

李敬 编著

化解逆反： 做孩子的知心父母

——应对孩子青春期逆反的11大妙招

- ★ 寻根探源，
让逆反的青春不再躁动
- ★ 巧于化解，
让失和的亲子重现笑声



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大·众·出·版·中·心



李敬 编著

化解逆反：

做孩子的知心父母

——应对孩子青春期逆反的11大妙招



- ★ 寻根探源，
让逆反的青春不再躁动
- ★ 巧于化解，
让失和的亲子重现笑声



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大·众·出·版·中·心

图书在版编目 (CIP) 数据

化解逆反：做孩子的知心父母 / 李敬编著.

—北京：中国石化出版社，2009. 12

ISBN 978 - 7 - 5114 - 0210 - 3

I. ①化… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 230247 号

未经本社书面授权，本书任何部分不得被复制、
抄袭，或者以任何形式或任何方式传播。版权所有，
侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址：北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编：100011 电话：(010) 84271850

读者服务部电话：(010) 84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com.cn

北京柏力行彩印有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

787 × 1092 毫米 16 开本 15 印张 204 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

孩子进入了青春期之后，受生命发育与成长规律的影响，生理与心理的变化渐渐显露出来。这让看着孩子一天天成长的父母，既惊喜又忧心。惊喜的是，孩子渐渐地越来越走向成熟；忧心的是，孩子也渐渐地越来越不听话。

于是，在很多家庭中出现了这样不和谐的一幕：孩子和父母之间的话语越来越少；厌倦甚至反感父母的叮嘱；孩子一天天地变得倔强、固执，常常无缘无故地拒绝父母的要求，莫名其妙地发脾气，甚至动不动就和父母对着干，顶撞和捉弄老师。更让很多父母痛心的是：一些孩子常常不愿回家，甚至不愿读书，沉迷于游戏之中。更有甚者竟然冲动地要到社会上“闯一闯”……

于是，很多家长对此产生了困惑并且十分不解，他们不知道自己倍加呵护的孩子究竟是怎么了？为什么一向乖巧听话的孩子会变得这样？原因其实很简单。教育专家告诉我们：这是成长中的孩子一种常见的逆反现象。

逆反是进入青春期的少男少女的一种独特的心理现象，也是孩子发育成长中一种必然的心理现象。作为一种非常正常的青春期心理特征，父母大可不必忧心忡忡。只要家长能准确地找到孩子逆反的根源，以对症的方法予以正确的引导，就能变孩子的逆反为求知上进的动力，促使孩子健康成长，走向成熟。

身为父母，应当以开明的态度辩证地看待孩子的逆反，首先应了解青春期的逆反对于孩子的成长与成熟也具有一定的积极作用，比如，逆反有利于孩子独立性的发展，有利于孩子敢说敢闯、争强好胜品质的形成。



前言

PREFACE

只是，青春期的孩子毕竟思维和心理尚不成熟，往往凭感情和冲动用事。严重的逆反心理如不及时地得到矫正，也会产生不良的心理情绪，严重影响孩子的学习与生活，伤害孩子的身心健康，阻碍他们健康地成长。

因此，引导和帮助孩子融解逆反心理，是父母家庭教育中的一项艰巨任务。

本书是专为家有青春期逆反孩子的广大父母量身订制的，它从当代家教科学和一些父母的成功经验中吸取精华，为家长纠正孩子逆反心理想点子，找路子，献策支招。本书针对一般家庭中常见的孩子逆反的普遍现象，精心总结了 11 大有的放矢、实用有效的精彩妙招，并配合生动鲜活的案例介绍。

希望借助本书的帮助，能让家长们学会科学地指导孩子度过“多事”的青春期的，填平因逆反而造成的亲子间的“代沟”，使孩子以健康的心态快乐地成长，迎接充满希望的未来人生。

编著者

2010 年元旦于北京



目录

上 篇 做父母，不轻松

※——孩子的青春期逆反考验着父母的智慧

一 一种普遍的现象：青春期的孩子心里烦 ——认识孩子的青春期

- | | | |
|---|--------------------------|-----|
| 1 | 1. 青春期的生理：发生了质变 | / 3 |
| 2 | 2. 青春期的心理：自我意识增强 | / 4 |
| 3 | 3. 青春期的困扰和矛盾相对较多 | / 5 |
| 4 | 4. 青春期的人格发展具有明显倾向性 | / 7 |
| 5 | 5. 青少年自我发展的特点 | / 9 |

二 孩子为什么会与父母对着干 ——青春期孩子逆反的具体原因

- | | | |
|---|-------------------------|------|
| 1 | 1. 青少年产生逆反心理的原因概说 | / 13 |
|---|-------------------------|------|





目 录

CONTENTS

- | | | |
|---|--------------------------|------|
| 2 | 2. 差生破罐子破摔会导致逆反 | / 15 |
| 3 | 3. 过重的压力和负担会引起逆反 | / 16 |
| 4 | 4. 回避问题和矛盾会使青少年逆反 | / 18 |
| 5 | 5. 不良的家庭环境会导致青少年逆反 | / 20 |
| 6 | 6. 挫折和逆境会使青少年滋生逆反 | / 21 |

三 孩子逆反是“大逆不道”吗

——青春期逆反有害也有利

- | | | |
|---|-----------------------------|------|
| 1 | 1. 父母应正确看待青少年的逆反行为 | / 24 |
| 2 | 2. 脾气暴躁是逆反行为的最直接表现 | / 26 |
| 3 | 3. 逆反会使青少年产生青春期自我封闭心理 | / 27 |
| 4 | 4. 与父母作对造成亲子沟通的障碍 | / 28 |
| 5 | 5. 青少年逆反对成长有积极作用 | / 30 |

四 他们是如何与孩子和睦相处的

——8 位优秀家长和教师的经验

- | | | |
|---|------------------------------|------|
| 1 | 1. 关承华——如何面对进入青春期的孩子 | / 33 |
| 2 | 2. 陈文福——为孩子创造轻松愉悦的家庭氛围 | / 35 |
| 3 | 3. 叶白爱——给予孩子恰如其分的鼓励 | / 36 |
| 4 | 4. 陶宏开——网瘾只是孩子的错吗 | / 38 |
| 5 | 5. 陈立思——孩子早恋父母怎么办 | / 40 |
| 6 | 6. 甘露——积极引导孩子绿色上网 | / 42 |



- | | |
|---|---------------------------------|
| 7 | 7. 王开敏——掌握惩罚孩子的艺术 / 43 |
| 8 | 8. 李培仁——如何陪伴孩子走出黄色陷阱 / 45 |

下 篇

高明的父母：化解孩子逆反有高招

※——应对孩子青春期逆反的 11 大妙招

一 理解孩子

——医治孩子逆反的一剂良药

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | 1. 理解和关心是医治孩子逆反的一剂良药 / 51 |
| 2 | 2. 理解孩子：善于与孩子心灵沟通 / 52 |
| 3 | 3. 理解孩子的年龄背景 / 54 |
| 4 | 4. 多站在孩子的角度看问题 / 55 |
| 5 | 5. 理解孩子青春期的变化 / 56 |
| 6 | 6. 信任孩子：做孩子的知心朋友 / 57 |

二 善用语言融化孩子的逆反

——恰当的言语是化解逆反的有效途径

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 | 1. 多用协商的口吻与逆反青少年交流 / 60 |
|---|-------------------------------|





目 录

CONTENTS

- 2 2. 多用相互谈心的方式与逆反的青少年谈心 /61
- 3 3. 用赏识的言语增强逆反青少年的自信 /64
- 4 4. 不要用过激的语言与青少年进行舌战 /67
- 5 5. 不要说不利于化解冲突的话 /68

三 不要强迫孩子听从自己的意见

——有时妥协也是一种化解逆反的好方法

- 1 1. 父母有时要“少一只手” /73
- 2 2. 不要总是要求孩子绝对服从自己 /75
- 3 3. 要尊重孩子的意见 /77
- 4 4. 父母有错时,也要勇于向孩子道歉 /78
- 5 5. “惨败”还真不如“巧败” /81

四 化干戈为玉帛

——积极地化解与孩子的冲突

- 1 1. 面对青少年的争辩和不服怎么办 /86
- 2 2. 务必冷静对待孩子的不听话 /87
- 3 3. 跟孩子讲道理 /88
- 4 4. 听孩子说完他的理由 /89
- 5 5. 必须让孩子了解为什么会受到责备 /90
- 6 6. 冷静地对待亲子之间的冲突 /92
- 7 7. 消融亲子两代间的隔阂有良方 /93





- | | | |
|----|------------------------------|------|
| 8 | 8. 变父母居高临下为亲子平等相处 | / 95 |
| 9 | 9. 如何面对青少年顶嘴、反抗和不礼貌的行为 | / 96 |
| 10 | 10. 怎样取得青少年心底里的认同 | / 98 |

五 小不忍则乱大谋

——面对孩子出格行为一定要冷静

- | | | |
|---|--------------------------|-------|
| 1 | 1. 不要急于纠正孩子的“出格”想法 | / 103 |
| 2 | 2. 面对孩子的过错，父母要保持冷静 | / 104 |
| 3 | 3. 循循善诱，让孩子远离网络 | / 105 |
| 4 | 4. 帮助孩子摆脱早恋的困扰 | / 107 |
| 5 | 5. 引导孩子多交益友，远离损友 | / 109 |
| 6 | 6. 正确解决孩子“电视迷”问题 | / 111 |
| 7 | 7. 有效纠正孩子爱打人的恶习 | / 113 |
| 8 | 8. 适当拒绝孩子的不合理要求 | / 115 |

六 根棒底下未必出孝子

——千万不要打骂孩子

- | | | |
|---|------------------------------|-------|
| 1 | 1. 要想批评有效，就要掌握方法和原则 | / 120 |
| 2 | 2. 惩罚孩子不是“打”孩子 | / 121 |
| 3 | 3. 妈妈一句责骂，可能会使孩子心理严重受挫 | / 123 |
| 4 | 4. 不听话的孩子就应该挨骂吗 | / 125 |
| 5 | 5. 爱孩子，就不要一味地骂孩子 | / 126 |



目 录

CONTENTS

- 6 6. 善意的责骂也能教育出好孩子来 / 127
- 7 7. 批评、惩罚孩子要讲究艺术 / 129
- 8 8. 请你改改对孩子说话的口气 / 132

七 抓住症结，帮孩子克服学习障碍

——如何拨正孩子学习上的逆反

- 1 1. 学习逆反是青少年成绩滑坡的祸首 / 135
- 2 2. 青少年学习逆反的外因和内因 / 136
- 3 3. 家教误区容易诱发青少年学习上逆反 / 138
- 4 4. 学习困难是造成青少年学习逆反的顽石 / 141
- 5 5. 引导青少年做自己学习的主人 / 142
- 6 6. 努力激发青少年求知的兴趣 / 144
- 7 7. 培养青少年独立思考的思维能力 / 146
- 8 8. 如何帮助不同类型的青少年克服学习困难 / 148
- 9 9. 怎样帮助青少年纠正学习上的偏科 / 150
- 10 10. 怎样纠正青少年逃避阅读的不良习惯 / 151
- 11 11. 青少年躲避考试，父母应该怎么办 / 153
- 12 12. 青少年逃学，父母应该怎么办 / 154

八 做孩子与老师之间的润滑剂

——如何管教与老师对立的孩子

- 1 1. 尊重老师就等于尊重知识 / 157





2	2. 积极为孩子搞好与老师的关系支招	/ 159
3	3. 引导青少年与老师正常交往	/ 161
4	4. 帮害怕与老师交往的孩子找到原因	/ 163
5	5. 教导孩子真诚虚心地接受老师的忠告	/ 165
6	6. 冷静地理解老师的“爱心”与“偏心”	/ 166
7	7. 帮助青少年消除老师对自己的误解	/ 168
8	8. 区别对待老师对学生的“冤枉”	/ 169
9	9. 帮助青少年消除对老师的抵触情绪	/ 171

九 于点滴中关注孩子的心理

——如何矫正孩子生活上的逆反

1	1. 生活上的逆反危害青少年的健康成长	/ 176
2	2. 积极引导孩子赌博	/ 177
3	3. 引导青少年的“追星”行为	/ 178
4	4. 克服青少年挥霍性消费的虚荣心理	/ 180
5	5. 及早告知孩子小小“烟民”做不得	/ 183
6	6. 纠正青少年说脏话的不良习惯	/ 185
7	7. 巧妙解决青少年任性的棘手难题	/ 186
8	8. 纠正青少年胡乱发火的坏脾气	/ 188
9	9. 引导青少年克服蛮不讲理	/ 191
10	10. 纠正青少年爱在公共场所捣乱的坏习惯	/ 193



十 对症下药

——根治厌学的最好方法

- | | | |
|---|------------------------------|-------|
| 1 | 1. 孩子厌学的9种常见原因 | / 199 |
| 2 | 2. 为孩子找准目标,用自信战胜厌学 | / 200 |
| 3 | 3. 运用逆反心理,促进厌学孩子学习 | / 202 |
| 4 | 4. 培养孩子的兴趣,变厌学为乐学 | / 203 |
| 5 | 5. 动之以情,晓之以理,让批评产生最佳效果 | / 206 |

十一 截断源头

——排解孩子产生逆反的心理障碍

- | | | |
|---|--------------------------|-------|
| 1 | 1. 纠正孩子虚荣心过强的习惯 | / 209 |
| 2 | 2. 扫除孩子的嫉妒心理障碍 | / 212 |
| 3 | 3. 矫正孩子欲求过分的心理 | / 213 |
| 4 | 4. 鼓励孩子克服胆怯心理 | / 216 |
| 5 | 5. 防范孩子的自虐行为 | / 217 |
| 6 | 6. 帮助孩子摆脱抑郁情绪 | / 218 |
| 7 | 7. 缓解孩子的焦虑紧张情绪 | / 221 |
| 8 | 8. 预防和化解孩子思想中的暴力倾向 | / 224 |



上篇 做父母，不轻松

——孩子的青春期逆反考验着父母的智慧

做父母，真的不轻松。因为养而不教，全是父母之过。青春少年，正是独立人格发育的特殊时期，也是极易和父母对着干的逆反时期。在这一时期，怎样化解孩子心中的逆反心理，怎样成为青春期孩子的知心父母，就考验着父母的耐心和智慧。

一种普遍的现象：青春期的孩子心里烦

——认识孩子的青春期

案例导引

一位高三女生在一封信中这样倾诉着自己的内心世界：

月光如水，清风如丝，思绪在不断飞转。

文理分科的时候，班主任说：“咱们同学大都来自农村，若想跳出农村，只有考学这一条路，一定要选择……女生嘛！还是报文的好……”物理老师：“女生太死、太笨，学理科的还得男生……”家中，两鬓已有丝丝白发的母亲，殷切地对我说：“孩子，你可一定要好好学习，女孩子家不像男孩，只有考上学才有出路。”还有看到我就绷紧脸的奶奶：“女孩子家，读什么书？如果没把握考上，就别上了，迟早都是人家的人。”……这些记忆绞在一起，又散开了，渐渐地溶化。青春，这些是我的青春吗？青春，青春有一大半都是由父母老师瓜分走了的。

电视机里，中国女排可以三连冠，可男排为什么不行？我偏不信女的不行。

老师的苦心，家长的苦心，我们不是不懂得，不是不明白，一道道的习题，一本本的资料，早已淹没了我们曾经纯真的笑脸。外面的阳光，对我们仿佛不再那么灿烂，小鸟欢快的叫声也远离了我们。我们多么渴求有一份自由的空间哪！我们现在还年轻，何苦都把我们逼上那座独木桥呢？每年掉下桥去，淹死的人还少吗？不是条条大路通罗马嘛！就算挤上大学之车，前面就是阳光大道吗？

唉，这该死的苦恼的青春！

1. 青春期的生理：发生了质变

青春期青少年生理发展的一个特点是体态骤变。无论男孩子还是女孩子，这个时期都会“蹿个儿”，身体长得很快。不仅身高如此，体重也会很快增加。

青春期青少年生理发展的另一个特点是身体机能增强。所谓机能增强是指身体各组织器官的结构和功能的完善。人并不是一出生各器官的结构功能就是完善的，而是经过一个不断发展的过程。在青春期除了身高、体重的快速增加外，主要是脑和神经系统的逐步完善。青少年不再像儿童时期那样不容易控制自己，在课堂上注意力逐渐加强。这就是因为青春期大脑左半球言事系统的最高调节能力迅速增强，加强了青少年的自我调节和控制能力。

青少年在脑功能不断完善的同时，抽象思维能力也得到了快速的发展，此时，青少年对更复杂的抽象事物能够比较好地理解和接受。在这时候，开设代数、几何、物理等一些抽象思维的课程，可以充分利用和开拓青少年的“脑资源”。

身体机能的增强还包括心血管系统功能的稳定和肺功能增强。这一时期，青少年每分钟心跳速度也会慢一些，不再像儿童那样不稳定或心率过快了。这些都是少男少女们逐步迈向生理成熟的表现。

随着体态变化和身体机能的增强，青少年的身体素质也会在这一阶段有快速的提高。肌肉的发育完善会使人的力量增强，这一点小男子汉们的表现最为明显。神经系统的完善会使人的反应变得敏捷，包括思维和动作的反应速度和灵敏性增强。这个时期的青少年耐力也会明显增强，能持续进行需要体力的活动，不再像儿童时期那么容易疲乏和不耐烦。

青春期另一个非常重要也是表现最为明显的生理特点是性发育成熟。



上篇 做父母，不轻松

通常人们把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限就是性成熟。

步入十二三岁的男孩，随着性机能的逐渐成熟，生理上也发生了一系列变化。嗓音变粗、喉结变大、胡须滋生，阴毛一天天多起来，小便时家伙也不时不听话地硬起来……

步入青春期的女性，随着性机能的逐渐发展成熟，身体也会发生一系列变化：乳房逐渐隆起、阴毛和腋毛逐渐增多、不经意间月经的初潮出现了……

总之，青春期是人生中最重要的一個发展阶段，这个时期对一个人品格的塑造和形成具有重要的意义。

2. 青春期的心理：自我意识增强

心理学家指出，青春期是青少年从童年向青年过渡的时期；是成熟和幼稚更替的时期；是独立性和依存性并存交错的时期。生理上的急剧变化和学习活动的变化使青少年的心理出现了一次质的飞跃。

青春期由于大脑功能的进一步分化和完善，青少年心理活动的随意性日益增强，他们不但可以长时期地集中注意力学习知识和技能，而且还可以按照自己的意志调节自己的行动目标和方式。从思维方式来说，抽象逻辑思维能力逐渐增强，并上升到主导地位，只是在一定程度上还要以具体形象思维为支柱；开始学会设立各种假设，并调动一切条件及其相互关系去检验假设；学会了关注、分析和评价事物；学会了反思，开始带着怀疑、警惕的态度去认识和评价事物，而

教子忠告

青春期的青少年，在心理上将出现一次质的变化：心理活动的随意性日益增强；抽象思维能力逐渐上升；情绪容易激动，成人感、独立感和自我意识逐渐增强。