



想要了解
青春期孩子的内心世界，
就读这一本！

青春期=叛逆?!


孩子没那么难管，只是你不懂！

不被了解，是孩子最大的痛！
想被关心，才是孩子最需要的！

青春期孩子的 正面管教

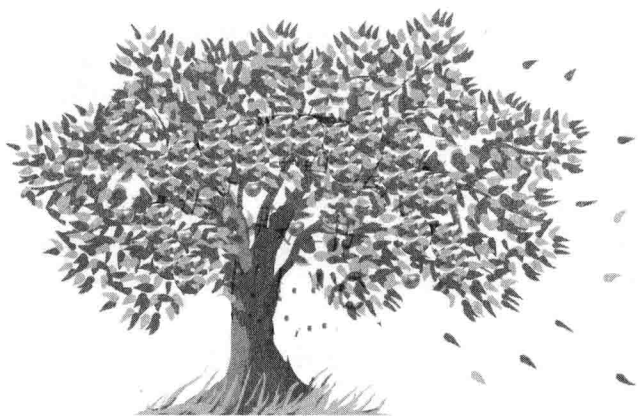
王莉◎著

妈妈这样说，孩子才肯听，
陪孩子一起走过叛逆的青春期

 北方妇女儿童出版社

青春期孩子的 正面管教

王莉◎著



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期孩子的正面管教 / 王莉著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5385-9146-0

I. ①青… II. ①王… III. ①青春期—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第309387号

出版人 刘 刚

策 划 余 雨

责任编辑 张晓峰

封面设计 李彦生

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16

字 数 220千字

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

电 话 编辑部: 0431-85037512

发 行 科 0431-85640624

定 价 32.00元

目 录

Part 01 青春期，孩子真的变了

准备好了吗？孩子的麻烦来了……012

孩子变了……012

孩子问题最多的时期……014

脾气越来越大了……015

为什么青春期的孩子爱发脾气？……016

孩子发脾气，妈妈该怎么办？……017

和孩子怎样交流最有效？……019

每天都有说不完的抱怨……021

为什么青春期的孩子爱抱怨？……021

表扬孩子容易踩到的两颗地雷……022

引导孩子多用正面词汇……023

打扮，打扮，还是打扮……025

为什么青春期的孩子爱打扮？……025

让孩子改变爱打扮习惯的技巧……027

连上厕所都玩手机……029

要不要给孩子买高档手机？……029

如何才能避免手机影响孩子的学习？……031

废寝忘食地打网络游戏……034

网络游戏对孩子有什么影响？……034

怎样才能避免孩子游戏上瘾？……035

轻微处罚更能预防孩子对游戏上瘾……038

喜欢苍老师……040

青春期，强烈的性好奇心……041

如果发现孩子看色情视频……042

不想和妈妈说话了……044

孩子为什么不愿和妈妈说话? ……044

妈妈怎样做,孩子才肯说? ……046

崇拜影视体育明星……048

孩子为何会崇拜影视明星? ……049

孩子崇拜影视明星,妈妈该怎么办? ……050

做事拖拖拉拉……052

孩子拖延的两大原因……052

要不要监督拖延的孩子? ……053

设定目标的基本原则……055

抽烟真的很酷……057

青春期的孩子为什么要抽烟? ……058

如何让孩子成功戒烟? ……060

我们班好多人在谈恋爱……062

听出孩子说话的弦外之音……062

正确对待孩子发出的早恋信号……063

孩子已经恋爱了怎么办? ……065

如何提防孩子给恋人发自拍裸照? ……066

把脏话当口头禅……068

脏话是青春期孩子的交流方式……068

如何引导孩子减少脏话? ……069

忽然厌学了……071

孩子不愿上学的真正原因……072

如果孩子想转学……073

总是担心做不好会丢脸……075

先让孩子做擅长的事……076

如何让孩子在不擅长的领域更自信? ……077

Part 02 青春期,妈妈恐惧的真相

青春期的孩子为什么爱犯错? ……082

- 青少年经常犯错的根源……082
- 不敢犯错意味着什么？……084
- 谁青春不逆反？……086**
- 青少年逆反，是妈妈们逼出来的……087
- 孩子意识不到自己逆反……088
- 理解孩子，先理解孩子的动机……090
- 孩子身上发生了什么？……091**
- 为什么孩子的青春期这么漫长？……092
- 激素改变情绪……092
- 我是世界的主角……094**
- 孩子的自我意识增强……094
- 青春期是孩子的，妈妈的作用是引导……096
- 孩子成了冒险王……098**
- 为什么青春期爱刺激、爱冒险？……098
- 风险回报让青少年甘于冒险……099
- 如何对待孩子的冒险行为？……100
- 孩子为什么精力不集中？……101**
- 为什么青少年爱分心？……102
- 适度分心是成长的需要……104
- 怎样才能使孩子学习时集中注意力？……105
- 睡好，一切就会变好……107**
- 因为睡得太少，所以情绪不好……108
- 为什么青少年睡得越来越晚？……109
- 睡眠不足的严重后果……110
- 如何让孩子有健康睡眠？……111

Part 03 让孩子痛苦的是妈妈

- 分数，不是衡量孩子的唯一标准……114**
- 你是哪种妈妈？……114
- 太看重分数会对孩子造成什么影响？……115
- 成绩好不一定什么都好……116

- 再苦不能苦孩子……117**
孩子不会为了自尊而让妈妈受苦……118
超出能力地满足孩子，是害不是爱……119
符合实际条件培养的孩子更优秀……120
- 你是哪种类型的妈妈？……122**
独裁型妈妈和权威型妈妈……122
许可型妈妈，不是民主的妈妈……123
- 爱，不应因成绩而变味……126**
妈妈为什么会贬低自己的孩子？……127
孩子怎么理解妈妈的爱？……128
- 严格还是专制，这是个需要思考的问题……130**
体罚和过度严格对孩子的成长好吗？……131
青春期孩子的反抗……132
对孩子严格是为了什么？……133
- 弄清楚放养、放任和民主……134**
放养和放任一样吗？……135
没有规则，是害不是爱……136
- 孩子，有妈妈替你善后……138**
妈妈不该做孩子的清洁工……138
让孩子自己承担后果……139
- 善待自己的孩子……141**
青少年的行为是反复学习的结果……142
不善待孩子会有什么严重后果？……143
- Part 04 思维陷阱，妈妈请绕行**
- 我的孩子没有问题……146**
妈妈护短是个陷阱……146
敢于正视孩子的问题……148
- 妈妈看看日记有什么错？……150**
不妨来次微服私访……151

- 通过电话管理孩子的行为……152
- 不可能，以前总是别人欺负我的孩子……154**
曾经的受害者更容易成为施暴者……154
为什么孩子会有暴力行为？……156
孩子被欺负了怎么办？……157
- 我是你妈，所以你得听我的……159**
挑战权威……159
妈妈和老师的权威是怎么丢的？……160
- 听妈妈的，这样走……162**
孩子不是妈妈实现梦想的工具……163
把选择权还给孩子……163
- 这十几岁的孩子太可怕了……165**
青春期是易冲动的时期……166
孩子为什么会很冲动？……167
抓住定型效应的关键时期……168
- 孩子怎么突然就变成了怪物？……169**
孩子不会突然变成怪物……170
孩子青春期，妈妈可以做什么？……171
- 没有梦想，以及不敢梦想……173**
孩子的梦想被谁剥夺了？……173
经历是梦想的源泉……174
- 我的孩子我清楚……176**
妈妈也要跟得上发展……176
怎样才能听到孩子的心里话？……177

Part 05 解铃还需系铃人

- 有问题的孩子，没问题的孩子……182**
成绩好的孩子也可能有问题……182
正视好孩子的问题……184
尖子生更可能孤立同学……185

- 孩子有问题，妈妈怎么办？……187**
孩子有问题，妈妈先反思……187
如果孩子非要某种东西不可怎么办？……188
- 对话，需要更多对话……191**
妈妈愿意听，孩子才肯说……192
你和孩子是哪种对话模式？……193
复述就是认可……194
- 学会倾听孩子的心声……196**
为什么孩子不再说出心中的小秘密？……196
倾听也有技巧……197
如何成为孩子信赖的妈妈？……198
- 读懂孩子暴露的信息……199**
青春期孩子的审美标准……200
如何引导孩子的衣着打扮？……201
- 妈妈要有敌人的眼、爱人的嘴……203**
妈妈如何才能避免亲子战争？……204
妈妈要有爱人般的“柔情蜜语”……205
- 一味地宽容即是纵容……207**
别说你知道怎样惩罚……208
和孩子共同制订惩罚规则……210
- 谎言，妈妈需要克服的第一个障碍……212**
孩子爱在哪些方面说谎？……212
孩子为什么要说谎？……214
最简单有效的识谎技巧……216
妈妈的问题越具体，孩子越不可能说谎……218
- 用情感训练战胜青春期……220**
什么是情商？……220
提高孩子情商，妈妈先进行情感训练……221
- 妈妈和孩子亲近的方法……223**
控制好情绪是关键……223

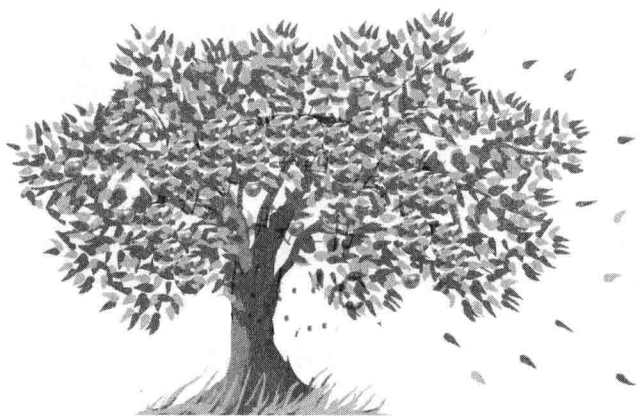
- 学会倾听和提问是前提……224
- 借助家庭的力量……226
- 列出彼此的优点和自己的缺点……227

Part 06 非常妈妈，造就非凡孩子

- 赋予孩子失败的权利……230**
 - 孩子有失败的权利……230
 - 鼓励孩子多尝试……231
- 享受孩子现在的样子……233**
 - 多给孩子正面鼓励……234
 - 珍爱孩子现在的样子……235
- 妈妈不是超人，但可成为孩子的能手……237**
 - 只给孩子指引方向……237
 - 给孩子勇气的方法……239
- 帮助孩子建立正面的自我形象……240**
 - 关注孩子的优点……241
 - 妈妈的评价决定孩子的自我形象……242
- 告诉孩子：别着急吃棉花糖……244**
 - 罗密欧与朱丽叶效应……245
 - 一定要告诉孩子……246
- 不只教知识，也要教人生课程……249**
 - 什么才是更重要的？……249
 - 人生课程是什么？……250
 - 学习人际关系很重要……251
- 以努力分数衡量孩子……252**
 - 努力分数制度……252
 - 更重视人性教育的制度……254

青春期孩子的 正面管教

王莉◎著



 北方妇女儿童出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期孩子的正面管教 / 王莉著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5385-9146-0

I. ①青… II. ①王… III. ①青春期—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第309387号

出版人 刘 刚
策 划 余 雨
责任编辑 张晓峰
封面设计 李彦生
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16
字 数 220千字
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
版 次 2015年5月第1版
印 次 2015年5月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
电 话 编辑部: 0431-85037512
发 行 科 0431-85640624

定 价 32.00元

妈妈无话不说的孩子，进入青春期后就变得无话可说了。每次妈妈想帮助孩子，都会被怼：“说过多少次了，我的事情你别管。”

在妈妈看来，自己是想帮助孩子，但孩子却不这样认为。他认为这是妈妈想控制自己，因为青春期的自我意识最强烈，容易把妈妈的管教都当成是控制。有位妈妈想了解女儿的想法，所以翻看了女儿的日记本，结果被女儿说成是偷窥狂。她说是想帮助女儿才看的，“是想控制我吧，帮助别人会不尊重别人的隐私吗？”为此女儿一个多月没跟她说话，连零花钱也不要她给的。

孩子进入青春期后，到底在想什么？妈妈该如何观察孩子不寻常的变化，发现他们的压力？以及怎样才能引导孩子说出自己的心声，从而摆脱困境？面对常与孩子起的冲突，妈妈又该如何化解？

针对这些棘手的问题，本书从心理学角度，提供了简单、实用的解决和思考的方法，帮助妈妈们陪孩子一同走过孩子和妈妈都很艰难的青春期的。

这本书能引导妈妈们审视青春期孩子，也重新审视自己，让妈妈明白，青春期不等于叛逆！孩子没那么难管，只是你不懂！即使表现得再叛逆、再冷漠，孩子在内心深处也渴望得到妈妈的支持。

目 录

Part 01 青春期，孩子真的变了

准备好了吗？孩子的麻烦来了……012

孩子变了……012

孩子问题最多的时期……014

脾气越来越大了……015

为什么青春期的孩子爱发脾气？……016

孩子发脾气，妈妈该怎么办？……017

和孩子怎样交流最有效？……019

每天都有说不完的抱怨……021

为什么青春期的孩子爱抱怨？……021

表扬孩子容易踩到的两颗地雷……022

引导孩子多用正面词汇……023

打扮，打扮，还是打扮……025

为什么青春期的孩子爱打扮？……025

让孩子改变爱打扮习惯的技巧……027

连上厕所都玩手机……029

要不要给孩子买高档手机？……029

如何才能避免手机影响孩子的学习？……031

废寝忘食地打网络游戏……034

网络游戏对孩子有什么影响？……034

怎样才能避免孩子游戏上瘾？……035

轻微处罚更能预防孩子对游戏上瘾……038

喜欢苍老师……040

青春期，强烈的性好奇心……041

如果发现孩子看色情视频……042

- 不想和妈妈说话了……044**
孩子为什么不愿和妈妈说话? ……044
妈妈怎样做, 孩子才肯说? ……046
- 崇拜影视体育明星……048**
孩子为何会崇拜影视明星? ……049
孩子崇拜影视明星, 妈妈该怎么办? ……050
- 做事拖拖拉拉……052**
孩子拖延的两大原因……052
要不要监督拖延的孩子? ……053
设定目标的基本原则……055
- 抽烟真的很酷……057**
青春期的孩子为什么要抽烟? ……058
如何让孩子成功戒烟? ……060
- 我们班好多人在谈恋爱……062**
听出孩子说话的弦外之音……062
正确对待孩子发出的早恋信号……063
孩子已经恋爱了怎么办? ……065
如何提防孩子给恋人发自拍裸照? ……066
- 把脏话当口头禅……068**
脏话是青春期孩子的交流方式……068
如何引导孩子减少脏话? ……069
- 忽然厌学了……071**
孩子不愿上学的真正原因……072
如果孩子想转学……073
- 总是担心做不好会丢脸……075**
先让孩子做擅长的事……076
如何让孩子在不擅长的领域更自信? ……077

Part 02 青春期, 妈妈恐惧的真相

- 青春期的孩子为什么爱犯错? ……082

- 青少年经常犯错的根源……082
不敢犯错意味着什么？……084
- 谁青春不逆反？……086**
青少年逆反，是妈妈们逼出来的……087
孩子意识不到自己逆反……088
理解孩子，先理解孩子的动机……090
- 孩子身上发生了什么？……091**
为什么孩子的青春期这么漫长？……092
激素改变情绪……092
- 我是世界的主角……094**
孩子的自我意识增强……094
青春期是孩子的，妈妈的作用是引导……096
- 孩子成了冒险王……098**
为什么青春期爱刺激、爱冒险？……098
风险回报让青少年甘于冒险……099
如何对待孩子的冒险行为？……100
- 孩子为什么精力不集中？……101**
为什么青少年爱分心？……102
适度分心是成长的需要……104
怎样才能使孩子学习时集中注意力？……105
- 睡好，一切就会变好……107**
因为睡得太少，所以情绪不好……108
为什么青少年睡得越来越晚？……109
睡眠不足的严重后果……110
如何让孩子有健康睡眠？……111

Part 03 让孩子痛苦的是妈妈

- 分数，不是衡量孩子的唯一标准……114**
你是哪种妈妈？……114
太看重分数会对孩子造成什么影响？……115
成绩好不一定什么都好……116

再苦不能苦孩子……117

孩子不会为了自尊而让妈妈受苦……118

超出能力地满足孩子，是害不是爱……119

符合实际条件培养的孩子更优秀……120

你是哪种类型的妈妈？……122

独裁型妈妈和权威型妈妈……122

许可型妈妈，不是民主的妈妈……123

爱，不应因成绩而变味……126

妈妈为什么会贬低自己的孩子？……127

孩子怎么理解妈妈的爱？……128

严格还是专制，这是个需要思考的问题……130

体罚和过度严格对孩子的成长好吗？……131

青春期孩子的反抗……132

对孩子严格是为了什么？……133

弄清楚放养、放任和民主……134

放养和放任一样吗？……135

没有规则，是害不是爱……136

孩子，有妈妈替你善后……138

妈妈不该做孩子的清洁工……138

让孩子自己承担后果……139

善待自己的孩子……141

青少年的行为是反复学习的结果……142

不善待孩子会有什么严重后果？……143

Part 04 思维陷阱，妈妈请绕行**我的孩子没有问题……146**

妈妈护短是个陷阱……146

敢于正视孩子的问题……148

妈妈看看日记有什么错？……150

不妨来次微服私访……151