

正向管教

如何管好叛逆的孩子

◆ 针对不同时期孩子的叛逆行为提出解决办法，对症下药！

不打不骂，

科学管好叛逆的孩子！

杜帅

著



为什么孩子说讨厌妈妈？

为什么孩子爱发脾气？

孩子为什么撒谎？

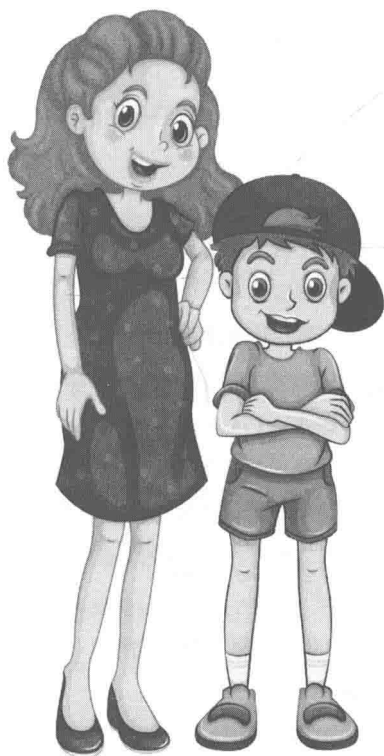
为什么孩子不需要你管？

中国友谊出版公司

正向管教

如何管好叛逆的孩子

杜帅◎著



中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

正向管教：如何管好叛逆的孩子 / 杜帅著. -- 北京：中国友谊出版公司，2018.1
ISBN 978-7-5057-4193-5

I. ①正… II. ①杜… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 223936 号

书名	正向管教：如何管好叛逆的孩子
作者	杜 帅
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
规格	710×1000 毫米 16 开 13 印张 155 千字
版次	2018 年 1 月第 1 版
印次	2018 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4193-5
定价	39.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

前 言

不知道从什么时候开始，孩子变得不听话、爱捣乱，甚至还学会了跟你顶嘴。

不知道从什么时候开始，孩子变得越来越任性，动不动就爱发脾气，甚至总是跟你对着干。

不知道从什么时候开始，孩子变得叛逆、逃学、打架、沉迷于上网，甚至面对你的批评置之不理、动不动就扬言离家出走……

面对孩子的种种叛逆行为，好多家长无可奈何地道出：“好好的孩子，怎么变成现在这个样子了？”“孩子越来越没法管了。”于是，有的家长一味批评打骂，有的家长则置之不理。殊不知，孩子越打越叛逆，越不管越会变本加厉！

于是，有的家长很困惑，我到底管还是不管？别急，本书将会告诉你，面对叛逆的孩子，我们不但要管，还要管得科学，管得到位。尽管每个孩子的叛逆行为不会完全相同，但本质上不会相差太多。本书就从孩子的几个叛逆时期入手，具体阐述不同时期孩子的叛逆行为和解决方法，为广大家长提供参考。

本书还要告诉家长的是：其实每个孩子都是好孩子。

所谓父母眼里的“叛逆孩子”，其叛逆的原因，除了少数是孩子自身因素外，大多数是因为父母教育方式不当造成的。在每个孩子的心里，都有向好的强烈愿望。很多时候，孩子的叛逆行为，只是表面的一个假象，他们只不过是想通过这些行为引起父母和人们更多的关注。

所以，如果你发现自己的孩子开始叛逆的时候，一定要认真对待，找到孩子叛逆的真正原因以采取适当的方法。相信这样，你不再会痛心疾首而又束手无策，孩子也将会快乐健康地成长！

目 录

前 言 / I

上 篇：父母向左走，我就向右走 / 1

1. 我讨厌妈妈 / 3
2. 父母向左走，我就向右走 / 7
3. 离家出走，家里的世界很无奈 / 14
4. 我爱发脾气 / 20
5. 不要以命令的口气和我说话 / 25
6. 我们不需要沟通 / 29
7. “我的地盘听我的” / 34
8. 我自己知道该怎么做，不需要你们管 / 40
9. 交朋友是我自己的事 / 47
10. 妈妈，你在威胁我 / 52
11. 我的兴趣我做主 / 57
12. 反正我也学不好，甭费劲了 / 63
13. 打死我也不改——倔强的“萝卜” / 65
14. 我不要“空头支票” / 70
15. 不是我的错——听我解释 / 74
16. 为什么你可以，我却不可以 / 77

17. 这样穿才有个性——我喜欢“我型我秀” / 81
18. 他们算什么，哪能和我比——自负的孩子 / 91

下 篇：别做孩子的“阿拉丁神灯” / 97

19. 家有“逆”子——不与人合作 / 99
20. 我们想成为他的朋友 / 103
21. 不能说的秘密 / 111
22. 就是不肯去学校的孩子 / 116
23. 我家孩子冷如“冰” / 120
24. 你到底要不要听我的 / 122
25. 给孩子一个顶嘴的机会 / 126
26. 你已经落伍啦——难以逾越的代沟 / 130
27. 惩罚也要讲原则和底线 / 139
28. 不再回避孩子的问题 / 144
29. 让孩子没有心魔——嫉妒 / 149
30. 学会宽恕，得饶人处且饶人 / 158
31. 纠正孩子说脏话的坏毛病 / 163
32. 别做孩子的“阿拉丁神灯” / 167
33. 教子无方，不懂谦让 / 174
34. 家有孩子——不爱父母爱网络 / 179
35. 让孩子也成为“理财专家” / 184
36. 恶习，让我们无从适应 / 192

上篇

父母向左走，我就向右走

1. 我讨厌妈妈

日本作家酒井驹子有一部作品叫《我讨厌妈妈》，书中的主人公是一只小兔子，他说他讨厌妈妈星期天早上赖床，不准备早餐给他吃。他讨厌妈妈总是一直看连续剧，却不许他看漫画。他讨厌妈妈一直催促他动作快一点，自己却老是与朋友聊天聊很久。他讨厌妈妈常常忘了洗衣服，害他穿着昨天穿过的袜子上幼儿园。让他最讨厌的居然是——妈妈说等他长大后也不能跟他结婚。虽然听起来有些幼稚，可是我们不能否认的是我们也会经常听到这样的话。

“我不要你做我妈妈了，以后我不要你管。”前两天，一位母亲向我们反映，她发现8岁的儿子陈晨作业没写完就去玩电脑，她一恼火就过去关了电脑，并忍不住批评了儿子两句。谁料儿子竟冲着妈妈咆哮起来：“你自己还不是这样，天天上网看小说看电影，说话不算话，还老爱管人家……”8岁的儿子罗列了妈妈的一堆“罪状”。妈妈说一句他会顶三句，全然不像小时候那个听话的“乖宝宝”。这让这位母亲感到很意外。然而更意外的是，陈晨竟然真的几天不理她，每天见到她就像仇人一样，连吃饭都不愿意跟她同一桌，令她苦闷至极。

12岁的六年级女生小敏，曾经是父母的掌上明珠，乖巧听话，学习成绩一向很好，从小就很懂事，自觉学习，还能主动帮助父母做家务。

可是不知道什么时候起，小敏开始无心上学，成绩也开始下滑。临近毕业考试的时候，小敏厌学现象更明显。尤令父母担心的是，小小年纪的她竟然交了一个男朋友。小敏常常找各种借口，开始逃课，频繁出入网吧，有时很晚才回家，和“不良青少年”一起去 KTV、去酒吧。

其实孩子都是好孩子。

父母眼里的“叛逆孩子”，其叛逆的原因，除了少数是孩子本身因素外，大多数是因为父母教育方式不当造成的。

在每个孩子的心里，都有向好的强烈愿望。很多时候，孩子的叛逆行为，只是表面的一个假象，他们只不过是希望通过这些行为引起父母和人们更多的关注。

12岁的小敏，因为父母整天忙着做生意，没时间照顾她，不管什么事，做得再好，父母也看不到，所以心里很失落。一个偶然的机会，她发现只要自己不听话，父母就会注意，就来过问，于是她便以这样的方式去引起父母的关注。

8岁的陈晨，心里有着许多委屈，小的时候父母对他疼爱有加，要什么给什么。但长大后，父母总喜欢以命令式的口吻叫他做这样做那样的，还不许他有意见。一旦陈晨做错了什么事，父母第一反应就是批评，从不听他的解释，总之，“父母说的都是对的”。而他的优点，比如喜欢帮助别人，对同学友好等，父母却视而不见。

到底什么样的孩子会出现逆反情绪呢？我们来分析一下原因。

有逆反情绪的孩子，通常表现出对权力人物的不合作、对抗与敌视行为，包括：

(1) 频繁地大发脾气；

- (2) 与父母过度争吵；
- (3) 明显地对抗和拒绝大人的要求和原则；
- (4) 故意使人痛苦和不安；
- (5) 自己犯错或行为不当，却责怪他人；
- (6) 极度地易怒；
- (7) 频繁发怒和怨恨他人；
- (8) 难过时说话刻薄、恶毒；
- (9) 寻机报复。

以上征兆通常在很多场合出现，但在家里和学校表现得特别明显。5%到15%的学龄儿童都有叛逆行为的征兆，但许多父母却认为，他们的孩子只是比兄弟姐妹表现得更刚强或要求更高。

表现出明显叛逆症状的儿童应该得到全面的检查。重要的是，要观察孩子是否同时出现其他问题，比如注意力不集中、学习困难、消沉以及焦虑。如果同时出现的其他问题得不到治疗的话，也许很难矫正孩子现在的叛逆症状。一些有叛逆症状的孩子以后可能会发展成行为问题。

叛逆症状的治疗计划包括：有助于管理孩子行为的父母培训计划，有助于有效消除愤怒的个人心理治疗，以加强沟通为目的的家庭心理治疗，有助于解决问题和消极性的认知行为治疗，以增强变通性和提高对挫折的承受力为目的的社交技巧培训。

教育有叛逆症状的孩子对父母来说是很大的困难。这些父母需要支持和理解。父母能在以下几个方面帮助孩子：

- (1) 对孩子表现出的合作与变通总是给予正面的表扬。
- (2) 如果你继续，只会使你与孩子的冲突更糟糕，那么暂停，或抽时

间出去。

(3) 确定合理的、与孩子年龄相适应的限制，并坚持下去。

(4) 除了你的孩子外，保持其他的兴趣爱好，这样，管理你的孩子就不会耗散你所有的时间与精力。努力与他人合作，并获得与孩子有关的其他人（老师、教练和你的配偶）的支持。

(5) 用体育锻炼等来舒缓你的紧张情绪，避免向孩子发脾气。

许多有叛逆症状的孩子对父母的正面教育都有反应。父母在必要时可以寻求儿科医生和心理学家的帮助。

如今的社会，家长望子成龙的迫切心情、学生学习成绩的高压、独生子女的孤独等都造成了家长与孩子的生疏。此外，一些孩子个性内向，再加上家庭教育过于严肃，形成了缺乏沟通的家庭氛围。

家长首先要适应社会环境的变化，主动走近孩子、了解孩子，不要强迫孩子完全按家长的意愿去做事。对于孩子来说，家长的阅历经验是一本读不完的书，对自己积累知识有很大益处。

2. 父母向左走，我就向右走

人如同陶瓷器一样，小时候就形成一生的雏形。幼儿时期就好比制造陶瓷器的黏土，给予什么样的教育就会成为什么样的雏形。

——塞德兹

情景一：

天宇是一个4岁的小男孩，他性格很倔，什么事情都要依着他。一次吃点心，他不想吃藕，然后就要把它倒掉。妈妈看见后，马上叫他要吃完。他不听，走到垃圾桶旁边就要倒。妈妈大声地叫住他，但他不听仍要倒。

情景二：

灵灵从小就聪明伶俐，很听爸妈的话，是一个人见人爱的好孩子。可近来灵灵变了，凡事总爱与父母顶嘴，自作主张，有时还偏要同父母“反其道而行之”。例如，小学毕业后，爸妈为她选择了就近的一所重点中学作为报考志愿，而她偏挑选了一所离家较远的中学，她不是喜欢路远，而是有意和爸妈抬杠；灵灵有鼻炎，父母为她买了滴鼻药水，她却有意把它扔了；父母问她考试成绩，她明明及格了，却偏偏说不及格；有一天，天

气突然变冷，灵灵的母亲特意给她送去衣服，她竟当同学们的面把衣服扔在寝室的地上；她爸爸平时工作忙，一有机会就想跟她聊聊，她却把他拒之于千里之外。

儿童、青少年在成长过程中，总会出现一定程度的逆反心理。所谓逆反心理，严重的就是有意不听家人或老师的话。大人不让做的他偏要做，大人让他做的他又偏不做；明明知道是对的也不听，故意和大人对着干。逆反心理如果引导、处理不好，会影响孩子成长。

逆反心理产生的原因

孩子通常在两个时期容易出现逆反心理，第一次是在3~5岁时，第二次是在12~16岁时。逆反心理产生的原因主要有三种。一是好奇心，对于孩子来说，他们有着强烈的好奇心，容易被新鲜的事物所吸引，勇于提问，爱动脑筋，越是不让动的、不许看的就越想动，越想看。二是对立情绪，任凭你“苦口婆心”，千言万语，他却无动于衷，认为你是虚情假意，吹毛求疵。三是心理上的需要，孩子对于越是得不到的东西，越想得到；越是不能接触的东西，越想接触；越是不让知道的事情，越想知道。这是人们心理发展的一般规律，由于孩子理智程度较差，这种欲求也更强烈。

正确看待幼儿“逆反心理”

首先，应理解孩子出现的逆反心理，并非真是什么“行为问题”，恰恰是儿童自我觉醒，要求独立的表现，是形成独立性的良好心理准备条件。一位著名的教育学家曾说：“教育首先要引导儿童沿着独立性的道路

前进。”孩子的独立性增强了，他们就能从受人控制逐渐发展到独立自主，形成自我发展的内部动力，愿意并能够去做力所能及的事，去动脑筋想问题，并提出自己新颖、独到的看法。

其次，幼儿期自我意识虽已萌发，但尚处于朦胧阶段，仍带有自我中心期的痕迹，有明显的情绪性、他律性、片面性的倾向，总是以自己主观的想法来解释外界的现象，以为世界是为“我”而存在的，这种意识是肤浅、零星、不稳定的。因此，父母不能一味地顺从、迁就孩子，否则就会使孩子形成不正确的认识和判断能力。

最重要的是树立正确的儿童观。要认识到每个幼儿都是独立的个体，他们有独立的人格，有被爱、被肯定、被尊重的心理需要，成人在对待幼儿的态度上要像对待成人一样，充分尊重幼儿的自尊心、情感、需要、兴趣，对幼儿的不良行为要做深入细致的思想工作，循循善诱，以理服人，以情感人，为幼儿创设一个宽松和谐的活动环境和心理环境。

了解“心理断乳”期的实质

人们常常把容易出现逆反心理的12~16岁称为“心理断乳”期，这个时期出现的逆反心理是明显的、突出的，这是他们心理走向成熟的反映。正常情况下，每一个个体最终都要走向独立和成熟，都要有自己的思想，他们不可能永远附属于别人。

“心理断乳”期是孩子从幼稚走向成熟的转折时期。从总体上讲，“心理断乳”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。当父母的要珍视子女的这一时期，正确看待这一时期，应采取积极的态度。

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辨的特点，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。具体做法可以有：

（1）满足孩子的好奇心

孩子们有着强烈的好奇心，容易被新鲜的事物所吸引，勇于提问，爱动脑筋，越是不让动的、不许看的就越想动，越想看。此时父母不要只是一味地明令禁止，一方面要尊重孩子探求新知的欲望，并给予鼓励，同时更要耐心地给孩子讲明原因、说明道理。对于不好解释的一些问题，不妨用简单的事物打个比方说明，让孩子在沟通中理解父母的做法。

（2）尊重孩子的意愿

父母要摆正自己的心态，既不要把孩子当成是自己的私有财产，要求孩子对自己的话言听必行，也不要把孩子作为实现自己梦想的替身，把大人的意愿强加给孩子，企图要孩子按照父母安排好的生活模式生活。而应该给孩子一定的生存空间，尊重孩子的选择与意愿。

（3）避免矛盾激化

在孩子和父母之间出现抵触情绪的时候，父母可以通过软处理、冷处理等方式，来避免矛盾的激化，从而化解矛盾。给相互一个反思，缓解的空间。

（4）与孩子建立和谐关系

对孩子应该充分尊重和信任，和孩子建立良好的伙伴关系，建立平等和谐的家庭氛围，让孩子乐意和父母沟通交流，把父母当成是知心的朋