

了解青春期 孩子的心

男孩版

章程 编

“跟你说你也不懂！”
“你累？我每天学习更累！”
“选哪科是我的自由！”
“上学没劲，放假没劲，什么都没劲……”

.....
你是否在为孩子类似的话语而苦恼？

“如何疏导孩子的逆反心理”
“为什么没说几句孩子就哭”
“怎么对儿子解释不公平”
“儿子早恋了怎么办？”

.....
你是否为上面的问题所困扰？

让我们一起发现问题，一起寻求解决问题的思路和方法，为孩子解除烦恼，让孩子健康快乐地度过青春期。



化学工业出版社



了解青春期 孩子的心

男孩版
章程 编

中国大百科全书出版社



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

了解青春期孩子的心：男孩版/章程编. —北京：化学工业出版社，2010.1

ISBN 978-7-122-07202-3

I. 了… II. 章… III. 男性-青春期-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第215879号

责任编辑：邹朝阳 蔡 红

装帧设计：尹琳琳

责任校对：陶燕华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 刷：北京云浩印刷有限责任公司

装 订：三河市前程装订厂

720 mm×1000mm 1/16 印张12 字数198千字 2010年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：25.00元

版权所有 违者必究

前言

对于每一位父母来讲，看着自己的孩子一天天长大，内心一定是感到骄傲与自豪的。然而在孩子个头儿越来越高的同时，他们那越来越难以捉摸的行为却让父母感到不知所措。于是，聪明的父母们意识到，孩子已进入了人生中非常重要的发展阶段——青春期。

青春期是指个体的性机能从还没有成熟到成熟的发育阶段，在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转变时期，也就是一个孩子由儿童到成年的过渡时期。身体的发育，对孩子们的心理及社会生活产生着重大的影响，由此也让他们产生了一系列的心理问题。本书就是针对青春期男孩的心理特征，从家庭生活、学习生活、情绪状态、为人处世、与异性相处、生理困惑等六大方面，指导父母拨开孩子心灵上的迷雾，看到孩子真实的内心感受，从而更好地陪伴孩子成长。

本书收录了青春期男孩的若干个生活故事，从中反映孩子可能遇到的心理、生理问题。通过这些真切的家庭故事，与读者一起探讨故事背后的原因，揭示孩子种种行为背后所隐藏的秘密，进而向读者展示一条条教子之道。父母可以结合家庭及孩子的具体情况，在“给您支招”板块中选择切实可行、行之有效的教子方法。书中案例提及的姓名均为化名，如有同名同姓，纯属巧合。

阅读之后将有什么收获？

- ✓ 营造和谐的家庭氛围，让孩子快乐地度过青春期；
- ✓ 使孩子更好地融入学校生活；
- ✓ 让孩子学会正确处理情绪；
- ✓ 令孩子拥有和谐的人际关系；
- ✓ 教会孩子坦然地与异性相处；
- ✓ 解开孩子的生理困惑；

.....

一本好书可以影响人的一生。希望我们精心编辑的这本书能够为父母们提供帮助，为孩子们消除烦恼。最后，感谢为编辑本书提供了很大帮助的同事们：蒋海伦、杨建忠、蒋敏、杨政、王春红、冯杏芬、常建忠、陆孝红、蒋建新、常明、汪斯华、常虹、陆慰琪、缪艺、黄义林、袁玉丹、曹涛、包锡忠、马建法、马静、蒋小芬、袁鹏飞、蒋晋泉、蒋海娣、章亚玲。

编者
2010年1月

目录

第一章 家庭生活

进入青春期的男孩，随着知识的不断积累，生活经验的不断丰富和心理素质的不断提升，他们的需要、动机、兴趣、能力、气质等人格特点也在不断地发生变化。他们开始学会了关注、分析、反思；开始带着怀疑、警觉的态度认识、评价每一个人、每一件事；开始有了“初生牛犊不怕虎”的气势；开始有了“欲与天空试比高”的志向……与此同时，他们也开始时不时地顶撞父母，不再像过去那么听话了，甚至会公开地向父母叫板：“别管我，将来有没有出息是我自己的事！”面对这样的孩子，父母必须认真分析问题产生的原因，有的放矢地解决问题，在孩子的青春期与孩子一起成长！

别管我，将来有没有出息是我自己的事！

——如何疏导孩子的逆反心理？ /002

我先回家了……

——与儿子距离为什么越来越远？ /007

其实我没有去晚自习……

——儿子撒谎怎么办？ /010

这里的東西你别碰！

——对儿子的“秘密领地”该不该一探究竟？ /014

做了又怎么样，还不是要唠叨！

——为什么没说几句孩子就嫌我啰嗦？ /017

跟你说你也不懂！

——跟不上儿子的新思想怎么办？ /020

你把东西交给门卫就行了！

——孩子嫌我给他丢人…… /023

爸，你以后不要再专门给我做营养餐了！

——孩子怎么就不理解父母的苦心？ /027

不收拾又不会少块肉！

——儿子不爱做家务，该不该管？ /030

离婚？你们有没有想过我的感受？

——如何对儿子谈离婚？ /033

目录

我走了，别找我……

——如何打消孩子离家出走的念头？ /036

第二章 学习生活

青春期正是学习的关键期，孩子学习成绩的好坏时刻牵挂着父母的心。可是，这一阶段的孩子在学习中也常常出现这样或那样的问题，比如：把学习当成负担，和老师关系不好，考试焦虑，迷恋网络等，这些问题无不令家长苦恼。和孩子对着干，冷战，取消孩子的零花钱等都不是正确的办法，这些办法不仅不会让孩子重新燃起学习的热情，反而可能让孩子越来越厌恶学习！因此，对于正值青春期的孩子，家长应该多一些关心，准确了解孩子对学习的想法和心态，以利有的放矢地帮助孩子顺利度过青春期，并取得优异的学习成绩。

你累？我每天学习更累！

——怎么引导把学习当负担的孩子？ /042

再不离开学校，我会憋疯的！

——儿子厌学怎么办？ /045

我也不知道怎么回事……

——儿子贪玩，总管不住自己怎么办？ /050

老师，能重复一下你的问题吗？

——如何让儿子上课不走神？ /053

李老师就是对我有意见！

——与老师关系不好怎么办？ /057

我举手了，是老师不叫我！

——孩子上课不积极发言怎么办？ /061

一学政治、历史之类要背诵的科目我就头痛……

——如何提高儿子的记忆力？ /064

难道我们差生就一辈子都翻不了身了吗？

——孩子被公认为“差生”怎么办？ /069

目录

这次又考不好了!

——如何消除孩子的考试焦虑? /072

他分数没我高, 怎么就考上了重点高中?

——怎么对儿子解释“不公平竞争”? /076

选哪科是我的自由!

——应该如何选择文理科? /079

我不是不想摆脱游戏, 实在是难以自拔啊!

——儿子迷上了电脑游戏怎么办? /082

不想读书了, 我想出去闯闯……

——如何面对打算辍学打工的儿子? /086

第三章 情绪状态

春天是从寒冷的冬天向炎热的夏天过度的一个季节, 这个季节里气温不稳定, 忽冷忽热。步入青春期的孩子也是一样, 虽然他们的心理状态总的趋向是逐渐从儿童期走向成人期, 但也是极不稳定的。一方面, 他们不得不依赖父母的照顾; 另一方面, 他们又不喜欢父母的一些行为方式。内心的矛盾导致孩子们的情绪起伏很大, 变得烦躁、孤僻、郁郁寡欢、干什么都没劲……面对青春期孩子的情绪变化, 家长一定要及时给予正面的引导, 使他们能够正视所遇到的困扰, 适当宣泄心中的情绪, 健康快乐地成长。

不去就不去! 哼!

——为什么儿子的情绪起伏大? /090

打的就是你, 怎样!

——如何控制孩子暴躁的脾气? /093

我承认我是一个非常任性的孩子……

——怎样教育任性的孩子? /095

上学没劲, 放假没劲, 什么都没劲……

——如何帮助儿子从“没劲”的感觉中摆脱出来? /097

目录

我觉得世界全是灰色的……

——郁郁寡欢的孩子，我该拿你怎么办？ /100

奶奶，把你的坐垫给我用用，我冷得很！

——如何教育自私的孩子？ /104

我就是比别人优秀！

——儿子太自负怎么办？ /107

我不需要朋友！

——如何帮助孩子走出孤独自闭的困境？ /110

我想一死了之……

——孩子为什么要自己伤害自己？ /112

第四章 为人处世

良好的人际关系是青春期孩子健康成长的重要因素。一个人如果生活在温馨的集体环境中，与周围的同学、老师、朋友建立起和谐的人际关系，他就会广交朋友，懂得合作，承受得起挫折……否则，就会感到孤独、压抑，甚至出现一些偏激行为。然而，不少青春期的孩子随着自主欲、自尊欲、交流欲、冲动欲、求同欲的迅速增强，很难处理好自己的人际关系，进而影响了自己的学习、生活。为了使孩子顺利度过青春期，认真了解和掌握孩子的心理特点，正确引导和教育孩子学会待人和做事，是青春期教育十分重要的一个方面。

我不好意思和表姑妈说话……

——儿子见到大人不爱打招呼了怎么办？ /116

别人都办生日会，我也要办！

——能给孩子搞生日聚会吗？ /119

他该打！

——儿子总欺负人怎么办？ /121

献什么爱心，我们还没钱呢！

——冷漠的孩子，你的爱心去哪儿了？ /124

目录

整天就知道“现”……

——孩子被同学认为“爱出风头”怎么办？ /127

这事儿都怪你……

——如何面对爱推卸责任的孩子？ /129

我发誓要以牙还牙！

——儿子动了报复的念头…… /131

我拒绝和朋友一起作弊是不讲义气吗？

——如何让孩子正确认识义气？ /134

这次比赛我输了……

——儿子经不起挫折怎么办？ /136

第五章 与异性相处

青春期的孩子正处在对异性感兴趣的时期，这是生理和心理成熟的必经之路，不可或缺。正常的异性交往有利于青春期孩子个性的发展，有利于增进他们对异性的了解，有利于丰富他们的情感体验……然而，不少孩子把握不好与异性相处的分寸，引起了家长、老师、同学的误会，影响了自己的学习与生活；也有不少孩子控制不住突然迸发的情感，跌入了“早恋”的漩涡……面对少男少女之间的相处，父母在担心的同时，要积极地引导，理智地处理，陪孩子一起度过懵懂的青春期！

我就是送她回家而已！

——男同学送女同学回家正常吗？ /142

我觉得自己早恋了……

——怎样帮孩子区别喜欢与恋爱？ /146

恋爱自由，与你们无关！

——儿子早恋了怎么办？ /149

失恋让我痛苦万分……

——怎样对待失恋后的孩子？ /152

目录

如果你是太阳，那么我希望自己是云……

——儿子收到情书怎么办？ /155

“深海里的三明治”，我们星期天见面吧！

——网恋让儿子乱了方寸…… /158

谁说学校是块净土！

——学校传遍了儿子的绯闻怎么办？ /162

我是杨过，你就是小龙女！

——儿子陷入了单相思…… /164

第六章 生理困惑

青春期像一个魔术师，它会使孩子的身体发生很多奇妙的变化，而这些变化让有的孩子感到迷茫、困惑甚至恐慌！家长在给予孩子足够营养的同时，更要解开孩子心中的疑惑，这样才能让孩子身心健康，茁壮成长！

篮球队没要我，因为个子不够高……

——儿子不长个儿怎么办？ /168

哈哈哈哈哈，娘娘腔！

——男孩声音尖细正常吗？ /172

哪里来的白色东西？

——如何对孩子解释遗精？ /175

晚上总是做一些奇怪的梦……

——性梦是怎么回事？ /178

手淫对身体有害吗？

——孩子过度手淫怎么办？ /180

第一章

家庭生活

进入青春期的男孩，随着知识的不断积累，生活经验的不断丰富和心理素质的不断提升，他们的需要、动机、兴趣、能力、气质等人格特点也在不断地发生变化。他们开始学会了关注、分析、反思；开始带着怀疑、警觉的态度认识、评价每一个人、每一件事；开始有了“初生牛犊不怕虎”的气势；开始有了“欲与天空试比高”的志向……与此同时，他们也开始时不时地顶撞父母，不再像过去那么听话了，甚至会公开地向父母叫板：“别管我，将来有没有出息是我自己的事！”面对这样的孩子，父母必须认真分析问题产生的原因，有的放矢地解决问题，在孩子的青春期与孩子一起成长！





别管我，将来有没有出息是我自己的事！

——如何疏导孩子的逆反心理？

高飞刚上初三，爸爸妈妈对他寄予了很大的期望，他们期望儿子在未来能够展翅高飞，做一个有出息的人。

这天晚上，高飞正在看韩寒的《三重门》，边看边喝彩。高飞的爸爸奇怪，儿子今天怎么这么激动？因为平日里他看书总是悄无声息的。于是，爸爸便问高飞：“有什么值得喝彩的？说出来让爸爸见识见识！”

高飞便把韩寒那种叛逆精神讲给爸爸听，爸爸听后却不以为然，有点不高兴地说：“以后不要再看这样的书了，这会影响你学习的积极性，你还是好好上你的课吧，这样将来才会有出息。”

“韩寒的学习不好，可是你看他现在多有出息啊！做自己喜爱的工作，还玩赛车，这也是我向往的生活！”高飞接过话茬，兴奋地说。

“韩寒这样的是极少数，你看看有几个有出息的人是韩寒这样的啊？别学他的什么叛逆精神，对你一点儿好处都没有！”爸爸严厉地说。

“跟你也说不明白，反正我就爱看他写的文章！再说了，将来有没有出息是我自己的事，你们别管我！”说完，高飞走进了自己的房间，继续看《三重门》去了，留下一脸愕然的爸爸独自在客厅坐着。



寻根究底

孩子逆反心理的产生，其原因是多方面的。心理学专家把促使孩子形成逆反心理的诸多因素归纳为主观因素和客观因素两大方面。

1. 主观因素方面

从主观因素来说，青春期的孩子爱逆反，首先是和其特定时期特殊的生理和心理发展紧密联系在一起的。由于大脑的发育日渐成熟，孩子的脑

功能越来越发达，思维的判断、分析能力越来越强，思维的范围也越来越广泛和丰富，这就为逆反心理的产生提供了心理基础和可能。他们的思维虽然具有独立性、批判性，但由于阅历和经验的不足，其认识往往是不坚定的和易动摇的，很容易出现认识上的片面、偏激、固执和极端化。他们往往不能与大人的教育同向思维，而是站到对立面去思考，常会把老师的劝说、要求、批评，把家长的指点、提醒、督促等看成是“管”、“卡”、“压”，是与自己过不去，是对自己自尊心的伤害，进而自己站到施教者的对面，产生逆反心理和行为。

2. 客观因素方面

从客观因素来说，导致孩子产生逆反心理的原因有四点。

第一，家庭不良因素的影响。一些家庭不良的教育方式，直接影响着孩子逆反心理的形成。例如：家长简单粗暴或命令式、专断式等惯用的教育方法，以及在生活、学习等方面对孩子期望值过高，要求过严等，这些都会无形地在孩子心理上造成一种压力。当这种压力不断积蓄、沉淀，孩子又找不到排解良策时，便容易在情感上对家长所进行的一系列教育、劝说产生抵触情绪，进而形成逆反心理。

第二，学校不良因素的影响。学校是孩子成长的主要环境，学校不良因素的作用是孩子形成逆反心理的又一因素，而且是主要因素。由于部分老师在施教过程中的不恰当言行，让孩子觉得不被尊重，使孩子逐渐在情感上与老师对立甚至背离，并因此反其道而行之。

第三，同辈群体不良因素的影响。在孩子的同辈中，不仅有相同的心理感受和需求，而且有相近的爱好、兴趣和共同的行为倾向，他们之间容易相互认同、相互转化与感染。因此，在孩子形成逆反心理的原因中，同辈群体的影响是不可忽视的。

第四，孩子的好奇心、求知欲得不到满足。人生有两个反抗期，第一个是在孩子三岁左右，第二个是孩子十来岁，正值青春期的时候，这两个反抗期均是孩子自我意识迅速发展的阶段。这时，孩子们对外界充满着好奇心，求知欲旺盛。然而，许多家长却对孩子的行为不予理解，有的表现为冷漠、置之不理；有的则对孩子的行为强行制止，甚至给予处罚等，这些都会使孩子感到压抑，从而以反抗来回应家长。





给您支招

如果对孩子的逆反心理与逆反行为听之任之，就会阻碍他的成长，甚至导致病态的人格。反之，如果对其粗暴制止或强行压制，则又会加剧孩子的逆反心理，将他们推向另一个极端。那么，如何科学地疏导孩子的逆反心理呢？

① 用同理心疏导孩子的逆反

父母疏导孩子最重要的技巧就是同理心，也称同感，是指站在孩子的角度看问题，尽力感受孩子体验到的情感。同理心并不是要求家长有跟逆反心理孩子一样的逆反心理或言行，而是要求家长设身处地地考虑孩子所遇到的问题，体会孩子的心理感受。比如：如果故事中高飞的父亲能够用同理心来对待孩子的问题，那么效果会迥然不同：“高飞，我明白你现在的想法，你学习压力大，心理负担重，向往着有一天和韩寒一样玩赛车，做自己喜欢做的事情，这个想法本身没有错，爸爸年轻时候也这样想呢！可是又怕由于自己的叛逆，失去了学习的黄金时间和宝贵机会，所以我还是选择了认真学习。你现在的心情爸爸特别能理解，我也相信你会做出正确的选择！”父亲如果站在理解孩子的角度上，用同理心来疏导孩子的逆反心理，帮助孩子正确对待叛逆，效果可能会更好。

② 适当进行自我表露

家长可以在孩子跟前讲述自己也曾有过偏执、怨恨或古怪言行的经历，有意识地进行自我表露，这样可以拉近与孩子的心理距离。当孩子觉得自己不能被人理解时，家长可以适当地透露自己也曾有过的类似感受或体验。这样做，有助于有逆反心理的孩子解除心理防线，共同找到解决问题的办法。

③ 面质，“一语惊醒梦中人”

面质是一种质疑技术，指家长对有逆反心理的孩子的认知方式、思维方式以及情绪体验提出挑战与异议的过程。面质的目的并不是指出孩子说错了什么和做错了什么，而是把重心放在讨论问题，帮助孩子身上。比如：家长可以这样面质：故事中的高飞“你说的韩寒的叛逆精神爸爸大致理解了，确

实挺有道理的。可是叛逆的孩子很多，最后成功的却寥寥无几，这是为什么呢？”父亲的疑问会引起孩子的思索，使孩子学会辩证地看待当前所面临的问题。面质的意义不在于否定孩子，贬低孩子，教训孩子，而在于启发孩子，激励孩子。通过面质，家长可以一方面设法动摇孩子的不合理信念，一方面启发引导孩子树立理性、现实的信念。

另外应当注意的是，为了达到“一语惊醒梦中人”的效果，面质的提问方式通常都比较尖锐。这就要求父母对孩子是真诚、尊重、信任的，切忌用面质来发泄自己的消极情绪。

4. 改变不恰当的教育方式

面对处于逆反期的孩子，父母应当审视自己是否有一些不恰当的教育方式，比如：“专断”、“粗暴”等。孩子们不会无缘无故与家长作对，有时候，父母的一点点改变，就会带来很好的效果。另外，任课老师不适当的教育方式也会给孩子的心理带来负面影响，如果有这种情况，家长一定要与老师及时沟通，并婉转地提醒老师进行改变。

5. 关注孩子身边的伙伴

孩子的身边总有一群伙伴，俗话说，“近朱者赤，近墨者黑”，同辈群体的影响对孩子是非常大的，所以家长一定要关注孩子身边的伙伴。有机会的话，家长可以介绍孩子认识一些开朗活泼、善解人意的伙伴，在潜移默化中让孩子的逆反性格得到转变。

6. 接纳孩子正确的“叛逆”

叛逆不一定全是错的，这一点，家长也不能忽视。

亿万富翁井户出生于日本静冈县山坳中一个贫寒的家庭里，父亲是位雇工，靠帮人采伐木材挣得的微薄收入，勉强支撑着一家人的生计。母亲也只是做临时雇工，收入非常少。他们希望井户能够赶快找一份安稳的工作，挣一定的工资贴补家用。可井户有自己的理想，他虽然理解父母的意愿，但他觉得，如果要实现理想，就一定要有知识，要坚持上学。母亲怪他不懂事，可少年井户仍旧坚持己见。

初中毕业后，他决定去比较大的滨松市工作。为此，他又与父母发生了激烈的争执，因为父母不希望他离家工作，认为在本地找一份工作能够维持生计就很不错了。但井户却认为，如果留在本地，实现不了他



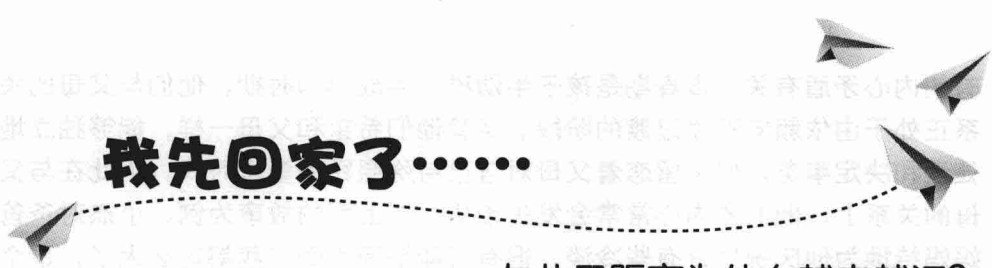


的理想。于是他又一次叛逆，坚持走自己的路，毅然离开了家。正是由于这一选择，井户才由一个穷小子变成了亿万富翁。

没有叛逆精神，井户不会走向成功。他坚持学习和离家工作都是为了实现理想而做出的努力，所以，叛逆不一定完全是不好的。如果孩子叛逆得有道理，那么不妨给孩子一些空间，让他们去追求自己想要的东西。

父爱小纸条

你之所以有种种不同看法，是因为你在思考，在成长。



我先回家了……

——与儿子距离为什么越来越远？

小杰现在是高一年的学生，作为父母的独生子，他被父母当成“小皇帝”似地呵护着。小时候，小杰最喜欢骑在爸爸的背上，挥舞着小拳头喊：“前进”，那时候他有什么话都对自己的父母说。可是一上中学，特别是到了高中，小杰渐渐地与父母疏远了，很少主动和父母交流，更别说谈心了。爸爸妈妈对此很困惑，也很着急，他们努力想改善现在的关系，于是，在小杰生日那天，爸爸妈妈特地带着小杰去了他最喜欢的自助餐厅。

“生日快乐！”爸爸妈妈落座后，齐声对小杰祝贺道。

本以为小杰会开心地一笑，没想到他却不好意思地环顾了四周，脸红地低下了头，说：“小声点……”

“为什么，你不开心吗？记得你小时候最喜欢我们给你过生日了！”妈妈疑惑地问。

“没什么，吃吧！”小杰依旧低着头，轻声说。

爸爸打破了母子之间的尴尬，笑呵呵地说：“为什么？我们儿子长大了呗！儿子说说，今天在学校都发生了什么新鲜事儿啊？”

小杰抬起头，淡淡地说：“没什么事儿，每天都一样上课、下课。”

爸爸不知如何接口，饭桌上一片沉默。

40分钟后，一家人吃完了晚餐，妈妈提议说：“不如我们去广场散散步吧！正好消化消化！”

还没等爸爸说话，小杰就说：“你们去吧，我先回家了，还有好多作业呢！”

看着儿子远去的背影，爸爸妈妈叹了口气，他们不知道与儿子的距离为什么越来越大，也不知道能够为此做些什么？



寻根究底

为什么青春期的孩子会对父母疏远，让父母觉得有距离感呢？这与其特