

每天读点 青春期心理学

刘俊 陈健 席秀梅 / 编著



谁的青春不美好，谁的青春不叛逆？
你可以张扬但别张狂，你可以叛逆但别疯狂；
别让一时的冲动和叛逆，毁了你的青春时光。




中国信息出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

每天读点青春期心理学

阳涛\编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

青春期的孩子叛逆，青春期的孩子不好管，这几乎是所有父母焦虑的问题。然而，对孩子来说，父母依然是他们最值得信任的引路人，只要父母深谙青春期心理学，就可以走入孩子的内心，陪伴他们度过煎熬的青春期的。

本书列举了青春期孩子诸多的问题，如叛逆、情绪、挫折、社交等，以丰富生动的案例分析，总结出孩子在这一阶段所呈现的心理规律，给正在焦虑的父母一些中肯的指导意见。

图书在版编目（CIP）数据

每天读点青春期心理学 / 刘俊，陈健，席秀梅编著.
--北京：中国纺织出版社有限公司，2020.1
ISBN 978-7-5180-6876-0

I. ①每… II. ①刘… ②陈… ③席… III. ①青少年心理学—通俗读物 IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第229702号

责任编辑：郝珊珊 责任校对：王花妮 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年1月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：118千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期，其区分的界限是性的成熟。在这一阶段，随着孩子年龄的增长，生活范围和活动内容逐渐复杂化，他们呈现出与儿童不一样的特点，慢慢有了一定的特定意向和责任感，并会自己决定某些活动怎么进行。虽然渴望独立，但还没有完全独立，在许多方面还需要依赖父母。青春期的孩子是社会学上所说的边缘人，其地位的不确定性和社会向他们提出要求的不确定性，使他们产生了许多特殊的心理问题。

青春期是孩子身心变化最快速而明显的时期，在这个时期，孩子的身体、外貌、行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，完全脱离了儿童的特征逐渐成熟起来，更为接近成年人。这些身心的快速变化，会使青春期孩子产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理问题，甚至产生不良行为。其实，青春期孩子的身心变化都是有规律可循的，父母如果能够读一些青春心理学，就可以做好孩子的引路人，陪伴孩子顺利度过敏感的青春期的。



青春期的孩子开始慢慢远离父母，情绪容易激动，对父母总是一副爱理不理的样子，想要独立，却做不好任何事情，又听不进父母的意见，这使父母操碎了心却又感觉没有办法。如何才能与孩子顺畅沟通？父母首先要接纳孩子身心的一系列变化，注意与孩子相处的模式，别总是站在父母的高度去训斥孩子，不妨蹲下来和孩子成为朋友，好好地跟孩子聊天，拉近亲子之间的距离，这样才可以更好地为孩子做教育和引导。大部分父母总以高高在上的姿态和孩子沟通，这样是不妥当的，别总有一种“我给了你一切，所以你必须听我的”的想法，这样只会激化父母与孩子之间的矛盾，也根本起不到教育和引导的作用。

青春期孩子总是憧憬成熟又留恋童年，追求完美又总有缺憾，拒绝说教又渴望帮助。在孩子成长的道路上，父母是孩子的良师益友，孩子是父母的贴心宝贝，父母对青春期孩子应少讲大道理，多关注他们的身心发展，给予他们足够的爱和尊重。

编著者

2019年10月

第1章	青春谜题，少年维特之烦恼	001
	渴望脱离父母，喜欢独立成长	002
	青春期的孩子需要被理解	007
	青春期孩子的隐私希望得到尊重	011
	别对青春期孩子唠叨	016
	青春期孩子脾气越来越大	019
第2章	叛逆心理，拯救孩子迷茫的青春	023
	青春期是孩子的第二次断乳期	024
	叛逆就是专门与父母作对	028
	青春期孩子喜欢与父母吵架	032
	青春期孩子的对抗情绪	036
	渴望摆脱父母的管束	040



第3章 情绪心理，引导孩子面向阳光.....	045
青春期孩子情绪容易低落	046
解码青春期抑郁症	050
性情大变的青春期孩子	053
青春期孩子敏感又自卑	056
别人的优秀不是一种错误	059
第4章 生理困惑，让孩子正视身心变化	065
和孩子开展关于性知识的对话	066
教给孩子一些正确的避孕常识	070
女孩子的第一次初潮	073
教育孩子自我防范性侵害	076
让青春期孩子正确认识性幻想	081
第5章 挫折教育，读懂孩子的脆弱	085
青春期是一个破茧成蝶的过程	086
青春期孩子所面临的逆境	089
面对考试失利，如何调整心态	093



引导孩子合理排解青春期压力	098
孩子失恋了，父母如何引导	102
第6章 社交心理，让孩子赢在好人缘	105
让孩子远离青春期社交恐惧	106
关注孩子的性格及内心变化	109
别干涉孩子交朋友的权利	112
孩子突然多了“社会朋友”	115
青春期孩子热衷异性交往	119
第7章 沟通心理，关注孩子的内心世界	123
换个角度看待自己的孩子	124
读懂孩子的烦恼与快乐	127
别一味对孩子进行“灌输式教育”	132
你对孩子的了解存在偏差	135
把正能量传递给孩子	139



第8章 早恋心理，善待孩子稚嫩的爱	143
孩子的青春期三部曲	144
青春期孩子易患钟情妄想症	147
及时给孩子打好“早恋”预防针	150
引导孩子正确处理异性的追求	153
别粗暴地摧毁孩子爱的幻想	156
第9章 心理欲望，谁青春不张扬	161
孩子爱美没有错，父母可以这样引导	162
别轻易嘲笑孩子的偶像	165
那些陪伴孩子青春期的摇滚乐	168
引导孩子正确对待偶像	171
青春期孩子喜欢与众不同	175
第10章 网络心理，帮助孩子找回注意力	179
青春期孩子容易网络成瘾	180
妙招应对陷入网恋的孩子	183
引导孩子远离网络游戏	186




戒掉网瘾，不妨转移孩子注意力	189
别让孩子在网络世界越陷越深	192
帮助上网成瘾的孩子远离网络	195
参考文献	198



第1章

青春谜题，少年维特之烦恼

青春是一个多么令人迷恋的字眼，当人们进入暮年之后，总会回忆起自己的青春。然而，青春又是夹杂着淡淡苦涩的，少男少女在青春期由童年的稚嫩一步步迈向成熟的大门。在这个成长阶段不论是他们的身体还是他们的情感，甚至人生观、世界观等各方面都会受到不小的挑战。





渴望脱离父母，喜欢独立成长

当孩子进入青春期之后，父母总会发现孩子变了，变得不爱跟自己说话，变得沉默，变得不那么听话，总而言之，跟过去不太一样了。孩子突然的变化让父母措手不及，又感到毫无办法。其实，进入青春期的孩子在生理、心理上都会发生很大的变化，他们开始渴求脱离父母，喜欢独立成长，他们想拥有自己独立的世界，那种小大人的心理是父母难以理解的。

在这一阶段，父母需要冷静对待。首先，应该接纳孩子生理及心理的变化，尤其是心理的变化，尊重孩子自由成长的规律，不管孩子身上出现什么样的变化，都是成长过程中的正常现象。其次，父母不能像对几岁小朋友那样直接干预孩子的生活，别总跟孩子说“你不能这样”，这是孩子比较反感的说话方式。父母应该从思想入手，增进亲子沟通，否则孩子就容易出现叛逆心理，甚至产生敌对情绪。

青春期对于孩子的成长来说是一个明显的分水岭，尽管他们看上去还是一个孩子，但内心却渴望长大，竭力想摆脱父母的管教，不希望被父母当作小孩子，渴求有独立的人格，希望得到父母的接纳、理解和尊重。同时，为了更好地独立成长，



他们希望获得某些权利，找到新的行为标准并转换社会角色。在这个过程中，一旦孩子的自主意识受到阻力，人格发展受到限制，就会滋生叛逆情绪。而且，由于孩子缺乏社会经验，自我生活能力也比较差，还不能完全摆脱父母，所以他们的内心会产生各种各样的困惑与焦虑。

许多父母总是过分关心孩子的事情，当孩子在青春期出现异常行为，他们表现得比孩子还紧张；当孩子犯了错误，他们也觉得自己有很大的责任。于是，父母与孩子之间形成一种相互依赖的关系，孩子在物质生活上依赖父母，父母在精神生活上依赖孩子。当孩子处于青春期阶段时，如果父母用成年人功利的价值取向要求孩子决定取舍，一旦孩子的表现无法满足自己的期许时，父母就会产生教育职能被剥夺的焦虑。

父母总担心孩子在成长过程中出现不好的现象，所以对孩子过分保护。结果就导致孩子要么对父母的指引全盘肯定，产生强烈的依赖思想，行为懒惰，完全没办法选择适合自己的生活方式；要么对父母的要求全盘否定，从而陷入盲目的亲子敌对关系中，强化了孩子青春期的叛逆心理。此外，父母无法认同孩子的辨别能力，自以为是地侵入孩子的私人空间，这样给孩子的感觉是自我形象低下，他们会觉得父母根本不理解自己，从而激化亲子矛盾。

月月从小跟妈妈关系特别好，不管是学校里发生的大小



事，还是自己内心的变化，她对妈妈都知无不言，妈妈一直觉得这孩子就像自己的小棉袄一样，亲子关系温馨而美好。

但自从月月上了初中之后，这种情况就开始发生变化了。月月开始不太喜欢跟妈妈说话，每当妈妈主动问她：“最近学校又发生什么好玩的事情？”月月便会淡淡地说：“没有，跟平时并没有什么两样。”妈妈有时会主动问：“今天在学校过得开心吗？”月月会没好气地说：“天天学习，我都没有时间想今天到底是开心还是不开心。”听月月这样说，妈妈知道再问下去也无济于事，便再也不问了。

月月虽然不跟妈妈聊天，但她喜欢跟同龄的表姐聊天。到了假期，两姐妹就叽叽喳喳地聊个不停，“（3）班那个男生很帅呀”“对呀对呀，我特别喜欢看他打篮球的样子”“你不知道，整个年级的女生都为他疯了”……模糊地听着这些话，妈妈觉得很担心，月月到了情窦初开的年纪，可别把时间浪费在这些无谓的事情上。

于是，妈妈抽个时间，严肃地跟月月说：“丫头，你正在正是需要学习的年纪，可别因为其他事情耽误学习！”月月惊讶地说：“妈妈，你说什么，我一直认真学习呢，你别疑神疑鬼，行不行？”妈妈继续说：“那你整天瞎琢磨那些男生的事情干什么？”一听这话，月月就生气了：“妈妈，你说什么呀，我哪有，你这样真的很烦耶……”



父母总自以为很了解孩子，以为孩子还跟两岁时一样可以被自己牢牢掌握在手中。他们没有想到的是，孩子已经长大了，他们已经有了自己的思想，再也不是那个每件事都需要跟父母汇报的小孩子了。所以，当孩子表现出想要一种独立的自由时，父母应该做的就是尊重和理解。

小贴士

1. 孩子需要独立

父母与孩子之间应该是什么样的关系呢？并非捆绑在一起的整体，而是各自具有独立人格的个体，谁都没有必要为了另一方而牺牲自己，也不能把自己的主观意志强加给对方。当孩子处于成长阶段中，父母与孩子之间应保持适当的心理距离，别以为是父母就可以随意入侵孩子的私人空间。要知道，父母不能始终陪伴在孩子身边，为他人生大小事情做主。青春期的孩子需要独立，需要逐渐培养独立的人格，也是为了未来可以尽快适应社会。

2. 与孩子多沟通

青春期的孩子想要摆脱父母、渴求独立生活，父母如何引导他们才是问题的关键。当务之急就是要与孩子做好沟通工作，与其建立和谐良好的亲子关系，别忽视孩子的存在，也不能随意批评或强迫，这样的行为会伤害孩子的自尊心。



3.不要横向比较孩子

有的父母总喜欢拿自己孩子的短处与别的孩子的长处做比较，这会引起孩子强烈的抗拒心理。假如当众管教孩子，那他的逆反心理会更强烈。父母只有多鼓励和表扬孩子，才能拉近彼此之间的亲子关系。

4.鼓励孩子自己做主

通常孩子的自主性包括独立性、主动性和创造性，这些是孩子走向未来的可贵品质。在日常生活中父母要有意识地培养孩子的自主意识，鼓励孩子自己拿主意，允许孩子偶尔做一些不明智但安全的决定，并引导孩子从错误中吸取教训。

5.爱是不需要条件的

大部分父母自以为很伟大，对孩子的爱也是无私付出的，但实际上这样的爱真的没有附加条件吗？父母总嚷嚷：“你看我多辛苦地工作赚钱养你，你当然要努力学习才对得起我！”这会让孩子觉得父母的爱果然是有条件的。父母要非常信任孩子，有的父母总希望随时监视孩子，了解他所有的事情，了解他的一举一动，这会让孩子非常反感，从而破坏了亲子之间的信任和关系。

6.让孩子自由呼吸

虽然一些备受冷落的孩子希望得到父母的关爱，但渴望获得自由的青春期孩子却希望可以自由呼吸，父母太过深沉的爱



让孩子无法自由呼吸。对孩子渴望自由的心理，父母要给予尊重和理解，不要想法设法控制他，与其牢牢看住他，不如沉下心来帮助他找出自己的价值观，以平等的方式创造或转移他在乎的东西，让他产生推动自己的行为。

青春期的孩子需要被理解

青春期的孩子是孤独的，他们内心十分渴求被人理解。尤其是当他们进入青春期之后，他们就有一种感觉：自己长大了、成熟了，希望父母能把自己当大人对待。青春期是孩子的第二次心理断乳期，这一阶段他们感到异常孤独，总会在日记本里写下这样的字眼：“好像所有人都不理解我”“我感觉十分孤独”“好像这个世界就只剩下我，没人跟我站在一边”。青春期的孩子会感到十分孤独，那是因为这个阶段是孩子向成人转变的过渡阶段，在这个阶段，孩子们需要不断思考关于自己和社会的繁杂信息，最后才可以确定自己的生活目标，所以这一阶段他们是孤独的。

进入青春期的孩子往往不知道自己真正想要的东西是什么，不知道自己想做什么，能做什么，未来自己会成为什么样的人。随着青春期的到来，孩子们被赋予的角色一下子宽阔