



让叛逆的孩子 与你更亲密

周婷丽 著

12堂妈妈课 / 教你与孩子展开美妙交流，
让孩子在你的引导下健康成长

愈懂得，愈欣赏；愈叛逆，愈亲密



只有懂得，才能懂得，对话才能理解。一本让你更好地走近孩子的书。

——朱永新

联合
推荐

新教育实验发起人、中国教育学会副会长

朱永新

《知心姐姐》杂志主编 祝薇

新浪网教育频道主编 彭昆

北京广播电台《教育面对面》策划、主持人

延红

中国华侨出版社

让叛逆的孩子 与你更亲密

周婷丽 著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

让叛逆的孩子与你更亲密 / 周婷丽著. — 北京:
中国华侨出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5113-4135-8

I. ①让… II. ①周… III. ①青少年教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第236413号

让叛逆的孩子与你更亲密

著 者: 周婷丽
出 版 人: 方 鸣
责任编辑: 付改兰
经 销: 新华书店
开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 12.5 字数: 150千字
印 刷: 北京慧美印刷有限公司
版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5113-4135-8
定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028
法律顾问: 陈鹰律师事务所
发 行 部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000
网 址: www.oveaschin.com
E-mail: oveaschin@sina.com

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



▲ 与12355北京市青少年法律与心理咨询热线志愿者合影。



▲ 周老师在为小学教师做团体心理辅导。



▲ 在北京新闻广播《教育面对面》节目中解答听众提问。



▲ 深谙青少年心理的周老师与孩子们打成一片。



▲ 周老师主持学大教育的考前心理辅导千人讲座，台下座无虚席。



▲ 周老师在知心家长俱乐部做专家培训师。

你们可以庇护孩子的身体，
但不能禁锢他们的灵魂。
孩子的灵魂栖息于明日之屋，
那是你们在梦中也无法造访之境。

——纪伯伦《先知》

推荐序一：



愿父母们修好“沟通之船”

这些年做《教育面对面》节目，让我对中国青少年教育的现状有了较为深刻的了解。在这场轰轰烈烈的成长盛宴中，有相当数量的孩子不能品尝到青春与成长的甜美，而是被形形色色的烦恼所纠缠。

我在节目中接触过很多存在一定程度的心理异常和行为异常的孩子，如学习困难、抑郁症、抽动症、人际交往障碍、离家出走、结交不良朋友，甚至走向暴力犯罪等。中国儿童中心发布的《中国儿童的生存与发展：数据与分析》报告显示：我国17岁以下的少年儿童中，至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰；5.2%的儿童存在明显的人际关系敏感、抑郁等心理健康问题。也就是说，我们身边每百个花季少年中就有5个有明显的心理健康问题，学校平均每个班级里都会有两三个啊！

这个惊人的数字每每让我感到痛心和焦虑，这些花一样的孩子怎么才能有更多的快乐、更好的未来？

关于青春期孩子的家庭教育问题，我经常和我的节目嘉宾、国家级心理咨询师周婷丽探讨。

现在很多家长都明白一个道理：孩子的美好未来，不是来自优异的成绩，也不是来自家长的社会关系，而是来自家庭的幸福感。青春期孩子所需要的不仅是父母对其身体营养、学习成绩的关心，还有成年人的尊重、认可、精神上的鼓励与支持。但是家长所给予的尊重、

认可为什么孩子往往不接受呢？

对此周老师曾跟我打过一个形象的比喻，让我记忆犹新。她说这种不接受是因为“输出信号”与“接收频段”的不匹配。成年人用自己所理解和认同的方式去爱孩子，但是孩子所理解和感受的却是另一番景象。这里面的学问说难真难，但说简单也很简单。我很希望把这些学问尽可能多地传播给广大家长，因此时常邀请周老师为收音机前的家长朋友“支招”，并期待她将更多行之有效的教子方法倾囊相授。

今天，周老师的书出版了！书中翔实地摆出了青少年成长的现状，通过案例故事的方式给出了从本质到技巧的详细、透彻的分析建议与可操作性的方法。书中告诉我们所有教育行为的本质还是用心去爱，但本质是水，技巧是船。要安全渡过爱之水，到达和谐的彼岸，当然需要更好的船。

亲爱的家长们，那些或沉默、或迷茫、或叛逆、或顽皮的青春孩子正在彼岸等待着你们的到来，衷心希望每一位家长都能修好自己的船，顺利渡过爱之水，与孩子同享幸福和谐，走向美好的未来！

延红

2013年10月6日

延红：北京人民广播电台主任记者、主持人，北京市优秀新闻工作者、全国优秀“青少年维权岗”先进个人。

2003年创意、策划并主持大型直播访谈节目《教育面对面》，通过空中电波、公益讲座、网络互动等方式为广大中小学生及其家长提供365天不间断的家庭教育、学业规划、心理辅导、中高招咨询等教育咨询服务。

推荐序二：



让沟通敲开孩子的心门

婷丽老师的新书《让叛逆的孩子与你更亲密》，是一本充满了生活原汁原味的书，是一本诠释中国式亲子冲突、中国孩子成长特色、中国式家庭教育的书。

我们的爸爸妈妈，对孩子的成长认真执着，倾尽全力，但有时候会用力过猛，而失去方向。在面对冲突、需要沟通时，爸爸妈妈们又显得如此含蓄、内敛、紧张、茫然……我们不知道如何表达自己的感受、情感，害怕面对冲突与激动的情绪，当然也不善于科学、理性地解决问题。

《让叛逆的孩子与你更亲密》从最基本、也是最重要的沟通开始，用故事、案例，用最容易理解的方法，帮助爸爸妈妈走进孩子的心，打开孩子的心门，帮助孩子们理解父母，理解他人，勇敢地面对自己的心。

祝薇

2013年10月6日

祝薇：中国少年儿童新闻出版总社知心姐姐教育服务中心副总监、《知心姐姐》杂志主编。



自序

从事心理咨询工作几年，接触了大量有心理问题的青少年和家庭教育困扰的家长后，我发现了一个规律：来找我求助的大多数家长的第一句话通常是“我孩子有问题……”，然而，当家长真正把孩子带到咨询室里来见我时，我常常发现，并非孩子出了问题，而是家庭教育出了问题，或者说孩子的心理问题正暗示着这个家庭的关系出了问题：有些是家长不了解孩子的成长规律，有些是家长不够理解孩子，有些是家庭内部沟通方式出了问题，还有些是家长自身的局限所致，等等。总而言之，所有表现在孩子身上的问题，都是这个家庭需要改变的信号。如果家长能够意识到这点，及时做出调整 and 改变，那么孩子的问题便会自然而然地消失。

于是，在大量个案具有的共性问题面前，我萌生了为这些受困扰的家庭开展团体心理辅导的念头，这样大家面对共同的话题，不仅能看到不同家庭的应对模式，同时也能互相学习和纠正不良的亲子沟通方式。由此开展的每周一次持续不断的团体心理辅导，收到了非常好的效果。参加过周末团体心理辅导俱乐部的家长和孩子，从中学习到了“尊重”、“理解”，而家长更是学着去改善自身，和孩子友好相处，并允许孩子做自己，等等。

为了使更多的家庭和孩子能从中受益，从去年5月份开始，我把自己关在屋子里，埋头整理这些案例，梳理思路，想为家长和孩子写一

本实用型的关于家庭教育的故事书籍。于是，周末亲子俱乐部的团体活动被详尽地记录下来，成为本书，并在一年后的今天诞生了。不过书中的人物、故事都经过了加工和处理，书中人名均为化名，同时隐去了个案的特征性信息，为的是保护个案的隐私性。

在此，我要感谢参加这个家长俱乐部的孩子和家长，正是你们的积极参与和主动改变带给我力量和勇气，让我看到这样的团体心理辅导对众多受困于家庭教育和亲子沟通问题的家庭的希望，只要家长和孩子愿意做出改变，痛苦就会减轻，问题就会迎刃而解。

同时谢谢北京磨铁图书有限公司的总编辑马百岗和编辑李丹丹，正是你们的悉心指导和耐心工作，才促使本书得以面世；也感谢我自己，潜心研究，悉心整理，挖掘故事的深意，把一个个实用型的问题解决之道奉献给读者。另外，我也要感谢我的同事霍雨欣的热心关注和支持，得以促使本书有机会和北京磨铁图书有限公司合作面世。

最后，我也要感谢愿意阅读本书的每一位读者，你的青睐和参与，正是改变你家庭教育问题和亲子关系的钥匙。

周婷丽

2013年9月30日于北京



目 录

Contents

第 1 个星期六

听见孩子内心发出的声音 / 001

孩子说话时，我们是在“听”，可是真的“听见”了吗？倾听是一门艺术，不仅要用耳朵，还要用心，从而感受孩子内心发出的声音。

第 2 个星期六

读懂孩子没有说出来的意思 / 019

倾听孩子的语言，观察他的表情和动作，才能读懂他省略掉的话语和没有表达出来的意思，甚至是他的潜意识。

第 3 个星期六

把问题交给孩子，把权利还给孩子 / 029

父母不要把自己的想法强加给孩子，试着从他的角度来体会他的感受，也许就能够理解他的那些“不当之举”。

第4个星期六

孩子的心门是这样关闭的 / 045

面对青春期孩子出现的新特点，如果父母不能了解、理解，孩子便会渐失与父母沟通的欲望，关上心门。

第5个星期六

妈妈的担心不等于孩子的事实 / 059

青春期的孩子，性意识开始发展了，开始关注异性了，开始注意自己的外形了。他“早恋”了？其实这只是父母的误读。

第6个星期六

你这样说话，孩子才喜欢 / 067

说话前，先停一停，静一静，想清楚为什么而说，再以孩子最乐于接受的方式表达出来。

第7个星期六

让孩子愿意听又愿意说的沟通密码 / 077

如何跟孩子进行有效沟通，让孩子愿意听又愿意说呢？这需要我们关注自己、孩子和情境三者之间的平衡。

第8个星期六

五种爱的表达，给孩子最安全的爱 / 087

每个孩子都有专属的爱的表达，父母要了解孩子最想得到的爱的表达，去填满孩子的爱箱，给孩子最安全的爱。

第9个星期六

引导孩子和自己的情绪和平共处 / 099

青春期的孩子，情绪多样且易冲动，一触即发。父母要给予孩子理解，并引导孩子和自己的情绪和平共处。

第10个星期六

使孩子走当行的道，到老也不偏离 / 121

在教养孩子的问题上，父母要做的是培养孩子的自尊心、自信心、责任心等为人的优良品质，使孩子走当行的道。

第11个星期六

提高孩子自控力的方法与规则 / 141

父母要学会放权和信任，让孩子在生活的一点一滴中，学会自我管理。

第12个星期六

亲子关系最高技巧是父母做好自己 / 165

在孩子成长过程中，父母首先做好自己，学会使用多种爱的语言，在此熏染下，孩子自然也会成为一个懂得爱、分享爱的人。

第 1 个星期六

听见孩子内心发出的声音

当孩子说话时，我们是否真的听到了？我们听到的是话语本身，还是孩子内心的声音？怎么就算是有效倾听呢？

倾听是一门艺术，是建立良好亲子关系的基本要求。倾听既可以表达对孩子的尊重，同时也能让孩子在比较宽松和信任的氛围中诉说自己的情绪。有效倾听是带着兴趣，设身处地地听，不带任何偏见和价值评判，不仅要用耳朵听，还要用心听。



来自身体的信息

2009年2月的某个周六下午两点，阳光明媚。北京某大厦八层，某教育机构会议室，中间有围成一圈的椅子，昕怡和十七位家长及学生陆续进入“圆圈”。

昕怡是这个机构的心理咨询师，主要负责学生和心理辅导工作。几年的工作下来，她深深感受到，很多时候，家长和孩子之间存在着—堵沟通的“墙”，彼此不理解，互相指责、埋怨，明明看到父母十分爱孩子，有时到了忘我的程度，可孩子却感受不到，甚至于认为父母不爱自己，因而亲子关系十分紧张，争吵不断，甚至相互辱骂，大打出手。这些都令昕怡感到痛心，然而相当多的家长却意识不到其中的问题，于是昕怡想到组织这样一个帮助亲子沟通的周六亲子俱乐部活动。

参加活动的培智一家很有意思，培智是个高高大大的高二男孩，他坐在家人中间，左边依次是妈妈、爸爸，右边则是奶奶、爷爷。通常儿童是喜欢坐在父母两人中间的，培智恰恰是被四个大人包围着。昕怡眼前出现一幅画面：一个小男孩左边是妈妈，右边是爸爸，双手分别被爸爸妈妈拉着，开心地走在公园里。

再仔细观察，昕怡发现培智仰着头，谁也不看，似乎在抗拒着什么。

培智爸爸发现昕怡在观察他们一家，立刻尴尬地拉了儿子一下，说：“坐好，都这么大了，也不会坐，头别仰着看天花板。”