还要感谢曾与我接触的各位家长的积极配合，使我能从工作中了解孩子的特性，令教学相长。本书稿由黄薇、张雅楠、贾美英、黄青、王艳、刘佩、王翠、赵淑荣、高惠娟、李娟、冯海婧、张艳琼产、齐伊静等几位老师协助。在此，我谨致以衷心的感谢。

黄娟

目 录

第一章 让家长恐慌的叛逆期

第一节 让家长格外操心的阶段	2
孩子叛逆的分水岭	2
孩子成长的六个阶段	4
孩子的个性与社会性	7
第二节 叛逆	11
拓慧家长课堂 1：逆反形成原因及预防与调适	11
拓慧家长课堂 2：逆反是孩子期望家长改变的信号	15
拓慧家长课堂 3：要善于化解孩子的逆反心理	18
第三节 早恋	23
拓慧家长课堂 4：早恋的特点、原因及后果影响	23
拓慧家长课堂 5：早恋是孩子渴望家庭关爱的信号	32
拓慧家长课堂 6：孩子早恋，家长要平静、理性和宽容	36
第四节 网络	43
拓慧家长课堂 7：网瘾的特点、原因和后果	43
拓慧家长课堂 8：网瘾是孩子孤独的代名词	45
拓慧家长课堂 9：如何帮助孩子脱离网瘾	49





第五节 追星	54
拓慧家长课堂 10：孩子追星的原因	54
拓慧家长课堂 11：追星是孩子期待家庭情感的需要	57
拓慧家长课堂 12：如何正确引导偶像崇拜	62
第六节 厌学	65
拓慧家长课堂 13：厌学的原因及预防方法	65
拓慧家长课堂 14：厌学是找寻家庭沟通新的方向	68
拓慧家长课堂 15：如何对待孩子厌学	72

第二章 需家长负责的关心期

第一节 让孩子成熟成长的阶段	78
青春期阶段孩子的内心需要	78
青春期阶段孩子的心理发展和自我意识	82
青春期家庭教育很关键	85
第二节 青春社交 你来我往	87
拓慧家长课堂 16：如何引导孩子正确交友	87
拓慧家长课堂 17：如何缓解孩子的社交恐惧	97
拓慧家长课堂 18：如何化解孩子人际冲突	102
第三节 青春学习 注重效率	107
拓慧家长课堂 19：如何缓解孩子的考试焦虑	107
拓慧家长课堂 20：如何科学训练矫治学习障碍	111
拓慧家长课堂 21：如何让孩子拥有正确的学习方法	113
第四节 青春情绪 接受疏理	116
拓慧家长课堂 22：如何疏导孩子的愤怒情绪	116

拓慧家长课堂 23: 如何对待急脾气的孩子	119
拓慧家长课堂 24: 如何调适孩子的悲观情绪	121
第五节 青春心事 此起彼伏	124
拓慧家长课堂 25: 如何调适孩子自卑、虚荣、自负的心理状况	124
拓慧家长课堂 26: 如何调适孩子嫉妒、浮躁、空虚的心理状态	131
拓慧家长课堂 27: 如何调适孩子害怕挫折、追求完美的心理状态	138
第六节 青春能力 渐成渐长	142
拓慧家长课堂 28: 如何培养孩子的时间管理能力	142
拓慧家长课堂 29: 如何培养孩子的目标设定能力	147
拓慧家长课堂 30: 如何让孩子会用零用钱	149

第三章 让彼此贴心的亲密期

第一节 让爱营养彼此的心灵	156
孩子是棵“快乐智慧树”	156
和谐家庭“321”	163
家庭铁三角: 爱 责任 自由	167
第二节 爱的力量 享受爱要用心	174
拓慧家长课堂 31: 家长要帮助孩子储备能量	174
拓慧家长课堂 32: 家长要倾听孩子的心声	178
拓慧家长课堂 33: 家长要让孩子学会爱	191
第三节 爱的责任 施予爱要科学	194





拓慧家长课堂 34：家长不能强迫孩子“听话”	194
拓慧家长课堂 35：家长别让关爱变成伤害	201
拓慧家长课堂 36：家长的模式障碍——我是对的	207
第四节 爱的自由 沟通爱要尊重	213
拓慧家长课堂 37：家长给孩子属于自己的空间	213
拓慧家长课堂 38：家长要懂得自由的界线	217
拓慧家长课堂 39：对孩子而言什么才是真正意义上的“家” ...	222
第五节 爱的港湾 表达爱要勇敢	227
拓慧家长课堂 40：智慧的父母先了解孩子的感受	227
拓慧家长课堂 41：家长与孩子一起成长	232
拓慧家长课堂 42：家长应进入孩子的“频道”	238



第一节 让家长格外操心的阶段

孩子叛逆的分水岭

青春期阶段的孩子，处于人生中重要的发展阶段，这个阶段的孩子在发生着重要的变化，多数变化是家长始料不及的。这时家长会感觉迷茫、困惑、焦虑、兴奋……什么滋味都有。如果家长只看到孩子身体的发育，却不了解孩子的心理感受，家长就无法进行有针对性的家庭教育。青春期家庭教育是一门科学，就和孩子要取得好的成绩需要认真学习一样，要做好孩子人生关键期青春期的家庭教育，家长同样需要学习。

据《学生导报》的一项最新调查，我国城市居民从12岁开始，心理健康指数逐年下降，高中阶段跌至最低谷，19岁后开始较快上升。研究小组分析这组调查数据后指出，影响青少年心理健康的主要因素有亲子关系质量、家庭环境质量和学校教育质量。“与父母相处得好”的青少年在自我体验、人际交往和环境适应方面好于其他青少年；双亲家庭的青少年心理健康水平显著优于其他家庭结构的青少年。由此可见，12岁是青少年产生心理健康问题的关键年龄，亲子关系质量是影响青少年心理健康的最重要因素。国外的调查数据显示，13岁是孩子变得叛逆的分水岭。这样看来，无论国内还是国外，从孩子成长的角度看，初中生，也就是十二三岁的孩子的成长很关键，需要家长特别关注。



孩子上初中以后，家长越来越难以了解孩子在想些什么、做些什么，甚至没有机会和孩子好好待上一个小时。一夜之间，仿佛那个自己了解的孩子突然不见了。

做家长难，做个青春期阶段的孩子的家长更难。的确是这样，几乎在孩子长大的同时，家长发现自己变成被指责的对象。家里像多出来一个刺猬，稍稍不顺孩子意，他们就会怒目圆睁。脾气好的，自己回屋了；遇到脾气大的，恨不得把家里的东西都给砸了。孩子的确变了，相信很多家长都感觉到了这种变化。

家庭是社会的细胞，家长是孩子的第一任教师，家庭是孩子接触的第一个环境，孩子的态度、情感和个性特征与家长和家庭氛围有着极为密切的关系。孩子与父母和家庭其他成员相处的时间最长，因此，孩子的教育，是家庭教育的一项重要任务，也是家庭不可推卸的职责。当发现孩子身上出现了这样那样的缺点、错误时，家长应该首先考虑自己的教育方法是否有问题，而不应当指责孩子。让孩子拥有一个健康、良好、积极的性格和心理，比教会孩子课本上的知识更重要。

人的生理发展与心理发展是密切联系的，心理发展必须以生理发展的水平为基础。到了青春期，孩子的身体发育已基本成熟，而心理发展尚处于由幼稚向成熟发展的过渡时期。生理的发展速度和发展水平都明显地超过了心理，出现了不平衡，并产生了冲突。在这个时候，孩子一方面要应付青春期生理方面的突变；另一方面，他们又必须面对社会环境的变化，如进入初中以后有了新的学习内容和要求，要处理好师生之间的关系，还要适应家庭定位变化等。这一系列生理、社会的变化，都要求青春期阶段的孩子去认识、去学习、去适应，这可能让孩子应接不暇、无所适从。他们的心理发展刚刚从幼稚向成熟过渡，远远不能应付这迅速而又复杂的自身和外界环境的变化，尤其是性发育所引发的巨大



变化。在这种冲突下，就需要家长给予充分、切实的帮助和引导。帮助孩子度过青春期，让他们健康地成长。

进入青春期的孩子，有很强的叛逆心理，这是很正常的，也是孩子成长的必经之路。在成长过程中，孩子与社会接触面的扩大，知识面的拓展和经验的增多，使他们的眼界更加开阔，兴趣也逐步由家庭转向社会。他们渴望独立，不再像儿时那样事事听从家长，如果家长过多地干预他们的事，他们则会不高兴，甚至产生对立情绪。许多家长对孩子的这种强烈的独立倾向表现不理解，或者感到悲伤和失望，认为自己为孩子吃了很多苦，现在孩子翅膀硬了，不需要自己了。于是有些家长不甘心，总是把孩子紧紧抓住不放，事实上这样做是不对的。家长应该认识到孩子寻求独立的倾向有着积极的意义，做家长的应该科学引导孩子。如果家长没有认识到这点，仍然按照自己的经验逻辑来管理青春期阶段的孩子，孩子一不听话，家长就经常唠叨甚至打骂，这样的教育方式将带来更多的麻烦！

青春期阶段的孩子虽有强烈的独立倾向，但由于他们在经济上还不能自立，在生活的许多方面还需要家长的帮助，所以还得依赖家长，这样就使孩子陷入一种要求个体独立和在生活上、经济上依赖家长的矛盾之中。针对青春期阶段的孩子的这种心理特点，家长应该对孩子发生的变化有足够的思想准备。

孩子成长的六个阶段



在孩子成长的过程中，家长需了解以下六个阶段。

第一阶段：依附期，是在出生至18个月时。在这一时期，孩子完

全依附家长，离开家长他将无法生存。

第二阶段：探索期，是在18个月至3岁时。这一时期的孩子开始好奇地探索周围的世界，但孩子心灵方面的唯一渴望，仍是与父母在一起，只要父母在孩子面前，孩子就感到安全，便会左右走动，大胆探索周围的一切。在这个阶段家长要陪伴、认同、肯定孩子，不制止孩子。

第三阶段：认同期，是在3岁至4岁时。经历了前面两个阶段之后，孩子已经熟悉并习惯了父母和周围的环境。这时孩子便开始寻找自我，寻求自我认同。称为人生第一“叛逆期”。一般而言，在3岁时，孩子的个性特征就已萌芽。因而，在孩子成长的过程中，父母需要敏锐地把握孩子的个性，有意识地培养其优点，矫正其弱点或缺陷，这对塑造孩子良好的个性品质极为重要。此阶段如果初期独立人格没有及时建立，将为青春期的叛逆留下隐患。俗话说3岁看大就是这意思。在这个阶段家长要对孩子赏罚分明、给予认可。

第四阶段：竞争期，是在4岁至7岁时。这一时期，孩子的自我意识逐渐形成，对周围的事物、新奇的事情充满好奇心，家长应在此阶段注意发现并开发孩子的最佳兴趣发展期。

第五阶段：关心期，是在7岁至12岁时，其中9~12岁亦称为青春早期。这一时期，孩子的生活已经逐渐丰富起来，在原有家庭关系的基础上，又增加了同学、老师、邻居等各样的关系，他们的绝大部分行为表现和成长经历，都在父母的眼界之外发生。在此之前，孩子一直以“自我”为中心，只关注属于自己的世界、自己的想法、自己的感受。而在这一时期，孩子开始在外面世界里发展自己的社交关系，在小朋友的世界里，重新定位自己。

从这个阶段开始孩子认识到，与小朋友之间的交往是双向的。因此，孩子开始在乎自己与其他小朋友之间的情感关系，在乎自己是否被





其他小朋友接纳和喜爱，开始发展自己的社交技能。孩子基于强烈的友谊需求，逐渐培养出关怀他人的能力。

这时，家长应指导孩子与小朋友和睦相处，甚至邀请孩子的朋友加入家庭活动。孩子有渴望同伴认同的需求，家长应协助孩子来满足这一需求。这一阶段健康发展，将奠定孩子以后拥有懂得关怀他人的优良品质。

如果没有处理好这个阶段孩子个性与社会性的适应，则为孩子青春期的叛逆又留下一层隐患。如果在孩子青春期阶段家长还是没有进行正确的教育和引导，给孩子补好这一课，则将可能对孩子未来婚姻情感、个性独立产生不良的影响，俗话说的“七岁看老”即于此。

第六阶段：亲密期，是在12岁至18岁时。这个阶段是孩子进入成人期之前的最后一个阶段，也是充满活力的一个阶段。在这个阶段孩子的叛逆行为表现得尤为突出，俗称“人生第二叛逆期”。

这一阶段，孩子的生理方面，尤其是性能力逐渐成熟，孩子开始渴望浪漫的伴侣关系，同时也期待与同性朋友发展亲密的友谊。孩子开始在各种各样的人际关系的世界中展现自己的能力。这时孩子开始关怀周围的人和事，会对报刊上所读到的信息发表自己的看法，同时编织着自己五彩缤纷的梦想。对于父母与老师的说教，孩子往往容易产生逆反心理，甚至对抗；而对同龄伙伴的行为，孩子往往会容易接受。这就是这一阶段孩子的典型特征。

这时候，培养孩子的情感交流能力和思想交流的能力，非常关键。因此，父母与孩子间要坦诚相待，彼此分享内心真实感受，孩子自然会体验并学习到如何进行情感交流。家长还要尊重孩子的隐私，并对于孩子的青春期生理问题、心理问题，主动给予正面指导或暗中帮助。同时，还要关注孩子的言行举止，关注孩子是否受到外来不良信息的影

响，及时进行引导。

小学高年级及初中阶段，孩子处于青春发育期。性生理的发育，给孩子的生活带来很大的冲击。男生长出了小胡子，有了几分男人的模样，女生的身材变化同样很大，第二性征的出现，使男女生很快显示出成年人的身体特征。在他们身体内部，潜藏的神经能量也聚集起来，让他们的情绪变化更剧烈，体验更丰富。

面对这种突然变化，莫名其妙的惶惑令孩子的身心处于一种潜在紧张状态。随着性机能的成熟，孩子的性意识开始萌发，开始意识到两性的差异和两性的关系，产生了一种特殊的神秘感，很容易受到不良诱导，产生过失行为。因此，家长要留给孩子自己空间的同时，还要关心、帮助孩子度过这个重要的阶段。

孩子的个性与社会性

孩子成长的过程是社会化的过程同时也是个性形成的过程。在个性的形成中，遗传因素奠定了生理基础和物质前提，起决定作用的是成长的环境、教育和社会实践等。心理学研究表明，9岁至12岁正是孩子个性形成的重要时期。

家庭教育的诸多因素，如家长的教育目标、教育内容、教育态度、教育方式以及教育环境等，都在不同程度地对孩子的个性形成、发展起着潜移默化的作用。在20世纪60年代，美国心理学家佩克与哈维格斯对美国中西部的青少年进行了较大规模的调查研究。结果发现，拥有坚强的意志、稳定的情绪、自发的努力与友好的态度等良好个性的青少年，皆产生于家长的教育方式友善的家庭。反之，时常有敌对、过激行





为的青少年，则出自家长的教育方式严厉的家庭。

家长要尊重孩子个性发展和选择，了解孩子个性特点的目的是为进行科学的家庭教育提供指导。家长需根据孩子的个性特点进行教育，发扬孩子个性特点中的优势，弥补孩子个性特点中的劣势，尊重孩子的年龄特点、尊重孩子的个性特点、尊重孩子的兴趣需要，促进孩子健康成长。

但是很多家长在教育孩子时，缺乏对孩子的理解，不了解孩子的心理状态，不能从实际出发，有针对性地教育孩子。这些家长常出现下面几种不正确的对待孩子的方式：

1. 轻视孩子应有的权利。孩子是社会的人，生来就具有人的尊严和价值，他们享有人的各种权利。但是在家长眼里，孩子是弱小的、无知的、不成熟的，孩子的权利往往不被家长重视。由于孩子所处的特殊的年龄阶段，容易被视为“重点保护对象”，加上又是“独苗一枝”更是家长娇宠的宝贝。当前，家庭教育中不尊重孩子的问题主要表现为家长常常剥夺孩子应有的权利，例如，替孩子穿衣、喂孩子吃饭、怕孩子摔倒、不愿意孩子与别人交往、限制孩子自由游戏的时间……殊不知这些“包办”与“限制”是对孩子应有权利的侵犯，会使孩子自身潜在能力逐渐退化，成为任人摆布的木偶，甚至变为“无能的一代”。孩子的成长过程是谁都代替不了的，否则孩子长大以后将付出痛苦的代价。孩子的生存与发展的权利是属于他们自身的，家长决不能过多干涉甚至替代包办。

2. 忽视孩子内心的需要。青少年时期是一个有其独特心理需求的人生阶段，孩子好动、爱玩、喜欢畅想、需要快乐，更需要成人的陪伴。现在有些家长只考虑满足孩子物质的需要却忽略了孩子精神上的需要，特别对孩子内心世界的需求了解得太少了，常常会忘记满足孩子的



内心需求。家长一旦忽略了孩子内心世界的需要，孩子的童年是不会幸福快乐的。对孩子精神需求的忽视，使孩子逐渐失去了主体性，孩子学会的只是盲目的“听话”与“服从”。长此以往，孩子的天性渐渐淡化，兴趣会越来越少，生活也将变得十分枯燥。

3. 歧视孩子的年龄特点。孩子的生理特点及心理特点决定孩子行为特点，他们与成人有明显的不同，他们天性好动、富于幻想、天真烂漫。如果家长不了解孩子年龄的特点，就会把孩子许多“不成熟”的行为当做缺点去看待。例如，孩子坐不住，家长会认为孩子太淘气、不听话，甚至戴上“多动症”的帽子；孩子好忘事，家长会说孩子没脑子；孩子好幻想，家长会认为孩子在撒谎或不切实际；孩子喜欢刨根问底，家长会嫌孩子太烦。孩子的这些行为会让家长很焦虑、很急躁，甚至恨铁不成钢。读懂孩子是家长第一堂的必修课。9岁至14岁的孩子处在身心发展十分迅速的阶段，有其自身的年龄特点，家长必须尊重这些特点，切忌用成人的标准去要求孩子，对孩子多几分宽容与理解。

4. 藐视孩子美好的愿望。当孩子兴奋地谈起他们的理想和愿望时，家长往往不屑一顾，觉得孩子太小，不值得把他们的愿望和理想当回事。“爸爸，我长大了想当警察。”“当警察多没出息，咱们以后出国留学。”“妈妈，我想把压岁钱捐给灾区的小朋友。”“你懂什么，有妈妈呢，不用你操心。”我们常常听到这种不平等的对话。在成人的眼里，自己过的桥比孩子走的路还要长，孩子的想法实在是幼稚可笑，没有必要当真。孩子的一生由家长去精心设计安排，这种传统教育方式使孩子的理想在成人面前被一次次否定，孩子的理想和愿望逐渐淡化，甚至消失，在家长高度控制和约束下，孩子学到的是高度的依赖和服从。

教育的全部奥秘在于爱护和发展孩子的个性。在家庭教育中，家长要做到以下几点：首先要全面了解孩子的天性，其次要善于发现孩子的