




叛逆不是孩子的错

不打不骂不动气的教育法

途 龙◎ 编著



解析叛逆孩子
的行为问题

理解叛逆期孩子
心理特点

为父母提供科学
教育方法

不打骂孩子
的教育模式




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

叛逆不是孩子的错： 不打不骂不动气的教育法

途龙\编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

你的孩子是不是喜欢与你对着干？是不是喜欢顶撞长辈？是不是对你的教导充耳不闻，是不是经常大喊大叫，是不是随意发泄情绪？是不是不爱学习，是不是让你感到崩溃？其实，这都是孩子叛逆的表现。

本书从孩子的“叛逆”问题出发，告诉父母们孩子叛逆的普遍存在性，并且摒弃了传统“棍棒教育”的思想，给出了一些我们可以学习的正面教育和引导孩子的方法。相信这些技巧能帮助你解决孩子的叛逆问题，让你的孩子真正不伤及个性地成长起来。

图书在版编目（CIP）数据

叛逆不是孩子的错：不打不骂不动气的教育法 / 途
龙编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.3
ISBN 978-7-5180-7819-6

I. ①叛… II. ①途… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第163577号

责任编辑：赵晓红 责任校对：高 涵 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

2021年3月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：116千字 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

前言

生活中，可能不少家长有这样的苦恼：不知道从什么时候开始，孩子会因为一些小事，可能是没有得到喜欢的玩具，或是输了游戏大发脾气，很难管教，或者对于父母的话置之不理，多说一句就直接顶嘴，而对于年纪大的孩子，更是无法管教，他们好像就喜欢和父母作对，你让他往东，他非要往西，尤其是公共场合，训孩子怕伤了孩子的自尊心，不发威又怕孩子从此变本加厉，更加无法无天。可以说，这些父母伤透了脑筋。

其实，孩子的这些行为都是叛逆的表现。对此，一些父母认为，叛逆不是青春期特有的行为表现吗？其实不然，孩子的叛逆行为是伴随其整个成长过程的，主要表现在对父母和老师的对抗、不服管教、情绪化、不认真学习等方面。并且，教育心理学家认为，孩子3~5岁和12~13岁这两个成长阶段，是明显的逆反期。

对此，一些父母认为，棍棒下出人才，认为只要严加管教就能培养出好孩子，一些父母甚至用大喊大叫或者体罚来要求孩子“听话”。而其实，长期在父母压制下的孩子，要么胆小、懦弱，要么脾气更火爆，尤其是当他们进入青春期，对抗父母的情绪就更为明显，有的孩子甚至产生厌学、逃学的现象，严重的还会发生离家出走、走上犯罪道路的悲剧。

那么，这样的孩子该怎样管教呢？

首先，我们需要了解孩子为什么叛逆，唯有这样，才能对症下药，帮助孩子排解负面情绪。其实，孩子的叛逆心理，原因有很多，比如，孩子的想法被压制、希望要求不被满足、逃避责任、认为父母的管教不正确等，还有一些孩子脾气暴躁，是家庭环境的影响，父母平时总是动不动发怒，总是斤斤计较，孩子耳濡目染，自然也有样学样。

其次，我们家长要切记，用正面引导代替一味的说教、训斥，乃至打骂孩子。正面引导包括了解孩子的情绪和心理、立规矩、合理表达和宣泄负面情绪等，我们只有让孩子从小知道自己的行为边界，不断规范自己的行为，养成良好的语言行为习惯，孩子才不会胡乱发脾气，任性妄为。

另外，最好的教育方式是父母的榜样作用，是家庭的耳濡目染，是一个安静祥和、温馨有爱的家庭，在这样的家庭环境下成长的孩子，定能尊重他人、善待他人，自然不会因为一点小事而与他人大动干戈、对他人不依不饶了。

的确，天下没有教不好的孩子，只有不懂教育的父母，要想孩子健康快乐地成长，我们做父母的，还需要和孩子一起学习、成长，了解孩子在成长中的点点滴滴，感受孩子的情绪，乐其所乐，忧其所忧，才能和孩子做朋友，进而打开亲子之间沟通的渠道，让孩子对我们敞开心扉。孩子找到了心灵的依靠，自然少了很多叛逆心理，也就能快乐自由地成长。

现在，想必很多家长朋友也希望找到一位教育专家，为我们指点一二，而本书就是这样一本心理教育指南，本书从日常生活中很多家庭遇到的孩子的各种叛逆行为出发，告诉家长朋友们孩子叛逆行为普遍的存在性，并给出最新颖的教育理念和教育建议，让家长朋友们从正面教育出发，不打不骂管教孩子，希望对广大家长朋友有所帮助。

编著者

2020年3月

目录

- 第01章 走进孩子的世界，了解你的孩子为什么叛逆 ◎ 001
- 孩子的叛逆不只是某个阶段 ◎ 002
 - 孩子脾气怎么越来越大了 ◎ 006
 - 父母要帮助孩子梳理叛逆情绪 ◎ 009
 - 孩子喜欢说脏话怎么办 ◎ 013
 - 妈妈越唠叨，孩子越不想跟你说话 ◎ 018
- 第02章 理解你的叛逆孩子，孩子最需要你的爱和认可 ◎ 023
- 爱你的孩子，倾听是关键 ◎ 024
 - 读懂孩子的内心世界，表达你的理解 ◎ 028
 - 当你做错以后，向孩子道歉了吗 ◎ 031
 - 凡事耐心引导，能有效避免孩子逆反 ◎ 036
 - 用心庇护孩子，给孩子归属感 ◎ 040
- 第03章 避免大喊大叫，父母首先要树立正确的心态 ◎ 045
- 教育孩子，父母不能总是大喊大叫 ◎ 046
 - 为什么不要对孩子大喊大叫 ◎ 049
 - 避免大喊大叫，父母首先要树立正确的心态 ◎ 054

叛逆不是孩子的错：
不打不骂不动气的教育法

提升情绪调控力，避免大喊大叫 ◎ 056

找到帮助你停止大喊大叫的办法 ◎ 059

第04章 避免强制，引导孩子，让孩子远离逆反心理 ◎ 063

鼓励孩子多谈谈自己的感受 ◎ 064

孩子犯错后，重在引导不在惩罚 ◎ 067

将命令改为启发，多鼓励和引导孩子 ◎ 071

不和孩子置气，用引导代替惩罚式教育 ◎ 075

给孩子话语权，孩子才愿意诉说 ◎ 079

第05章 表达尊重：平等对话，孩子不是你的附属品 ◎ 083

父母如何保护孩子的自尊心 ◎ 084

给孩子尊严，培养自信的孩子 ◎ 088

孩子的隐私应该得到尊重 ◎ 091

孩子越是“输不起”，越是脾气暴躁 ◎ 095

孩子犯错，批评也不可伤害孩子自尊 ◎ 099

第06章 建立信任，用心交流，孩子才能对你敞开心扉 ◎ 105

再忙也不能忽视对孩子的关心 ◎ 106

信任孩子，他才愿意敞开心扉 ◎ 109

闲谈式的沟通，营造轻松的沟通氛围 ◎ 112

与孩子交流，不要盲目让孩子听话 ◎ 114

谈谈自己的经历，建立亲子之间的信任 ◎ 116

第07章 避免冷漠：表达关爱，是孩子心中最重要的地方 ◎ 121

你知道体罚对孩子的伤害吗 ◎ 122

离异家庭的孩子，需要更多的爱 ◎ 125

营造一个温馨和睦的家庭环境，以利于孩子成长 ◎ 129

引导孩子体会父母的艰辛 ◎ 132

千万别用家庭冷暴力对待孩子 ◎ 136

第08章 不打不骂：家庭教育不只需要爱，更需要规矩 ◎ 141

规矩与爱的统一，才能成就孩子的未来 ◎ 142

过度溺爱只能教育出没规矩的孩子 ◎ 146

为什么孩子喜欢与父母对着干 ◎ 151

制定行为边界，娇惯的孩子脾气大 ◎ 154

孩子从小就必须遵守的这几条规矩 ◎ 158

第09章 调动家人的支持，合力解决孩子的叛逆问题 ◎ 163

聪明妈妈，不要拿孩子与别人作比较 ◎ 164

父亲如何引导女儿成长 ◎ 167

教育孩子，夫妻要保持一致的态度 ◎ 170

叛逆不是孩子的错：
不打不骂不动气的教育法

父母吵架，千万不要当着孩子的面 ◎ 173

引导孩子不苛求绝对的公平，才能少些叛逆心 ◎ 176

第10章 协助学校工作，减少孩子在学校里的叛逆行为 ◎ 179

怎么教育上课爱捣乱的孩子 ◎ 180

孩子不愿意上学如何解决 ◎ 183

师生关系不和谐，导致孩子厌恶老师怎么办 ◎ 186

孩子不服老师的管教，怎么办 ◎ 190

对于老师的错误管教，家长如何协调沟通 ◎ 193

第11章 处理叛逆孩子的学习问题，让孩子爱上学习 ◎ 197

端正孩子的学习动机，让他明白学习是为了自己 ◎ 198

激发孩子的学习兴趣 ◎ 202

与孩子沟通，不要总是谈学习 ◎ 205

引导孩子思考未来人生 ◎ 208

参考文献 ◎ 213

走进孩子的世界，了解你的孩子为什么叛逆

提到叛逆，很多父母认为，这是青春期孩子的专利，其实不然，任何阶段的孩子都有逆反心理，只是随着孩子年龄的成长，自我意识也在逐渐增强，他们越来越渴望独立，他们对父母和老师之言不再“唯命是从”了，他们更会嫌父母和老师管得太严、太啰嗦，对家长和老师的教育容易产生逆反心理。因此，作为父母，一定要根据孩子的年龄特点，理解孩子的逆反心理，并加以引导，只要我们方法得力，恰当处理，就可以兴利抑弊，及时帮助孩子梳理逆反情绪，也能及时引领孩子回归。

孩子的叛逆不只是某个阶段

一向认为自己的孩子省心的王女士最近也遇到一些困惑，束手无策的她只好来到儿子所在中学的心理咨询室，她说：“我儿子今年刚上初中，13岁，从小他就是个听话的孩子，学习也很自觉，学习成绩也不错，所以很顺利地考上了这所市重点中学。只是我不明白的是，孩子怎么一到中学就变了很多，以前我给他零用钱他都舍不得花，现在倒好，每月生活费总是不够花，后来，我才发现，他喜欢买那些时尚的东西，还打扮得像个混混似的，为此我常教育他，可他常常与我顶嘴，总是强调“时代不同了”，说我是老生常谈。我甚至告诉他，有本事就自己挣钱，结果他顶嘴后几天不理我，有时候还去同学家一住就是几天，我应该怎么办？”

心理医生说：“其实，这是因为孩子进入了叛逆期，这些表现也是叛逆期的正常表现，其实不必过于担心。”

“叛逆期？是不是就是青春期呢？”

“其实不是，孩子明显的叛逆期有两个阶段，但叛逆行为却不只在某个阶段发生，是伴随孩子整个成长过程的。面对孩子的叛逆行为，我们家长要改变教育方式，不可压制和打骂，多进行引导，与孩子一起成长。”

生活中，王女士这种情况并不是个案，很多家长都遇到

过，尤其是当孩子到了十几岁，便不再听父母的话，他们好像突然一下子有了很多自己的想法，喜欢按照自己的想法行事。于是，很多家长不解：我那个乖巧的孩子怎么了？我该怎么办？

其实，这些情况在处于心理断乳期的青春期孩子来说，都是一种很正常的现象。

不少父母都知道，孩子到了12岁以后，就进入了令人头疼的青春期，这一时期孩子典型的表现就是叛逆，其实，叛逆行为并不是青春期孩子特有的行为特征，任何年龄的孩子都可能叛逆，但据心理学家分析，孩子在3~5岁和12~13岁这两个成长阶段，容易出现逆反心理。

尽管如此，孩子的逆反心理更多是因为后天教育造成的。例如，在孩子还很小时，家长对孩子一味地娇惯和纵容，让孩子养成以自我为中心的心理，一旦孩子的不合理需求不被满足，就会哭闹，而为了制止孩子，不少父母会选择妥协，满足了孩子的愿望。这实际上就是纵容孩子，一旦孩子意识到通过拿“不吃饭”“大哭大闹”“满地打滚”为手段要挟家长，能够最终“如愿以偿”，就会变得越来越任性。若种任性一直持续到孩子长大后，孩子就不仅仅是任性，而且更加叛逆。

除了纵容孩子会造成他们任性和逆反心理，家长对孩子过度严厉或不尊重孩子也会造成同样的后果。家长对孩子要求过于苛刻，孩子难以达到，容易产生逆反心理和抵抗行为，久而

久之，变得任性。

此外，现实生活中父母在家庭教育中最容易犯的毛病就是不顾及孩子的自尊心，不管在什么场合，不管在场的人多或少，也不管什么人在场，只要见到孩子的毛病甚至只是家长主观猜测就习惯训斥。尽管家长们的种种做法主观上是试图激励孩子、保护孩子，但却忽视了孩子的自尊，使孩子感到大大地丢了“面子”，自我形象和自我价值受到了不应有的贬低和损害。孩子为了保全自己的面子，产生逆反心理，不自觉地和家长对抗起来。

当然，孩子的典型的叛逆期还是从12岁开始，此时，他们的自我独立意识逐渐增强，他们开始渴望摆脱对父母的依赖，这一逆反心理会持续到18岁，这一过程也是孩子从青少年逐渐到成人的过程，这一过程，被心理学家成为“心理断乳期”。此时，孩子渴望获得独立、渴望父母重新审视自己，把自己当成成人看待，但同时，他们依然不成熟，很多方面依然依赖成人，无论是精神上，还是经济上，他们都不能摆脱对父母的依赖，尤其是当他们遇到一些青春期的生理和心理问题的时候，他们更需要获得父母的帮助。

事实上，无论哪个年纪的孩子，都渴望塑造自我、渴望独立，因此，要想改善孩子的叛逆行为，我们就需要能洞悉孩子的内心世界。具体来说，我们要做到：

1. 尊重孩子的自尊心

父母要尽量支持孩子，尤其在他们遭遇困难、失败的时候，帮助他们分析事件和自己的心理，理出一个可行的、能够被孩子接受而不僭越事物运行规则的解决方案。

但另一方面，家长不应迁就孩子不合理的、伤害自己及他人的行为，尤其在过激行为上要加以制止，以防孩子以后总是用反抗的方式来要挟父母，达到自己的目的。但切记通过孩子能接受的、说服式的方式，避免硬碰硬，伤害到一些内心比较脆弱的孩子的自尊心，而导致他们封闭自己的心门，不再和母亲沟通交流。

2.多理解，少责备

在这个时期当中，不同的孩子依据转变程度的不同会出现不同的状态，他们非常渴望家长的理解。而生活中，一些父母只要认为孩子做错了事，就不分场合、方式地批评他，可以说，这是家长的通病，而实际上，这个时期的孩子是叛逆的，也是脆弱的，有时候，你不经意的一句话就可能伤害他们的自尊心，渐渐引起孩子内心的愤恨、埋怨，甚至记仇。

所以批评孩子前先要弄清缘由，不要乱批评；需要批评时，要注意语气、场合和方式；批评时要循循善诱，使他心甘情愿接受。对于孩子的困难和挫折，父母要真心帮助他解决。

3.给孩子表达的机会

作为家长，要在家庭中发扬民主精神，平时要多注意和孩子沟通，让孩子发表自己的观点，这可以让孩子感觉到无论做

叛逆不是孩子的错：
不打不骂不动气的教育法

什么，只有“有理”才能站稳脚跟，这对发展孩子的个性极为有利。

总之，孩子的叛逆并不只是某个阶段的行为，而是贯穿其成长期的。家长教育孩子，遭遇孩子叛逆的情况，我们一不要害怕，二要教育引导，三要注意方式。这样就能与孩子建立亲密平等的关系，帮助孩子抚平躁动的叛逆情绪。

孩子脾气怎么越来越大了

作为父母，我们都知道，孩子将来会生活在一个更多变化的社会，他们在未来都要会面对职场的激烈竞争，复杂的人际关系，也免不了一生中遭遇情场失意，事业困境，生意败北……总有一天，我们要先我们的孩子而去，不如早点把世界交到他们手中。而孩子的情绪调控和心理成熟能力如何，直接关系到他们的幸福。

然而，我们发现，随着孩子年龄的增长，孩子似乎脾气越来越大，稍有不顺心就大发脾气，父母说几句就会跟自己对着干，以前乖巧的孩子现在动不动还会跟人打架……其实，这些都是孩子叛逆的表现。

一天，平时工作就非常忙碌的刘太太就被儿子老师的一个电话叫到学校，原来是儿子在学校闯祸了，可是令她不解的是，儿

子一直很乖，连和人大声说句话都不敢，怎么会闯祸呢？

匆匆忙忙赶到学校，才问清楚情况：原来是班上有些男生挑事，说刘太太的儿子小强是“胆小鬼”。老师告诉刘太太，班上传言，小强喜欢某个女生，但一直不敢说，这些男生知道后，就拿这件事嘲笑小强。而小强则因为这件事很生气，于是大打出手，体型高大的他把这几个男生都打得鼻青脸肿。

“我的孩子怎么了？”刘太太很是不解。

一向乖巧的小强怎么会突然这么容易被激怒而向同学大打出手？日常生活中，如果我们被人叫作“胆小鬼”，兴许我们会生气，但绝不会太过情绪激动而做出一些伤人害己的事。其实，这是孩子叛逆的表现，随着时代的进步和孩子年龄的增长，他们的压力也越来越重，尤其是到了十几岁以后，他们至少面临着三方面的压力和挑战：

第一，身体快速成长和发育，对他们的心理造成了冲击，进而容易产生情绪；

第二，学习压力和升学压力增大，他们面临着激烈的学习竞争；

第三，情感方面的变化，他们渴望交流，渴望倾诉。

这三方面的压力常常交织在一起，矛盾此起彼伏，而孩子毕竟是孩子，也不懂得如何平衡这些压力，日常生活中很容易遇到一些刺激，他们把什么都挂在脸上，不像成年人那样善于控制或掩饰自己，常常喜怒皆形于色，发火就成了常有的