

金韵蓉 著

资深青少年心理专家

学习·择友·早恋·网瘾……解密孩子成长困扰背后的原因

金老师的幸福教子书

爱让成长不烦恼



- 关注孩子的荷尔蒙，比关注学业更重要
- 别把叛逆的孩子当怪物，陪孩子平稳度过成长动荡期
- 以温暖的双手，牵引孩子前行



继畅销200 000册《爱在左，管教在右》后最新力作

CCTV特邀心理专家 李子勋 推荐
畅销书《慢养》作者 黑幼龙



中信出版社·CHINACITICPRESS

爱让成长不烦恼

金老师的幸福教子书

金韵蓉 著

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

爱让成长不烦恼：金老师的幸福教子书/金韵蓉著. —北京：中信出版社，2011. 9

ISBN 978-7-5086-2938-4

I. 爱… II. 金… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 145361 号

爱让成长不烦恼：金老师的幸福教子书

AI RANG CHENGZHANG BU FANNAO

著 者：金韵蓉

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者：北京通州皇家印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：7.75 字 数：120 千字

版 次：2011 年 9 月第 1 版 印 次：2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-2938-4/G · 724

定 价：30.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



自序

我的高中毕业照，可以用“惨不忍睹”这四个字来贴切地形容。在那张如今看起来有点儿“恐怖”的照片中，从小就因自然卷而蓬松得乱七八糟的头发，被我用水硬是给贴顺在头皮上，从脸颊两侧硬生生地盖住了那被我憎恨的方下巴、大脸盘儿；我使劲抿着嘴，试图把太厚的嘴唇给美化得薄一些；我用力地对着镜头睁大眼睛，却遮不住那一脸的怒气和茫然。

我的高中生涯，很惨，很苍白，很挫折，也很无奈。它差一点儿阻断了我的梦想，也差一点儿改变了我的人生。所以当我有了儿子之后，我暗自发誓绝对不让他重蹈我的覆辙。因为我知道在一个年轻的身体里，居住着一颗不快乐的心，是多么辛苦的事。

因此，开始写这本书的时候，我告诉自己，在这本书里，不会有华丽的辞藻和事不关己的专家论调。它必须有温度、

有关怀、有可行的建议，也有来自亲身所感的深刻理解。因为，它，是来自生命成熟的过程中，火焰淬炼出的智慧。

另外，写这本书的时候，我一直试着用很柔软的心去感受，以及用很柔软的笔去表达。因为在和那么多焦虑的父母接触的过程中，我深深明白，他们所需要的，不是专家指手画脚的教导，而是过来人以温暖的双手往前牵引的力量。所以，我谨记这个分寸，在字里行间，谦卑地提供我的专业建议。

最后，我谨以这本书作为美好的媒介，祝福普天下所有为孩子牺牲奉献的父母亲，以及青春灿烂的孩子们！



《慢养：给孩子一个好性格》（升级版）

黑幼龙 全家合著

中信出版社2011年6月出版

最新收录

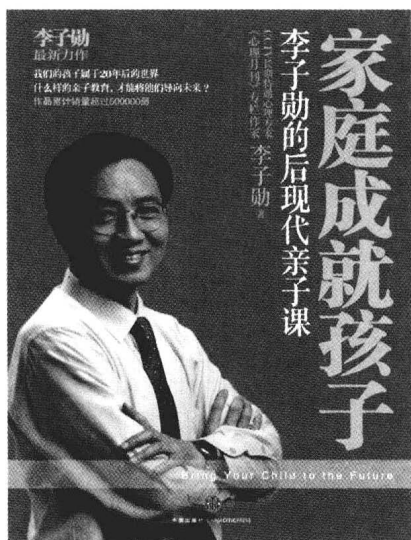
黑家四位子女活用“慢养”理念育儿的真情感悟

慢养——让孩子发现最好的自己

让父母找到相信孩子的力量

每一个孩子都是一个独立的个体，都有独具个性的成长经历，都有各自不一样的人生历程。作为父母，最应该做的就是认识到孩子的唯一和独特，以耐心和包容，陪伴他们慢慢长大。

本书以黑幼龙四个子女真实的成长过程为蓝本，讲述了做一个有爱心、耐心、包容心的父母的种种学问，并以四个子女长大成人后各自的精彩人生，反衬出他的“教子有方”。在目前这样一个注重功利的时代，对于无数焦虑的父母，作者开出的不啻是一剂清神醒脑的良药。



《家庭成就孩子：李子勋的后现代亲子课》

作者：李子勋

定价：35.00

2011年7月

- ★ CCTV-12《心理访谈》节目长期特邀嘉宾，著名心理学家李子勋“未来导向的亲子教育”首度开讲；
- ★ 尚未出版已引发来自教育界专家、媒体、父母高度关注的重要作品；
- ★ 作者作品累计销量超过500 000册

不少父母在养育和教育孩子时，容易忽视孩子心理与行为发展的顺序渐进或个性需要，急切期望按照社会的模子去“克隆”一个好孩子，这种削足适履的做法会让许多孩子生出问题来。反之，如果家长对孩子的天性毫无约束，有些孩子又会出现人际环境的适应不良。父母如何找到平衡？

作者在本书中提出了几个重要概念，希望所有的读者和家长跟随本书一起去发现一种更温和、更贴近自然、更适合自己与孩子的教育方式。

金韵蓉

她是台湾省卫生机构心理卫生中心的心理治疗师，精研婚姻家庭问题和青少年心理教育，她还深入研究与心理治疗有关的艺术治疗领域，是当代最权威的心理学专家之一，所著《爱在左，管教在右》一经出版，备受广大家长和教育领域专业人士的好评，至今已畅销200 000册。

她更是一个多领域的“跨界高手”——国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表、主任讲师、终身成就会员；兼任众多时尚女性杂志专栏作家，从《先斟满自己的杯子》到《幸福女人的芳香生活》，再到《谁能写出玫瑰的味道》，每本书均畅销10万册以上。

金韵蓉以其细腻、感性的文笔，从专业的心理学角度，解析孩子心理，翻开本书，寻找陪伴孩子平稳度过成长动荡期的育儿智慧。

金韵蓉新浪博客、微博地址：

博客：<http://blog.sina.com.cn/jinyunrongblog>

微博：@金韵蓉



我们提供知识，以应对变化的世界。

随时为您热线服务

服务热线：010-84849283

服务传真：010-84849000

E-mail: reader@citicpub.com

网上订购: <http://www.publish.citic.com>

免费注册，送书上门，有问必答。
获得新书信息，享受最佳优惠购书。



感谢您购买本书，特赠送“中信飞书”彩信报一份（免费试用两月，价值10元。若不续订，自动取消。）

中移动用户发送 tyama 到 10658032，即可追踪中信新书好书，并有各种图书优惠。

出品：中信时尚工作室

微博：@中信亲子

策划编辑：王菲菲 李娟

责任编辑：葛建亭

营销编辑：马英

产品经理：张妍

责任印制：刘新蓉

封面设计：门乃婷

Tel: 010-64822426

出版发行：中信出版集团股份有限公司



第1章

理解，是一切、一切的关键所在 /1

- ❶ 第一，每一个孩子都具有与生俱来的人格独特性。 /3
- ❷ 第二，为什么那个曾经乖巧可爱的孩子长大以后变得那么难管教、不听话？ /8
- ❸ 第三，是我们最耳熟能详的，也是至关重要的——生殖系统的成熟和荷尔蒙的分泌变化。但是，我们真的理解了吗？ /12
- ❹ 第四，家里出现了难管教的孩子时，真的只是孩子的问题吗？我们会不会也是其中一个“不好控管”的因素呢？ /18



第2章

建立和睦亲子关系的几个大原则 /23

❶ 第一，不要跳上他的船去帮他掌舵驾船，也不要动不动为了一些无关紧要的事，去“摇他的船”。/24

❷ 第二，理解、接纳他的朋友和需求，而不是批评、否定和攻击他们。/48

青春期的人际发展需求——因为认同和混淆，所以需要同侪团体的认同 /50

什么是“同侪团体”（Peer Group）？/53

同侪团体的功能和它的重要性 /54

“同侪压力”或欺凌（Bully）/65

❸ 第三，建立“预警机制”，在问题还没有发生时，先采取防范措施。/74

预警机制的建立 /80

青少年叛逆行为背后常见的情绪动因 /83

❹ 第四，也许，我们也需要学习管理自己的情绪？/92



第3章

如何与叛逆期的孩子沟通 /99

建立良好的沟通之前要明白的几点 /103

第一，孩子和我们一样，有权利在不想说话的时候不说话。/103

第二，不想说话的背后，可能有些纠结的情绪。不要去引爆它！/104

第三，他“不想说话”，并不等于“拒绝我们”。/105

第四，他现在不想说话，并不代表以后都不想说话。/106

和叛逆期孩子沟通的原则 /107

第一，要确认我们确实是“听见了”。/107

第二，不要急着下判断。/111

第三，要让他敢于对我们说真话。/113

第四，请给他“回嘴”的权利。/115

第五，不要还像对儿童那样过度保护，或不让他知道真相。/118

第六，如果沟通的门已经关上，用请教的方法来重新打开这扇门。/122



第4章

我的未来不是梦 /127

不管您是孩子的父母还是师长，甚至是孩子本人，我都希望我的下述总结，能带给您一些可资思考的东西 /136

学习成绩不好时，我们可能表现出毫不在乎的态度。其实，我们心里是很彷徨害怕，也很羞耻的。/136

根据认知心理学的研究，残酷的现实是：不是“只要努力学习，你就一定能考高分”。/137

决定孩子学习成绩的因素很多，不是只有“用不用功”那么单纯。/139

父母能帮助孩子提升学业的方法 /141

和他一起规划学习的进度。/141

把学习目标切割成符合他实际能力的小阶梯。/144

帮助他学会有更高“投资报酬率”的学习方法。/149

用勾勒美好远景的方法来激发他的学习动力。/151

协助他拥有需要时可以把头埋进去的健康沙堆。/153



第5章

如何聪明地面对孩子的早恋 /155

❶ 早恋“不得不然”的原因 /156

第一，确实存在的生理因素。/156

第二，社会风气开放，以及各种媒体的推波助澜。/158

第三，同侪认同的压力。/159

第四，满足某些心理需求。/160

❷ 聪明的父母，如何聪明地面对孩子的恋爱关系 /162

粗暴地横加阻挠，是最不可取、最拙劣的做法。/162

尊重他的感受，不要讥讽他的爱情或觉得荒唐可笑。/166

不要设下天罗地网到处去查探他的行踪。/168

和他喜欢的人做朋友。/169

让家变得更温暖、更舒适。/171

如果孩子真的不愿意和我们谈，鼓励他去和他信任的长辈谈谈。/172

分手失恋时，张开双臂，安慰他。/172

❸ 对孩子进行性教育时的几个提醒 /174

第一，最好是由父母中与孩子性别相同的那一方进行性教育，如果这一方缺席，那么就由家族中同性别的长辈，例如

叔叔、舅舅、阿姨、姑妈来负责。/175

第二，帮助孩子理解，他身上所发生的变化，是正常的生理发展进程，不需要为此而害羞。/176

第三，要在孩子对性刚刚开始萌发意识的时候，就留意征兆并给予引导，而不是已经造成问题之后，才开始性教育。/178

第四，不要陷入性教育的几个误区之中。/179

第6章

孩子的互联网成瘾症 /183

● 网络成瘾症状 /187

● 面对互联网，这样保护我们的孩子 /190

第一，别把“网络”和“不学好的坏孩子”之间画上等号。/190

第二，别和孩子斗法。/192

第三，和孩子约定合理的上网时间，不要赶尽杀绝。/194

第四，注意网络安全。/198

最后，还是老话一句：给孩子不需要去虚拟网络中寻求就能得到的安全感和成就感，是戒断“互联网成瘾症”最有效也最根本的方法。/199



第7章

帮成长中的孩子从抑郁中走出来 /203

- 一般性抑郁情绪的征兆和表现 /209
- 孩子的抑郁情绪症状 /210
- 引发孩子抑郁情绪的原因 /215

第8章

空巢的季节 /225