

叛逆是青春大地上一匹桀骜的野马，随时可能害你摔得四脚朝天；
叛逆是成长道路上一股激烈的风暴，随时可能将你抛向无底深渊！



程美红 编著

作为一个人，我是**谁**？我的人生是什么？
应该以一种什么样的**价值观**生活？”

处于青春期的孩子经常在这种混乱纠结的感觉中，
通过各种“叛逆”行为，努力“寻找”着自己……

希望所有与青少年有接触的人，都可以认真地去关爱他们那些不安的心灵。

有多少时间够我们 叛逆

青少年如何矫正叛逆心态

程美红 编著

 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有多少时间够我们叛逆：青少年如何矫正叛逆
心态 / 程美红编著. —北京：经济科学出版社，2012. 8
ISBN 978 - 7 - 5141 - 2137 - 7

I. ①有… II. ①程… III. ①青春期 - 心理健康 - 健
康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 153735 号

责任编辑：马永旺 张 力

责任校对：徐领柱

责任印制：李 鹏

有多少时间够我们叛逆：青少年如何矫正叛逆心态

程美红 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编辑部电话：88191217 发行部电话：88191537

网址：www. esp. com. cn

电子邮件：esp@ esp. com. cn

香河县宏润印刷有限公司印装

880 × 1230 32 开 9.75 印张 170000 字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2137 - 7 定价：24.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)



前言

我们通常把人生十一二至十七八岁的时期称为青春期，青春代表着自主性的独立发展，也称为“自我觉醒的时期”。这个时期，是一个人从童年期走向成熟的过渡阶段，个体经历了青春期的生理巨变，也经受了心理发展的种种困惑、矛盾和挑战，由于这时是自我的萌芽时期，处于青春期的个人思想还未成熟，无法顾及到对方，所以表现出来不考虑别人的想法与心情的特点。

科学给叛逆下的定义是：反叛的思想和行为。即青少年在自我意识觉醒的人生阶段这个背景下，为了彰显自己的存在与价值，对父母、老师、其他长辈和社会主流观念的非理性抗拒，是寻求自尊满足的畸形方式。自尊是叛逆的一个核心问题，但是，如果将叛逆看成单纯的心理、认知或行为问题，则是对青少年的不公。

常有家长抱怨：孩子不听话，让他往东他偏往西，让他打狗它偏撵鸡，老是和我们对着干，甚至厌学、自闭、网瘾、叛逆和早恋让所有家长都感到头痛，甚至已经困扰了很多家长很长时间了。

其实，我们每个人都经历过，小的时候，看不到父母就不安，但是到了青春期，从心理上开始脱离父母亲，这叫做“精神上的断乳”，任何人在此时，都会想脱离家庭而独立，



去寻求自己的生活。

只要我们回头看看自己年轻的时候，了解了叛逆背后的故事，对于孩子们那些“怪异而又难以理解的思想 and 行为”，就会有好的应对方法了。

叛逆心理是一种抵触性很强的心理态度。“叛逆期”的心理、行为如果不及时矫正，会导致青少年多疑、偏执、冷漠、生活萎靡等。

叛逆心理的产生，除了是生理、心理成长必经的阶段，一些家庭、环境因素也有着较大影响，青少年如果没有一个和谐温馨的家庭环境，与父母缺乏交流，就很容易产生叛逆心理和叛逆行为。比如，父母与子女缺乏双向交流，产生思想矛盾。随着独立意识渐强，青少年往往希望有自己的处事方式，不希望受到过多的管束。而某些家长出于对子女的保护，什么事情都替孩子包办，这样子女的渴望独立与家长的好意关心，就会产生思想上的冲突、矛盾。或者有些家长因工作繁忙，很少与子女谈心，只是定下一些严格的规定来限制子女的行为等。

本书列举了大量发生在青少年身边的典型故事，心理专家为孩子提供了正确处理这些问题的方法和措施，也给家长们提出了许多帮助青少年在成长过程中处理自己身心发展障碍的心得妙法，帮助青少年认识自己、纠正自己，以健康积极的身心成长为一个适应社会、适应将来、敢于承担责任，勇于面对一切的人。

作者



第一章 青少年为什么叛逆

1. 你够叛逆吗：叛逆心理自测 / 3
2. 什么是青少年叛逆心理 / 9

第二章 青少年叛逆心理解析

1. 上课为什么“走马灯” / 23
2. “超额”作业导致逆反心理 / 29
3. 考前压力导致夜不能寐 / 34
4. 情绪不稳定，跟家长顶嘴 / 42
5. 吃一颗“定心丸”：多疑敏感致精力无法集中 / 48
6. 迷恋耳机，损伤听力 / 54
7. 与家长赌气，选择离家出走 / 59
8. 不喊“狼来了”：做好事不掺假 / 65
9. 遇到大壁虎，吓得昏厥过去 / 73
10. 成绩不是辅导书堆出来的 / 78
11. 恶魔之手伸向同学的书包 / 84

12. 因嫉妒与同学形同陌路 / 90
13. 是谁拔了同学的气门芯 / 97
14. 盲目攀比：总是闹着要换自行车 / 103
15. 争强好胜，受不了“激将” / 109
16. 爸妈离婚了，没人爱我了 / 115
17. 不要嘲笑我：残疾后自尊心受伤 / 120
18. 在网络中寻找精神支柱 / 125
19. 深陷“网上家庭”与“虚拟丈夫” / 131
20. 恐惧经历：被敲诈造成心中阴影 / 136
21. 生命诚可贵：生理教育的重要性 / 142
22. “小心眼”要不得，克服狭隘心理 / 150
23. 床下全是卡通玩具和食品袋 / 156
24. 书包里藏尖刀：心胸要宽广 / 163
25. 贪小便宜吃大亏：险些落入“色狼”的陷阱 / 169
26. 轻信迷信，上当受骗 / 175
27. 听说要与姥姥分开后 / 181
28. 第一批没有入团以后 / 187
29. 总觉不敢抬头说话，笑也不敢笑 / 193
30. 枕头边钻出老鼠以后 / 200
31. 害怕挖苦，隐瞒考试成绩 / 206
32. 发誓要自学英语，可几天后情况就变了 / 211

- 33. 被一次挫折打倒 / 217
- 34. 怕被同学欺负，竟然逃学 / 222
- 35. 讨厌的青春痘：到底该不该挤 / 227
- 36. 情窦初开：如何度过“危险”青春期 / 233
- 37. 晚上手淫，甚至白天也控制不住自己 / 238
- 38. 不正确束胸，总感觉头晕脑涨 / 243
- 39. 家里全是女人的用品 / 248

第三章 青少年如何自我矫正叛逆心态

- 1. 克服自我意识，培养青少年的责任感 / 255
- 2. 塑造良好人格，引导青少年健康成长 / 266
- 3. 学会控制情绪，优化青少年心理素质 / 273
- 4. 多与父母沟通，打破青少年沟通障碍 / 288
- 5. 多与老师交流，拓展青少年个人能力 / 297

参考书目 / 304

第一章 青少年为什么叛逆





1. 你够叛逆吗：叛逆心理自测

顽劣、钝滞，都足以使人没落、灭亡。童年的情形，便是将来的命运。

——鲁迅

叛逆心理自测

你有叛逆心理吗？以下的心理测验能帮助你了解你是否有叛逆心理及叛逆心理的程度。

测验一

对以下题目，分别做出“是”或“否”的回答。

- (1) 你不喜欢按照别人说的去做吗？
- (2) 你是否认为绝大多数规章制度都是不合理的，应该废除？
- (3) 如果父母反复叮嘱同一件事情，你会感到厌烦吗？
- (4) 你是否对班干部的指手画脚很反感。故意不按他/她的要求做？
- (5) 你欣赏与老师对着干的同学吗？
- (6) 你经常考虑事情的反面吗？



- (7) 你认为老师的话很多都是有漏洞、有问题的吗？
- (8) 你喜欢与众不同吗？
- (9) 老师和父母越让你努力学习，你越不想学习吗？
- (10) 你觉得违反学校的规定是很快乐的事情吗？
- (11) 别人的批评常常使你感到反感与愤怒吗？
- (12) 你是否认为老师有很多缺点与错误？
- (13) 对别人不敢干的事你是否特别想尝试？
- (14) 你喜欢搞一些使被捉弄者痛苦或愤怒的恶作剧吗？
- (15) 你是否觉得老师和父母不应该为一些小事而大惊小怪？
- (16) 你喜欢挑战权威吗？
- (17) 对批评你的人。你都感到讨厌和恼恨吗？
- (18) 你是否认为冒险是一种极大的快乐？
- (19) 越是禁止的东西，你越想设法得到吗？
- (20) 对你感到没意思的事，无论别人怎么说你都不会好好去干吗？
- (21) 你特别爱做让人吃惊的事吗？
- (22) 人们对你很不重视吗？
- (23) 一旦决定了干一件事，不管别人指出这件事有多大的问题，你都不会改变主意？



(24) 你总是对老师表扬的同学感到反感，不想理他/她吗？

(25) 你喜欢干一些能引起很多同学注意的事吗？

(26) 当你被别人说得火冒三丈的时候，你会偏不照他/她说的去做吗？

(27) 你讨厌那些当班干部的同学吗？

(28) 你认为上课时出现一些老师没有意料到的情况令人很开心吗？

(29) 对伤了你自尊的人，你是否要给他/她添一些麻烦，让他/她知道你是不好惹的？

(30) 你习惯上总是按照大多数人说的去做吗？

测试分析第30题答“是”记0分，答“否”记1分。其余各题答“是”记1分，答“否”记0分。各题总分相加，你的总分：

0~9分：你的叛逆心理很弱。这使你只干并且只喜欢干该干的事，不去干不该干的事。

10~20分：你存在一定的叛逆心理。激动时你可能丧失理智，意气用事，有时会做一些不该做的傻事。

21~30分：你有相当严重的叛逆心理。你所想的和所做的总是与众不同，与习俗和规定不符。你对什么事情都看不惯，很难对别人做出肯定的评价，这使得你与他人的交往有点



儿不容易。如果你不能意识到这个问题，并努力加以克服、改进，你可能会成为不受大家欢迎的独行侠。

测验二

你对父母有逆反心理吗？

(1) 平时我很尊重父母的意见。

- A. 完全符合 (4 分)
- B. 有些符合 (3 分)
- C. 有些不符合 (2 分)
- D. 完全不符合 (1 分)

(2) 我总是我行我素，不理睬父母的态度。

- A. 完全符合 (1 分)
- B. 有些符合 (2 分)
- C. 有些不符合 (3 分)
- D. 完全不符合 (4 分)

(3) 父母能理解我的真正想法。

- A. 完全符合 (4 分)
- B. 有些符合 (3 分)
- C. 有些不符合 (2 分)
- D. 完全不符合 (1 分)

(4) 父母干涉我所做的每一件事。

- A. 完全符合 (1 分)
- B. 有些符合 (2 分)
- C. 有些不符合 (3 分)
- D. 完全不符合 (4 分)

(5) 父母不允许我做一些事，是因为他们怕我会出事。

- A. 完全符合 (4 分)
- B. 有些符合 (3 分)
- C. 有些不符合 (2 分)
- D. 完全不符合 (1 分)



(6) 我讨厌父母对我的事情发表意见。

- A. 完全符合 (1 分) B. 有些符合 (2 分)
C. 有些不符合 (3 分) D. 完全不符合 (4 分)

(7) 我觉得父母很尊重我的观点。

- A. 完全符合 (4 分) B. 有些符合 (3 分)
C. 有些不符合 (2 分) D. 完全不符合 (1 分)

(8) 我讨厌父母总把我当小孩子看。

- A. 完全符合 (1 分) B. 有些符合 (2 分)
C. 有些不符合 (3 分) D. 完全不符合 (4 分)

(9) 我总是能找到合适的方法来和父母沟通。

- A. 完全符合 (4 分) B. 有些符合 (3 分)
C. 有些不符合 (2 分) D. 完全不符合 (1 分)

(10) 我从来不会很痛快地按照父母的意见去做事。

- A. 完全符合 (1 分) B. 有些符合 (2 分)
C. 有些不符合 (3 分) D. 完全不符合 (4 分)

测试分析

得分越低,说明逆反心理越重。最高总分为 40 分,最低分为 10 分。

你的分数:

小于 14 分,你对父母的逆反心理很重。在家里,你与父



母交流较少，老是觉得父母在干涉你的自由，你不愿按照他们的想法来做，讨厌他们对你的事情提出意见，很多时候，你会故意和他们对着干。

15 ~ 18 分，你对父母的逆反心理程度一般。一般情况下，你能理解父母、接受他们的意见。但在他们的看法与你的不同时，你可能会比较激动，完全不理睬、不接受他们的意见，我行我素。

大于 19 分，你对父母的逆反心理很弱。大部分时候，你能客观地看待父母的意见，能理解他们的做法，你与父母间的互动较多，你们的关系也比较融洽。



2. 什么是青少年叛逆心理

古希腊神话中的大帝宙斯，一次派侍女潘多拉传递魔盒。在交给潘多拉魔盒时，宙斯叮嘱她千万不能打开盒子。然而，宙斯的告诫，反倒激起了潘多拉不可遏制的好奇和探究欲望，于是她不顾一切地打开魔盒。结果，盒子里装有的所有罪恶都跑到了人间……

——《希腊神话故事》

叛逆心理概念

小新，高中一年级学生，在班上，总是喜欢和老师、同学争论，甚至和别人对着干——说话喜欢抬杠，别人提出一个观点，他偏要提出一个相反的来，老师让他做这个，他偏要做那个，以示自己的能耐和个性。

老师表扬某位同学的成绩好，他偏偏说那位同学有这样或那样的问题：某位同学评上了三好学生，他偏偏对那位同学产生怀疑和否定，但如果哪位同学受到批评和处分，他反而为其鸣不平，大声为其叫好喝彩；对学校进行的思想教育和校规校纪教育，他总是采取消极抵制的态度。

在家里，小新也不理会父母的管教，只要父母提出一些建