

万刚◎编著

儿童叛逆期 心理学

(完全图解版)

ERTONG PANNIQI
XINLIXUE

助你理解孩子的逆反心理，
让你学会疏解孩子的消极情绪，
帮你纠正孩子的不良习惯，
帮孩子轻松度过叛逆期。




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

儿童叛逆期心理学：完全图解版

万刚\编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

逆反期是孩子生理、心理发展的必经阶段，是孩子由不成熟向成熟转化过程中的正常表现。如果孩子出现了逆反行为，父母应保持平和的心态，用积极的态度、科学的知识、正确的方法引导孩子。

本书列举儿童逆反期的种种行为，以生活化的案例，佐以深入浅出的理论阐述，引导父母了解逆反期孩子的身心发展特点，利用春风化雨的教育方式，引导孩子努力完善自我，健康成长。

图书在版编目 (C I P) 数据

儿童叛逆期心理学：完全图解版 / 万刚编著. --
北京：中国纺织出版社有限公司，2021.5
ISBN 978-7-5180-7827-1

I. ①儿… II. ①万… III. ①儿童心理学—通俗读物
IV. ①B844.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第166638号

责任编辑：张 宏 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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年5月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：108千字 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

孩子的逆反现象，对许多父母而言，是一个不可言说的教育难题。建立家长式权威是历史悠久的传统，父母总希望孩子服从自己。可是，一旦孩子进入逆反期，亲子之间的矛盾往往比较激烈。

面对逆反期的孩子，父母常常抱怨：“孩子就是不听话。”父母可曾问过自己：是否了解孩子的真正内心。事实上，每个孩子都会经历逆反期，而且还不止一次。逆反期指的是孩子在这个阶段的自我意识快速发展，对独立、自由有了迫切需要。孩子的第一个逆反期出现在自我意识萌发的时期，进入青春期的孩子身体已经发育成熟，觉得自己已经长大了，心理发育又尚未成熟，会遇到各种挫折，在身体与心理矛盾的自我纠结和成长中，开始有了更多的情绪体验。

孩子逆反期是成长过程中必要的阶段，自我意识开始逐渐形成，独立性急剧增强，不再被动地听从父母的教诲和安排，渴望用自己的眼睛去看世界，这种从被动到主动，从依赖到独立的转变，对于孩子来说是成长的必然之路。孩子在逆反期容易出现情绪化，容易激动，也容易悲伤，情绪多变，常常出现莫名的烦恼和焦虑。



面对逆反期，孩子自身也是始料不及的，难以控制自己，这一阶段需要父母的理解和接纳。父母不要因为孩子的一些变化，或者发现孩子的反常行为就大呼小叫、惊慌，更不能随意责骂，否则只会加剧孩子的逆反心理，增加亲子的隔阂。逆反期的孩子最渴望的是来自父母的尊重，他们渴望独立，希望父母可以理解，希望父母可以将自己当成大人，平等对待。在孩子的这个关键成长阶段，父母需要转变教育观念，放下高姿态，与孩子平等沟通，从单纯关心孩子生活起居到引导孩子身心发展和成长，并努力成为孩子的朋友。

编著者

2020年11月

目录

第1章 逆反意识，自我的萌芽 || 001

孩子的第一反抗期 || 003

孩子的自我意识萌发期 || 005

孩子逆反期的特点 || 009

儿童性意识的萌动 || 011

孩子渴望成长的自由 || 015

第2章 逆反情绪，心理的敏感 || 019

胆小怕事，看见什么都恐惧 || 021

内心脆弱，敏感多疑 || 024

自言自语，多愁善感 || 027

容易忧虑，常陷入消极情绪 || 030

独来独往，有孤僻倾向 || 034

第3章 逆反个性，独立的煎熬 || 039

孩子非常调皮任性 || 041

孩子喜欢撒谎 || 044



孩子总和父母对着干 || 046

孩子开始渴望独立 || 049

孩子讨厌被父母管着 || 053

第4章 逆反习惯，好奇的探索 || 057

孩子喜欢摔坏东西 || 059

孩子喜欢抢玩具 || 062

孩子喜欢胡乱涂抹 || 066

孩子有强烈的表现欲 || 068

孩子模仿能力强 || 073

第5章 逆反行为，社交的恐惧 || 077

孩子不能有效控制情感 || 079

孩子总是很霸道 || 082

孩子与同学相处不好 || 086

孩子不会表达自己的不满情绪 || 089

给予孩子交友权利 || 092

第6章 逆反期，请父母冷静对待 || 095

孩子的第一次心理断乳期 || 097

学会做不与孩子较劲的父母 || 101



孩子讨厌老师，应正面引导 || 105

孩子开始写日记，父母别惊慌 || 109

孩子喜欢顶嘴，冷静对待 || 112

第7章 逆反期，父母巧使妙计应对 || 115

孩子喜欢玩，鼓励他积极探索 || 117

孩子发脾气，理解他内心 || 119

孩子喜欢浪费，引导他勤俭节约 || 122

孩子做事磨蹭，培养他的行动力 || 125

孩子懒惰，督促他主动做事 || 128

第8章 逆反期，父母积极引导学习 || 131

与孩子制订完整的学习计划 || 133

引导孩子做好课前预习 || 136

找到孩子弱势学科的原因 || 139

难道女孩天生不擅长理科 || 142

孩子为什么讨厌学习 || 145

第9章 逆反期，请这样与孩子沟通 || 147

多夸夸孩子的优点 || 149

读懂孩子的烦恼与快乐 || 152



理解孩子的想法与意愿 || 157

观察了解自己的孩子 || 160

多给孩子鼓励和微笑 || 163

第10章 逆反期，构建和谐亲子关系 || 167

溺爱会连累孩子 || 169

如何解决亲子冲突 || 172

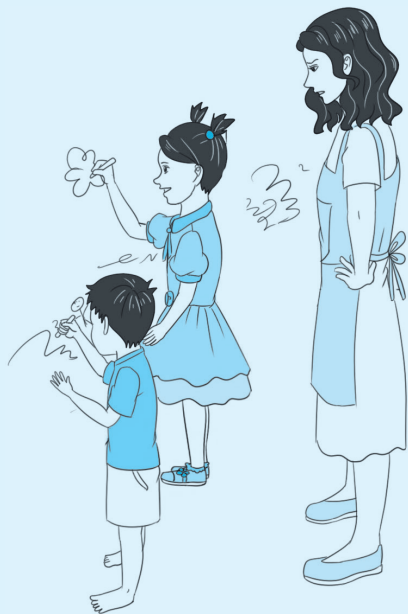
选择解决矛盾的合适方式 || 175

如何与逆反孩子正确交流 || 179

参考文献 || 183

第1章

逆反意识，自我的萌芽



孩子进入逆反心理期，其独立意识和自我意识日益增强，不喜欢父母把自己当小孩，为了表现自己的不同，担心外界无视自己的独立存在，才产生了用各种手段、方法来确立“自我”与外界对立的情感。



儿子明明爱吃鱼，看来又到逆反期了。

不要，最不爱吃鱼了。

多吃鱼呀，有营养。



怪不得呢，那我下次注意。

咱们儿子到叛逆期了，和他沟通得多让他选择。



今天晚上想吃什么呀？

让我想想……吃鱼吧！



原来让孩子自己做主，饭才吃得香。

真好吃！



孩子的第一反抗期

心理学家认为，2岁的孩子自我意识开始萌发，“我”字当头，想着反抗权威，所以往往与父母对着干，这就是孩子的第一反抗期。孩子表现得比较激烈，寻求强烈刺激，以发泄心中的不满。

在这一阶段，开始对父母说“不”，周围的事情他们都想大包大揽地干上一番，表现得非常自以为是。这时的孩子身体已经相当协调，能跑能跳，能抓能捏。他们进入了独立欲求的第一个反抗期，逆反是这个时候孩子的常见表现，也是对父母或者老师的要求做出的一些故意反抗的行为。

第一反抗期是孩子成长过程中的一个重要转折点，孩子的这一时期能否顺利度过对孩子今后的发展有很大的影响。在第一反抗期之前，孩子的生活都是由父母精心照料的，孩子的自由度较小，随着孩子独立意识的增强，自然要抵抗父母的约束。孩子出现逆反意味着长大，父母只有及时调整自己，适应孩子的变化，才可以做到与孩子一起成长。

孩子出现逆反时给人的感觉是火气很大，好像身体里充满了一股怨气。因此父母对待孩子的逆反期应该以疏导为主，尽可能避免与孩子针尖对麦芒地发生冲突，同时，父母要注意引



引导孩子，使孩子知道什么是对的，什么是错的，从而朝着正确的方向发展。

小贴士

1. 别指望孩子反思自己的行为

孩子发脾气时父母完全置之不理，想用无声让他懂得“错了”，这对两三岁的孩子而言是极不合适的。父母可以提前告诉孩子不能生气，否则就不让他玩玩具或者把玩具送人，这个方法有时不会起作用。因为2岁的孩子还不懂得“否则”是什么意思，也不会这样想问题：发火会导致没有玩具玩，不发火就有玩具玩，因此对孩子还需要适当的正面教育。

2. 教给孩子一些基本技能

这一阶段的孩子总是做不好一件事，心里着急，就容易发脾气。这时父母可以教孩子怎么做，比如，孩子玩积木总是滑下来，可以教孩子如何取得平衡；孩子投球老是投不准，接球又接不住，可以教他投掷或接应时，手的放和收的技能等。

3. 拒绝的同时给予适当安慰

对于孩子提出的要求，能满足的尽可能满足。比如孩子夏天想吃冰激凌，就让孩子吃一个；不过冬天冷，孩子想吃也不能给他吃。父母认为这是无理的要求，不过孩子却认为这两种情况是一样的，没有无理和合理的区分。当孩子提出所谓的无理要求时，可以用眼神、手势等方式让他懂得，这个要求父母



不同意。但是，在拒绝孩子这个要求的同时，要给他合理的东西满足他。比如，不能给冰激凌，可以给一块小蛋糕。只是拒绝，没有给予，就达不到教育目的。

4. 合理发泄情绪

遇到不愉快的事情，产生了不愉快的情绪，发泄比憋在心里要好。当孩子想发火的时候，引导孩子不要朝父母发脾气，而是把怒气发到布娃娃身上。

孩子的自我意识萌发期

孩子在开始认识自己的时期，有着两种矛盾心理：有心自己做事，又担心弄得失败。所以，假如孩子失败时，父母说：“你看，你没按妈妈教的做，搞砸了吧。”结果，孩子就会慢慢失去信心，容易变成依赖父母的消极孩子。

于是，父母总是感叹：孩子缺乏积极性。不过这时父母应该反省一下，是否是自己扼杀了孩子想要自立的萌芽呢？尽管孩子开始认识自我，不过还缺乏自信，有时还会故意和父母作对，违背父母意志。在这个时期父母在培养孩子的过程中态度如何，对孩子的人格形成将起到很大作用。

帮助孩子形成健康的自我。所谓“自我”，指的是人们依据周围环境发展而形成的有关自己的情感和态度。而“健康



的自我”指的是人们按照周围环境的反应发展而形成的有关自己的正确认识及积极的情感和态度。假如孩子形成了健康的自我，就会使他们意识到自己在这个世界上是有价值、有力量、有能力、有位置的。这将帮助孩子树立起自尊心、自信心，获得客观的自我知觉、积极的自我意向与公正的自我评价，为他们人格的和谐发展奠定坚实的基础。反之，就会使他们产生自卑感，丧失基本的自尊与自信，并导致自我知觉失真、自我意向消极、自我评价不公，从而使得人格的发展陷入混乱状态。

孩子对自我的认识过程，大概包括对以下三个问题的回答。第一个问题是：“我是谁？”孩子要回答这个问题，需要有意识地了解自己——了解自己的身体、优缺点、兴趣、爱好，了解自己生活圈子里的父母、教师、同伴等。第二个问题：“我是什么样的孩子？”孩子了解自己后，慢慢明白“原来我是这样的”。不过他们能否正确地认识自己并在此基础上接受自己，却在很大程度上受成人和同伴的影响。第三个问题是：“我往何处去？”孩子了解并接受了自我，对自己今后的目标和计划也有了模糊和朦胧的意识，并对自己将来要做什么，想有什么样的成就等问题开始有了兴趣。

在孩子的自我发展中，由于自身心理发展水平的限制，尤其是认识发展水平的限制，孩子自我认识的发展的总体水平还是比较低的，他们还不能对自己进行独立、客观的评价，而往



往按照父母的评价来评价自己。特别是孩子形成自我的第二个阶段，在这个阶段，父母的鼓励与支持是能够促进他们对自己积极的情感与态度的，而孩子能够接受自己，对自己形成积极的情感与态度，那他们就更有可能形成健康的自我。

小贴士

1. 引导孩子形成良好的人际关系

孩子健康的自我是通过人与人之间的互动形成的，父母应帮助他们以满腔的热诚、同情与仁爱之心走向社会，建立良好的人际关系。父母在与孩子相处时，要熟练地掌握和运用爱的策略，善于向孩子表露自己的喜怒哀乐，成人的情感世界通常比较内敛、含蓄，孩子的情感表达则直接而外露，这就要求父母将自己的情绪体验充分地表露在孩子面前，以达到交流的目的。当然，父母不但要善于真诚地向孩子袒露心迹，表达自己个人的一些内心感受，还要使孩子看到一个真实的父母形象，从而进一步强化彼此的情感联系。

2. 创造和谐的家庭环境

在平等和谐的家庭环境中，孩子能够自由表达自己的兴趣和爱好，表现出自己与别人的不同之处。在这样开放的环境里，人际关系亲密、平等，大家彼此尊重和关心，而不是以自己的要求去强求别人。父母在与孩子交往时，要把自己与孩子



摆在一个平等的位置上。

3. 鼓励孩子，让孩子充满自信

父母要常常鼓励孩子做自己力所能及的事情，并在孩子缺乏自信时给予开导、支持和鼓励，更重要的是，父母不要以自己的需要、要求代替孩子的需要和要求。

为了增强孩子的自信心，父母应该采取“不加判断”的态度。当孩子有某种经验、反应、感受时，父母必须把它看作是一种现实存在或真实表现加以接受，并鼓励他们坚持自己的观点。

父母只有真正接受孩子的现实，孩子才有可能接受自己，并认为自己是有价值的人，是值得被注意和接受的。在这样的基础上，孩子才能形成乐观的、积极的对自我的态度和信念。

4. 为孩子保守秘密

父母一旦承诺为孩子保守秘密，就要严格遵守。假如不慎说了出去，一定要及时向孩子道歉，以得到孩子的谅解，同时也做好父母的榜样。

5. 培养孩子对父母的信任感

孩子的隐私具有相对性，对不信任的人是隐私，对信任的人就不是隐私了。对此，父母需要尽量可能通过关怀、尊重等方式争取赢得孩子的信任。