

父母引导孩子顺利走过青春期的实用工具书

陈品皓◎著

青春期，

父母必须知道的

24个关键问题

化解冲突，倾听，理解，提升亲子关系的质量



王意中

资深临床心理师

彭菊仙

亲子教育作家

吴佑佑

儿童青少年精神科医生

杨俐容

亲子教育专家

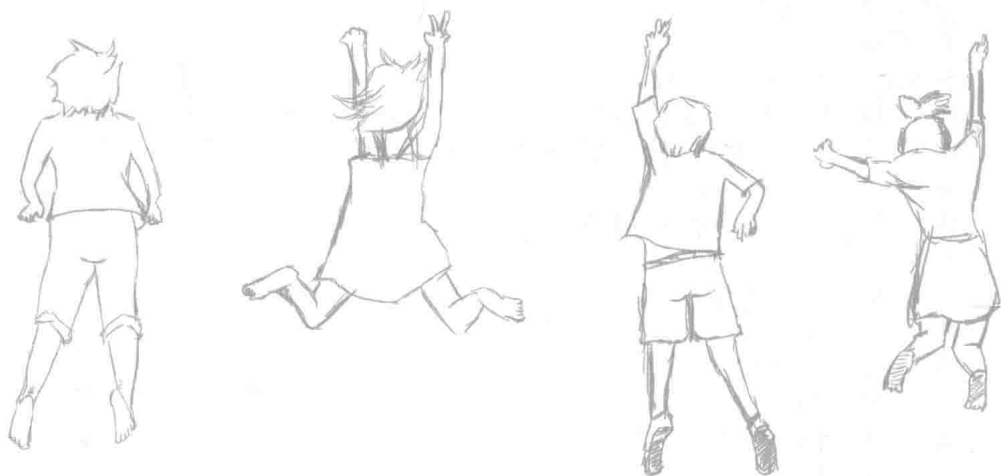
诚意
推荐

中国妇女出版社

青春期，

父母必须知道的 24个关键问题

陈品皓◎著



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期, 父母必须知道的24个关键问题 / 陈品皓著
— 北京: 中国妇女出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5127-1525-7

I. ①青… II. ①陈… III. ①青春期—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第239726号

原著作名: 《我想陪你长大》
原出版社: 木马文化事业股份有限公司
作者: 陈品皓

中文简体字版©2017年, 由中国妇女出版社出版。
本书由木马文化事业股份有限公司正式授权, 经由CA-LINK International
LLC代理, 由中国妇女出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,
不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号 图字: 01-2017-5256

青春期, 父母必须知道的24个关键问题

作 者: 陈品皓 著
责任编辑: 陈 元
封面设计: 尚世视觉
责任印制: 王卫东
出版发行: 中国妇女出版社
地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010
电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)
网 址: www.womenbooks.cn
法律顾问: 北京天达共和律师事务所
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京通州皇家印刷厂
开 本: 165 × 235 1/16
印 张: 12.75
字 数: 133千字
版 次: 2018年1月第1版
印 次: 2018年1月第1次
书 号: ISBN 978-7-5127-1525-7
定 价: 36.00元

成长，是这么一回事

很多家长常常问我：“面对青春期的孩子，要怎么教？”

这通常会引发我一连串的问题，包含父母遇到的问题、家中的状况、孩子的状态、生长的背景、教养的经验等。你可能会想，不过就是一个简单的问题，怎么可以东问西问地说这么多？

因为，这就是我在面对孩子时的基本态度：“同样的问题，在不同孩子身上引发的原因各不相同，牵涉到他的生长、家庭与环境。没有任何一个人是相同的，相同问题背后的原因也不同。”

每个孩子有各自的特质、个性，因此教养不会有定律，顶多就是通则。而通则往往是从许多前人的经验、理论与研究中归纳出来的大方向，但教养最终仍然要回归到每个孩子的独特性来思考。也就是说，知道孩子的特质，只是让我们心里有个底，知道什么对他合理的期待，什么是无理的要求，该如何设定适合的目标，该如

何避免无谓的麻烦等。

面对孩子，父母应该都有一些课业以外的期待（像是品行的养成、负责的态度、价值的判断、诚信的原则或人际沟通能力等），不妨先试着厘清你对这些目标的定义，就会比较清楚对孩子教养的松紧与标准，该如何拿捏或回应。同时也别忘记，孩子的状态往往会反映出家庭的状态，而家庭的状态则是由父母来决定，有些可能是父母无法改变的部分，有些则是父母自己正在经历的困扰（个性、经济、婚姻、工作等），这些状态彼此之间就像齿轮卡住另一个齿轮相互影响，因此父母照顾好自己，在某种程度上也就是照顾好孩子，当孩子因为家庭中缺乏关爱而必须自立时，缺憾也将同时埋进心里，根深蒂固。

很多时候，我们可能会因为种种原因而在教育上显得心有余而力不足，陷入许多难题与矛盾之中。不过身为父母，照顾孩子始终是我们的责任，因为孩子很难在家庭的变动中让自己安定，他的自愈能力来自家人的呵护、萌发于家人的关爱，这种呵护与关爱，并不是宠溺与放纵，而是重视孩子，每天保持良好的相处质量。

亲子之间相处的质量，往往取决于我们做的这件事：安静地听孩子说他的困扰、担心以及喜悦。聆听是决定相处质量的关键，良好的聆听，只要做到以下三点便可：不急忙打断、不急着评价、不

急着给答案，这样我们就有机会走进孩子的心里。

我一直相信这世界上存在某种教育类型，是适合孩子身心发展的理想环境的。从事辅导工作这么多年以来，我归纳了自己亲眼所见、亲耳所闻、亲自接触孩子与家长的结果，发现理想教育的原则很简单：有质量的爱与关怀、可预测的生活，以及规则清楚一致的赏罚原则。

① 有质量的爱与关怀，指的是亲身的陪伴，而非着重物质的给予，玩十分钟的两人传球也比让孩子独自玩一小时的计算机更好。

② 可预测的生活，指的是家庭的生活作息越规律越好，减少生活中的变动，让孩子能够身心稳定。

③ 规则清楚一致的赏罚原则，指的是让孩子学习到自己行为与后果之间的联系，而不会有任何缝隙可钻，这是责任养成的基础。最后，跟广大父母分享安东尼·德·圣·埃克苏佩里（《小王子》作者）的一句话：“如果你想做一艘船，不要找一批人来搜集木材、指挥分配任务与工作，而是教他们渴望浩瀚无尽的大海。”

我由衷地希望，孩子能在我们的引导与陪伴当中找到属于他们的“大海”。

第一部分 | 你到底在想什么

关键问题 01

青少年的心理特性……003

关键问题 02

该介入或放心：与青少年的沟通技巧……010

第二部分 | 青春期常见问题

关键问题 03

被同辈霸凌的孩子……023

关键问题 04

会霸凌他人的孩子……032

关键问题 05

孩子谈恋爱时，该阻止还是鼓励……039

关键问题 06

我的孩子和“恐怖情人”……047

关键问题 07

孩子不够大方外向，需要担心吗……055

关键问题 08

过分害羞的孩子……062

关键问题 09

该怎么面对孩子的人际关系……072

关键问题 10

整天抱着手机不放的孩子……080

关键问题 11

为什么会造成网络成瘾……087

关键问题 12

孩子为什么不懂父母的辛苦……095

第三部分 | 青春期常见特殊问题

关键问题 13

小事也容易焦虑的孩子……104

关键问题 14

如何改善孩子的焦虑……110

关键问题 15

父母防不胜防的困扰——孩子的厌学问题……118

关键问题 16

点亮孩子心中的灯——谈青少年忧郁症……126

关键问题 17

当孩子自我伤害时……134

关键问题 18

与父母处处唱反调的孩子……142

关键问题 19

青少年与毒品……151

关键问题 20

献给过动儿家长的你……158

第四部分 | 我想和你一起面对

关键问题 21

青春期就一定是叛逆期吗……166

关键问题 22

青春期高效能沟通法……173

关键问题 23

孩子的自我概念与生涯规划……181

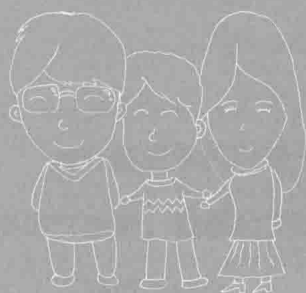
关键问题 24

当孩子遇到困难时，我能向谁求助……189

第一部分

你到底在想什么

孩子有一天终究会离开这个家，而他对家的挂念来自与家人的联系，而联系建立在彼此关系的质量之上，而质量决定着你们互动的方式。



关键问题

01

青少年的心理特性

这个阶段的孩子特别需要自己的空间，在这个不会被打扰、有自主权的空间当中，孩子也在延伸他的权力。

他不想跟你走得太近，不是因为不爱你，而是因为他开始希望用自己的方式探索世界、表达自己。

我在各级学校以亲子关系作为主题的演讲至今上百场，每次在演讲开始前，我都会先试着了解为什么父母会来参加座谈会，他们的主要疑惑是什么。

几年统计下来，初、高中生家长最想知道有关青少年的问题前三个分别是：

- ① 孩子到底在想什么？
- ② 要怎么跟他们沟通？
- ③ 怎么处理孩子使用3C产品¹及网络的问题？

看来，从孩子进入青春期的阶段开始，父母和孩子的相处似乎变得不再简单。在本书的开头，我想先来谈谈第一及第二点（网络问题请参考第80页“关键问题10 整天抱着手机不放的孩子”），因为这对我们的亲子关系将会有长期而深远的影响。

孩子读初、高中后，我们可以感受到自己跟孩子的距离似乎变得越来越遥远。这是因为彼此生活中的交集减少，许多孩子五点放学后就要赶着去补习班，上到八九点回家又要赶学校的作业，接着洗澡、上床睡觉，我们和孩子的接触频率变低，于是话题跟着减少；心理交流变少，因此互动更少，这又让原本不多的交集继续减少。好不容易有时间讲一下话，我们又被孩子的冷漠态度或行为气到忍不住多说几句，没想到只是说几句，孩子却又因此生闷气，然

1 3C产品，就是计算机（Computer）、通信（Communication）和消费类电子产品（Consumer Electronics）三者结合，亦称“信息家电”。

后整个再回到上面的循环里。互动少再加上青春期的激素来搅局，让事情因为情绪的影响而雪上加霜。真是无奈呀！

首先，孩子在想什么？说真的，我们永远也不会知道。因为青春期是一个孩子从大人身边分离逐渐迈向独立的阶段，而孩子的秘密便是这段成长的见证。

你可能会疑惑，青春期跟秘密怎么会有关系呢？其实这个关系的关键，就在孩子的身心能力。你可以想想看，当孩子还小的时候，大脑跟肢体动作能力都有限，所以能够活动的范围就在父母身边，每天生活的重心就是父母，父母就是他的全世界，能带着他到处见识体验。随着孩子越长越大，各项认知能力越来越强，当他记得多，就能跑得远，而一旦活动范围超出了父母的视线，那个父母看不见的地方就开始有了“自我”的存在：他和朋友在公园里的冒险游戏、在托管班的嬉笑打闹等。秘密就是在这些亲子没有教会的生活经验中开始萌芽，秘密的另一个名字叫作“我”：我跟你不同的地方，在于我们开始有了各自的生活范围、人生故事，从这些经验中淬炼出我们各自看待世界的方式。

从依赖迈向独立

所以讲到这儿，有一个重点：秘密之所以叫秘密，是因为孩子只开放给他愿意开放的人，就算你拥有他足够的信任，也不代表你能走进他的秘密。至于开放的标准是什么，我想大概只有孩子知道，尽管很多时候他可能也不清楚原因。所以，我们做父母的首先要学习的就是放下什么都想要知道、什么都想要掌握的心态，因为这不符合孩子成长的心理特性。

这个阶段的孩子特别需要自己的空间，在这个不会被打扰、有自主权的空间当中，孩子也在延伸他的权力。他不想跟你走得太近，不是因为不爱你，而是因为他开始希望用自己的方式探索世界、表达自己。他通过刻意跟你保持距离来彰显自己的存在，并且把过去亲密的亲子式互动视为一种表面上恶心的事情（但大部分孩子内心仍然很重视，只是排斥过于亲近的形式）。你若不信，可以做一个简单的试验，在星期一的早上陪孩子上学，然后试着要牵他的手，并在校门口跟他亲吻道别，你很快就会换来他一个星期不想理你的结果。

所以，这个阶段给予孩子适当的空间，反而比较容易增进亲子间的联系，也就是“有点儿黏，又不要太黏”。

互动方式决定互动质量

这是一个孩子身心发展都迈入新阶段的时刻，孩子的改变也将影响我们彼此互动的方式，也是这本书的初衷之一。为什么特别要跟家长讨论面对青少年的沟通方法呢？

我想要通过你自己的亲身经验来回答这个问题。现在要请父母一起回想一下，当你还是小学生的时候，和你的爸爸或妈妈互动的任何一段回忆。

在那段回忆当中，你是用什么角度看你的爸爸或妈妈呢？如果没意外，你应该会记得不管是和父母聊天、玩游戏或是被责骂，我们总是抬起头看着他们，他们是一个高高大大的形象，看起来就像是巨人一样，说什么就是什么，无从反驳或辩解。

再过了几年，当你毕业、当兵、参加工作、开始有能力寄钱回家之后，回想那段时间你是用什么角度来看爸爸或妈妈呢？跟小时候比起来，现在看他们的角度比较平行了，你长高了一些，说话的分量似乎也大了一点儿。你发现不知道从什么时候开始，他们已经不再骂你打你，就算他们不赞同你的想法，也只是发发牢骚或沉默，甚至语气比较平和地说出他们的看法，不太像过去直接否定你的意见。好像，彼此的关系有些不同了。

现在，当你逢年过节带着孩子回去探望父母，这时候面对他们，你发现眼前那个头发斑白、身形瘦弱，身体健康犹如风中残烛，常常让你挂念的老者竟是过去在你的世界中唯一可以呼风唤雨的巨人。现在的你，低头看着眼前垂垂老矣的父母，那背后，又是怎样的心情呢？

当我们走过人生每个不同的阶段时，和父母的关系似乎也出现不同的角度跟感受，面对这种关系的转变，你有没有什么感受或想法？请你好好感受一下这些差异背后的心情。因为有一天，这些感受也同样会发生在你和你的孩子身上。

随着他们的年龄渐增、身高渐长，他们看你的视角也会跟着改变。此时，孩子心理的高度也是跟着他们生理的强度和权利一起变强的。到了他们低着头看你的那一天时，你希望在那个时刻，他用怎样的心情看你？是一种解脱？是一种逃避？是一种疏离？还是一种亲密？

你对于那一刻的期待，就是我们现在可以开始动手做的事：和孩子建立一个稳定而持久的联系。孩子有一天终究会离开这个家，而他对家的挂念来自与家人的联系，而联系建立在彼此关系的质量之上，而质量决定着你们互动的方式。这代表我们面对孩子的方式与态度，也需要与时俱进。否则，关系的质量将可能在固着的僵化