



# 青少年 心理解密

秦保平◎著

 河南大学出版社  
HENAN UNIVERSITY PRESS

# 青少年心理解密

秦保平 著

河南大学出版社

• 郑州 •

**图书在版编目(CIP)数据**

青少年心理解密/秦保平著. —郑州:河南大学出版社,2014.4  
ISBN 978-7-5649-1499-8

I. ①青… II. ①秦… III. ①青少年心理学 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 085246 号

责任编辑 董庆超  
责任校对 胡凤杰  
封面设计 郭 灿

---

出版发行 河南大学出版社

地址:郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号 邮编:450046

电话:0371-86059750

0371-86059750(营销部)

网址:www.hupress.com

排 版 郑州市今日文教印制有限公司

印 刷 郑州市今日文教印制有限公司

版 次 2014 年 5 月第 1 版

印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 21.25

字 数 381 千字

印 数 1—2500 册

定 价 56.00 元

---

(本书如有印装质量问题,请与河南大学出版社营销部联系调换)

## 内 容 提 要

本书分析了孩子性格形成的基础期和关键期。孩子性格的形成除了遗传因素外,更多地来自环境的影响。本书从三个方面去探讨和解密。一方面是家长如何从怀孕6个月左右就开始正确地影响、引导、教育孩子,给孩子营造一个良好的孕育成长环境,使孩子出生后不出问题或少出问题。直至孩子到了25岁左右工作了或结婚了,父母也会指导领教,解决依然放心不下的纠结。一方面是孩子出现问题后,家长如何应对。要找出出现问题的原因,是父母的原因,或是孩子自身的原因,或是学校的原因,或是同学的原因,或是其他的原因,或是综合性原因。无论何原因,父母都要保持冷静,心平气和地与孩子沟通,多方位地了解情况,是哪里的的问题就从哪里着手解决。最好是在问题出现的初期就能解决在萌芽中,解决在问题的善后中。一方面是准备做父母的人、已经做父母的人、准备或已经做老师的人或想从事青少年心理辅导的人、研究的人,读此书后有益。

郑州市费尔咨询事务所地址:

郑州市大石桥(金水路与南阳路口)西北角

SOHO 广场 DE 座 2052 号。

电话:66991170      13938276177

13676977182      13838281851

QQ:1279019879      1017228008

电子邮箱:1279019879@qq.com

zzfeier@126.com

费尔心理健康教育网址:www.zzfeier.cn

或输入中文:“郑州费尔”可直接进入网站

图中的孩子与母亲,为什么是那样的相处模式?



## 前 言

笔者有近十年的青少年心理咨询工作经历,感慨颇多。

第一,让我看到和体会到了做父母的不易、无知和无奈。

一是不易。父母有经济压力、育子能力压力,有孩子的成长压力,有社会环境的压力,有比较带来的压力,有为孩子前途过分着想的压力。

二是无知。是指不知道不同年龄段的孩子有不同的心理需求,仅凭自己的愿望去管教强加于孩子。在爱的名义下、在为了孩子前途的名义下,深深地伤害着孩子,还意识不到。许多父母在心理老师的提醒下无动于衷,还认为是想要家长的钱而终止对孩子进行心理辅导或不接受心理辅导。

三是无奈。是指孩子屡屡地、重复地犯错,抵触、逆反、对着干,父母用尽了办法也无济于事,生生地看着孩子越走越偏,直至违法犯罪、判刑入狱。

第二,让我看到了许多孩子在老师有意无意的批评、呵斥甚至极端行为下,孩子没了面子甚至羞辱难当。孩子不想学习那个老师的课了,厌学了,自暴自弃了;失学了,甚至离家出走、自杀。

第三,让我看到了许多父母为了寻找教育孩子的方法,去看了几本书、听了几场讲座,就感觉自己有能力教育孩子了,照搬别人的育子经验,看书学“画画”,结果孩子变化不大,甚至问题更严重。父母应知道育子成功的经验是无法复制的,书本上的内容只是给个提示。针对孩子的不同情况进行个性领教是解决问题的关键。因为,孩子的心理状况有50%左右是一样的,25%左右是相似的,25%左右是差异的。所以,父母的大众化学习要与差异性学习、领教、解决相结合。

在我的咨询案例中:①若遇到“无知”的父母而又不认可心理老师者,我只有“叹气”的份了。②若遇到苦苦寻找育子方法的父母,我们就办班培训,跟踪服务,直至一对一的心理咨询辅导领教。③每每看到那些流连忘返在网吧、舞场、酒吧、打工现场的少年们,心里酸酸的,叹息摇头。

在写作过程中许多活生生的案例就浮现在眼前,无论是成功的案例抑或悲惨的结局,都让我眼中含泪,特别是我能预料到的、多次提醒的、父母无知拒绝

的、又让我知道了不好结局的，往往忍不住流泪、心痛无语。这些本可以让孩子心理健康的做法不写出来，我如鱼刺在哽，不吐不快。愿天下父母不但能生个身体健康的宝宝，还能让孩子心理健康地活出自信和光彩。

# 目 录

|                |   |
|----------------|---|
| 第一章 读懂孩子 ..... | 1 |
|----------------|---|

生个孩子容易,能叫做父母的也容易,但当称职的父母不容易。不同时期孩子的成长心理需求不一样,父母要与时俱进,了解掌握这方面的知识,使孩子能够健康成长。养活孩子,懂得孩子,给孩子较好的成长环境,引导培养他做有个性的人、身心健康的人。

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 一、婴幼儿期的心理状况(从怀孕到3岁左右) .....                     | 2  |
| (一)保胎、胎教 .....                                  | 2  |
| (二)婴儿期的发育特征(0岁—1岁) .....                        | 3  |
| (三)婴儿期的心理生理健康标准 .....                           | 4  |
| (四)幼儿期的发育特征(1岁—3岁左右) .....                      | 4  |
| (五)幼儿期的心理健康标准 .....                             | 5  |
| (六)婴幼儿发育的特征 .....                               | 5  |
| 二、学龄前的心理发育及特征(3岁—7岁左右) .....                    | 5  |
| 三、学龄期的心理发育、特征和易出现的问题(7岁—12岁左右) .....            | 7  |
| 四、少年期的心理状况(12岁—15岁—18岁左右,即青春初期至青春中期至青春晚期) ..... | 9  |
| (一)少年期的心理特征 .....                               | 9  |
| (二)少年期主要心理问题及其调适 .....                          | 11 |
| 五、青年期的心理状况(18岁—25岁左右) .....                     | 26 |
| (一)心理特征 .....                                   | 26 |
| (二)主要心理问题及其调适 .....                             | 27 |

## 第二章 青少年的心理保健 ..... 37

青少年时期的问题看起来多发生在青春期,实际上是个积累过程。3岁左右是个关键期,7岁左右是个基础期,12岁左右是个反应期,15岁左右是个爆发期,18岁左右是个性格巩固期,23岁左右是个思维行为不易矫正期。对青少年的心理保健要牢牢抓住“关键期”、打好“基础期”、磨合“反应期”、安抚“爆发期”、引导“巩固期”、尊重“不易矫正期”。

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 一、婴幼儿时期的心理保健(0岁—3岁左右) .....  | 38 |
| 二、少儿早期的心理保健(3岁—7岁左右) .....   | 38 |
| 三、少儿中晚期的心理保健(7岁—12岁左右) ..... | 40 |
| (一)少儿中期(7岁—9岁) .....         | 40 |
| (二)少儿晚期(10岁—12岁) .....       | 41 |
| 四、少年时期的心理保健 .....            | 42 |
| (一)青春初期(12岁左右) .....         | 42 |
| (二)青春中期(15岁左右) .....         | 44 |
| (三)青春晚期(18岁左右) .....         | 46 |
| 五、青年时期的心理保健(18岁—25岁左右) ..... | 54 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第三章 青少年时期易出问题的环境 ..... | 55 |
|------------------------|----|

性格是由成长环境和遗传因素形成的。孩子3岁—12岁左右的年龄段性格表现多呈现为遗传特征;13岁—18岁左右的年龄段性格受环境影响逐步增大,可达到80%左右;18岁左右时形成的性格特点,几乎伴随终生。随着年龄、经验的增长,处理事情的成熟度会增大;但不同环境下生活的成年人的优缺点呈现得尤为突出。“性格决定命运”,这句话有科学道理。

对细节决定成败的理解:能够在大事大非面前做得好的人,都是平时注意细节变化的人、从小事做起的人。厚积薄发是一个人知识、经验、行为、习惯积累到一定程度的表现。人生中的许多难题就会在有意无意中得到化解。

以上的解读让我们深层次地意识到青少年时期形成的良好思维、行为、习惯将影响一生。

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 一、单亲家庭中生活的孩子 .....      | 56 |
| 二、夫妻关系紧张家庭中生活的孩子 .....  | 56 |
| 三、贫困家庭中生活的孩子 .....      | 56 |
| 四、富裕家庭中生活的孩子 .....      | 57 |
| 五、隔辈家庭中生活的孩子 .....      | 57 |
| 六、祖孙三代同居一套房时孩子的生活 ..... | 58 |
| 七、寄养在亲戚家中生活的孩子 .....    | 58 |
| 八、暴力家庭中生活的孩子 .....      | 58 |
| 九、溺爱家庭中生活的孩子 .....      | 59 |
| 十、父母极端教育家庭中生活的孩子 .....  | 59 |
| 十一、假单亲家庭对孩子的伤害 .....    | 59 |

## 第四章 影响青少年健康成长的因素 ..... 61

决定青少年是否能拥有健康心理的因素有许多,一是遗传因素,一是家庭环境,一是社会环境。特别是家庭中的父母对孩子的影响至关重要。父母的人生经历、性格、为人处世、文化素养、育子技巧直接影响着孩子的一生。高素质的父母尤其是母亲能惠及下一代,直至下两代。学做有效的父母真的很容易,也很难。容易是指“生个孩子你就能做父母了”;难是指“如何让孩子身心健康、快乐成才不容易,要再学习”。

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 一、更年期遇到青春期时的应对办法 .....      | 62 |
| 二、如何化解孩子的早恋 .....           | 63 |
| 三、考试时(前)适度的紧张、焦虑是正常反应 ..... | 63 |
| 四、智商高的孩子为啥朋友少 .....         | 65 |
| 五、为什么说父爱缺失的孩子胆小、不自信 .....   | 65 |
| 六、母爱缺失,孩子会怎样 .....          | 66 |
| 七、孩子不听话的原因及解决办法 .....       | 67 |
| 八、溺爱孩子让父母没有威信 .....         | 68 |
| 九、面对恋爱,干涉越多,相爱越深 .....      | 69 |
| 十、怎样给孩子减轻学习压力 .....         | 70 |
| 十一、“三岁看大,十八看老”的科学依据 .....   | 71 |
| 十二、影响孩子身高的因素 .....          | 72 |
| 十三、性教育几岁开始和结束最佳 .....       | 73 |
| 十四、“网瘾”网住孩子心的真相 .....       | 75 |
| 十五、孩子性格信号的解析 .....          | 76 |
| 十六、贪玩的孩子智慧多 .....           | 78 |
| 十七、当孩子说“我也要”时 .....         | 79 |
| 十八、培育一个“听话、讲理”的孩子 .....     | 79 |
| 十九、读懂孩子的情绪 .....            | 80 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 二十、对“磨蹭”的孩子怎么办 .....             | 81  |
| 二十一、为什么要做称职的“懒”父母 .....          | 82  |
| 二十二、“惩罚”孩子的艺术 .....              | 82  |
| 二十三、孩子感觉父母时时在管他时,就会有許多异常表现 ..... | 83  |
| 二十四、为什么要让孩子多说话 .....             | 83  |
| 二十五、孩子的精神需求 .....                | 84  |
| 二十六、开发孩子智力的最佳阶段 .....            | 84  |
| 二十七、怎样与孩子保持最佳距离 .....            | 85  |
| 二十八、孩子是否应有零花钱 .....              | 86  |
| 二十九、向孩子示弱的效应 .....               | 86  |
| 三十、父母在家庭教育中应反思的几个问题 .....        | 87  |
| 三十一、父母对孩子的影响哪个大 .....            | 88  |
| 三十二、孩子毅力的培养 .....                | 89  |
| 三十三、重视和珍惜孩子的发现,他们的世界会充满阳光 .....  | 89  |
| 三十四、孩子成年后的爱情观与父母间如何相处有关 .....    | 90  |
| 三十五、良好的言谈举止能让孩子机遇多多 .....        | 90  |
| 三十六、怎样与孩子谈钱 .....                | 91  |
| 三十七、优秀的孩子要学会等待 .....             | 92  |
| 三十八、造就天才和庸才的环境 .....             | 92  |
| 三十九、在家庭教育中九个应注意的问题 .....         | 94  |
| 四十、干家务与孩子的成长 .....               | 95  |
| 四十一、让孩子有智慧的几个条件 .....            | 95  |
| 四十二、怎样培养孩子的自学能力 .....            | 95  |
| 四十三、为什么坏孩子更容易变乖 .....            | 96  |
| 四十四、孩子的爱心培养始于接纳 .....            | 96  |
| 四十五、怎样教孩子去思考 .....               | 97  |
| 四十六、怎样为孩子减压 .....                | 97  |
| 四十七、溺爱不是爱,为什么父母还要做 .....         | 98  |
| 四十八、如何矫正孩子的不良习惯 .....            | 98  |
| 四十九、孩子3岁前父母应做的几件事 .....          | 100 |
| 五十、孩子的问题是父母有问题的反映 .....          | 100 |
| 五十一、母亲的压力过大,孩子易焦虑 .....          | 101 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 五十二、父母如何和孩子相处 .....            | 102 |
| 五十三、孩子总有一项比别人强 .....           | 102 |
| 五十四、让孩子学会释放压力 .....            | 103 |
| 五十五、让孩子在选择中成长 .....            | 104 |
| 五十六、如何让孩子的注意力持久 .....          | 104 |
| 五十七、与她为何难处 .....               | 104 |
| 五十八、如何激发孩子的潜能 .....            | 105 |
| 五十九、孩子粗心该咋办 .....              | 106 |
| 六十、认清高考招生中的骗局 .....            | 106 |
| 六十一、出国留学是最佳选择吗 .....           | 108 |
| 六十二、父母的言行影响孩子 .....            | 108 |
| 六十三、如何让孩子有想象力和创造力 .....        | 111 |
| 六十四、父母的一句话可能成就孩子的一生 .....      | 112 |
| 六十五、对孩子的理财教育 .....             | 113 |
| 六十六、做更好的父母 .....               | 113 |
| 六十七、留学低龄化的危害 .....             | 115 |
| 六十八、早期阅读对孩子的影响 .....           | 116 |
| 六十九、分清孩子的学习类型,提高针对性 .....      | 116 |
| 七十、八个细节影响孩子的一生 .....           | 117 |
| 七十一、高考后的心理状况及其调整 .....         | 117 |
| 七十二、为什么孩子恨父母 .....             | 118 |
| 七十三、家庭教育对孩子的影响 .....           | 119 |
| 七十四、脆弱孩子的背后 .....              | 120 |
| 七十五、爱孩子的学问 .....               | 120 |
| 七十六、为什么成绩越好的同学越容易焦虑 .....      | 121 |
| 七十七、怎样替孩子做决定 .....             | 122 |
| 七十八、孩子遇事为什么不愿跟父母说 .....        | 122 |
| 七十九、孩子的成长比成功更重要 .....          | 123 |
| 八十、早教与性格 .....                 | 123 |
| 八十一、教子的十大误区 .....              | 124 |
| 八十二、婴儿智力发育的八次飞跃(0岁—1岁左右) ..... | 125 |
| 八十三、各国的高考比较 .....              | 126 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 八十四、怎样填报高考志愿 .....                 | 128 |
| 八十五、父母的说话方式对孩子心理的影响 .....          | 128 |
| 八十六、应对孩子的任性 .....                  | 129 |
| 八十七、高考状元为何难成顶尖人才 .....             | 129 |
| 八十八、经营孩子的长处 .....                  | 130 |
| 八十九、为什么孩子会任性 .....                 | 130 |
| 九十、教育孩子要适度 .....                   | 131 |
| 九十一、留些缺口给孩子 .....                  | 132 |
| 九十二、亲子教育从婴幼儿开始 .....               | 133 |
| 九十三、“自费留学”看懂再去 .....               | 134 |
| 九十四、育儿“奇迹”的几个条件 .....              | 134 |
| 九十五、国际级钢琴师郎朗说“拜托你别学钢琴”这句话的含义 ..... | 135 |
| 九十六、让孩子快乐的 10 种办法 .....            | 135 |
| 九十七、教子秘籍 .....                     | 136 |
| 九十八、学习成绩提高的妙招 .....                | 137 |
| 九十九、解读孩子的性格 .....                  | 138 |
| 一〇〇、做个称职的妻子或丈夫对育子有百利而无一害 .....     | 139 |
| 一〇一、培养孩子心理健康的要点 .....              | 140 |
| 一〇二、孩子为何幸福感缺失 .....                | 141 |
| 一〇三、如何看待孩子的“左撇子” .....             | 143 |
| 一〇四、教育投资的误区 .....                  | 143 |
| 一〇五、天才就是经营长处 .....                 | 144 |
| 一〇六、如何引导孩子花钱 .....                 | 144 |
| 一〇七、情商高的孩子问题少 .....                | 145 |
| 一〇八、解读“望子成龙,盼女成凤”的背后 .....         | 146 |
| 一〇九、夸与矫正孩子的技巧 .....                | 147 |
| 一一〇、如何帮孩子顺利度过青春叛逆期 .....           | 148 |
| 一一一、父母必备的 10 种能力 .....             | 149 |
| 一一二、为什么孩子会厌学 .....                 | 151 |
| 一一三、在家活泼的孩子,为何在外胆怯 .....           | 152 |
| 一一四、父母如何与孩子谈“性” .....              | 152 |
| 一一五、为什么说“听话的孩子大多是有问题的” .....       | 153 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 一一六、有些男人不宜当丈夫和父亲 .....        | 156 |
| 一一七、五句忠告可能改变孩子 .....          | 158 |
| 一一八、为什么说父母有时在有意无意地摧残着孩子 ..... | 159 |
| 一一九、上大学都读了什么 .....            | 160 |
| 一二〇、对独生子女的教育有误区 .....         | 160 |
| 一二一、让孩子终身受益的秘诀 .....          | 161 |
| 一二二、为什么孩子有“偷窃”行为 .....        | 162 |
| 一二三、让孩子有 10 个经历 .....         | 163 |
| 一二四、有 10 件事父母要特别注意 .....      | 164 |
| 一二五、鼓励孩子时的误区 .....            | 165 |
| 一二六、父母的育子风格决定着孩子的综合能力 .....   | 166 |
| 一二七、孩子的嫉妒心理 .....             | 167 |
| 一二八、在教育孩子上值得深思的 10 句话 .....   | 168 |
| 一二九、单亲家庭中成长的孩子易走偏 .....       | 169 |
| 一三〇、继父母家中的孩子易有心理问题 .....      | 169 |
| 一三一、精神上虐待孩子的形式及后果 .....       | 170 |
| 一三二、父母能给孩子什么 .....            | 170 |
| 一三三、个性有别于任性,两者混淆百害无一利 .....   | 171 |
| 一三四、怎样让幼儿有阅读兴趣 .....          | 172 |
| 一三五、父母育子的不同影响着孩子的人生走向 .....   | 172 |
| 一三六、把握好教育孩子的“度” .....         | 173 |
| 一三七、考上好的高中、大学就一定是人才吗 .....    | 174 |
| 一三八、高考超常发挥有“秘诀” .....         | 175 |
| 一三九、解读高智商和高情商的孩子 .....        | 176 |
| 一四〇、不同年龄段孩子眼中的父母 .....        | 177 |
| 一四一、不同年龄段孩子眼中的朋友 .....        | 178 |
| 一四二、择校不当给孩子带来的心理问题 .....      | 179 |
| 一四三、让孩子少看电视 .....             | 179 |
| 一四四、关注孩子的哪些才有利于孩子成长 .....     | 180 |
| 一四五、孩子不喜欢听的话 .....            | 181 |
| 一四六、好日子咋养出弱孩子 .....           | 182 |
| 一四七、再谈性教育 .....               | 183 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 一四八、沉默教育的作用 .....               | 184 |
| 一四九、解读同性恋 .....                 | 184 |
| 一五〇、孩子“太懂事”未必有好处 .....          | 186 |
| 一五一、如何应对孩子的“无原因烦恼” .....        | 186 |
| 一五二、怎样控制自己的不良情绪 .....           | 187 |
| 一五三、孩子朋友少的原因 .....              | 188 |
| 一五四、“宠物型”孩子的现在和将来 .....         | 188 |
| 一五五、怎么理解“女孩富养,男孩穷养” .....       | 189 |
| 一五六、别问孩子“爸爸好还是妈妈好” .....        | 190 |
| 一五七、父母没有意识到孩子需要心理支持 .....       | 191 |
| 一五八、孩子越大规矩应越少 .....             | 192 |
| 一五九、年轻人为何爱吹牛 .....              | 193 |
| 一六〇、混合抚养孩子的原则 .....             | 193 |
| 一六一、孩子该不该打 .....                | 194 |
| 一六二、教育孩子的上上策、上策、中策、下策、下下策 ..... | 195 |
| 一六三、老师之反思 .....                 | 195 |
| 一六四、必须让未成年孩子知道的 12 句保命金言 .....  | 198 |
| 一六五、薛宝钗为什么没有好朋友 .....           | 198 |
| 一六六、别给孩子强迫的爱 .....              | 199 |
| 一六七、你的笑对孩子很重要 .....             | 199 |
| 一六八、关于青少年自杀 .....               | 200 |
| 一六九、为什么说“身心健康大于学习成绩” .....      | 201 |
| 一七〇、对“孩子不能输在起跑线上”的再理解 .....     | 201 |
| 一七一、孩子的“无知”源于父母的不理解 .....       | 202 |
| 一七二、父母真的理解孩子吗 .....             | 202 |
| 一七三、父母的育子经验来源于哪里 .....          | 203 |
| 一七四、不同性格的孩子如何教育 .....           | 203 |
| 一七五、如何做个有效父母 .....              | 204 |
| 一七六、父亲有一种爱对孩子很重要 .....          | 205 |
| 一七七、父母知道但不易做到的 10 件事 .....      | 205 |
| 一七八、消极、烦恼、急躁源于视觉太狭隘 .....       | 205 |
| 一七九、唠叨是父母教育孩子的最笨方法 .....        | 206 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 一八〇、向孩子索爱是教孩子懂爱 .....     | 207 |
| 一八一、10 条心理定律让孩子心想事成 ..... | 207 |
| 一八二、孩子放学回家时父母最好在家 .....   | 208 |

## 第五章 青少年存在的病理性特征及其分析调理 ..... 209

青少年的病理性表现,有隐性的、不突出性的和特征明显的三种情况。前两种不易被父母发现,应引起父母的多加关注,从细微处发现问题或请教心理咨询师或心理医生,了解相关细节,防患于未然。发现问题了,要及时进行心理疏导、药物治疗。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、知觉障碍 .....          | 210 |
| 二、幻觉 .....            | 210 |
| 三、妄想 .....            | 211 |
| 四、遗忘症 .....           | 212 |
| 五、强迫症 .....           | 212 |
| 六、抑郁症 .....           | 213 |
| 七、人格障碍 .....          | 214 |
| 八、语言障碍 .....          | 224 |
| 九、神经性厌食症 .....        | 225 |
| 十、自闭症(也称孤独症) .....    | 225 |
| 十一、异装癖 .....          | 226 |
| 十二、恋物癖 .....          | 227 |
| 十三、睡眠障碍 .....         | 228 |
| 十四、同性恋 .....          | 228 |
| 十五、异性恐惧症 .....        | 229 |
| 十六、焦虑症 .....          | 230 |
| 十七、多疑症 .....          | 231 |
| 十八、疑病症 .....          | 232 |
| 十九、网瘾(互联网成瘾综合征) ..... | 233 |