

家有儿女系列丛书

一本让父母了解孩子让孩子找到自我的实用宝典

# 家有青少年

## 14-20岁

JIAYOU QINGSHAONIAN  
SHISI ZHI ERSHISUI

编著 陶涛 丁丁



搭建起父母与孩子之间最亲密的桥梁！揭开青少年成长的秘密，打造美好亲子关系！

 海潮出版社  
Hai Chao Press

家有儿女系列丛书

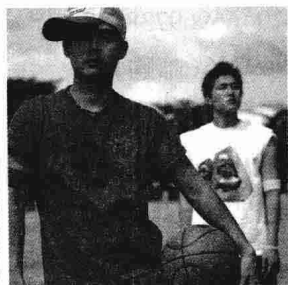
一本让父母了解孩子让孩子找到自我的实用宝典

# 家有青少年

## 14-20岁

JIAYOU QINGSHAONIAN  
SHISI ZHI ERSHISUI

编著 陶涛 丁丁



搭建起父母与孩子之间最亲密的桥梁！揭开青少年成长的秘密，打造美好亲子关系！

 海潮出版社  
Hai Chao Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家有青少年：14~20岁/陶涛编著. -北京：海潮出版社，  
2008.4

(家有儿女系列丛书)

ISBN 978-7-80213-541-3

I. 家… II. 陶… III. 青少年-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 052190 号

## 家有青少年：14~20岁

---

作 者：陶 涛

责任编辑：张 慧 雷 婷

封面设计：大鹏工作室

责任校对：刘秀丽

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010)66969738(发行) 66969736(编辑)  
66969746(邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京市荣海印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：13

字 数：150千字

版 次：2008年6月第1版

印 次：2008年6月第1次印刷

ISBN 978-7-80213-541-3

定 价：20.80元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

## 内容简介

“望子成龙、望女成凤”是父母的梦想。要美梦成真需要父母和孩子的共同努力。要知道孩子的每一步成长都凝聚着父母的心血和期望。但是为什么有时候父母付出了很多努力，但孩子却没有进步，这是因为父母教育方法不得当。

人的成长是有规律的，关于人的成长的学问是科学。教育也是有规律的，也要符合科学，还要讲究教育的艺术。教育应当从什么时候开始？不同年龄的教育有什么不同？教育是不是就是读书识字？是不是就是讲道理、提要求、训斥？家庭的氛围、大人之间谈话的内容、处世的方式都会对孩子有所影响……正是《家有儿女》系列丛书所要告诉父母及孩子的。

《家有儿女》系列丛书想父母所想，急父母所急，是父母教育孩子的好读物。

## 目 录

## 一、父母课堂：适时改变自己

俗语说：养儿方知父母恩，不养儿不知父母苦。在现实社会中，新一代的父母更深切体会到这句话的含义，面对日益发展的社会和家中的宝贝，父母也要一改昔日的自己的成长、受教育模式，适时的改变自己观念，从而能够更好的陪伴孩子成长。

家庭的沟通 .....	3
沟通的重要性 .....	3
与孩子沟通的技巧 .....	5
优秀的沟通与絮烦 .....	7
父母要有家庭“完整性”的观点 .....	9
家庭“完整性”的存在 .....	9
对孩子的影响 .....	10
单亲家庭孩子的教育 .....	11
学会放手 .....	14
放手是一种观念 .....	14
放手是一种习惯 .....	16
放手是一种智慧 .....	17
父母要学会“低头” .....	20
向孩子承认错误益处多 .....	20
用微笑面对孩子 .....	22
培养孩子勇于承认错误的习惯 .....	23
帮助孩子成长 .....	25
提高孩子对挫折的承受力 .....	25
教导孩子从“输”开始 .....	27
鼓励孩子竞争 .....	29

不要将自己的理想强加到孩子身上 .....	31
-----------------------	----

## 二、长成了“大人”

初春吐出的嫩芽，绿树萌发的新绿。带着新生的气息，唤出永恒的希冀。  
那一刻，我长大了。

<b>身体的成熟</b> .....	35
青春期身体的变化 .....	35
心理学青春期 .....	36
青春期的膳食 .....	38
<b>青春期的人际交往</b> .....	39
人际交往的作用 .....	39
青少年人际交往中的不良心态 .....	41
营造好的人际交往的诀窍 .....	42
<b>父母与青少年的成长</b> .....	44
尊重与倾听 .....	44
逆反心理的对待 .....	46
青少年与父母的相处技巧 .....	47

## 三、青春的萌动、青春的色彩

青少年正处于生理日益成熟而心理相对滞后发展的矛盾期，此时在他们体内成人感与幼稚性、理解性与闭锁性、独立性与依赖性等纠结，并形成了心理困扰，如果处理不好就会产生这样或那样的心理问题。

<b>父母权威受到威胁</b> .....	53
不听父母话的孩子 .....	53
挑战权威的实质 .....	54
父母的处理原则 .....	55
<b>“早恋”的是与非</b> .....	56
父母看“早恋” .....	56
怎样从“早恋”的中走出来 .....	58

青春的心 .....	60
青少年常见的心理问题 .....	60
影响青少年心理健康的因素 .....	62
青春期的心理转折测试 .....	63
萌动青春的度过 .....	65
青少年生活现状 .....	65
青春的困惑 .....	67
青春要自己把握 .....	68

#### 四、关于学习这件事儿

每个人都有自己的责任,每个人的每个阶段都有不同的任务,而学习这件事儿就是学生的任务,尤其是中学生。学习看似简单的行为,但在正处于对社会、自己都属于了解阶段的青少年来说,却也存在着不少的问题。

学习是主要任务 .....	73
学习的重要性 .....	73
出现的问题 .....	74
全面的发展 .....	75
方法是关键 .....	76
方法的重要性 .....	76
学习方法大收集 .....	78
适合才是真正目的 .....	80
父母与孩子的学习 .....	82
家长如何引导孩子课外阅读 .....	82
帮助孩子积极应对学业和考试压力 .....	83
家长不要只关心孩子的学习 .....	84
成长比分数重要 .....	86
德是教的主体 .....	86
成长是学习掌握命运的钥匙 .....	87
偏颇是痛苦的源头 .....	88
专家热线:发挥每个孩子的特长 .....	90

## 五、孩子,你是最棒的!

孩子是祖国的未来,更是父母的希望,于是很多父母对自己的孩子充满企盼,企盼他方方面面都能比别人强。当看到别人的孩子比自己的孩子强时,常常给孩子一顿无由的埋怨,此时不妨告诉孩子,你是最棒的。

给孩子一颗自信的心 .....	95
自信要点滴培养 .....	95
不能丢弃自信 .....	97
给孩子体验成功的机会 .....	99
自我激励让孩子肯定自己 .....	101
帮助孩子摆脱自卑 .....	103
正确评价孩子 .....	103
帮助孩子摆脱自卑心理 .....	106
自信可以“宠”出来 .....	109
勇敢的精神 .....	113
勇敢是培养出来的 .....	113
如何培养勇敢精神 .....	115
帮助孩子摆脱胆怯 .....	119
帮助孩子树立正确的人生观 .....	123
青少年精神现状 .....	123
帮孩子正确定义成功 .....	125
让孩子正确对待金钱 .....	126

## 六、家富莫忘“早当家”

随着生活水平的提高,青少年的理财也成为当今青少年教育的一个重要部分。据调查,目前有超过一半的青少年都认为自己钱随便自己怎么花,父母没有权利过问,不禁养成了大手大脚的浪费习惯,其实这对青少年的发展是十分不利的,对其以后对金钱的认识以及人生的规划都会产生负面影响,所以父母应该及早让孩子了解理财技能,以便丰富其能力,为其以后的生活打下基础。





新的消费观念 .....	131
喜忧参半的“享受”崇拜 .....	131
零用钱的去向 .....	132
青少年的“人情风” .....	134
引导青少年正确消费 .....	136
零花钱,孩子理财第一课 .....	136
观念的改变 .....	137
青春“理财”有高招 .....	139
提高压岁钱的收益 .....	139
合适的投资 .....	140
理财小秘诀 .....	141

## 七、孩子,你知道怎样保护自己吗?

青少年时代是人生一个美好的时段,因为其纯真、好奇而演绎了一段段美妙而传奇的生活,但是也因为其纯真,对社会知之甚少,所以容易受到伤害。

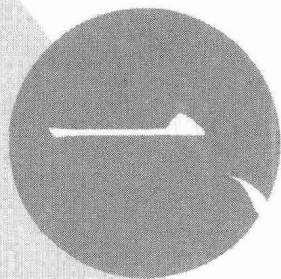
防骗有招 .....	147
怎样教孩子识别骗子? .....	147
提高孩子的识别能力 .....	148
青春期,性教育的必要性 .....	150
不能盲目压制 .....	150
如何与孩子谈性 .....	153
避免青少年偷吃“禁果” .....	155
教导孩子规避性伤害 .....	158
青少年受到性伤害现状 .....	158
孩子一生的痛 .....	159
教导孩子防范性诱骗 .....	161
孩子遭遇性侵犯怎么办? .....	162
家里的“禁网”行动 .....	165
帮助孩子正确使用电脑 .....	165
教导孩子安全上网 .....	168
网上交友要慎重 .....	170

培养孩子急救意识 .....	172
自我生命的保护 .....	172
防火灾救生知识要谨记 .....	175
防盗的基本措施 .....	177

## 八、“准社会人”的准备

青少年是青年的接班人,他们最终会走向社会,可以说他们现代的“准社会人”,所以在青少年教育培养上,父母也要考虑到将来孩子独立生活的准备,对孩子的礼貌、气质,以及人际交往都要从现在开始培养。

“人恭礼道”的培养 .....	183
明礼是做人的起点 .....	183
教会孩子“换位思考” .....	185
引导孩子接触社会 .....	187
“无菌”环境不能培养健康的孩子 .....	187
帮助孩子逐步适应“社会人”生活 .....	189
孩子应该知道的基本禁忌原则 .....	190
教会孩子承担责任 .....	192
父母是孩子丢失责任感的“元凶” .....	192
孩子责任感的培养 .....	193
培养责任感的方法 .....	194



# 父母课堂：适时改变自己

俗语说：养儿方知父母恩，不养儿不知父母苦。在现实社会中，新一代的父母更深切地体会到这句话的含义，面对日益发展的社会和家中的宝贝，父母也要一改昔日的自己的成长、受教育模式，适时的改变自己观念，从而能够更好的陪伴孩子成长。



## 家庭的沟通

家庭就像一个小社会，虽然是血缘联系的亲人，但是也需要适当的沟通。因为只有沟通才能理解亲人所需，才能在思想的撞击中擦出火花。



### 沟通的重要性

从前有一个男孩，他总是喜欢不穿衣服，在餐桌底下像鸡啄米一样的吃东西，无论他的父母想任何办法，都没办法改变他的这一习惯，最后父母无法，只好请智者来帮助他们。

当第二天，智者来到家里的时候，男孩正在餐桌下吃东西，智者什么都没有说，也把衣服脱掉，和男孩一起蹲在餐桌下面。

男孩问他：“你为什么蹲在桌子下面？”

智者没有直接回答他，而是反问他：“你为什么蹲在桌子下面？”

男孩说：“因为我是一只鸡。”

智者说：“太巧了，我也是一只鸡。”并要求把他们的食物都端到桌子下面来。

这样两个人光着身子在餐桌下面蹲了几天，彼此熟识起来。

有一天，智者示意男孩父母把衬衫拿过来。

“你是不是觉得小鸡不能穿衬衫？”他问男孩。

男孩听了这话后，思考了一会儿，然后郑重其事地对智者说：“小鸡当然能穿衬衫，一只小鸡是不能根据其是否穿衬衫来判断的。”于是，两个人把衬衫都穿上了。

几天以后，那个智者示意男孩父母把裤子拿来。

“你是不是认为小鸡不能穿裤子？”他问男孩。

男孩听后，笑了起来，说：“小鸡当然能穿裤子。”

于是两个人都穿上了裤子。

那个智者继续这么做，直到两人都穿得整整齐齐。

然后他让放些食物在餐桌上。

“你是否觉得，”他问男孩，“如果吃好东西就不是小鸡？你当然还是小鸡，可以吃好东西。”

于是他们一起吃起来。

最后，智者说：“你认为一个小鸡必须整天坐在桌子下面吗？而坐在餐桌旁就不是一只小鸡了？”

智者就这样一步一步地把男孩带回到现实世界中来，并使男孩最终恢复了正常的生活习惯。

这个故事其实讲述的是一个沟通的经过。孩子拥有一个自己的世界，因此在家庭教育中，父母与孩子之间的思想沟通就显得尤为重要，甚至可以说，思想沟通是孩子能否健康、快乐成长的必要条件，也关系着他将来能否开启成功之门。一个家庭因为有了思想上的沟通，孩子的教育很有可能大获成功，而且孩子与父母之间的关系也会很融洽，父母在孩子成长的路途上也可以少操些心。

所以在孩子还小的时候，父母就应该有意识地培养与孩子间的这种和谐的交流关系，以便敞开与孩子交流的大门。这个交流完全取决于父母是不是尊重自己的孩子，即使在他们的意见不统一的时候。如果由于某些原因，孩子小时候没有和父母在一起相处，或者没有那种经常交流的习惯，那么今后这扇大门有可能永远关闭。

在现实生活中，现在大多数的父母对正处于青春期的孩子的态度都是劝孩子抛弃他们的思想，而试图用自己的思想来改变和填充他们的头脑。父母想塑造孩子的性格、头脑、品质，好像孩子们仍是一块很软的橡皮泥，任他们去“捏”。然而做父母的应该懂得，每一个孩子都有自己的创造性，每一个孩子都会对他遇到的事情作出反应，每一个孩子都在努力塑造自己。

在孩子的成长过程中，父母更大的责任是引导孩子，而不是专制。父母要对孩子有细致的观察，了解他们的行为目的、情感愿望，如果父母总在批评他们，教训他们，告诫他们，挑他们的毛病，他们就会由于这些不舒服而加深苦恼，认为是父母不爱他们，讨厌他们，和父母之间有距离，这样的话，慢慢地交流的大门就关上了。所以在孩子的成长过

程中，父母能够做的，就是自由地接受孩子的思想，并与他们一块讨论，使孩子了解到，在漫长的人生路上，父母永远是他解决问题的同伴，而不是埋怨、阻碍他的绊脚石。要做到这一点，就要熟悉父母与孩子沟通的技巧。

## 与孩子沟通的技巧

很多父母也试图与已经“长大”的孩子进行交流，希望了解这些半大孩子们正在想什么，但是由于孩子小时没有交流的习惯，或者其他原因，面对已经是青少年的孩子，父母不知道该如何打开彼此的心门，在这里，专家教你几招重新获得孩子的心办法。

第一，父母要主动密切亲子关系，对此可以通过以下方式获得。

★ 父母要学会换位思考，多用孩子的眼光、角度考虑问题，让孩子明白父母始终是关心和接纳他们的。

★ 在孩子的生活领域中，除了对学业成绩的关注外，要明白孩子在其他方面也许更具有潜能，所以不要强迫孩子将所有重心都放在学业上，或者说一些过激的伤害孩子自尊心的话。

★ 当孩子试图通过与父母讨论的方式解决问题时，父母不要执拗于自己的解决方案与孩子发生冲突，因为一个问题是有多种解决方案的，让孩子选择他自己喜欢的方式。

★ 父母在与孩子交流时，也不要忘记与其他孩子的父母交流沟通经验。

★ 在家中，要多营造温馨、和谐的家庭气氛，以增加亲子关系的关系。

在这其中，最为重要的是父母与子女之间的信任，只有父母正确对待孩子的缺点，以恰当的态度，帮助孩子改正错误，保障孩子的自尊心、自信心，孩子对父母才会以诚相待。

第二，在家中父母要主动营造聆听气氛，要想办法让孩子觉得那样做是很自然的，从而让孩子在与父母的聊天和谈话中，充分体会到平等和尊重。这样，孩子在遇到问题时，才会来找父母商谈。要达到这个目的，父母就要在繁忙的工作中，多抽空陪伴孩子，并留心听孩子说话。

第三，要试着与孩子进行平等的交谈。在很多家庭中，父母都是抱着绝对的指导性姿态与孩子说话的，尤其是在孩子叛逆期的时候，结果适得其反，孩子不但不听父母的话，反而还会拧其路而行。而平等的交谈，往往会引起热烈的回应，尤其是采用父母与子女一边一起做些普通活动，一边交谈的方式，双方不必互相看着对方的方式，让父母与孩子都感到轻松自在，从而使孩子与父母之间什么话都交谈。

第四，作为顾问的身份与孩子交谈。父母提出的意见，即使是好意见，青少年大都不喜欢听。因此，父母应做孩子的顾问、盟友，而不要做经理人。顾问只细心聆听，协助分析，而不会插手干预，在顾问的分析下，青少年往往能自行想到叫人拍案叫绝的解决方法，所以专家建议，父母在孩子没有要求的情况下，只要协助子女仔细分析整件事就好。

第五，让孩子有自己的空间。青少年需要感到自己的生活并非完全受父母控制，所以，父母要让孩子有自己的空间，其中，最为重要的一点就是，父母不能擅入他们的房间。

第六，通过书信的方式，把不想直接向子女说出或不中听的话写下来，也可以增加孩子对父母的信任。因为，在人们的习惯里，白纸黑字更加可信，分量也会增加，而且可以一看再看。

第七，不要无所不问。青少年通常不会把很多有关自己的事告诉父母，因为此时的他们是敏感而脆弱的，父母过多的提问，会很难使孩子讲心里话。所以，父母能做的就是把孩子告诉你的任何事情都视为礼物，加以珍视。

第八，帮助孩子了解自己的感情。在人类的现实生活中，处处都存在着辩证观念。哪里有爱就有恨，哪里有羡慕就有嫉妒，哪里有热诚也会有敌视，哪里有成功也会有担忧，所有这些感情都是合理的、正面的、反面的、矛盾的。所以在青春期的孩子对父母表现出又爱又恨的情感时，父母不用担忧或内疚，应该学会接受孩子身上存在的双重感情。因为感情教育能帮助孩子了解他们的感情是什么。对一个孩子来说，了解他自己的感情比了解他为什么有这种感情更为重要。当他清楚地知道自己的感情时，他内心就不会再感到一切都混乱了。

第九，沟通的问题要具体化。一般家长在对孩子说话时都表现出语重心长的口吻，但是说出的话却又特别空洞。比如“你可得努力学



习”。这种语言表达在今天对孩子的教育是无效的，也是无益的。因为这些话缺乏明显的可操作性，作为孩子基本把握不住，反倒容易造成孩子心理上的紧张焦虑。积极的方式是要以一种具体的问话，通过鼓励的方式渐进式的与孩子沟通。这就比较容易调动孩子的积极性，而且能够把握住孩子思考、行动的方向。将孩子的行动目标分成许多的小台阶，使每一步都具体而又相对容易的能够达到目标，让他们每一步都体会到成功的乐趣。

第十，开拓孩子的生活范围。单一的环境缺少很多的体验，造成太多的人生空白。心理学上提倡“共情”，只有处于同样的情况境遇下才能感同身受。很多沟通都必须有过相应的体验，才能够理解，才会有效果，只讲道理孩子是很难听进去的，所以，父母应该尽力开拓孩子的生活范围。

青少年时期是一个多动而摇摆的年龄阶段，因此父母此时对孩子的培养就是一个要不断协商的过程，而且在协商过程中，父母还要不时重新界定与孩子间的关系，坦率沟通，才能真正地起到做孩子的保护伞的作用。

## 优秀的沟通与絮烦

在青少年圈子中，一直流传着“妈妈烦”的话题，这几乎成为了几代人青少年时期的共同语，其实这只不过是妈妈没有掌握很好的沟通技巧的缘故。在妈妈眼里，孩子永远是没有长大的，她总是心甘情愿的为孩子包办一切事情，所以在批评或表扬的时候不免产生偏差。为此，许多孩子都认为父母的批评和表扬碎烦，情不自禁地对父母的建议嗤之以鼻或者东指西行。面对这种情况，专家也为父母支了几招：

在面对青少年这个特殊的年龄段时，父母首先应该在思维上改变对孩子的看法。孩子一点点长大，其心理和生理日渐成熟，父母与子女交往的心态也应该渐渐改变，由原来的主动指导，逐渐转向被动咨询，沟通方式和内容也应该随孩子成熟度的增加而相应改变，逐步培养孩子的自主意识和独立性。

其次要采取适当的批评方式，多运用“我觉得……”的字眼，可以让孩子学会体验别人的心情和体会，培养孩子和别人的相互理解意