



高佰平——著

别和 犟孩子较劲

青春期孩子父母要上的16堂心理课

青春期孩子的正面心理学的心理学

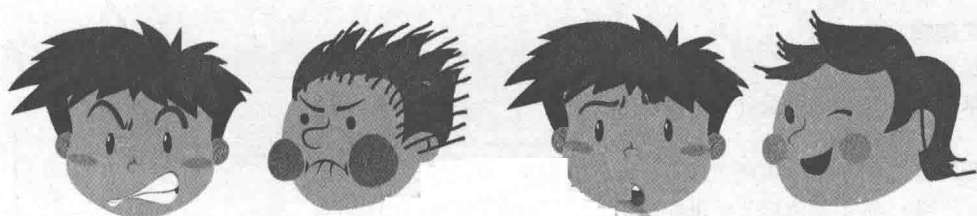


破解犟孩子的心理动机、叛逆根源，并提供解决之法，陪孩子一起安全度过青春期！

别和 犟孩子较劲

青春期孩子父母要上的16堂心理课

高佰平——著



图书在版编目 (CIP) 数据

别和犟孩子较劲：青春期孩子父母要上的16堂心理
课 / 高佰平著. —哈尔滨：哈尔滨出版社，2018.2
ISBN 978-7-5484-3615-7

I. ①别… II. ①高… 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195171号

书 名：别和犟孩子较劲：青春期孩子父母要上的16堂心理课

作 者：高佰平 著
责任编辑：张 薇 王 丹
责任审校：李 战
装帧设计：上尚装帧设计

出版发行：哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址：哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编：150028
经 销：全国新华书店
印 刷：哈尔滨市石桥印务有限公司
网 址：www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail：hrbcbbs@yeah.net
编辑版权热线：(0451) 87900271 87900272
销售热线：(0451) 87900202 87900203
邮购热线：4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本：787mm × 1092mm 1/16 印张：14 字数：151千字
版 次：2018年2月第1版
印 次：2018年2月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5484-3615-7
定 价：29.80元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。 服务热线：(0451) 87900278

根据教育研究部门对我国家庭的调查，我们惊讶地发现，有70%的孩子觉得自己不幸福，觉得自己和父母有距离；而73%的父母坦言，孩子总不肯乖乖听话，不明白孩子心里在想些什么，还没有找到与孩子正确沟通的办法。

孩子不听话，难以管教，很多做父母的对此万分苦恼。很多时候，尽管父母对孩子付出了百分之百的爱，可还是得不到孩子的“心”。比如让他好好学习，孩子却偏偏沉迷于网瘾中；为了帮助孩子做功课，妈妈不惜牺牲自己的时间当陪读，孩子却厌烦到想离家出走；父母天天教育孩子要跟同学友好相处，孩子却偏要跟同学打架；想和孩子聊聊学校里的生活，孩子却不愿意答理父母……这些都让家长感到头疼又无可奈何。

很多为人父母者都有过以上类似的经历，都曾在教育孩子的过程中遭受过沮丧、失望。这些问题普遍存在，为什么得不到有效的解决呢？原因就在于家长们忽视了一个很重要的问题。那就是，没有做到和孩子正确地沟通。人类的行为是受心理支配的，我们家庭教育的重要目的就是对孩子的心灵进行引导。鲁迅曾说：“孩子的世界，与成人截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”沟通是父母教育孩子最主要也是最有效的方式，而沟通的第一步就是要知道孩子的心里在想些什么。

苏联教育学家苏霍姆林斯基说：“我们把父母与孩子之间的沟通，作为一个重要命题来看待，是因为在孩子很小的时候，每一个生活细节都可能成为蕴涵重大教育意义的事件，都可以扩展为孩子

的终生相伴的好习惯或坏毛病。从这个角度看，家庭教育的意义是胜于学校教育的，所以家长与孩子的沟通能力就直接反映了家教水平，这也直接决定了孩子未来的发展。”

在孩子的成长过程中，心理的发育和生理成长发育同等重要；在孩子不同的年龄阶段，都会有不同的心理特点和问题。有些家长一味地注重孩子成长的某些结果，比如考试成绩、说话能力、动手能力等。但是，却从不知道孩子心里在想什么。微软前任总裁比尔·盖茨说：“与人沟通是一门学问，它能决定你的事业是否成功；与孩子沟通是一种责任，它能决定孩子的成长，这代表家庭的未来、民族的未来。”

其实，只要家长们肯多花点时间，多用点心思，平时多注意观察孩子，多点沟通，多点理解，家长就会发现，读懂孩子的心其实很简单。

本书从心理学的角度入手，结合日常家教中的实际案例，深刻分析了孩子不听话的心理原因；对孩子不听话的行为表现进行了深入透视；为父母正确地应对孩子不听话的行为提出了各种实用而有效的对策与技巧，从而帮助父母读懂孩子的心理，然后承认孩子的世界，走进孩子的世界，消灭家长和孩子中间那道“沟”，把“顽劣”的“犟”孩子变成听话的乖孩子！

最后，衷心感谢王伟华、王秀荣、王苹、武秀红、郝祥倩、肖映菁、徐霖、杨喜鸿、张洁、张荣川、张晓雅、吉拥泽、李庆玲、刘丽娟、徐晶等老师和朋友协助并参与本书的创作。没有你们的帮助，我不可能在紧张的工作之余顺利完成这部作品。

Contents 目录

第一课 叛逆：不是孩子的罪过 / 001

第二课 网瘾：只为找到一个家 / 013

第三课 沉默：懂得听，孩子才会说 / 027

第四课 孤僻：孩子最需要温暖 / 041

第五课 霸道：“小人物”也有大自尊 / 055

第六课 自卑：家长的歧视是祸根 / 071

第七课 暴躁：不要侵犯孩子的“隐秘”世界 / 087

第八课 恐惧：你是否给了孩子足够的爱？ / 101

第九课 打架：别让孩子在家里看到暴力 / 113

第十课 厌学：源自怯懦的逃避心理 / 125

第十一课 偏执：远离坐标的自负者 / 137

第十二课 悲观：对世界的错误解读 / 149

第十三课 自私：心无他人的孤独情绪 / 163

第十四课 偷窃：只为寻找刺激 / 175

第十五课 自残：想要得到亲人的关注 / 187

第十六课 早恋：缺乏父母关爱的情感补偿 / 199

1

第一课

叛逆： 不是孩子的罪过

青少年心理课堂

叛逆心理是青少年成长过程中经常会出现的一种心理状态，是该年龄阶段青少年的一个突出的心理特点。因为青少年正处于心理的“过渡期”，其独立意识和自我意识日益增强，迫切希望摆脱成人的监护。他们反对成人把自己当“小孩”，而以成人自居。为了表现自己的“非凡”，就对任何事物都倾向于批判的态度。正是由于他们感到或担心外界忽视了自己的独立存在，才产生了叛逆心理，从而用各种手段、方法来确立“自我”与外界的平等地位。

叛逆心理虽然说不上是一种非健康的心理，但是当它反应强烈时却是一种反常的心理。它虽然不同于变态心理，但已带有变态心理的某些特征。比如它会导致青少年出现对人对事多疑、偏执、冷漠、不合群等病态性格，使之精神萎靡、学习被动、意志衰退、信念动摇、理想泯灭等。叛逆心理对孩子人生观的形成和身心健康都是不利的。叛逆心理的进一步发展，还可能向病态心理或犯罪心理转化，从而走向极端。如果不及时加以矫正，发展下去对青少年的成长非常不利。

“心理过渡期”是孩子从幼稚走向成熟的转折时期。从总体上讲，“心理过渡期”的各种心理现象，反映了少年儿童心理上的进步。从心理上依附于父母，到出现独立意向，这是重大的变化。当父母的重要珍视子女的这一时期，正确看待这一时期，采取欢迎的态度。为此，对于孩子逆反心理的消极面，家长应根据孩子的心理特点，循循善诱，进行教育。家长



更应看到逆反心理的积极一面，如因逆反心理出现的好奇心，是一种渴求认知事物的欲望，是求知的动力。逆反心理往往具有求异和思辩的特点，是孩子智慧的火花，创造的源泉，家长应留心注意，因势利导，促其成材。

许多父母都发现，不知从什么时候起，自己一向很乖的孩子突然不听话了，甚至还可能与父母“对着干”。你要东，他偏朝西；你要西，他偏朝东。“真奇怪，这孩子是怎么了，让他早点睡觉，他为什么偏偏要磨蹭到深夜？”“告诉他不要跟隔壁那个坏小子玩，他偏要跟他混在一起！”“从小就教他讲卫生，他死活就不肯洗澡，气死人了！”“如今的孩子怎么动不动就离家出走？”“这孩子是不是成心想把我气死？”“让他好好学习，他却把自己关在屋里打游戏。”出现这种情形，父母越是恼火，越发训斥，孩子越是反感，导致父母与孩子之间的关系疏远。

更让父母伤心的是，孩子不但产生与长辈对抗心理，心里有什么话也不愿对父母说，对于父母的批评和劝导也听不进去，甚至产生厌恶情绪。他们不喜欢按照别人说的去做；认为绝大多数规章都是不合理的，应该废除；如果父母再三叮嘱同一件事会使他感到厌烦；对于那些与老师对着干的同学大加赞赏；认为父母的话有漏洞，父母的批评常常引起他们反感和愤怒；一旦决定做某件事，不管别人怎样劝阻也不会改变主意；越是不让他做的事，就越要去做。

案例一：厌烦妈妈陪读，母子反目



小东是一名初二男生，从小就成绩优异，也很乖。可是上了初中之后，妈妈发现小东变了，不再像以前那么听话了，自己的事情宁可

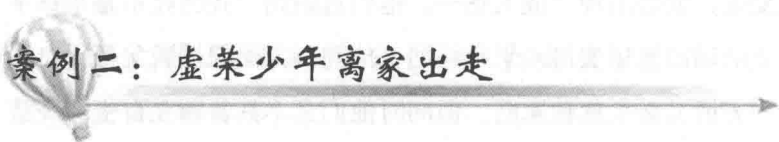
跟同学讲，也不让父母知道，成绩也有所下降，还常常玩网络游戏、在网上聊天，学习完全被放在一边。妈妈开始担心他的学习成绩，为了儿子的学业，就辞职当了全职“陪读妈妈”，在学校附近租房和儿子一起住，一心扑在儿子身上。从生活琐事到学习的细节，都一一过问。可是妈妈的好心却换来了儿子的反抗，小东的反抗方式后来演变成不与妈妈说话，甚至扬言“再陪读就要离家出走”。现在，妈妈一开口还没说什么他转身就走，妈妈问学习、生活上的事也一概不答。最过分的是，当她想跟小东好好沟通一下，谁知没说几句话，小东就顶撞说：“我就是不知好歹，不可理喻。”还在自己的房间门上用电脑打了几个字“请勿打扰”贴在上面，气得妈妈无话可说。



步入青春期的孩子，随着接触社会范围的扩大，知识面的增加，内心世界丰富了，形成了自己的价值观。在此时期，孩子心理上产生的最突出的变化，就是出现“成人感”，他们意识到“我已经不是小孩子了”，独立活动的愿望变得越来越强烈，他们一方面想摆脱父母，自作主张；另一方面又必须依赖家庭。但同时他们又不具备独立自主的经济基础和物质条件，他们想摆脱对父母的依赖，可自己又不具备充分的生活自理能力，他们想让成人把他们当做大人看待，可自己许多言行举止依然带有孩子气，以至于他们越是想摆脱父母，越是发现离不开父母的照料和帮助。这种渴求独立和现实依赖的矛盾，使孩子的心理上经常产生冲突、混乱和不安，为了消除这种矛盾冲突或求得心理上的平衡，他们常常以孩子气的行为方式对抗父母或成人，以显示自己不再是儿童。如：对父母的批评与责备，不管正确与否，都表现出愈来愈强烈的反抗情绪，故意与父母唱“反调”。同时，他们的反抗更多的是以潜在的形式出现，如对父母在生活和教育上的安排，采取不关心、不表态、无所谓的态度等。小东就是一个生动的案例。

孩子长大了，就不能像管理和教育小孩那样去对待他们，如果父母过分照顾或反复说教，命令，斥责，就会使孩子感到是对他的不尊重，不信任，因而表现出对立情绪和抗拒行为。孩子的反抗又引起父母的愤怒和不满，从而进一步去斥责孩子，而斥责越强烈反抗就越强烈，这样循环下去影响父母与孩子的感情，造成关系紧张。

有的父母对孩子给予的心理和物质的照顾过多，尤其是对孩子教育上的要求过多，超过了孩子所能容忍的程度，对孩子来说往往是一种被强加的、不正常的无形的压力，易于引起他们无谓的烦恼，也抑制了他们的独立性和完整个性的健康发展，易产生逆反心理。有逆反心理的孩子总爱跟父母作对，他们就是存心不让父母顺心。更有甚者，甚至离家出走。



案例二：虚荣少年离家出走

章俊是一个富裕家庭的孩子，到了上学的年龄，父母为了他的前途，将他送进了一所住宿式的贵族学校读书。开始，章俊的成绩很好，可是，进入了初中之后，章俊开始从穿着上与同学们攀比，希望

自己的父母能给自己买些名牌衣服。

但是章俊的父母对其管教甚严，没有满足孩子的这种心理需求，只是一味要求孩子努力学习。为了满足自己的攀比心理，章俊有时候会从家里偷钱给自己买喜欢的衣服。妈妈发现之后，便把他的衣服撕破，并对孩子采取严厉的惩罚措施。



章俊的成绩开始下滑，开始出入游戏厅，还经常和同学打架。为了让他的学习成绩跟上去，父母答应他，如果期中考试能考入前十名，就给他买一部他喜欢的手机。结果章俊果然考入了前十名，当他兴冲冲地朝父母要手机的时候，父母却又怕手机会影响他的学习，不但不给手机，还把他冷嘲热讽了一翻，说他考入前十名不过是侥幸。父母的失信和嘲讽让章俊觉得十分恼怒，在家，章俊与父母之间的关系也越来越差，既然父母不让他做自己想做的事情，他

就有意不用功，让成绩一落千丈，明知这样做不对，他依然我行我素，他甚至喜欢看到父母不舒服、干着急的样子。由于父母对其进行更加严厉的管制，最后章俊离家出走。



据统计，全世界每年离家出走的青少年超过10万名。在我国，青少年离家出走现象也日益增多，各种关于青少年叛逆行为的消息也常见于报端。据统计，仅1992年1月3日一天，在广州火车站就截下了900名9-15岁的学生，其中大多数是弃学离家出走的，这一数字令人触目惊心。

苏联教育家费可夫在《和教师的谈话》中说过：“请你不要忘记，孩子们受到不公平的待遇，特别是这种待遇来自一个亲近的人的时候，他的痛苦心情会在心灵里留下一个长久的痕迹。”一些家庭中不良的教育方式，直接影响着孩子逆反心理的形成。

章俊的家庭条件优越，父母对他的管教也因此非常严格。不但重视孩子的学习，也重视孩子的品格教育，所以不给孩子以名牌衣着来满足他的虚荣心，但章俊偷家里的钱买名牌衣服的时候，他父母不但把章俊的衣服撕烂，而且予以惩罚。由此对章俊的学习更是严加督促，最后导致章俊强烈反感。这是对孩子的向往不予以尊重。作为一个独特的个体他有权选择自己的生活方式，尽管这种生活方式对父母来说是最不情愿看到的。孩子的生活方式不危害社会，不损害道德和伤害他人。都应该予以尊重。

章俊父母的做法都没有考虑到孩子的心理年龄比较幼稚的特点，一味地拒绝孩子的要求，而不是在拒绝的时候给孩子解释，这样会让孩子难以接受。更不可取的是给了孩子承诺以后，孩子成功了，不但不对孩子进行奖励，而是挖苦嘲讽，极大地打击了孩子的自尊心。更为严重的是这种不兑现诺言的父母形象，会使孩子对父母的尊敬大大弱化，这本来是一个强化孩子继续努力的新起点，由于家长的处理不当，却成了孩



子最终走向叛逆的转折点。

教育方式的简单粗暴或命令式、专断式等惯用的教育方法，以及在生活、学习等方面期望值过高，要求过严等，这些都无形地在孩子心理上造成一种压力，当这种压力不断积蓄、沉淀，孩子又找不到良策排解时，便在情感上对父母所进行的一系列教育、说教、劝说产生抵触，在情绪上不满，进而产生逆反心理。

当孩子反抗的时候，家长觉得这是对自己权威的挑战，或者认为自己是正确的，就以真理者自居，不肯让步，用一言九鼎的命令式的态度压制孩子，即便是鸡毛蒜皮的小事都可能变成战争。这样的做法可能产生两种后果：一是孩子暂时压抑了自己，但是，一旦孩子在精神上、体力上有能力反抗时，就进行更大的挑战，直到父母屈服为止。二是孩子以自己委屈收场，这让孩子失去良好的判断力，形成一种奴性的人格，丧失了自信心、上进心而变得自暴自弃。

一些家长缺乏普通的心理学常识，对子女教育急于求成，方法简单粗暴，经常无视子女的兴趣与个人能力，也从来不顾孩子的自尊心和心理承受能力，孩子一旦不顺自己的心，不按照自己为孩子规划好的路线去走，就大发雷霆，甚至责骂、殴打孩子，使孩子感到孤立无援，产生叛逆心理。



案例三：新奇打扮刺激父母

小辉是个十三岁的男孩，聪明机灵，尤其喜欢电脑，家里电脑坏

了，他小小年纪，捣鼓几下就好了。可是小辉的爱好却招来了父母的反对，父母每周都逼着他去学习奥数，钢琴什么的，希望他将来能考上名牌大学，过上上等人的生活，而不是当个电脑修理工。这让小辉很不高兴，又不敢跟父母顶撞，就偷偷地玩电脑，有一次被父母发现，把他狠狠地辱骂了一顿。小辉好几天没回家，父母到处找他，结果在一个同学家找到了他，看到他染了一头黄头发，黄头发中间又夹染几撮红头发，还穿着身上有很多破洞的新奇的服装，他知道父母无法接受他这个样子，但看到父母瞧见自己这般模样时的表情和表现出来的嗤之以鼻，他就扬扬得意，犹如自己打了胜仗一样。



中国长期的家长专制思想在一些家长中仍然存在，家长对子女的教育缺乏民主意识，总认为孩子还不成熟，要绝对服从自己，不能有自己的看法，否则就是“忤逆”“对着干”，因此，许多孩子认为自己做错事后，最反感家长的指责，而对他们反感的原因是因为家长们盛气凌人，态度生硬。

许多父母为了将来自己的孩子能够出人头地，往往不考虑他们的兴趣爱好，强迫孩子学这学那，硬让他们去做他们一时还难以做到的事情。每个孩子的天分、发育水平、年龄和基础等因素各不相同，盲目地对孩子提出一些过高的、不切实际的要求。比如，要求孩子参加过多的课程，舞蹈、钢琴、绘画、外语、书法等，硬性地规定孩子的考试成绩，这些强人所难、揠苗助长的做法因为忽视了孩子们自身的素质和能力，往往结果适得其反，并且很容易引起孩子的对立情绪。长此以往，当孩子心力交瘁、再也无法承受这些压力时，他们就会奋起反抗。有的孩子为了报复霸道的父母，就故意做一些父母不喜欢的事情。比如小辉就是以染黄头发，穿破洞衣服来故意惹父母发怒。

孩子的叛逆行为令父母头疼，但是，逆反心理并非一无是处，它虽



有妨碍孩子身心发展的一面，但也有很多正面效应。第一，逆反心理包含有许多积极的心理品质。孩子产生逆反心理，是其天性的自然流露。它从另一方面反映了孩子自我意识强，好胜心强，勇敢，有闯劲，能求异，能创新。现代社会充满竞争，迫切需要具有创造性思维、能开拓、能进取的人才。因此，父母要善于发现逆反心理中的创造性品质和开拓意识，并合理引导。只要引导得当，逆反心理是能够在现代社会发挥积极作用。

第二，逆反心理在某种程度上能防止其他一些不良的心理品质的形成。逆反心理强的孩子，在不顺心的情况下，在愤懑、压抑、不满的时候，敢于发泄，他们不会让不愉快的事情长期滞留心中，他们不会让有碍自己身心健康的负面情绪长期得不到释放，他们不会有畏缩心理、压抑心理，他们也不会懦弱、保守、逆来顺受。他们以这种形式保持心理平衡，有时也能起到维持身心健康的作用。

因此，父母应善于发现逆反心理中的积极因素，并善加利用，而不应在孩子有逆反心理的时候，一味抱怨、恼火，甚至对孩子实行高压政策。



给父母的建议

◎ 耐心倾听——歌德说：对别人述说自己，这是一种天性；认真对待别人叙说他自己的事，这是一种教养。其实叛逆的孩子不喜欢别人的唠叨。但是他们自己却喜欢向人倾吐自己的心事。当父母与孩子交流