



10~16岁孩子父母必读

告诉你，如何把10~16岁的“危险期”变成“机遇期”！

告诉你，如何把10~16岁的“爆发期”变成“创造期”！



PANNIQI

QIANWAN BIE HE QINGCHUNQI DE HAIZI JIAOJIN

抓住孩子的叛逆期 发掘成长危机中的巨大潜力

# 10~16岁叛逆期， 千万别和青春期的孩子较劲

2

吴海溪 编著

朝華出版社



## 青春期，千万不要跟孩子较劲

青春期的孩子是青涩的树苗，如果你跟他较劲，那么小树的枝干只能扭曲生长，不再笔直；

青春期的孩子是未绽放的花苞，如果你跟他较劲，那么再美丽的花苞也无法优雅绽放；

青春期的孩子是八九点钟的太阳，如果你跟他较劲，那么阳光也会黯然失色；

青春期的孩子是即将步入社会的生力军，如果你跟他较劲，那么他将失去那份积极火热的动力；

青春期的孩子是我们的宝贝，如果你跟他较劲，那么还有谁来爱我们的孩子呢？

让我们揭开“不较劲”的秘诀，让叛逆的青春期孩子重返父母温暖的怀抱。



上架建议：家庭教育

ISBN 978-7-5054-2263-6



9 787505 422636 >

定价：28.00元



PANNIQI

QIANWAN BIE HE QINGCHUNQI DE HAIZI JIAOJIN

# 10~16岁叛逆期， 千万别和青春期的孩子较劲

吴海溪

朝华出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

10~16岁叛逆期.2, 千万别和青春期的孩子较劲/吴海溪编著. —北京: 朝华出版社, 2009. 11  
ISBN 978-7-5054-2263-6

I. 1… II. 吴… III. 青春期—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 195290 号

**10~16岁叛逆期2, 千万别和青春期的孩子较劲**

作 者 吴海溪

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1040mm 1/16 字 数 150 千字

印 张 14

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2263-6

定 价 28.00 元

---

## 序 不都是孩子的错

“我女儿都十四五了，却不知道心疼人，我累得都直不起腰了也不说帮我一把！”

“我女儿就知道跟我要钱，吃好的、穿好的，就是学习不好！”

“我儿子自从上了初二就开始天天逃课，整天跟一帮小混混在一起，越来越不像样！”

“现在的孩子素质越来越差！”

“哎，家长越来越难当，孩子越来越难管！”

……

当孩子进入青春期后，父母突然发现孩子变得越来越不听话，越来越顽劣，甚至越来越“坏”。面对孩子的各种大错、小错，气愤、恼怒、焦虑、无奈……种种情绪充斥在家长的心中，让他们忍不住疾呼：“这些孩子到底怎么了?!”

“这些孩子到底怎么了?!”这是一个疑问句，反映了父母迫切想了解孩子，渴望知道孩子内在思想和情感的心情；这也是一个感叹句，表达了父母对孩子不良表现的不满、焦虑以及无奈。

但事实却是：这个疾呼发错了！父母应该问：“我们到底做错了什么？”是的，每个父母都应该这样问一问自己，因为——这些不都是孩子的错！

我们的孩子并不是生活在真空中，社会、学校等外部环境对孩子的影响远远超乎我们的预料和想象，而作为孩子最亲密接触的环境——家庭，对孩子的成长和个性发展更是有着不可推卸的责任。

一个男孩子在中考前夕突然告诉父母，他不想参加中考了，理由是“想玩儿”。追溯父母的教育经历，原来父母一贯对他的所有要求都满足、迁就；

一个15岁的女孩子学习成绩很优秀，却突然早恋并离家出走了，原来这个女孩6岁时父母离异，从此再也没有感受到父爱，当遇到一个大男孩对她呵护和怜爱时，就格外珍惜；

一个14岁的孩子在考试中没及格，而家长在考卷上却写了这样一句话：“你们这些老师是怎么教的？”难道孩子学习成绩不好就必须诘问老师吗？

一个16岁的男孩母亲对老师诉苦：“孩子这么大了也不懂事，只会逃课、打游戏，在家里连自己煮一包方便面都不会。”可是这能怪谁呢？

……

看看吧，孩子的身上一定会有家长的影子或家长教育的痕迹，孩子的错误当然也要有家长的一半责任。当父母不是一个好的榜样或不是一个高明的教育者时，孩子就将成为一个悲剧。

那么父母怎样才能成为一个高明的教育者呢？

一、要会做榜样。以身作则，为孩子示范正确的做人做事方式。

二、要会“爱”，打骂不是爱，娇宠更不是爱，爱的方式如果错了，爱就是害。

三、要会把握。把握孩子青春期的心理变化，把握孩子成长的大方向。

四、要学会沟通。既不能严苛专制，也不能唠唠叨叨，要做青春期孩子的大朋友。

五、要记住“不都是孩子的错”，对待孩子的错误要客观公正，先反省自己的行为和教育方式是否出现了差错。

最后，希望所有的孩子都能愉快度过青春期，希望所有的家庭都能和谐美满！

# 目 录

## 序 不都是孩子的错

### 第一章 青春期，孩子向左走，父母向右走

青春期的孩子：叛逆、情绪多变、孤独、矛盾。

更年期的父母：焦躁、心神不宁、多疑、唠叨。

毫无疑问，如果说青春期是“火星”，那么更年期就像“金星”，当两颗巨大星球相遇，则必定产生无法预料的众多问题。

青春期的故事，一般从这里开始演绎，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？

10~16岁，孩子的“第二次诞生” .....	2
解读“小刺猬”的叛逆心理 .....	7
为什么孩子的心离父母越来越远 .....	9
如何面对青春期孩子的挑衅 .....	11
父母的爱，要说出来 .....	13
用爱与智慧融化孩子的心 .....	15
在碰撞中巧妙升华亲子关系 .....	17

### 第二章 做青春期孩子的父母，是门高深的学问

#### ——走进孩子的内心世界，进行心与心的对话

青春期的世界并不是布满地雷的“禁入区”，恰恰相反，孤独的孩子



从内心里渴望着被了解、被关注、被爱护。当然，敏感的孩子也不会让父母轻易进入自己的内心，毕竟这里隐藏着不计其数的小秘密。

父母要走进孩子的内心世界，就要了解青春期孩子的一切心理变化和问题，绕过那些青涩的小秘密，躲过那些自我防御的荆棘，避开自闭情绪的雷区——相信你会与青春期的孩子开始一次密切的心灵沟通。

了解孩子是教育孩子的前提 .....	22
“平等”“尊重”——走进孩子的内心世界 .....	25
如何做孩子生命里的第一位良师益友 .....	27
你的孩子孤独吗 .....	30
引导孩子学会掌控自己的情绪 .....	32
5大真相，揭秘青春期孩子的困惑 .....	34
叛逆期离不开父母的陪伴 .....	37

### 第三章 父母改变一点点，孩子成功一大半

你还在沿用几十年前父母教育自己的那套“压箱活儿”来教育孩子吗？

你还在做着“孩子是我自己的，怎么管都行”的“春秋大梦”吗？

你是否认为孩子是自己的附属物？

你是否因为不信任孩子而不让他做除学习以外的任何事？

——你的旧观念应该好好转变一下了！

父母不仅要尊重孩子的独立人格，还要检讨自身的做法，重新树立科学的教育观，这样才能与青春期的孩子和谐共处，将孩子培养成才。

“暗含期待效应”——信任给孩子力量 .....	42
如何为孩子营造一个理想的家庭环境 .....	46
学会适时放开孩子的手 .....	49
尊重孩子的“知情权” .....	51
榜样效应，用身教的力量带动孩子 .....	52

请多给孩子留一点时间 .....	55
“沟通”“互动”——窥探孩子隐私的最佳方法 .....	57
做好脾气父母，感知孩子的情绪 .....	59
或许他要的只是一声“对不起” .....	62

## 第四章 父母这样说，孩子才会听

在孩子们中间，一直流传着妈妈“烦”的话题，因为妈妈的唠叨让他们产生了共鸣和强烈的反感。其实这就是父母不知道怎样与孩子沟通而造成的。要想和青春期的孩子有效沟通，父母就要先改变自己的思维习惯和思想认识，把握孩子的心理特点和性格特点，掌握与孩子沟通的技巧和方法，采取积极、恰当的方式与孩子沟通。

积极倾听，永远都是沟通的第一步 .....	66
唠叨不是沟通，责备不是教育 .....	70
父母这样说，孩子才会听 .....	73
批评孩子的艺术 .....	77
如何让表扬更有效 .....	80
“纸条”“网络”“短信”——更具效力的沟通渠道 .....	84
不可忽视的非语言沟通 .....	87

## 第五章 父母巧妙引导，孩子就会爱上学习

学习是孩子成长中最重要的事情，也是让很多孩子和父母都头疼的问题，因为分数困扰着每一个人。该怎样面对孩子的厌学、逃学现象？怎样面对孩子的考试焦虑？怎样对待孩子的分数？这些都需要父母掌握一定的方法和技巧去给予合理解决。父母一向要求孩子好好学习，那么，父母是不是也应该好好学习呢？答案是肯定的。

孩子厌学，父母也有责任 .....	92
提高孩子学习注意力的9个技巧 .....	96
“学习原来这么好玩啊”——培养孩子的学习兴趣 .....	99

记忆力训练，让你的孩子出类拔萃 .....	101
协助孩子制订学习计划 .....	104
自主学习，让孩子的学习进入良性循环 .....	108
好的学习习惯是培养出来的 .....	111

## 第六章 别拿分数当指标，孩子的情商培养更关键

10~16岁，很多父母最关心的是孩子的学习成绩，而忽视了对孩子情商的培养。情商教育是一个近几年才提出来的相对智商而言的心理学概念。美国哈佛大学教授丹尼尔·古尔曼认为：“情商是决定人生成功与否的关键。”而对于青春期孩子的情商培养，很大程度上和父母息息相关，所以呼吁那些关心孩子教育的父母们：请用你们的手为培养孩子的情商助一份力！

“我是最棒的”——孩子自我激励情商的培养技巧 .....	116
迅速培养孩子与人相处的社交情商 .....	120
如何培养孩子的自控能力 .....	123
自信心培养的技巧 .....	128
挫折教育，把适当的压力还给孩子 .....	130
领导能力——高情商的必备素质 .....	134
怎么教，孩子才能学会自我管理 .....	137

## 第七章 家校合作，为孩子搭一座沟通的桥梁

在青春期，大部分的孩子都有反抗老师、家长的情绪，家庭对孩子的教育和老师对孩子的引导都非常重要，而且缺一不可。父母没有老师的反馈，老师得不到家长的支持，即使表面上看起来孩子学习成绩很好，也会存在一些“心灵隐患”。

父母们，请接过老师的教鞭 .....	142
处理“告状”，拉近孩子和老师的距离 .....	146
当孩子与老师发生冲突时 .....	150

家长和老师，沟通的障碍在哪里 .....	153
开好家长会的几个技巧 .....	158
家访，到底重不重要 .....	161
<b>第八章 青春期不是危险期，帮孩子解决成长的问题</b>	
处于青春期的孩子会出现各种各样的心理矛盾和压力，如果这些问题不能得到顺利解决，孩子就有可能在情绪以及行为等方面出现问题，甚至还会出现较严重的心理行为偏差。所以，对于孩子在青春期出现的“红灯”，父母一定要警觉，好好引导孩子，带他们走出危险的禁区。	
“青春期问题”，父母之罪 .....	166
教你引导陷入早恋的孩子 .....	168
“从众压力”：孩子为什么突然间学坏了 .....	173
“妈妈，请你别干涉我的交友权” .....	176
巧妙帮孩子处理金钱矛盾 .....	179
性教育，说出来怎么就那么难 .....	182
离家出走，家里的世界很无奈 .....	188
让孩子离开电脑游戏的几个步骤 .....	193
抽烟、喝酒，都是好奇惹的祸 .....	197
如何让孩子远离“黄色诱惑” .....	200
青春期孩子的减压三部曲 .....	203
走向社会，你的孩子准备好了吗 .....	207
<b>后记 爱是一切的前提</b> .....	210

# 第一章

## 青春期，孩子向左走，父母向右走

10~16岁，孩子的“第二次诞生”

解读“小刺猬”的叛逆心理

为什么孩子的心离父母越来越远

如何面对青春期孩子的挑衅

父母的爱，要说出来

用爱与智慧融化孩子的心

在碰撞中巧妙升华亲子关系

青春期的孩子：叛逆、情绪多变、孤独、矛盾。

更年期的父母：急躁、心神不宁、多疑、唠叨。

毫无疑问，如果说青春期是“火星”，那么更年期就像“金星”，当两颗巨大星球相遇，则必定产生无法预料的众多问题。

青春期的故事，一般从这里开始演绎，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？

## 10~16岁，孩子的“第二次诞生”

一个新生命的诞生会给人们带来无限的喜悦，当妈妈怀抱着小宝贝幸福地微笑时，周围的人也会跟着幸福起来。粉嫩的小脸蛋、柔软的小胳膊和小腿、纤尘不染的清澈眼睛，一切都是如此新鲜美好。这是人之初到这个世界时的情景。诞生的意义大到无法描述。

当婴儿一天天长大，度过儿童期，成长为小小少年，也就是11岁左右时，会迎来“第二次诞生”——青春期（也叫叛逆期、反抗期等）。而10~16岁，正是这一时期的最关键阶段，也是人一生的关键时期，它决定着孩子以后的人生方向。可以说，这个时期是孩子命运升沉的凯旋门。

心理学家斯朗认为，当孩子进入青春期以后，其心理开始变化，主要表现为“自我发现”、“产生对未来生活的设想”、“开始逐步跨入生活的各个领域”等，跟儿童期的心理差别很大；这一时期，孩子的思想、观念开始形成，“人生开始觉醒”。因此，斯朗把青春期称为“人生的第二次诞生”。

这也说明心理的成长变化是构成青春期的重要元素，是重中之重。

心理学家埃里克森指出，青春期的基本任务是建立“自我同一感”。这一时期，孩子开始关心自己在别人心目中的形象，开始思考“人为什么活着”、“我是谁”、“我是个怎样的人”等问题，不再是儿童时期的只知吃喝玩乐，而开始了自我审视。

一个初二的学生看到一篇报道后竟然自杀了！因为当他由这个故事想到自己的时候，发现是那么地相似。报道中说，一个记者到一个贫困乡村采访时遇到一个放牛娃。

记者：“你每天放牛是为了什么啊？”

放牛娃：“赚钱。”

记者：“赚钱又是为了什么？”

放牛娃：“娶媳妇。”

记者：“娶媳妇是为了什么？”

放牛娃：“生娃。”

记者：“生娃希望他做什么呢？”

放牛娃：“放牛。”

……

那个自杀的孩子在遗言中说，他的生活就遵循着“学习——考大学——找工作——结婚生孩子——子女又学习——考大学……”这样一个怪圈。他绝望了、崩溃了，因为他觉得他的生活一成不变得没有意义！

又有多少青春期的孩子在问自己“我为什么学习”，为了父母的面子？为了老师？活着到底有什么意义呢？

对自己产生好奇和疑问是孩子内心的觉醒过程，也是孩子从青涩到成熟的必经之路。

所以，“第二次诞生”意义非凡，它是生命体的再一次蜕变。而最为关键和重要的是心理的变化和成长，它是人的社会性发展的标志。

儿童期是“外界的获得时代”，青春期则是“内部的获得时代”。由于性本能的启动，孩子逐渐地将注意力转向自己的内部。青春初期，特别是10~16岁，孩子常常会因自己不能掌握这种变化而烦恼，昔日儿童时期平静的心田被搅乱，陷入反抗、冷淡、蛮横、怠慢、多变等不安的情绪中。他们不仅对外界，就是对自己也都采取了“否定”的态度。因此，汤姆利兹把青春期称为“否定期”或“反抗期”。

心理学家霍尔认为，到了青春期，人的“身体与心理跟以前相比，大为不同，而发展的趋势是跳跃而来的。他们对于社会的义务感和新的爱情生活，忽然惊醒”，“他们既不了解世界，又不了解本身生理的发展所引起的心理变化”。因此，他把青春期称为“危机时期”。而心理学家盖脱则称之为“暴风骤雨时期”，心理学家戈特又称其为“疾风怒涛时期”。青春期是“从他律向自律发展的转变



期”，也是“人生的十字路口”时期。

.....

看到这么多专家学者的研究以及对青春期的总结和定义，我们就能想到，这是一个多么特别的时期，又会如何地不好管理和难以控制。青春期是身心各方面发生很大变化的时期，不过也是精力旺盛、兴趣广泛、对人生充满幻想的时期。在生理上，身体迅速发育成熟；在心理上，则是精神逐渐觉醒。这种身心的时差，带来了急剧而复杂、广泛而深刻的心理矛盾和心理动荡。因而被认为是人生中最关键的转折时期。

所以，父母一定要重视孩子在青春期的成长和教育！

如果说自母体诞生是生命个体的成熟，那么人的“第二次诞生”就是个体心理的日趋成熟。作为高级智慧动物和具有社会性的人，如果没有心理的成熟，势必与次级动物无差别。当婴儿呱呱坠地的那一刻，母亲的分娩之痛与孩子的奋力挣扎，共同完成了人生的伟大一课。那么，孩子青春期和父母的“对峙”，就是人生要完成的又一伟大课程。如果处理得当，双方都会得到再一次洗礼。

父母对青春期能有一个清楚的了解和认识，在教育孩子的过程中将得心应手，促进孩子的成长；反之将烦心劳神，不利于孩子的成长。

虽然青春期可以长达10年，但10~16岁是最为关键的时期，因为这一段是冲突最为严重的时期，不管是孩子自己内心的各种冲突还是孩子与父母之间的冲突，都如暴风骤雨般猛烈。了解青春期的特征，将有利于更好地帮助孩子成长。

先让我们看一下青春期心理实质：心理学认为，人的大脑是脑的高级部位，是心理活动的主要器官和物质基础。青春期是一个人大脑从生长发育走向日趋成熟的时期，大脑的兴奋性比较强，可塑