

图解

孩子叛逆期

行为心理学

张良科◎编著



宝宝叛逆期
儿童叛逆期
青春叛逆期
爸妈一定要读懂孩子
行为背后的心理变化!



北京工业大学出版社

图解

孩子叛逆期 行为心理学

张良科◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解孩子叛逆期行为心理学 / 张良科编著. — 北京:
北京工业大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5639-4643-3

I. ①图… II. ①张… III. ①儿童心理学—图解②青
少年心理学—图解 IV. ①B844-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第081750号

图解孩子叛逆期行为心理学

编 著: 张良科

责任编辑: 曹 媛

封面设计: 元明设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京海纳百川印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 217千字

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年6月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4643-3

定 价: 36.80元

版权所有 翻版必究

(如发现印刷质量问题, 请寄本出版社发行部调换 010-67391106)



孩子的成长过程中，总是会出现各种各样的问题，孩子可能会生病，可能会摔跤，这都会让家长十分心疼和担心。但是，最让家长感到头疼的，应该是孩子在叛逆期的行为。那么，什么是叛逆期呢？简单来说，叛逆期，就是孩子在不同的成长阶段中自我意识快速发展，对独立、自主、自由有了迫切需求。在这样一个时期，孩子大多表现出与大人们想象不一致的逆反行为。而叛逆的对象往往就是约束孩子的家长以及老师。虽然孩子在叛逆期的行为让家长十分头疼，但这些时期也是孩子成长、成才的关键时期，它就像是人生的十字路口，选择对了，成就孩子的一生；选择错了，贻误孩子的一生。所以，每一位家长都应该重视孩子叛逆期的教育。

孩子在成长的过程中，一般都要经历三个叛逆期，即：两三岁时的“宝宝叛逆期”、七八岁时的“儿童叛逆期”、十二至十八岁时的“青春叛逆期”。这三个叛逆期分别有不同的特点，反映了三个阶段孩子的个性发展以及心理变化的状况，也对孩子的成长起着不同的作用。

有的家长会有疑问，两三岁的孩子怎么会叛逆呢？那么你有没有遇见过这样的现象：孩子学会了几句脏话，总是一有机会就说，你越是让他闭嘴，他越说得带劲？有些东西不能碰，但是只要你说过不让碰，孩子就摸得更起劲，还乐在其中？孩子总是哭闹，你越不让他哭，他哭得越带劲，而且哭得更频繁了？其实这些就是孩子叛逆的表现。因为两三岁的孩子也有自己朦胧的独立意识，这是孩子独立意识的萌芽，然而这个时期的孩子没有辨别是非的能力，有的只是想要“独立”的冲动和探索世界的欲望，因此会用他们自己独特的方式来接触和了解世界，表达自己，而这种特殊的行为方式就成了大人眼中的叛逆行为。

七八岁的孩子是让家长十分头疼的，正如俗话说：“七岁八岁讨人嫌，



惹得小狗不待见。”原本已经很懂礼貌的孩子开始出现让家长焦头烂额的毛病：胡搅蛮缠、见人不打招呼、做事磨蹭、似乎有说不尽的理由为自己的行为狡辩……每天都能制造出很多麻烦，总是和家长较着劲地干。这个时期的孩子有着强烈的好奇心和求知欲，自我意识也在慢慢觉醒，认知能力也在提高，他们觉得自己长大了，可以为自己做主了。而很多家长还是把他们当作小婴儿，什么也不让做，家长这样的态度，是造成孩子叛逆的一个重要原因。为了实现“独立自主”，孩子就开始和家长对着干，从而产生强烈的逆反心理。

青春期孩子的叛逆是很多人都有所了解的，青春期身体的发育以及课业的负担等因素，让很多孩子感到无所适从，从而出现一系列的心理变化，当然叛逆不可避免地又一次到来了。青春期正是孩子从儿童向少年，从少年向成年过渡的重要时期，但是这也是一个危险的时期，孩子开始初步接触社会，他们的独立意识已经很强，也有一定的的是非判断力，但是心理发育毕竟还不成熟，很容易受到社会上一些不好现象的影响，从而产生一些不好的心理变化。比如孩子由于身体的发育开始对异性产生强烈的兴趣，这个时候家长如果不及时引导，就容易让孩子陷入早恋的泥潭；网络的迅速发展，使孩子很容易受到网络的吸引而深陷其中不能自拔。因此，这个时期的特殊性决定了这一时期教育的艰巨性。

不过家长也不必过于担心，这些问题都可以从本书中找到解决办法。本书第一篇从孩子的不良习惯、不良个性、心灵成长与交友交际四个方面分析阐述宝宝叛逆期的相关知识，第二篇从不良行为、塑造优良个性、培养健康人格以及孩子的学习状况四个方面来阐述儿童叛逆期的相关理论，最后一篇则从叛逆期性格及心理变化、偏执行为、厌学问题和亲子关系四个方面讲解了青春叛逆期孩子的教育问题，并且本书结合心理学知识帮助家长剖析问题的根源，总结解决问题的方式、方法，以为家长提供一本解决孩子叛逆期问题的家教经典。



第一篇 宝宝叛逆期：自我意识萌发

第一章 妈妈眼中的“不良习惯” / 3

每天的洗脸刷牙是个大工程 / 3

三岁的孩子还没有卫生观念 / 6

小孩子总是偏食、挑食 / 9

孩子吃饭就像打仗一样 / 13

孩子睡觉成了大问题 / 16

大多数孩子对吃药有抵触情绪 / 18

孩子的东西总是遍地都是 / 21

孩子是不是有多动症 / 24

第二章 三岁宝宝的不良个性要引导 / 26

孩子的性格你知道吗 / 26

小不点也有脾气，说什么都不听 / 29

家里的“霸道小总裁” / 32

缠人的小跟屁虫 / 35

自私是三岁孩子常见的现象 / 38

家长的娇惯容易让孩子任性 / 41



三岁孩子的情绪很多变 / 43

孩子变得焦躁、爱哭闹 / 47

第三章 关注宝宝的心灵成长 / 50

孩子发出了独立的信号——“自己来” / 50

喜欢自言自语正常吗 / 53

孩子变得爱幻想、说大话 / 55

孩子到了喜欢说“不”的时期 / 57

喜欢故意说脏话、坏话 / 60

孩子做事一般都缺乏耐心 / 62

喜欢与大人对着干很正常 / 65

第四章 三岁孩子的快乐交际圈 / 68

三岁孩子有点分离焦虑 / 68

孩子变得不愿意叫人、不懂礼貌 / 71

孩子不愿和生人交往 / 73

孩子不懂得与小朋友分享 / 76

孩子动不动就和小朋友打架 / 79

别人的玩具总是比自己的好 / 81

第二篇

儿童叛逆期：我是一个准大人

第一章 纠正不良行为，让孩子受益一生 / 87

七八岁的孩子突然变得爱睡懒觉 / 87

孩子大了却不会收拾整理 / 90

孩子拖拉、磨蹭是可以改变的 / 92



孩子痴迷于电视、网络 / 95

孩子偷钱买玩具要不得 / 97

孩子总是贪玩、不知道回家 / 100

与家长对着干是典型的叛逆行为 / 102

孩子为何知错不认错 / 105

第二章 塑造叛逆期孩子的优良个性 / 108

孩子爱生气、爱发脾气怎么办 / 108

胡搅蛮缠的孩子让家长伤透脑筋 / 110

孩子爱搞破坏、恶作剧 / 113

拆装东西成了孩子的乐趣 / 116

孩子过分自私自利要不得 / 118

孩子不懂礼貌家长要教导 / 121

孩子常常欺负弱小怎么办 / 123

打架是孩子间的正常现象 / 125

第三章 耐心培养孩子的健康人格 / 128

孩子爱慕虚荣、喜欢攀比要不得 / 128

孩子的嫉妒心开始变强 / 131

孩子的自尊心强，不愿接受批评 / 133

孩子总是有各种借口和理由 / 136

孩子为什么爱学坏，不学好 / 139

孩子为何变得“人来疯” / 141

大人说话，孩子爱插嘴 / 144

第四章 关注孩子的学习状况 / 148

爱刨根问底是好现象 / 148

孩子上课不认真听讲怎么办 / 151

孩子写作业总是故意磨蹭 / 153

孩子为什么这么马虎 / 156

重视孩子的逃学问题 / 158

学习偏科的孩子有很多 / 161

叛逆的孩子总是和老师对着干 / 163

第三篇

青春叛逆期：我的青春我做主

第一章 青春叛逆期孩子的性格、心理变化 / 169

青春叛逆期的孩子容易思想偏激 / 169

孩子情绪总是大起大落 / 171

青春叛逆期的孩子如此冷漠 / 174

青春叛逆期的孩子如此暴躁 / 177

孤独、自闭怎么办 / 179

都是虚荣心在作祟 / 182

自卑而又敏感多疑的孩子 / 185

怎样扑灭孩子的嫉妒之火 / 187

第二章 青春叛逆期孩子的偏执行为 / 190

孩子迷恋上了网络 / 190

吞云吐雾何时了 / 192

追星：越阻止孩子反而越疯狂 / 195

过度赶时髦、追随潮流 / 197

早恋：羞涩或者疯狂的情愫 / 200



第三章 青春叛逆期孩子的厌学问题 / 203

学习没意思，不想学了 / 203

孩子努力了却没有好成绩 / 206

孩子的学习规划很重要 / 208

学习效率比学习时间更重要 / 211

不要让孩子受“读书无用论”影响 / 214

第四节 与青春叛逆期孩子的亲子关系 / 217

家里多了个叛逆少年 / 217

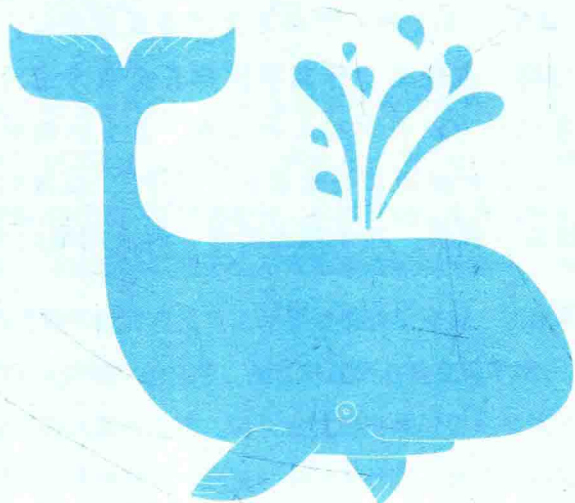
说一句顶十句 / 220

孩子的心怎么这么远 / 222

家长的“嘱咐”变成了“唠叨” / 225

孩子对家长说的话总是嗤之以鼻 / 227

第一篇 宝宝叛逆期：自我意识萌发



两至三岁是孩子经历的第一个叛逆期，称为“宝宝叛逆期”。这阶段孩子的心理特点是以自我为中心，他们不喜欢被指挥、被使唤，什么事情都喜欢亲力亲为，喜欢做一些夸张行为以引起别人的注意，甚至以做对抗性行为为乐。这个时候的家长要勇于“放手”，让他们在尝试中吸取经验、教训，品味独立思考、解决问题的乐趣。



第一章 妈妈眼中的“不良习惯”

每天的洗脸刷牙是个大工程

对于年龄小的孩子来说，还不觉得不洗脸刷牙有什么不好，因此，一般而言，孩子对洗脸刷牙都不太感兴趣，因此在做这些事情的时候也是极其不情愿，也不会安安静静地将这些事情都做好。有的妈妈会用玩具哄着孩子，或者用零食等物品诱惑孩子，如果这样孩子也不肯乖乖洗脸刷牙的话，有的妈妈就会采取强硬的态度，强迫孩子或者直接自己动手帮助孩子完成。往往是虽然在软硬兼施后孩子勉强完成了洗脸刷牙的任务，却让彼此的心情变得不好。

相信有很多妈妈都会这样，每天被这些必须要做的事情弄得十分头大，可是又没有什么好的办法改善这一状况。别说是让孩子爱上洗脸刷牙了，就是能让孩子顺顺利利地完成这一程序也十分困难。

才三岁多一点的乐乐开始上幼儿园了，乐乐很开心，因为每天都能到幼儿园和老师还有小朋友玩，但是乐乐也有不开心的事情，就是每天都要早起床，还要洗脸刷牙！

每当这个时候，乐乐总是磨磨蹭蹭地不想洗脸刷牙，觉得水好玩就玩一会儿水，把漱口杯里的水倒出来接满，再倒出来再接满，玩得可开心呢。妈妈在旁边



催促时，乐乐只好把牙刷放在嘴里，看妈妈不看着自己了，就再接着玩。等妈妈拿着毛巾过来准备让乐乐洗脸时，乐乐的牙还没刷好呢，妈妈没办法，就一边责怪乐乐，一边给乐乐刷牙。就算是妈妈帮忙，乐乐也不愿意刷牙，总是说妈妈刷牙太用力，弄得自己的嘴疼！

刷完牙齿之后，妈妈让乐乐自己漱口，乐乐高兴地接过杯子，却把水含在嘴里玩了起来。妈妈看着干着急，就警告乐乐：“再不赶快就要迟到了！”乐乐这才不情愿地漱完口。接着洗脸也是这样麻烦，妈妈不停地催促，乐乐就一边玩一下，一边不情愿地洗一下。看妈妈要生气了，就赶紧抹几下脸完事了。有时妈妈不得不再给乐乐重新洗一下。

本来应该早晚都刷牙，乐乐却只有早晨刷牙，晚上只是洗洗澡就睡觉，可是早晨还是这么费劲。一会儿说水太热了，妈妈加凉水后，他又喊水凉了，等水的温度符合他的要求之后，他又觉得妈妈太用力了……总之，乐乐有太多的办法能让洗脸刷牙这样一件简单的事情变得非常“复杂”。

大部分孩子不明白为什么自己要天天洗脸刷牙，这个“游戏”一点趣味也没有，孩子们都不喜欢玩。所以，这件事情就成了一项难以愉快完成的任务。其实，孩子不喜欢会有很多理由，家长要首先了解一下孩子不喜欢的原因，然后根据不同的原因找出不同的解决办法。很显然，外因也是影响孩子洗脸刷牙的一个重要因素，比如洗脸水的温度、大人的用力程度、牙刷的质量和硬度、牙膏的气味，等等。这就需要家长仔细观察孩子的反应，分析孩子的行为，解决掉各种有可能导致孩子产生抵触情绪的原因。

孩子在三岁的时候已经有了一定的独立意识，一些事情如果能让孩子自己去做，比家长代劳要好很多。洗脸刷牙也是一样，这个时候父母要注意使用正确的教育方法，让孩子能够自愿甚至主动洗脸刷牙，尽量避免强迫孩子在非常不情愿的情况下去做这些事情。另外，孩子虽然小，但是已经懂得爱美，也很喜欢听别人夸奖自己，家长可以据此来适当提醒孩子：你的脸上脏了就不漂亮了，我们洗干净变漂亮的小朋友好不好？不刷牙的话牙齿会变黄哦，这样就不如白白的牙齿

培养孩子洗脸刷牙的好习惯

你喜欢这个小牙刷吗？

我要那个！



1. 买孩子喜欢的洗漱用品

带孩子去超市，让他自己挑选，这样可以让孩子对洗脸刷牙产生一定的兴趣，减少一些抵触情绪。

2. 让孩子明白洗脸刷牙的重要性

洗脸刷牙是孩子健康成长的必要步骤，三岁的孩子已经可以懂得一点道理，家长可以告诉孩子为什么要洗脸刷牙、勤换衣服。

你看虫子这么厉害，如果我们不刷牙的话牙齿也会长小虫子哦。



你要快点哦，要不然妈妈就要赢了！

才不会，我洗得最快。



3. 把枯燥的洗漱任务变得有趣

让孩子洗脸刷牙的时候不必规规矩矩，可以按照孩子的兴趣来做，让任务变得有趣味一点，提升孩子的积极性。



好看了！当然，如果孩子真的去认真洗脸刷牙的话，家长一定要及时给予赞扬和夸奖，让孩子有成就感。

孩子不喜欢洗脸刷牙，不排除有的孩子是因为心存恐惧，比如有的孩子曾经呛水过，这就让孩子对洗脸十分反感和恐惧，家长这个时候可以给枯燥的洗脸刷牙任务增加一点乐趣，比如大家比赛看谁完成得好，或者一边唱着相关的儿歌一边完成，让孩子在玩的同时完成洗脸刷牙的任务，使他们逐渐忘记恐惧，开始觉得这个事情也十分有趣。孩子毕竟还小，很多事情还不能非常精细地完成，所以如果孩子在自己洗脸刷牙的过程中出现一些错误的姿势等问题的时候，家长不要大呼小叫，让孩子产生不必要的压力，使他们更加不愿意做这些事情。

洗脸刷牙是每个人每天都要做的事情，只要慢慢引导，孩子终究会学会并且习惯的，因此家长朋友们完全不必过于紧张，让孩子顺其自然就好了。

三岁的孩子还没有卫生观念

几乎每一个三岁左右的孩子都会在玩的时候把自己弄脏，即使是手上、脸上、衣服上都很脏了，孩子们也并不在乎，还是会开心地玩耍。有些家长可能觉得女孩子比较爱干净，应该不会把自己弄成“小花猫”，然而这件事情上好像并不分男女，就算是女孩，也经常玩得灰头土脸的。如果让孩子去洗干净，他们还不乐意呢。对此，家长们都十分不解，为什么明明自己从小就把孩子收拾得很干净，可是孩子却并没有养成爱干净的习惯呢？

哲哲虽然是个男孩子，但是妈妈自从他出生以后就十分注重他的卫生状况，每天都会为哲哲换洗衣服，有时哲哲吃东西或者趴在地上玩把衣服弄脏了，妈妈就会立刻给他换上干净的衣服。而且在每天早晨起床后和晚上睡觉前妈妈都会帮哲哲洗漱干净，每次出门别人都夸哲哲是个干净的小娃娃。

原以为这样从小的潜移默化就会让哲哲爱干净，但是事与愿违。现在哲哲已经三岁了，经常自己玩，不需要妈妈时时刻刻都陪着了。可是问题也出现了，哲哲总是把手上弄得很脏，有时手上有点脏东西还会直接抹在衣服上，有点流鼻涕就用袖子随便一擦，或者用手抹一下，这样脸上也是一道一道的脏。妈妈催促哲哲洗一下，他还不愿意洗，好不容易哄着洗手，哲哲就直接在脸盆中玩起水来。妈妈要是在旁边催促，他就随便冲冲完事，有时手上的脏东西都没有冲掉。

还有就是哲哲的衣服，夏天的时候他非常喜欢吃西瓜等含水分比较多的水果，每次吃的时候妈妈都需要给他围上他小时候吃饭时用的围嘴儿，哲哲坚决不同意，结果等吃完水果，上衣从脖子一直湿到肚子，妈妈拿纸给他擦一下嘴，他就直接跑开去玩了，衣服就是不肯换下来，妈妈不得不跟在他身后追着他给他换下来，有时哲哲还会气得大哭。虽然多吃点水果对孩子身体好，但是每次吃水果妈妈都头疼不已。而且哲哲还不允许妈妈将水果切成小块的，一定自己抱着大的吃，这样果汁必然会弄到衣服上。

到晚上给他洗澡也是一件难事，以前每天都给他洗澡，孩子也很顺从，有时还在水里玩玩具玩到水都凉了还不肯出来，可是现在根本不进洗澡间。妈妈每次说要睡觉去了，哲哲就知道要先洗澡，就会一直对妈妈说：“我不洗澡，我不洗澡，我想睡觉！”强行把他放在洗澡盆中他就哭闹，不肯配合妈妈好好洗。妈妈觉得孩子长大了真是太难管教了。

其实一般这个年龄段的孩子都不喜欢洗脸、洗手、洗澡等，家长们应该要了解孩子不同年龄阶段的心理特点。三岁左右的孩子，并没有卫生的观念，通俗一点说，就是孩子并不知道脏净，所以要求孩子自己主动爱干净似乎不太可能。家长要耐心地引导和培养，让孩子逐渐养成良好的卫生习惯。

想要让孩子讲卫生、爱干净，一定要根据孩子的理解水平和心理接受程度来引导孩子，如果只是强迫孩子去做这些他们不愿意做的事情，孩子只会变得更加叛逆，不断想办法找理由反抗家长，这样也根本无法帮助他们养成良好的卫生习惯。

很多家长由于孩子不肯配合，就会变得十分急躁，对孩子也就失去了耐心，

