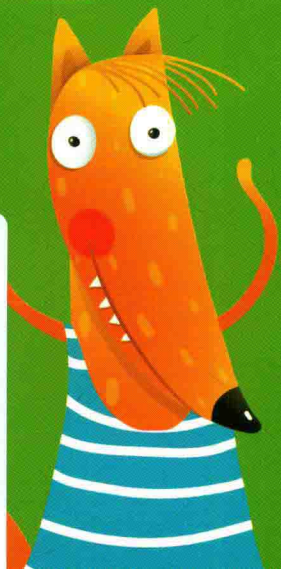


没有叛逆过的孩子不可能真正长大  
10~16岁孩子像脱缰的野马，桀骜不驯

\*\*\*  
妈妈的情商  
决定孩子的  
未来

# 10~16岁 叛逆期， 妈妈情商课



王莉◎著

## Rebellious period

叛逆期是教育孩子的机遇期  
更需要妈妈的高情商

10~16岁，尊重和理解孩子，千万别与他们较劲

 朝華出版社  
BLOSSOM PRESS

# 10~16岁 叛逆期， 妈妈情商课



Rebellious  
period

王莉◎著

014220

ISBN 7-5086-2222-2

 朝華出版社  
BLOSSOM PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

10~16岁叛逆期,妈妈情商课/王莉著.--北京:  
朝华出版社,2019.7

ISBN 978-7-5054-4491-1

I. ①1… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第093586号

## 10~16岁叛逆期,妈妈情商课

作 者 王 莉

选题策划 王 剑  
责任编辑 刘小磊  
责任印制 张文东 陆竞赢  
封面设计 异一设计

出版发行 朝华出版社  
社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037  
订购电话 (010) 68996618 68996050  
传 真 (010) 88415258 (发行部)  
联系版权 j-yn@163.com  
网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>  
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司  
经 销 全国新华书店  
开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 214千字  
印 张 14  
版 次 2019年7月第1版 2019年7月第1次印刷  
装 别 平  
书 号 ISBN 978-7-5054-4491-1  
定 价 35.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

## 王莉

### 作者简介

资深家庭教育研究者、儿童心理专栏作家、菜鸟妈咪工作室顾问，从事教育工作多年，拥有丰富的教育实践经验。现专注于儿童发展、家长心理及亲子关系的研究与写作。出版有多部家教类畅销书，如《3岁决定孩子的一生》《男孩穷养，女孩富养》《培养最棒女孩的第1本书》等。其作品视角独特，方法实用，为父母以及教育工作者提供最新的教育理念和教育方法，具有很强的指导性和可操作性。



微信扫码购书

邮购电话：010—68996618

邮购信箱：zhhqjidian@qq.com

## 前言

10~16岁是一个特殊的时期。如果你的孩子还没有迈入青春期的门槛，那你还有一段“岁月静好”的时光可以安心享受；如果你的孩子已经走入了青春期的阵营，相信你一定体会到了所谓“叛逆”的厉害。那个原本让你省心的孩子开始有意疏远你，嫌你唠叨，嫌你爱管闲事，动不动就和你争吵，甚至故意跟你“对着干”……此时的你该怎么办呢？

针尖对麦芒？当然不能。“对付”叛逆的孩子不能使蛮力，而要靠智取。

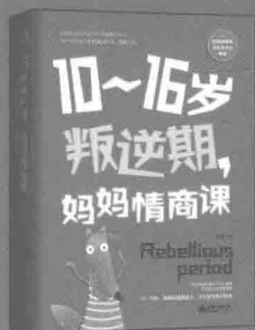
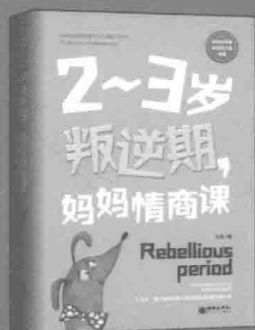
日本著名导演北野武在少年时很喜欢打棒球，而母亲则希望他能够多用点功夫在读书上，为此，母子俩可没少“斗智斗勇”。一次，邻居大婶见北野武爱打棒球却没有手套，就在他生日时偷偷帮他买了一副棒球手套，这可把北野武开心坏了。为了避免被母亲发现引起不必要的争执，北野武决定将手套藏起来，但是他的家很小，室内根本就没有空间来藏匿手套，于是北野武便将手套装在塑料袋里，偷偷埋在了院子里的银杏树下，每逢打棒球时才挖出来。北野武为自己的小聪明窃喜，心想这下母亲再也不能阻止他打棒球了。但是有一天，当北野武挖开泥土时，手套不见了，只见塑料袋里装着一堆参考书……

看了这个故事，我们不得不佩服北野武妈妈在处理孩子打棒球与读书的矛盾时所表现出的高情商。把棒球换成书，一方面避免了和孩子的正面冲突，维护了孩子的面子和尊严；另一方面让孩子知道了自己的态度，这种办法要比一味要求孩子好好读书有效得多。

其实，青春期只是孩子成长的一个自然阶段，并没有传说中的那么“可怕”。在心理学和教育学上，人们把10~16岁这一年龄阶段称为青春期。在这一时期内，孩子的身体和心理会完成从儿童到成年人的过渡，他们想脱离父母的指挥和控制，而父母却不能及时了解孩子的心理动向，或者不能掌握合理的教育和引导方式，这才是导致亲子关系危机频发的缘由。

所以说，教育青春期的孩子是门技术活。如何控制自己的情绪，即使在生气的情况下也要和孩子心平气和地交流；如何沟通才能打开孩子的心扉，洞悉孩子的心理特点；如何用信任和激励引爆孩子的潜能，引导他们变得更好；如何在该放手的时候得体退出，做一个为孩子鼓掌的人。凡此种种，没有一条不需要妈妈的智慧。有人说：“推动摇篮的手，也是推动世界的手。”如何把青春期的孩子引导成人、培养成才，考验着妈妈的情商。

基于此，本书从青春期孩子的身心特点入手，佐以翔实生动的案例来帮助妈妈学会管理自己的情绪、和孩子建立有效的沟通、采用正面管教与赏识教育等方式，帮助妈妈提升应对青春期孩子问题时的情商，处理好彼此之间的关系，进而帮助孩子顺利度过人生中重要的阶段。希望这本书对各位妈妈有切实的指导作用，我们和你共同期待孩子的美好未来。



选题策划：王剑

责任编辑：刘小磊

官方网站：<http://zhcb.cipg.org.cn>

新浪微博：@朝华出版社

封面设计：异一设计 CQ-15402572

# 目 录

## 第一章 10~16岁，孩子成长的关键期

青春期的孩子正处在人生的“蝶变期”，他们的身体变得高大，心理却脆弱敏感；此时，他们变得和朋友越发亲近，但仍旧需要妈妈为其指点迷津；此时，他们的行为叛逆乖张，却是培养良好习惯的最佳时期。青春期的孩子似乎一夜之间长大，所以妈妈要赶忙从岁月静好中缓过神来，跟上孩子成长的步伐。

10~16岁是孩子生理发育的关键期 / 002

10~16岁是孩子心理成长的关键期 / 006

10~16岁是孩子学习习惯培养的关键期 / 009

10~16岁是培养孩子优良道德品质的重要时期 / 012

孩子极其需要隐私 / 016

孩子与同龄人的关系优于家庭关系 / 019

在青春期的孩子面前，父母很容易成为尴尬的人 / 022

## 第二章 妈妈情商越高，孩子越优秀

高情商的妈妈更容易培养出优秀的孩子。因为高情商的妈妈在面对问题时懂得控制情绪，懂得冷静思考，她们能化情绪为无声，寓教于无形。这样的教育方式，容易得到孩子的理解和支持，也容易和孩子建立起亲密关系。

妈妈拥有高情商是一个家庭的福气 / 028

叛逆期的孩子需要更多的理解和关注 / 031

妈妈越温和，孩子越出色 / 034

高情商的妈妈更容易培养出内心强大的孩子 / 036

站在孩子的角度看问题并与其共情 / 039

高情商的妈妈更容易和孩子建立亲密关系 / 042

正面管教的本质就是高情商教育 / 045

## 第三章 高情商的妈妈会说话

会说话是情商高的一种表现。情商高的妈妈一般都懂得沟通的艺术，比较会说话。尤其是在与孩子沟通时，情商高的妈妈懂得把握时机，也能够恰当地运用说话技巧，这样才能把话说进孩子的心坎里。

会说话的妈妈更容易赢得孩子的信赖 / 050

教育要掌握时机，孩子才能听进去 / 054

积极倾听，永远都是沟通的第一步 / 057

妈妈越唠叨，孩子越逆反 / 059

青春期的孩子吃软不吃硬 / 062

多商量、少命令才更容易捕获孩子的“芳心” / 065

字条、网络、短信是更具效力的沟通渠道 / 068

## 第四章 当青春期撞上更年期，妈妈如何控制情绪

很多时候，教育问题都是情绪问题，如果妈妈带着情绪去管教孩子肯定达不到理想的效果。高情商妈妈要修炼管理自己情绪的能力，及时调整与孩子的相处方式，不把工作中的情绪带回家，不在生气的时候解决问题。

千万不要和青春期孩子较劲 / 074

及时调整与孩子的相处方式 / 077

不要在生气的时候解决问题 / 080

当你大发雷霆时，如何平静下来 / 082

当你灰心丧气、焦虑和压抑时，如何有个好心情 / 085

不要将工作中的情绪带回家 / 087

再忙也要学会放松心情 / 090

## 第五章 青春期的孩子到底在想什么

青春期的孩子像刺猬，尖锐的硬刺下包裹的是一颗柔软而易受伤的心，他们的情绪常常大起大落，也会被自卑、虚荣和嫉妒蒙蔽双眼，想要让这群“小刺猬”收起他们尖利的刺，还要靠妈妈南风般温暖的爱。

叛逆期的孩子究竟想要什么 / 094

为什么青春期的孩子满身都是刺 / 097

为什么孩子的情绪总是大起大落 / 100

你所不知道的孩子的内心世界——自卑 / 102

你所不知道的孩子的内心世界——虚荣 / 105

你所不知道的孩子的内心世界——嫉妒 / 108

走进孩子的内心世界，进行心与心的对话 / 111

## 第六章 惩罚不能解决问题

孩子犯错后,不要责打,而要采取合适的教育方式,让孩子能够积极主动地反省自身的错误之处,更重要的是,让孩子能够主动地承担起自己犯错误的后果。你要知道,粗暴的惩罚方式不仅不能取得效果,相反还可能对父母和孩子双方都造成严重的情绪和心理上的伤害,而且还很容易使他养成撒谎的坏习惯。

“打是亲、骂是爱”是最大的教育谎言 / 116

孩子犯错后,最需要的不是惩罚而是承担 / 119

惩罚很可能会剥夺孩子自我反省的机会 / 121

经常被惩罚的孩子会自卑,甚至自暴自弃 / 124

批评孩子请遵守“三先”原则 / 127

情绪失控之后,妈妈如何修复亲子关系 / 130

叛逆期的伤疤会给孩子带来一生的阴影 / 132

## 第七章 不惩罚、不娇纵地管教孩子

青春期的孩子都比较叛逆,常常会与妈妈发生冲突,尽管妈妈对此很生气,但孩子的平安、健康仍旧是妈妈最大的牵挂。因此妈妈要教会孩子应对诱惑和危险的办法,告诉他们在任何时候都要懂得保护自己。

直接教育不如间接引导效果好 / 136

孩子早恋要“疏”不要“堵” / 139

性教育,宜早不宜迟 / 142

网络不是“洪水猛兽”,不能“一刀切” / 145

孩子疯狂追星,你该怎么办 / 147

如何增强孩子的生命意识 / 150

不要和孩子争输赢，否则会两败俱伤 / 153

## 第八章 鼓励与赏识，激发孩子的自信和潜能

赏识能够赋予孩子一种“我能行”的信念，而“我能行”这3个字有一种神奇的魔力，它能让那些平日里看起来“软弱无能”的孩子变得十分能干。对于高情商妈妈而言，鼓励与赏识也需要一定的技巧，不是靠一句简单的“你真棒”就能达到预期的效果。

孩子的自信是被鼓励出来的 / 158

聪明的妈妈不拿自己的孩子和别人家的孩子比 / 160

聪明的妈妈懂得在外人面前给孩子留面子 / 163

面对学习压力，孩子更需要来自妈妈的支持 / 166

孩子受挫时，给他重新站起来的勇气 / 168

爱和陪伴是孩子真正需要的奖励 / 171

## 第九章 接纳孩子，接纳不完美的自己

接纳力是一种能力，一种获取幸福的能力。接纳孩子，首先从接纳自己开始。每一个叛逆固执的孩子背后都有一对放不下身段的父母。身教大于言传，管教青春期的孩子并不难，关键在于父母肯不肯放下自己。

意见不一致时，请允许孩子表达自己的意见 / 176

接纳孩子的负面情绪，给他一个合理的发泄渠道 / 178

当你“看不惯”孩子时，应该怎么办 / 181

接纳力，成就孩子一生幸福的起点 / 184

理解青春期孩子的“懒惰”现象 / 186

爱真实的孩子，而不是期望中的他 / 188

## 第十章 放手，让孩子做最好的自己

养育孩子是一个亲密过后必将走向疏离的过程，因为成长的规律是不可逆转的，渴望自由是孩子的正常心态，获得自由是孩子的最终归宿，从掌舵人到旁观者，放手给孩子自由是每一位青春期孩子的父母所必须要做出的选择。

每个青春期的孩子都渴望自由 / 194

懂得放手的父母才对孩子爱得更深 / 196

溺爱不是爱，反而是一种伤害 / 199

做孩子的朋友，不做他的保姆 / 201

给孩子创造一些受挫折的机会 / 204

因材施教，最大限度地成就孩子 / 207

做有格局的父母，给孩子更好的未来 / 210

## 第一章

# 10~16岁，孩子 成长的关键期

青春期的孩子正处在人生的“蝶变期”，他们的身体变得高大，心理却脆弱敏感；此时，他们变得和朋友越发亲近，但仍旧需要妈妈为其指点迷津；此时，他们的行为叛逆乖张，却是培养良好习惯的最佳时期。青春期的孩子似乎一夜之间长大，所以妈妈要赶忙从岁月静好中缓过神来，跟上孩子成长的步伐。

## 10~16岁是孩子生理发育的关键期

青春期的孩子总是有很多疑问：

为什么我总是睡不醒？

为什么脸上会无缘无故冒出很多小痘痘？

为什么原本清澈稚嫩的嗓音会变得尖细或沙哑？

……

青春期孩子的妈妈总是有很多无奈：

为什么原本的“三好学生”变成了“问题少年”？

为什么孩子和我之间的距离越来越远？

为什么孩子的脾气变得暴躁古怪？

……

青春期的孩子似乎在一夜之间“长大”，这种“长大”不单是指身高体重的增长，脾气、秉性也和从前大相径庭，那个“小天使”摇身一变成了凡事跟妈妈对着干的“小恶魔”。其实，这些都是再正常不过的现象。青春期之所以被称为“孩子的第二次诞生”，就是因为在这个阶段孩子要完成从身体到心理的蜕变。妈妈之所以认为孩子“反常”，其实不过是妈妈自己还没从过去的岁月静好中缓过神来，还没跟上孩子的成长步伐而已。无论是生理变化还是心理变化，都与青春期的生理发育有着直接的关系。

青春期是孩子生理发育的关键期，孩子在身高、体重、性发育等方面都

会出现明显变化：

### 1. 身高和体重迅速增长

有些刚刚迈入青春期的男孩会有这样的困惑：

在大人的世界里，爸爸（男性）似乎都比妈妈（女性）高一些，那为什么我会比班里的很多女生都要矮一截？我到底什么时候才能超过她们？我是不是永远也长不高了？

为了避免孩子深陷困惑而变得焦虑甚至自卑，妈妈就要及时站出来为孩子答疑解惑。

青春期是身高增长的鼎盛时期，由于骨骼的迅速发育，孩子平均每年长高约6~8厘米，甚至有些孩子会长高10~12厘米。其中，女孩的骨骼发育会比男孩早大概1~2年，这也就解释了人们常说的“女孩早长，男孩晚长”的问题。一般情况下，11岁左右的女孩会比男孩高一些；大约从12岁起，男孩便开始“奋起直追”，直到14岁前后其身高会超过女孩。体重方面，12~14岁是孩子体重增长的关键期，这个时期的孩子平均每年会增长4.5~5.5公斤左右。

### 2. 大脑功能进一步发育

孩子进入青春期后，大脑皮层的内部结构和功能开始不断地分化和完善，脑部沟回增多、加深，神经纤维也会逐步变粗、增长，这些变化使大脑对人体的调节功能大大增强，分析问题、解决问题的能力也有很大程度的提升。这是不是意味着孩子的大脑已经和成年人一样成熟了？当然不是。虽然青春期孩子的脑容量已经接近成年人水平，但神经连接方面依然是“半成品”的状态。过去人们总认为性激素“泛滥”是青春期孩子性格反复无常的罪魁祸首，但最新的脑科学研究表明青春期脑部结构的变化也是性格“反常”的“元凶”之一。

科研人员发现：孩子从进入青春期开始，大脑需要处理的信息会迅速增加，为了减轻负担，大脑就会自动地关闭一些位于前额叶的功能，而这些功能主要是负责计划、感受和分析因果关系等，所以青春期的孩子才会表现得

冷漠、自私甚至不近人情。科研人员做过实验，给出快乐、悲伤、恐惧、焦虑等6种情绪和6张表情图，分别让成年人、12岁以下的孩子、12岁以上的孩子把表情图和情绪一一对应。结果显示：95%的成年人都能把表情图和情绪准确对应；绝大多数12岁以下的孩子也做得比较好；但只有5%的12岁以上的孩子能够准确地对应6种情绪和6张表情图。所以，大多数青春期的孩子并不是主动和人“找别扭”，只是大脑发育的阶段性的特点将他们原本细腻、敏感的“触角”暂时关闭了。

### 3. 生殖器官的发育和第二性征的出现

青春期的孩子除了身高、体重等迅速增长之外，在性方面也呈现出迅速发展的趋势。性发育主要包括生殖器官发育以及第二性征的出现，男孩、女孩之间有明显差异。

#### 男孩篇：

男性的生殖器官分为内外两部分，内生殖器官包括睾丸、输精管和附属腺体；外生殖器官则包括阴囊和阴茎。这些器官在青春期之前发育比较缓慢，进入青春期后，在性激素的作用下开始迅速发育并产生一系列的身体变化。一般而言，青春期男孩的发育顺序如下：

10~11岁，睾丸和阴茎开始增大。

11~12岁，喉结发育，呈现出不同程度的前突现象。

12~13岁，睾丸进一步增大，阴茎迅速增长，并开始出现阴毛。

13~14岁，部分男孩乳头发育，出现硬结，数月之后会自然消失。

14~15岁，腋毛增长，声音开始变得低沉，出现遗精现象。

15~16岁，男孩开始长胡须，而后身体生长趋势逐渐放缓。

青春期的男孩会对自己身体的变化感到好奇和困惑，渴望了解相关的性知识却又觉得难以启齿，如果此时不能通过正常的渠道来化解疑问，极易让男孩对性发育形成错误的认知，甚至引发道德和社会问题。为了避免产生这种不良的后果同时也最大限度地化解男孩的尴尬，妈妈不妨请爸爸过来帮忙，让父子俩来一场“男人之间的对话”，彻底消除男孩的烦恼。