



当 青春期 撞上 更年期

两期相遇中的 亲子沟通术

廖康强◎编著



让两代人不再彼此抱怨

老妈真的令人很烦啊，为什么他像个小刺猬
爸爸妈妈管的太多了，究竟他是早熟还是成熟
我的心事从不和他们说，孩子不再像以前那样依赖我
父母的思想陈腐得跟不上时代，我该如何面对孩子的任性和自私



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

当青春 撞上更年期

两期相遇中的亲子沟通术

廖康强◎编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

当青春期撞上更年期：两期相遇中的亲子沟通术 / 廖康强编著.

北京：电子工业出版社，2013.8

ISBN 978-7-121-19872-4

I. ①当… II. ①廖… III. ①青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 050660 号

策划编辑：黄春雁

责任编辑：王俊红 文字编辑：史媛

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15.25 字数：258 千字

印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言



P R E F A C E

人的一生中，有两个转换性的阶段，一个是更年期，另一个就是青春
期。这两个阶段都是身心变化最为明显的时期，也是人生的两个重要阶段。

青春期的孩子不再把父母当成偶像和英雄，他们渴望长大，有独立的
个性，不再像儿童时期一样依赖父母，而是开始质疑父母的想法、思想、
观念。他们开始反感父母的唠叨，开始尝试着挣脱父母的束缚。孩子的变
化来得太突然，那个曾经乖巧的孩子变得有些陌生，这让父母有些措手不
及。于是，和睦的家庭变得不再平静，一点小事就会成为家庭战争的导
火索。

更可怕的是，随着晚婚晚育观念的普及，当孩子进入动荡的青春
期时，正是父母进入更年期的时候。青春期遇到更年期，让亲子关系变得更
加扑朔迷离。“两期”如何相处，已经成为越来越多的家庭面临的现实
难题。

如果父母事业有成，他们则希望孩子的成就高于自己或者可以继承自
己的事业；如果父母觉得自己的前半生都是碌碌无为，他们则会把希望寄
托在孩子身上，希望孩子可以事业有成，以实现他们未能实现的梦想。父
母此时正值壮年向老年过渡的时期，生理激素和器官功能开始衰退，他们
变得焦虑不堪、脾气暴躁，对未来产生恐惧感，在父母眼里，原本乖巧听
话的孩子，此时变得让人无法理解，叛逆、贪玩、不爱学习，甚至早恋，
这些问题困扰着父母们，使他们原本就焦虑不堪的心更加疲倦。

孩子的青春期正好撞上了父母的更年期，于是两代人之间的矛盾随之
而来，甚至会不断升级。父母一味地按照自己的意愿，采取各种办法让孩
子接受他们的教育理念，当结果不理想时，父母便开始无奈地叹息，孩子
则更是一脸的不屑与无辜。

处在青春期的孩子，他们希望被理解、被尊重；处在更年期的父母则



希望自己的教育方式能得到孩子的认可。如何处理他们此时的关系，如何让两代人敞开心扉畅通无阻地沟通，成为两代人亟需解决的问题。

青春期撞上更年期貌似是两个不同生理阶段的碰撞，实际上是摆在两代人之间让他们既困惑又无奈的问题，他们不知如何解决，也找不到更好的解决办法。

在此阶段，父母更应该起到表率作用，应该更注重学习，这样不仅能提高自身的素质，而且也可以使孩子耳濡目染，从而使其安全度过青春期。聪明的父母不要把生活重心放在孩子身上，父母眼里的关怀，在孩子看来就是监视和压力，不如多给孩子一些成长的空间。

当青春期遭遇更年期，孩子会觉得自己有令人烦恼的父母，父母会觉得自己有一个令人心焦的孩子。多站在对方的角度考虑问题，才是减少烦恼的根本。

本书就如何解决家庭教育当中出现的问题提出了具体的解决方案，并告诉家长如何处理青春期孩子的叛逆问题，如何成功化解两代人之间的沟通障碍，如何让两代人不再彼此抱怨。

本书组稿涉及面广，承蒙许多朋友协助编写，他们是（排名不分先后）：周威、廖康良、谭香芬、李学书、郭立霞、陈晓明、李立、孙丽妍、赵天晰、张美蓉、张秋景、卫迪、左雪英、刘宁宁等，在此一并致谢！同时感谢电子工业出版社的编辑和领导！更要感谢阅读本书的每一位读者！

廖康强

2013年7月于北京

目 录



C O N T E N T S

第一章 / 老妈真的令人很烦啊

——青春期孩子眼中的更年期父母

父母太固执，从来不考虑我们的感受 / 3

爸爸妈妈管的太多了 / 6

父母的思想陈腐得跟不上时代 / 7

我的心事从不和父母说 / 9

爸妈的情绪太不稳定了 / 11

他们的火气咋这么大 / 13

父母常常疑心很重 / 16

为什么经常指责我们 / 19

青春期撞上了更年期 / 21

第二章 / 为什么他像个小刺猬

——更年期父母眼中的青春孩子

青春孩子开始具有个性倾向性 / 27

孩子自我意识开始不断增强 / 30

要谨慎对待孩子的自尊和自卑 / 34

孩子更喜欢和同龄人交往 / 37

高度重视青春孩子的极端行为 / 40

警惕青春孩子的自我封闭 / 44



唠叨不休只会增加孩子的烦恼 / 46

孩子开始反抗父母的管制 / 49

孩子开始和父母对着干 / 51

要及时疏导孩子的不良情绪 / 54

第三章 / 孩子不再像以前那样依赖我了

——父母要懂青春期孩子的心理

孩子和父母开始有距离感 / 59

为什么有话不和父母说 / 60

孩子总认为家里无聊 / 63

要学会如何与青春期孩子交流 / 65

帮助孩子“心理断乳” / 68

帮助孩子摆脱孤独 / 72

允许孩子有自己的领地 / 75

一定要尊重孩子的隐私 / 78

给孩子的抽屉上一把锁 / 82

不要追着考试分数不放 / 84

第四章 / 他们的身体里有好多秘密

——父母要懂青春期孩子的生理

告诉孩子青春期的身体变化 / 91

陪女孩安然度过经期 / 94

孩子遭遇痛经怎么办 / 96

关注青春期女孩的乳房发育 / 99

指导青春期男孩坦然面对阴茎勃起 / 101

如何对青春期男孩解释遗精 / 104

如何面对青春期男孩的手淫 / 106

别让孩子为青春痘所困扰 / 109

变声期的男孩应注意什么 / 112

这样与孩子谈“性” / 114

第五章 / 读书也可以更快乐

——父母要懂青春期孩子的学习

- 别忽视孩子的兴趣 / 121
- 为孩子学习上的每一点进步而骄傲 / 124
- 培养孩子的专注力 / 127
- 学习勤奋还要有效率 / 131
- 找到适合孩子自己的学习方法 / 134
- 学习需要持之以恒 / 137
- 不能滥用金钱奖励 / 140
- 允许孩子看课外书 / 143
- 对孩子要因材施教 / 144

第六章 / 他是早熟还是成熟

——父母要懂青春期孩子的成长

- 孩子喜欢漫画是幼稚吗 / 149
- 正确对待孩子“追星”现象 / 151
- 树立孩子正确的金钱观 / 155
- 引导孩子正确的消费观 / 158
- 孩子过于注重外在美怎么办 / 161
- 孩子早恋怎么办 / 163
- 鼓励孩子的人际交往 / 166
- 不要强迫孩子听你的话 / 170

第七章 / 孩子的退步是我的责任

——父母要懂青春期孩子的管理

- 孩子说谎怎么办 / 175
- 让逃学的孩子归来 / 179
- 为什么孩子会“三只手” / 182
- 逃离情色的魔爪 / 186



让孩子摆脱对电视的沉迷 / 190

孩子上网成瘾怎么办 / 192

让孩子拒绝烟酒的诱惑 / 196

让孩子远离毒品 / 199

该如何面对孩子的任性和自私 / 202

第八章 / 做孩子眼中合格的爸爸和妈妈

——父母要懂青春期孩子的期盼

做允许孩子自主发展的父母 / 207

做懂得自我反省的父母 / 210

做允许孩子埋怨和批评的父母 / 214

做把选择权交还给孩子父母 / 216

做民主开明的父母 / 220

做无条件接纳犯错孩子的父母 / 224

做耐心陪伴孩子成长的父母 / 227

做会创造快乐家庭氛围的父母 / 229

第一章

UNIT ONE

老妈真的 令人很烦啊

——青春期孩子眼中的更年期父母





父母太固执，从来不考虑我们的感受

如果一个人形成了心理定式，就很容易走极端。曾经有人做过一项问卷调查，当这些孩子被问及“你的父母开明吗”，大部分孩子的回答是：“父母太固执，从来不考虑我们的感受。”只有极少数的孩子认为，父母比较开明。这从侧面说明了一个问题：父母处在更年期，而且思想比较保守，跟孩子之间形成了代沟。父母思想保守、固执，主要是由于他们已经形成了自身的心理定式。



场景再现

初二开学不久，学校就给思远他们每人发了一张兴趣班意向表，让各自带回去和家长商量一下再填。

回家后，思远对妈妈说：“我喜欢音乐，对画画一点都不感兴趣，那我就选择音乐班吧，并且我想在上大学时报考音乐专业。”

可是妈妈却坚决反对，非让他去绘画班。不管思远怎么解释，妈妈都固执地让思远去选择绘画班。

思远向妈妈解释说自己的优势在音乐上，不喜欢画画，学了也很难有长进，但妈妈没等他说完就打断他：“你懂什么！我走过的桥比你走的路还多呢！学音乐有什么用……”思远再争论，爸爸也专横地对他说：“我们说让你学画画你就学画画，别的都不行！”

思远拗不过父母，只得报了绘画班，然而，他却从来没有认真听过一节课，更不用说自主练习画画了，一个学期下来，他的绘画几乎没有长进。



处于中年的父母，经历了人生的风雨波折，自认为经验丰富，对问题看得比较透彻，因此他们就会变得固执，很容易形成心理定式。所谓心理定式，又称“心向”，是指用过去形成的经验来衡量新的事物，就是在认知新事物的时候，在主观上有一定的定型。心理定式在生活中很常见，比如，看到天上有乌云，就知道要下雨，因为过去已经有这样的经验，学会了一种做事的方法，下次遇到类似的事情，仍可以用这种方法解决。

4
定式思维既有优点又有消极作用。它的优点是可以根据过去的经验，迅速地认识类似的新事物，使事情达到自动化和比较熟练的程度，节省我们的精力和时间，而它的消极作用是在客观情况发生变化以后，如果还用过去的思维定式衡量新事物，就容易发生“刻舟求剑”“固步自封”“老眼光看人”等思维僵化的错误。

随着年龄的增长，孩子的身心会发生一系列的变化。这些变化可能是微妙的、渐进的，不一定能被父母及时察觉。尤其是在孩子十几岁的时候，正值青春期，身心会发生巨大的变化。父母这时要用发展的眼光看孩子，积极适应孩子的变化，采取适当的教育措施。

有一句俗语：“每天的太阳都是新的。”这是说，大自然天天都有变化，每天的日出和日落千姿百态，各不相同。人也是如此，“不见孩子长，只见衣服小”。今天与昨天相比，孩子是“新”的，他的生理、心理、智能、品格每天都在发展和变化。每过几个月，家长都会感觉到孩子的个子又长高了。然而，父母在教育 and 培养孩子时，往往又忽略了孩子的其他变化，说的仍然是几年不变的内容，采用的也是几年不变的方式。孩子已经听得烦了，父母还是天天喋喋不休地说着老一套。这样，教育效果会好吗？还有句民间俗语：“在父母的眼里，孩子永远长不大。”这是父母的一种心理定式。但是，家长这种不良的心理定式，是不利于教育孩子的。

青春期的孩子，一般是在初中阶段，与父母的关系开始由依赖向独立发展，由依赖关系向平等关系过渡。表现为独立意识高涨，试图摆脱父母和老师的束缚，对他们无微不至的关照、过细的嘱咐和限制，他们则表现出不满甚至反抗，这也是很多青少年都具有的叛逆行为，这种行为的产生，有生理和心理两方面的原因。

许多父母由于思维定式的影响，不能及时意识到孩子身心所发生的变

化，不能认识到孩子产生的新要求和新渴望。有的父母以为孩子仍是儿童，甚至在潜意识里，希望孩子永远是过去那个乖巧听话、有依赖性的小孩子。他们不能用发展的眼光看孩子，以为是孩子不听话、不好管了，对孩子的变化感到不适应，于是在教育过程中容易表现出焦躁、不耐烦甚至武断、粗暴的态度。

孩子迟早要长大、自立，父母最明智的做法是作好充分的准备，积极面对这个现实。



解惑答疑

要如何克服由这种不良心理定式引起的固执呢？

一、学会克服心理定式

想克服固执心理，要从克服思维定式开始，应该多听取别人的意见和建议，不要过分坚持自己的看法，要从多角度去考虑问题，只有这样才能让自己有效地克服思维定式，从而克服固执的毛病。

二、学会多方位考虑问题

如果我们不能多方位考虑问题，很容易对某些问题产生偏见，偏见与固执一直是相互联系、相互作用的，偏见会加深固执，所以，要想克服固执，就要学会多方位考虑问题，避免对某事产生偏见。在对待自己孩子青春期的问题时，要多听取别人对孩子的评价，然后将其与自己的评价进行对比，因为有时候我们自己往往会主观臆断，不能根据客观事实作出判断，我们需要找到一个“参照物”。通过“参照物”与我们的想法进行比对，如果大多数人的想法都与我们不一样，那我们就要认真考虑下自己的判断是否有误，如果发现自己错了，要及时修正错误。

三、学会拥有宽广的胸怀

心胸开阔的人在遇到问题时不容易走极端，不会走进死胡同，要学会拥有宽广的胸怀，学会包容别人的一些小错误、小过失，凡事从大处着眼。

以上三种方法，可以慢慢改掉固执的毛病。



爸爸妈妈管的太多了

更年期的父母，为了满足自己的需要，常常会以多管闲事的方式来引起别人的注意。



场景再现

下面是几个中学生在一起讨论他们对父母教育方式的看法。

张扬第一个发言：

爸爸妈妈管的太多了，有一天，天气有点凉，妈妈就对我说：“天凉了，要多穿点衣服。”我就对妈妈说：“日本孩子穿的衣服很少，但是中国孩子却穿得很多。”妈妈突然说：“可你是中国人。”我已经没法和他们沟通了，有些事，我现在已经可以自己处理了。

.....



心理专家

父母在孩子眼中大多都是啰唆的，家里无论大事小事，父母都要管。

父母之所以会爱管闲事，除了个别是因为性格因素引起之外，大部分是受心理影响造成的。父母爱管闲事，多半是因为父母没事做，他们将所有的心思都放到了儿女身上。

美国著名的行为学家和心理学家马斯洛把人的需要分为五个层次：从高到低依次是，自我实现的需要、尊敬的需要、社交的需要、安全需要、生理需要。

人的需要在表现出来的时候非常复杂，每一方面的需要都很复杂，但有时候这些需要却同时出现在一个人身上，有的需要清晰，有的需要却深藏在人的意识中，当需要不能得到满足时，人就会有失落的感觉。这样的

感觉一旦出现，人就会想方设法地排除这样的感觉。更年期的父母，他们往往会通过多管闲事来打发这种失落的挫败感。



解惑答疑

父母如何克服多管闲事的毛病呢？

第一，父母要知道自己真正需要什么，同时要采取正确的方式。任何人都需要得到尊重。在与人交往的过程中，如果能真正关心别人，信任别人，就一定会受到别人的欢迎；但是如果为了得到别人的喜欢而搬弄是非，则会搬起石头砸自己的脚，长此以往，一定会引起别人的反感。

第二，更年期的父母需要有自己的事情，当父母为了目标而努力的时候，就不会把心思放到管闲事上面了。



父母的思想陈腐得跟不上时代

青春期的孩子和更年期的父母，由于生活圈子不同，接触的事物、人物各异，思想和行为也有差别。如果这种差别不加以改善而让它扩大，两代人之间便会形成一堵无形的墙，误会便容易产生。如果父母一味蛮管，则会阻碍孩子的发展。



场景再现

小玉是高中一年级的学生，她性格开朗，经常与男生一起玩、一起聊天，父母觉得她应该像个女孩子，不应该留短发，但是小玉却认为父母的想法太过时了，太老土了，自己做什么、穿什么都是自己的自由，父母不应该干涉，不应该按照他们已经过时的想法来约束她。



心理专家

同在一个屋檐下的父母与子女，也会由于兴趣爱好的差异，而对同一个问题产生不同的看法。比如，父辈由于生活的时代物质条件匮乏，从小就艰苦朴素为准则，但是现代的孩子却认为人不应该太在乎钱，攒钱不如赚钱；父母觉得孩子的思想应该跟大人保持一致，而孩子则认为，这是一个个性的时代，人应该活得有个性。因此，两代人之间的鸿沟就这样越来越宽，都想让对方信服自己的观点。

父母会这样认为：自己的经验丰富，有责任给孩子指出一个正确的方向；孩子可能都有过这样的想法：父母那套理论已经陈腐得跟不上时代了，应该摒弃，父母总是拿他们的经验和阅历来说事，我们之间沟通有障碍。

这是青春期和更年期关系的投射效应。

所谓投射效应，是指人会将自己的某些意志、感情强加给别人的一种认知障碍。

心理学家杰克用一个实验来研究投射效应。他找了100个人做这个实验。杰克征询他们的意见，问他们是否愿意背着一个牌子招摇过市，结果有60个人同意背着牌子在集市上行走，这些人认为会有很多人也愿意跟他们一样去背着牌子在闹市中行走，而不同意的人则认为大部分人都不愿意背着牌子行走。由此可见，人会有把自己的意志强加在别人身上的愿望。

每个人都有自己的兴趣爱好，不能将自己的意志强加给别人。孩子不要认为父母的观点是错误的、陈腐的。孩子在埋怨父母的时候，自己需要反省一下。



解惑答疑

在面对父母与孩子观念的差异时，彼此应该相互体谅和尊重。父母与孩子都应该明白相互尊重的重要性，那么在与父母观点不一致时，该如何解决呢？

一、父母与孩子之间应该换位思考，即站在对方的角度去考虑问题

换位思考可以让自己站在对方的角度考虑问题，这样才能知道为什么对方会坚持自己的观点，也可以明白如果将自己的观点强加给对方是否