


重建亲子沟通方式，  
合力解决青春期孩子的困惑，  
科学助力青春期孩子顺利成长蜕变。

# 10~16岁青春期 亲子沟通心理学

刘春芸◎著




 中国纺织出版社有限公司 | 国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 10~16岁青春期 亲子沟通心理学

刘春芸 ◎ 著



 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

青春期是孩子成长的关键期。在这个阶段，孩子开始努力探索内在与外在的世界，并逐渐独立于父母。同时，身心的剧变也使得他们出现了诸多的困惑，诸如生理、心理、学习、人际、情感等各方面。他们更容易由迷失走向叛逆，他们比任何时候都更难沟通。此时，父母又何尝不苦恼……

为什么和青春期孩子的沟通变得如此艰难？作为青春期孩子的摆渡人，我们又该如何与他们沟通来帮他们顺利成长呢？

本书从发展心理学的角度解析沟通之道，为父母提供与青春期孩子沟通的具体案例、科学的青春期孩长成长规律以及实用性非常强的方法、技巧，帮父母重建亲子沟通方式，实现优质高效的沟通效果，使父母和孩子一起解决成长中的问题，并从问题中完成成长的蜕变。

### 图书在版编目（CIP）数据

10~16岁青春期亲子沟通心理学 / 刘春芸著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2020.7  
ISBN 978-7-5180-7389-4

I. ①1… II. ①刘… III. ①青春期—家庭教育  
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第076548号

---

责任编辑：江 飞      责任校对：韩雪丽      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7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：184千字 定价：49.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

### 改善亲子沟通帮助孩子顺利走过青春期

就在昨天，孩子还是一个听话的乖乖女孩或阳光男孩，但仿佛一夜之间，十几岁的孩子就像变了一个人。

“我曾经的小棉袄，现在变成一个小刺猬。让我如何受得了？”

“儿子以前经常和我们散步聊天，可现在一回到家就塞上耳机，不喜欢和我们说话。”

“女儿最近在洗手间打扮的时间太长了，她还悄悄和男生发信息，无意中听到那位男生发来的语音，我真是担心啊。”

“曾经的学霸儿子现在快成学渣了，他想转学，我们问他为什么，他就是不说。”


“长得比我高的女儿，俯视我说‘能不能安静点，你总是太唠叨了。’”

“儿子总喜欢顶嘴，这次更严重，他竟然真的离家出走了一天！幸亏我们找到了他。”

……

在这段令人困惑而又不可思议的时期，孩子们的变化太快了。他们不再缠着父母撒娇，不再听得进父母的劝告，不再想哭就哭，想笑就笑，他们已经不习惯向父母寻求帮助。父母们甚至会有这样的想法：我已经不认识他了。他还是我的孩子吗？可以说，在青春期，父母与十几岁孩子之间的冲突比以往任何时候都剧烈，父母与十几岁孩子之间的沟通变得越发具有挑战性。

美国积极心理学家丹尼尔·西格尔认为，在青春期，孩子们大脑的记



忆、思考、推理、专注、决策、交往等方式都发生了改变。而这种改变引发了青春期的四种心理特征：寻求新奇事物、积极参与社会、情绪强烈、富有创造力的探索。

因此，十几岁的孩子喜欢寻求冒险和刺激，他们对生活充满激情，他们容易冲动，很少考虑后果，经常低估冒险和刺激所带来的风险。与成人相比，他们更喜欢和同龄人交往，并且他们与同龄人的关系甚至会大于家庭关系，这种渴望交往的驱动力一方面增强了良性的人际关系，另一方面，也会增加恶性人际关系所带来的风险。十几岁的孩子经常会被强烈的情绪支配，这使得他们容易冲动，情绪化，有时候充满活力，有时候又会陷入负面情绪的沼泽里。在这一时期，十几岁的孩子开始更多地关注内在世界，他们探寻生命的意义，这使得他们容易受到同伴的压力，对目标和方向产生怀疑，也会容易导致产生同一性的危机。

作为与十几岁孩子并肩而行的摆渡人，在青春期这片荒原里，如何引导十几岁的孩子不断成长、强大？很大程度上取决于我们的沟通方式。那么，如何沟通，才能使十几岁的孩子顺利渡过青春期，迅速完成生命的一次重要蜕变？

我们先来看父母们习惯的沟通模式。一类父母仍旧用传统的方法来对待当今的孩子，他们把自己置于绝对权威的位置，他们无法忍受孩子的“叛逆”，对孩子发号施令，用批评、挖苦、唠叨、大吼、暴怒、大打出手等各种惩罚方式使孩子驯服。结果如何呢？十几岁孩子最反感的就是控制和束缚，一切变得更糟了。还有一类父母确实很开明，他们自称是新一代父母，他们过于追求“平等、尊重、自由”，他们为了得到孩子的信任，总是在纵容孩子，甚至不指出孩子的错误，希望孩子自己就能够在这种自由的环境中完成成长。事实上，对于身心尚且不成熟，缺乏足够自主能力的十几岁孩子来说，这种方式看似和谐，实际上会使孩子忽略规则与



边界，在问题行为与不良习惯中沉沦。

心理学家鲁道夫·德雷克斯说：“我们既不建议父母纵容孩子，也不建议父母严惩孩子，我们建议父母学习如何成为孩子的合作者，有方法了解他们，有能力引导他们，这样孩子们就既不会没人管变成‘野孩子’，也不会感到家里压抑、令人窒息。”面对青春期孩子，我们沟通中最重要的责任，不是让孩子畏惧我们，也不是让孩子喜欢我们，而是：重新去认识一个有棱有角、冲动、张扬、渴望自由、叛逆十足的十几岁的孩子。

多多反省并改变自己的管教风格，使骄纵、控制、摇摆、放养、过度保护、忽视等削弱力量的教养风格转变为和善而坚定的教养风格。戒掉你的恐惧与焦虑，鼓起勇气去管教孩子，赋予孩子力量，使孩子不断受到鼓励，成长为高情商的人。改变你的对话方式，拒绝唠叨，学会倾听、积极回应、积极暂停，学会用高明的提问打开孩子紧闭的心门。以非暴力、坚定、分寸感的批评与基于爱、信任、尊重的激励话语来不断提升孩子的信心、勇气与价值感。父母还应扮演好灵魂摆渡人角色，在沟通中化解孩子的一系列负面情绪，使孩子拥有强大的心智能力，逐渐成长蜕变为一个健康、自律、有责任感、独立、积极的高情商孩子。

在与青春期孩子沟通的过程中，父母们也会在一次次沟通挑战中成长、蜕变，随之而来的，管理孩子的压力会持续降低，而养育十几岁孩子的过程会更加愉悦。当若干年后，孩子们会很认同马克·吐温说过的一段话：“在我14岁的时候，我觉得父亲什么都不知道，我简直无法忍受与这个老年人伍。然而，当我21岁的时候，我吃惊地发现这个老人在7年里长进了很多。”

刘春芸

2020年3月

## 目录

第一章 遇见：重新认识一个十几岁的孩子	001
1.如何知道你的孩子进入了青春期	002
2.十几岁孩子“画像”分析	005
3.同龄人关系>家庭关系	008
4.冲动、有刺儿、脾气坏	011
5.叛逆：争吵，离家出走，个性张扬	013
6.高压线：性，抽烟，扮酷	016
7.压力：“战斗还是逃跑”都会损伤大脑	019
8.你的压力=完美的他—现实的他	021
9.“冰山位于水下的部分”	023
第二章 反思：你的管教风格“病”在哪儿	029
1.四种典型的亲子依恋模式	030
2.不同的出生顺序所需的沟通风格	033
3.生活态度取向与沟通风格	036
4.放养、自由与民主	040
5.无人机型父母：我们都是为你好	042
6.控制型父母：我是你妈，你得听我的	045
7.骄纵型父母：星星月亮都给你	049
8.摇摆型父母：黑猫白猫，抓住老鼠就是好猫	051
9.正面管教型父母：和善而坚定	054

第三章 改变：和善、坚定、积极的正面管教 .....	059
1.基于恐惧的养育VS基于勇气的养育 .....	060
2.站在孩子的角度看问题 .....	063
3.用赞赏和激励代替羞辱 .....	065
4.观察→确认→记录→行为归类 .....	068
5.建立“家庭护栏” .....	071
6.帮十几岁的孩子塑造良好的自我形象 .....	074
7.找到和十几岁孩子的“时光交汇点” .....	077
8.共进晚餐时的畅所欲言 .....	079
9.教养方式需要刻意练习 .....	082
第四章 对话：如何说，青春期的孩子喜欢听 .....	085
1.带着好奇心去倾听 .....	086
2.让你能保持理智的剧本对话法 .....	089
3.积极的暂停 .....	092
4.“我感到”与“你感到” .....	095
5.积极主动、不带批评地做出回应 .....	098
6.描述问题、说出感受、简单表达 .....	101
7.先感同身受，再用幻想的方式表达安慰与支持 .....	104
8.以恰当的复述表达认可 .....	108
9.善于抓住一次次简短的小机会进行交谈 .....	111
第五章 提问：问出十几岁孩子心里的秘密 .....	115
1.黄金圈式提问：Why, How, What .....	116



2.植入式提问：轻易撬开孩子的嘴巴·····	119
3.二段式提问：诱导十几岁孩子说出实情·····	122
4.诊断式提问：找出十几岁孩子烦恼的“症结”·····	126
5.共情式提问：十几岁孩子更需要一个大朋友·····	129
6.桥接式提问：多疑、顽抗、抵触、疏远的“收割机”·····	131
7.创意式提问：不同思维所带来的勇气与独立·····	134
8.启发式问题：唤醒孩子的自律与责任心·····	137
9.娱乐式提问：愉悦，才是最大的生产力·····	141
<b>第六章 批评：非暴力、坚定、分寸感·····</b>	<b>145</b>
1.有益的批评与无益的批评·····	146
2.表达愤怒的方式·····	149
3.像解决邻里矛盾那样处理十几岁孩子的问题·····	153
4.承认→承担→和好→解决·····	156
5.运用自然后果法给予孩子自我修正的机会·····	158
6.逻辑后果的正确使用方法·····	161
7.表达感受→弥补失误→提供选择→采取行动·····	164
8.不会造成对立的“1：5法则”·····	167
9.制订规矩，并坚持到底·····	170
<b>第七章 激励：赋予孩子技能与力量·····</b>	<b>175</b>
1.包办式沟通VS赋予力量式沟通·····	176
2.破坏性的赞扬与建设性的赞扬·····	180
3.以努力的分值来衡量孩子·····	182



4.没有“贿赂”的激励才最有效·····	185
5.利用家庭会议激励孩子·····	188
6.用幽默化解十几岁孩子的对抗·····	190
7.像朋友那样一起解决难题·····	193
第八章 摆渡：面对负面情绪的沟通技巧·····	199
1.非暴力沟通：消除沟通的负面情绪·····	200
2.深陷抑郁情绪危机时的“转念”沟通法·····	203
3.告诉孩子焦虑情绪中接纳与批判的度·····	206
4.冲动控制：与冲动对着干·····	209
5.帮抵触学习的孩子找到“涌流”·····	212
6.解除压抑：消极否定→积极思考·····	215
7.破解恃强凌弱带来的负面情绪·····	218
8.人际受困：同理心与情绪展示·····	222
9.摆脱上瘾：从情绪到行为的路径沟通法·····	225
参考文献·····	230

## 第一章

### 遇见：重新认识一个十几岁的孩子

不知从什么时候起，父母们发现曾经那个可爱的孩子不见了，眼前这个十几岁的大孩子仿佛是一个自己不认识的人。他变得有棱有角、冲动、张扬、渴望自由、叛逆十足。他好久没有和父母谈过话，甚至连坐在餐桌上的时间也被手机绑架。

和他沟通得变得格外小心，稍不注意，就是一场争吵，甚至是离家出走式的威胁。他仿佛在向整个世界标榜自己的存在，标榜自己的与众不同。他当然不是被外星宿主控制了，而是因为他进入了青春期。



## 1. 如何知道你的孩子进入了青春期

### 家长微信录

整整半天时间，11岁的女儿都蜷在沙发里和某个同学发消息。当无意中听到对方的语音说的是一些肉麻话时，我整个人都感觉不好了。女儿最近确实反常，以前吃完晚饭还会和我们一起下楼散步，现在根本不愿意和我们说话。有时候甚至前一分钟还是朋友，后一分钟瞬间就成了敌人。难道她的青春期来了吗？

### 破解青春期孩子行为心理密码

孩子们在11岁左右就进入了青春期，在整个青春期，他们在两方面有显著的变化。

一方面是身体的发育。青春期的孩子们性器官开始发育，激素水平发生变化，身体出现第二特征。身体的发育使他们感受到新的方式所带来的美妙与刺激，异性之间开始相互吸引，同时，身体的巨大改变也导致情绪的激烈波动。

另一方面，青春期是大脑、心理的发展成熟期。青春期孩子们的大脑在记忆、推理、思考、专注、决策等方式上发生了重大的改变，迅速成长并成熟。大脑的发展与成熟同样会影响到孩子的心理。

心理学家丹尼尔·西格尔指出，在青春期早期，大脑的变化会引发四种心理特征：寻求新奇事物、积极参与社会、强烈的情绪、富有创造力的



探索。这种变化决定了进入青春期的孩子们喜欢尝试新事物，他们与同伴的关系甚至会大于家庭关系，他们有着强烈的情绪冲突，他们不想墨守成规，而是喜欢打破规则，冒险一把。

### 青春期孩子喜欢的沟通方式

如何知道孩子进入了青春期？父母们可能已经意识到孩子的行为、心理发生重大变化，且常常出乎意料，使人感到惊讶、愤怒、难以接受、不理解，甚至让人觉得养育孩子的压力非常大。此时，标志着孩子已经进入了青春期。

青春期孩子大脑、心理所发生的变化，也使我们的养育方式与沟通模式面临更多新的问题。如果我们没有及时更新观念，很容易引发与青春期中孩子的冲突与矛盾，双方失去该有的和谐与平衡。因此，作为父母，我们有必要在此阶段做出一些改变。

#### 尊重、理解与接纳一个进入青春期的孩子

通常情况下，青春期孩子的父母常常处于情绪失控的边缘。他们太不理解突然变化的孩子，甚至对孩子的种种变化感到难以接受。如果父母能以尊重、理解与接纳的态度面对一个青春期的孩子，亲子之间就会少些争执，多些和谐。

浩东从一个乖巧懂事的孩子一下子变成了另外一个孩子。他竟然为了朋友去打架，结果被学校处分。他还偷偷翻过寄宿学校的围墙，去外面和一些社会上的人待在一起。

不知道从什么时候开始，一向不关注外表的女儿乐果成了童话里那位拥有魔镜的皇后。整天对着镜子照，除了打扮还是打扮。

雷奥越来越不想陪着妈妈逛街了，即便是在给他自己买衣服。有一次，他甚至将购物袋故意放在了柜台上，自己径直跑到地铁站等车，只因

为他觉得逛街的行为会有损他酷男孩的形象。

这些孩子的父母可能有的感受是：愤怒、耻辱、难过、担心、悲伤……父母其实应该多了解一些青春期孩子的特征，重新认识一个十几岁的孩子。

对于青春期的孩子来说，他们更喜欢寻求新奇事物。由于青春期孩子们大脑回路中寻求回报的驱动力显著增长，因此，他们更愿意体验未曾体验的事物，愿意去充分全面感受生活，愿意寻求刺激与冒险。青春期的孩子们表现得比较冲动，他们习惯感情用事，而很少理智考虑后果。他们具有一定的冒险精神，但又对生活持有开放式的态度，充满了激情。青春期的孩子渴望社交，他们更愿意与同龄人交往，他们很在意同龄人的看法，他们与同龄人的友谊甚至超过了与家人之间的关系。青春期的孩子情绪强度较高，他们富有生命活力，对一切充满兴趣。但又容易冲动或情绪化，甚至在情绪化状态驱使下，做出一些极端的行为。青春期的孩子思维能力有了很大的提升，他们喜欢质疑与探索，愿意去接受新观念，富有创新意识。

当你对青春期的孩子了解越多时，你就更容易以尊重、理解、接纳的态度来与青春期的孩子沟通交流，这也将显著改善你们之间的关系。

#### 以青春期的孩子为师

马克吐温说过这样一段话：“当我7岁的时候，我感觉我父亲是天底下最聪明的人；当我14岁的时候，我感到我父亲是天底下最不通情达理的人；当我21岁时，我忽然发现我父亲还是很聪明的。”对于父母来说，适时调整自己的教养方式，与青春期的孩子保持同步，是对孩子成长最大的支持。

在家庭咨询过程中，遇到过这样一对母女。露露家教甚严，妈妈从不允许女儿出门穿吊带衣，不允许女儿化妆，涂抹口红也不行；不允许女儿晚上8点之前不回家。结果呢，当露露到了青春期，叛逆感十足，整个颠覆了妈妈的三观。妈妈为此无心工作，还气出了一身病，妈妈甚至认为女儿



存在心理问题，要求女儿去进行咨询。

我并没有建议她的女儿去改变什么，而是建议这位妈妈去适应女儿成长的节奏。事实证明，当这位妈妈也开始接受改变，逐渐成长之后，母女之间的关系得到了有效的缓和。

对于很多父母来说，成熟意味着他们已经被磨平了情绪的强度，他们失去了追求梦想的活力，他们分析问题的方法依靠惯例而缺乏一定的想象力与创造力。因此，父母们的生活也会变得无聊透顶，充满厌倦感，甚至情感上也会趋于冷漠与抑郁状态。这与青少年充满活力的心理状态是截然不同的。而这种不同与分歧也在一定程度上导致了冲突的产生。

在某种程度上来说，我们应该以青春期的孩子为师，将自己放在与孩子同等的位置，做孩子最好的朋友，和孩子一起疯玩疯闹，有哭泣有欢乐。这种方式既有助于我们站在孩子的立场产生共情，与孩子友好沟通；又可以使我们自身保持一种充满活力与能量的状态，成为孩子效仿的角色，帮孩子顺利走过青春期。

## 2. 十几岁孩子“画像”分析

### 家长微信录

经常有人在我面前夸赞我的女儿：“你女儿真是一个有礼貌的孩子！”“你家孩子怎么学习那么好？你真是好福气。”我却丝毫没有自豪感，因为女儿在家真的不一样。我喜欢的衣服，她一定不会买；她经常过分关注脸上的粉刺，还攒了一堆关于美容整形的书；她可以和外人谈笑风生，却不愿意同我们多说一句话。

### 破解青春期孩子行为心理密码

作家莫言甚至说，他崇拜叛逆父母的孩子。为什么这么说呢？在青春期，孩子们的身体发育在经历一种无法控制的生物学过程。在生理成熟过程中，伴随着强烈的荷尔蒙变化，这会造成孩子心理上的波动，使他们变得容易冲动、冒险、容易被激怒。在此基础上，叛逆产生了。

叛逆是青春期孩子同一性发展的需求，建立自我同一性是青春期最重要的发展任务。所谓自我同一性，是指青春期孩子将需求、情感、能力、目标、价值观等特质整合为统一的人格框架，即具有自我一致的情感、态度、能力、目标、信仰。

如果一个青春期的孩子不叛逆，一直处于很温顺的状态，心理学上将其称之为“同一性早闭”，这样的孩子在成人之后往往缺乏主见，容易盲从，难以应对压力、变化、挑战。相反，一个通过叛逆找到“我是谁”、“我将来的发展方向”以及“我如何适应社会”等问题答案，建立同一性发展的孩子，则在成人之后会有较好的性格。

### 青春期孩子喜欢的沟通方式

确实，当父母看着一手带大的孩子进入了青春期，逐渐与自己渐行渐远，从亲密无间到紧闭心门，叛逆十足，心里着实失落。但是父母们需要意识到一点，出现叛逆心理并不是坏事，反而是一种好的开始。问题的关键是，父母们需要根据这一时期孩子的特点调整自己的沟通方式。

要承认叛逆是成长的必然

有不少家长在进行咨询时，常常无法理解青春期孩子的叛逆行为，试图寻找一劳永逸的途径来制止叛逆，使其成为好学生，好孩子。

一位爸爸认为他对儿子并不抱有太大的期望，他只希望儿子能够幸



福、快乐地学习与生活。可是他的儿子却说：“我真希望他别总是这么说，正是他使我的生活变得很不幸，他在毁掉我的现在和未来，他都快要逼疯了。”这位爸爸希望能找到一种方法让儿子立即就能理解他。

其实，当孩子因为叛逆而出现不听话、不配合，事事与父母作对时，不要认为孩子是在挑战权威，而是要承认叛逆是孩子生理成熟、认知能力提高、自我同一性发展的必然结果。孩子一旦得到认可，叛逆的程度反而会趋于和缓。

#### 调整教养角色与教养方式，不要试图控制孩子

青春期的孩子长大了，父母也要及时调整自己的角色与教育方式。在孩子幼年以及小学阶段，父母的主导角色是教育者；而到了孩子的青春期，父母的角色就发生了变化，由教育者转化为陪伴者。这意味着孩子成为主角，而父母则处于一种非主导地位，父母需要做的是支持与认同他，站在他的角度思考问题，和他达成有效的沟通。父母与孩子之间是一种平等的朋友关系。

需注意，不要控制孩子，青春期的孩子想独立，凡事自己做主，不愿意再被过分呵护。他们内心张力十足，总想标榜自己的与众不同，不惧怕任何试图阻拦他们的人和事物……因此，过度管制不如给其自由发展的空间。

一位妈妈说，孩子烦透了她，她一讲话，孩子就发飙，简直大逆不道。而她的孩子却说：“拜托，我已经很大了，但我的妈妈始终把我当三岁小孩。她总是说些诸如‘记住举止要得体’‘喝汤别出声音’‘靠马路右边走’‘别和陌生人说话’等，这些话使我忍不住发脾气。”这位妈妈认为女儿糟透了，不尊重大人，缺乏教养。

在我的建议下，她放弃了过度管制，开始重新调整自己的角色定位，采取了朋友式的教养方式，更多地去聆听女儿是怎么想的，给予了女儿更多的自由。一段时间后，他们之间的关系得到了明显改善。