

图解

孩子青春期 行为心理学

张良科◎编著

在孩子青春期这个
人生的岔路口，
做孩子最好的心理医生！



北京工业大学出版社

图解

孩子青春期 行为心理学

张良科◎编著

解



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

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

ISBN 978-7-5639-4645-7

I . ①图… II . ①张… III . ①青春期—青少年心理学
—图解 IV . ①B844.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第081751号

图解孩子青春期行为心理学

编 著: 张良科

责任编辑: 符彩娟

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) bgdchs@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: 218千字

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 978-7-5639-4645-7

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)



前言

一位母亲这样诉说自己的困惑：

“如今的孩子，怎么越来越不好管了？就说我的女儿，小时候挺乖的，什么话都对我们说。自从上了中学，就对我们没话了，还常常一脸心事的样子。你问她，张口就是：‘别管我，说了您也不懂。’为什么如今孩子会这样？”

一位父亲这样诉说自己的困惑：

“如今的父母，真是越来越不好当了。就说我十几岁的儿子，刚刚要长大，父母的话就不灵了，常常和我们对着干。我大学毕业，自我感觉还是有一定修养的，却也为孩子着急上火。为什么如今教育孩子这样难？”

翻开本书，我们会从中看到家长朋友们更多的困惑：

为什么孩子每到该考试的时候总是生病？

为什么孩子与父母的亲子战争不断升级？

为什么好好的孩子却陷入网瘾难以自拔？

为什么原先听话的孩子不愿意上学？

为什么孩子天天穿着奇装异服进进出出？

为什么孩子长大了不愿意和父母一起外出？

.....

家长朋友们为什么有这样多的“为什么”？

有这样一则寓言：一把沉重的铁锁挂在大门上。一个人走过来，拿一根铁棒连撬带砸，不管用多大的力气，都打不开锁。另一个人走过来，拿出一把小小的钥匙，放进锁孔轻轻一转，“咔嚓”一声，锁开了。等两个人走了，迷惑不解的大铁棒问小钥匙：“为什么我用那么大力气都打不开锁，你却轻轻一下就可以打开呢？”小钥匙回答说：“因为我能深入它的内心。”

其实，家长之所以有那么多困惑，都是因为没能深入孩子的内心，都是因

为没能读懂孩子的心。

青春期是人生中美好的、充满幻想和魅力的时期，但对青少年来说也是一个让他们恐惧、迷茫、不知所措的时期。这个时期的他们对生活充满信心和好奇，但生活中遇到的事情却往往让他们失去这份信心而变得孤僻、脆弱。在许多事情上，如果得不到正确的建议和指导，很有可能会造成终生遗憾。家长是青少年最亲近的人，理所当然要在青少年遇到问题的时候给他们帮助和指导。这就需要家长对青少年有一定的了解，如果连自己都不知道自己的孩子到底怎么了，就谈不上给孩子正确的指导了。

但这还不够，因为处于青春期的青少年有一个共性——叛逆性，他们并不是很愿意听从父母的指示，甚至认为父母的建议只是无用的唠叨而已。所以，青少年的父母有许多事要做，不要在孩子的问题上太自信，也不要把自己的孩子想得太天真了或太成熟。记住，他们只是青少年，他们所做的事很多只是青春期的正常行为，在很多事情上，需要做出努力的是父母。

那么，面对青春期的孩子，我们怎样才能读懂孩子的心？

一是靠直接经验，就是多回忆一下自己的想当年，多唤回一些自己的青春。激活了自己想当年内心的直接经验，就容易读懂孩子。二是靠间接经验，就是多读书，多读读有关青春期孩子心理的书，多读读有关青春期孩子家庭教育的书。书中的间接经验，会帮家长读懂孩子。

这本书正好帮家长朋友们读懂青春期孩子的心。

这本书有鲜明的特点：在这本书中，集结了很多青春期孩子普遍存在的心理问题，并且结合现实中的事例，家长可以对照，看看自己的孩子是否也存在类似的问题。本书还详细讲了针对这些心理问题的解决办法，让家长轻松应对孩子的青春期的问题。

另外，在本书中还配有图解，家长可以轻松阅读，更直观更明白，更容易找到进入青春期孩子内心的方法，缓和破裂的亲子关系，重新打造亲密的、朋友般的亲子关系。全书分为几个部分，每部分都有若干话题。

现在，让我们一同深入进去，深入青春期孩子们的内心，读懂孩子们的心。



第一章 青春期孩子的变化

青春，带着痘痘一起来敲门 / 2

接纳自己的曲线美 / 5

穿什么衣服上学是一门学问 / 8

不一定只有苗条才美丽 / 11

青春期声音的改变 / 15

长了小胡子不用不好意思 / 17



第二章 青春期的心理问题类型

感觉自己不属于这个世界——孤独内向心理 / 22

老师的评语伤害了孩子——敏感心理 / 26

他们都那么厉害——自卑心理 / 29

他也没什么了不起——嫉妒心理 / 33

窗外有人——多疑心理 / 37

大家有的我也要有——虚荣心理 / 41

凡事不能轻松面对——紧张心理 / 45

第三章 青春期的孩子性情变化大

不堪压力，性情变得烦躁 / 50

孩子变成了易怒的小狮子 / 53

对未来的茫然，让孩子焦躁不安 / 57

青春期的孩子容易心浮气躁 / 60

心理承受能力差的孩子脾气往往不好 / 63

理解青春期孩子情绪的不稳定 / 66

第四章 叛逆的青春才“出彩”

说一句顶十句，孩子的“有理”心理 / 72

青春期的孩子就是不爱听话 / 76

老师的管教引来孩子的反感 / 79

上课捣乱，让老师生气才有成就感 / 82

青春期的“坏孩子”思想 / 85

青春期的孩子爱讲“哥们义气” / 88

叛逆的孩子难管教 / 91



第五章 “心理断乳期”的孩子难管教

- 渴望独立，不愿与父母共同外出 / 96
- 不予回应，充耳不闻你的唠叨 / 99
- 交流少了，孩子开始疏远父母 / 102
- 孩子有了自己的隐私 / 104
- 孩子不愿同父母分享所喜欢的事物 / 107
- 不想回家，离家出走的孩子心里想什么 / 110
- 学会放手，让孩子决定自己的事情 / 114
- 父母“太土”，孩子不愿接受父母的教育 / 117

第六章 学习，这件“恼人的事”

- 学习压力大，孩子不愿再学习 / 122
- 帮助孩子找到真正的学习动力 / 125
- 孩子偏科，要理性引导，全面发展 / 127
- 课外辅导让孩子感觉很累 / 131
- 逃学——孩子的厌学心理 / 134
- 帮孩子从考试焦虑中解脱 / 138

第七章 可怕的“青春期社交恐惧症”

- 青春期孩子的社交障碍 / 144
- 想交朋友却不知道该怎么办 / 147
- 最近有点烦——同学关系不佳 / 151
- 孩子的“输不起”心理 / 154
- 青春期的孩子容易过度自我保护 / 157
- 如何帮助孩子选择真正的朋友 / 160
- 孩子不懂得如何说“不” / 163

第八章 情窦初开时的甜与酸

- 青春期懵懂的性 / 168
- 有性幻想也不一定是坏孩子 / 171
- 孩子收到情书了 / 173
- 偷偷地喜欢上他 / 176
- 青春期孩子对老师的特殊情感 / 179
- 孩子为什么开始刻意疏远异性 / 182
- 理智对待孩子的早恋行为 / 185



第九章 追星、追潮流，是青春的向往

孩子盲目追星怎么办 / 192

追求潮流，总穿奇装异服 / 196

青春期的女孩喜欢上了化妆 / 199

穿衣追求名牌 / 202

有的孩子认为抽烟很潇洒 / 204

第十章 青春的心，被“网”住了

“网”住孩子心的到底是什么 / 210

沉迷于网络游戏无法自拔 / 213

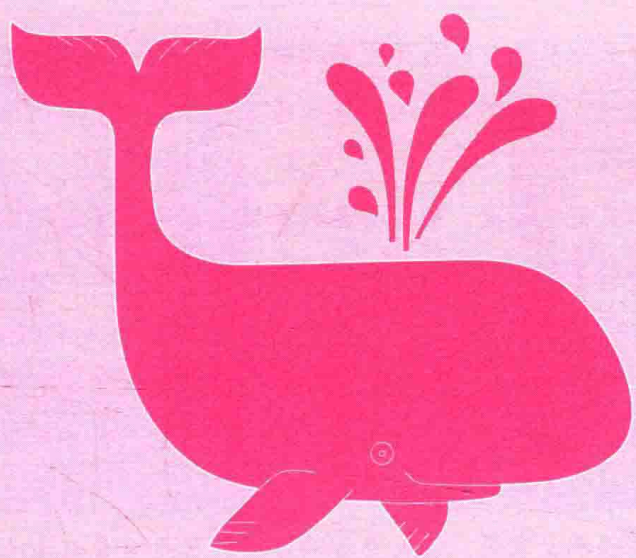
网瘾宜“疏”不宜“堵” / 216

网络聊天让孩子陷入情感的旋涡 / 218

如何让网络充分发挥积极的教育效应 / 222

孩子陷入网瘾的背后 / 226

第一章 青春期孩子的变化



青春，带着痘痘一起来敲门

丽丽的脸上新长出来很多红色半透明的痘痘，用手一摸，感觉还有点痛。如果只是痛的话还是可以忍受的，可是这些小痘痘却让丽丽“破相”了，这让丽丽苦恼不已。

丽丽原本是个漂亮的女孩，她有高高的鼻梁，薄薄的嘴唇和白皙的皮肤。可能是由于皮肤太白的缘故，所以一颗颗的痘痘格外显眼。长了一脸痘痘的丽丽，失去了往日的神气，不再像以前一样咋咋呼呼，总是担心大家看到她的痘痘。

可是大家还是看到了丽丽的痘痘，同学都笑她，有一个男生还说她是“满天星”。气愤的丽丽回到家和妈妈抱怨这一切，可是妈妈不但没有替她打抱不平，反而开心地笑了出来。原来这种痘痘有一个专门的名字，叫“青春痘”，如果不是青春年少的人还长不出来呢，这是青春的象征，也是青春走过的痕迹，所以没有必要抱怨。

过了没两天，丽丽看到笑话她是“满天星”的男生，脸上也开始连绵不绝地长出痘痘了，丽丽看到他那凹凸不平的脸心里格外开心，原来不是只有自己这样啊。

青春期的孩子正处于长身体的时候，新陈代谢的速度很快，皮肤大多数都是油性的，很容易形成油脂包，而油脂包会堵塞毛孔，就逐渐形成了青春痘。所

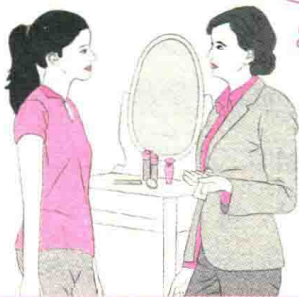
父母和孩子一起战“痘”到底

如果孩子脸上长了青春痘，为了美观，孩子可能会用手去挤，这个时候父母一定要告诉孩子千万不要用手去挤，这样会在脸上留下痘印，影响美观。父母可以教给孩子下面几个妙招，让痘痘消失于无形。

心理上不要有压力，青春痘的出现是自然现象，你要心平气和地接受现实，顺其自然就好了。



这个刺激性太大了，不能再用了。



第一，停止使用任何刺激性洁面类、润肤类的护肤品，避免继续刺激、堵塞毛孔。



第二，采用正确的洗脸方式，切忌用力过猛把痘痘擦破。毛巾须每天用开水消毒，最好还要在太阳底下晒干。

脸上好多油啊，快擦擦。



第三，随身携带吸油面纸，隔两个小时拿出来把脸上的油吸干，没有多余的油脂堵塞毛孔，痘痘自然长不出来。



以，对待青春痘最好的方法就是要做好皮肤的清洁工作。当然，长了青春痘也不要心理上有压力，青春痘的出现是自然现象，心地平和地接受现实，顺其自然就好了。这是每个青春期的男孩女孩都无法避免的，等过了青春期，往往就不治自愈了。

很多孩子由于脸上有了青春痘而自卑，不敢和别人近距离交流，担心别人会注意到自己脸上的痘痘，久而久之会形成自卑心理，严重影响孩子的交际能力，所以家长看到孩子开始起青春痘的时候，要及时给孩子心理上的辅导，避免孩子因为脸上起痘而自卑，同时可以告诉孩子如何预防和减少痘痘的发生，可以参考下面几条建议：

1.告诉孩子每天用温水洗脸1~2次，帮助孩子选择清爽型的对皮肤有益的洁面乳，尽量不要使用含有油脂的洁面乳。

2.对于女孩子来说，青春期的皮肤本来就是最好的，没有必要再做修饰。所以家长要避免女孩使用化妆品，尤其是彩妆用品。在选择护肤品时不要帮孩子买香脂类或其他油性产品。

3.告诉孩子不要自己动手挤痘痘，以免发生感染，留下疤痕。

4.饮食方面，家长尽量做一些清淡的食物，多给孩子吃水果、蔬菜，少吃油腻食物或甜食，不吃或少吃辛辣刺激性食物，减少对皮肤的刺激。

5.为了防止感染，家长可以帮助孩子使用蘸有酒精的棉签涂抹长痘痘的地方，也可以涂抹少量的红霉素软膏。如果痘痘数量较多或是伴有局部红肿或炎症的话，要及时带孩子去皮肤科治疗，千万不要自己随便处理，否则很可能会弄巧成拙。

6.监督孩子养成良好的生活作息习惯，因为青春痘形成的一个重要原因就是新陈代谢紊乱，所以要努力做到早睡早起，生活规律，保证充分的睡眠。

接纳自己的曲线美

虽然人们习惯于把月经初潮作为女孩进入青春期的重要标志，然而，女孩最先发育的，也是最早出现的第二性征却是乳房。乳房的发育一般在8~12岁，这是进入青春期的第一标志。

丰满的乳房是女性曲线美的重要特征之一，它能让成年女性引以为傲，但却给那些刚刚踏入青春期的女孩增添了些许烦恼。这时候，不解、好奇、羞涩等情感会使一些少女感到困扰。

乳房发育后，很多女孩常常感到难为情，因为胸部比较高，有的夏天不敢穿薄而凉快的衣服；有的当别人看自己时特别不好意思，走路喜欢低头含胸；有的开始束胸，甚至买紧身衣，把胸部勒紧，不想让别人发现自己的乳房开始发育了。这都是不恰当的做法，对自己的身心是有损害的。

15岁的琪琪乳房已经发育得很丰满了，可是班上的女同学好像都没有这么高。琪琪有些不好意思，每次从别人身边经过，如果别人多看了自己一眼，琪琪就会很害羞，感觉别人是在笑话自己的胸部太高。有时听到男同学三五个凑在一块讨论女生，琪琪就会很尴尬，心里想：他们一定觉得自己这样很丑。

处于青春期的琪琪很爱美，也很想让别人都觉得自己很美，可是这高高的胸部让她没有了自信，也让她很难为情，走路的时候琪琪总是喜欢低着头，或者是弯着腰走，就怕别人注意到自己的胸部。渐渐地，琪琪就养成了含胸的习惯。妈妈看到琪琪整天这样走路，担心她的身体会变形，就决定和琪琪进行一次谈话，琪琪也将自己的苦恼告诉了妈妈。

妈妈劝慰她说：“不要觉得难为情，大大方方地面对自己青春发育期的各种现象，每个女孩都是这样过来的。妈妈小的时候也是很早就发育了，那时候就算



妈妈要告诉青春期女儿的注意事项



女孩到了11岁左右的时候，乳腺就开始发育了，这时很多女孩会逐渐感觉到胸部的变化：胀胀的，痒痒的。这个时候是女孩乳房发育的关键时期，家长一定要告诉她们如何做才能保证乳房更好地发育。

乳房发育过程中的 注意事项



告诉孩子走路时要抬头挺胸，保持背部平直。



告诉孩子端坐时应收腹紧臀，不要含胸驼背。



告诉孩子在睡眠时可选仰卧位或侧卧位，不要俯卧，以免压迫乳房。

注意身体姿势



另外可引导孩子多做胸部健美运动，并避免外伤：加强胸部的肌肉锻炼，如适当做扩胸运动或健美操等。但在运动时要注意保护乳房，避免撞击伤或挤压伤。

女同学会笑话我，我也是抬头挺胸地走路，等长大了就明白了，丰满的胸部会让自己更漂亮呢，所以你应该感到高兴才对啊。”

“我害怕被人看到，我还是偷偷地让它们长大吧，等别的女同学也长大了我再挺胸走路。”琪琪小声嘀咕着说。

“这有什么好怕的呢？当一个人昂首挺胸，就会觉得自己是最棒的，你这样含胸走路就是没有自信，别人也会觉得你是畏畏缩缩的，再说，这样会影响你的体形的，等时间一久，你的腰就挺不直了，还会影响乳房的发育呢。”妈妈耐心地劝说着琪琪。

琪琪觉得妈妈说得有道理，等别人和自己一样的时候，也许自己就没办法挺胸抬头地走路了。而且妈妈的胸比自己的还要高，也没有不好意思，自己应该向妈妈学习才对。从此琪琪走路再也不低头含胸了，人也变得自信起来。

处于青春期的女孩开始关注自己的外在形象和举止，有的女孩过分在意自己在别人眼中是否可爱，稍不如意就会产生自卑心理。对于身体的变化，有些少女由于心理准备不足而无法接受这突如其来的变化，尤其是发育过早的女孩。无论是在教室里、操场上，还是在图书馆，她们总是觉得处处有眼睛在监视自己。假如有的男生窃窃私语，她们就会觉得非常尴尬，于是喜欢穿很瘦很紧的内衣，这样对身体的发育十分不利。

就像琪琪这种情况属于体象障碍，这是青春期女孩常见的心理问题。过度关注自身形象，十分在意自己是否被别人接纳，这是体象障碍的主要表现。

过分在乎自身形象会使得这些女孩变得非常敏感，担心同学嘲笑指责，把过多的精力用在改善外在形象上，学习势必会受到影响。学习成绩下降后，家长有时还会指责她们，这样容易形成紧张的亲子关系。

所以如果你的女儿正处于青春发育期，作为父母要时刻关注孩子的变化，及时给予正确的指导，多和孩子进行沟通，帮助她们了解青春期的变化，使得她们顺利度过尴尬时期。必要的时候，家长可以把自己的经历及感受告诉孩子，让孩子克服自卑，开心地接受自己体形上的变化，接纳自己越来越明显的曲线美。

