

<<陪伴孩子走过青春期>>

图书基本信息

书名：<<陪伴孩子走过青春期>>

13位ISBN编号：9787302285885

10位ISBN编号：7302285888

出版时间：2012-6

出版时间：清华大学出版社

作者：蒙谨

页数：165

字数：173000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<陪伴孩子走过青春期>>

前言

当更年期遇上青春期 一位亲戚进入更年期后，脾气时好时坏，而她上中学的儿子表现得也很叛逆。她一开口说话，儿子立刻戴上耳机听音乐，她发脾气，他干脆钻进自己房间躲起来。

昔日亲热的母子，现在成了水火不容的天敌，只要见面，他们就处在有声或者无声的战争中。

有一次，她无意中看到儿子和他的同学在家学抽烟，怒火便不打一处来，立刻冲上去，一把夺过儿子手中的烟，声嘶力竭地说：“你要是再敢抽烟，我就不认你这个儿子。”

骂完儿子，她又训他同学：“我儿子学坏，敢情是你教的，我要你现在就离开我家。”

儿子和他同学被这突如其来的一幕惊呆了，直到她再次提醒让他同学走时，那同学才吓得转身跑出她家。

这次事件以后，儿子再没有主动和她说过一句话，如有非说不可的话，儿子也是拉着脸，光听不发表意见。

她要是让他开口，儿子就连珠炮地质问她，把她气得掉眼泪才肯罢休。

母亲的心理素质对孩子性格有很大的影响，性情温和、做事民主的母亲，教育出的孩子也是阳光、率直，有活动能力的。

所以母亲要学会合理疏导自己的情绪，用自己健康的情绪为孩子做个好榜样。

有位中学生向我倾诉，说她母亲最近一年来突然变得烦躁不安、多疑，动不动就发脾气。

最让她难以忍受的就是母亲唠叨起来没完没了。

她每天放学回家，母亲就对她说：“你赶快去学习，我和你爸现在拼死拼活地挣钱，就是一个目的，把你培养出来，你可不要辜负我们啊，要好好学习，将来考一所好大学……”她说：“听着这些不知道听了几百遍的话，我的头像是条件反射一般，嗡的一声，很久都没有知觉。”

每天她只要一看书，耳边就响起母亲的话，这让她无法静下心来，也就谈不上安心学习了。她对我说：“我的学习压力大部分是来自母亲这里的。”

我向她提建议：“你可以和母亲好好沟通一下，把你的困惑讲给她听。”

她为难地说：“我可不敢招惹她，和她沟通是两种结局，好一点的就是她哭着向我讲她的不容易，这些话我听了不下百遍了；坏一点的就是会爆发一场声势浩大的战争。”

孩子进入青春期后，父母和他沟通时要保持冷静，多听少说，特别是处于更年期的母亲，更要克制自己，平时多注意和孩子建立良好的情感基础，尽量不在学习上为他增加压力。

孩子的“叛逆”现象会在青春期的中期阶段出现，这时他表现的症状有点类似大人的更年期，只有经过这种冲突，他才能为日后的社会竞争建立心理自信心。

因此，做父母的要有原则地向他示弱，并适当地帮助他增强自信。

而如果此时父母也处在更年期，就更要注意自己的言行，并想办法来克服自己更年期中的“反常”表现，不断调整自己的教育方法和对待孩子的态度，让他平稳、健康、快乐地度过人生中的特殊时期。

和青春期孩子相处，其实很简单，就是需要父母尊重他、了解他、少指责、多鼓励、多站在他的角度思考问题、多听听他的心里话。

当他与你无话不谈时，他才乐意听从你的教导。

本书编写过程中，曾经得到周芳、张玉霞、朱德德、袁梦、李秀丽、李彦芳、张建乐、李甜凤、烟爱民、赵光玲、程永虎、顾新民、刘江、张欣、王亚军、张振刚、黄秋月、游红云、张江江、李剑伟、郑道勃、周开宇、张振雷、赵学峰、赵光金、李风云、周伟等亲朋好友的帮助和支持，在此向他们由衷地说一声“谢谢”。

因受经验、能力、时间所限，书中可能存在着诸多不当之处，在这里，我真诚地希望广大读者朋友及业内人士批评指正，欢迎关注孩子成长的家长在看过此书后，能够多提宝贵的意见和建议。

我非常愿意与读者朋友共同深入、广泛地探讨教育的问题，以便让我们的孩子接受更好的家庭教育。

蒙谨

<<陪伴孩子走过青春期>>

内容概要

本书作者通过自己如何教育一对青春期儿女及为其他青春期孩子家长支招的实际经历，向广大父母朋友传授了对青春期孩子有效实施教育的经验和技巧。

本书特别为家长而写，书中从与父母相处、学习、心理、日常生活、情感等多个方面，针对青春期孩子最常见的典型问题，给出了切实的指导和建议，从而帮助家长审视自己的教育行为和方式，与孩子共建和谐的亲子关系。

<<陪伴孩子走过青春期>>

作者简介

蒙谨，教育学硕士，心理咨询师。

担任班主任工作多年，现从事家庭教育研究及青少年心理咨询工作。

曾在国内报刊发表散文、杂文多篇。

近年开始著述家教图书，将自己的教育经验和心得写出来与天下更多的妈妈们分享。

已经出版《正面教养，让不听话的孩子乖起来》、《让孩子把话说完》、《别让爱阻碍了孩子成长》、《女儿，把你的手给我》、《陪儿子一起长大》、《越唠叨你的孩子越糟糕》等亲子教育作品20余部。

<<陪伴孩子走过青春期>>

书籍目录

- 第一章 了解青春期的孩子：孩子向左走，父母不要向右走
- 你一工作就霸占电脑——青春期是孩子的“第二次诞生”
 - 不要干涉我的事情——青春期孩子自我意识不断成熟，要求独立
 - 怎么非听你的——青春期孩子渴望挣脱束缚，开始挑战父母权威
 - 这件事情我能做好——青春期孩子渴望获得别人的尊重和认可
 - 我不喜欢他——青春期的孩子比较敏感，比较矛盾，比较迷茫
 - 我不想回家——青春期孩子更易叛逆和出现极端行为
- 第二章 做合格的父母：父母改变一小点，青春期孩子大变样
- 你的意见提得很好——对孩子要尊重，要平等
 - 今天该放你喜欢的音乐了——为孩子营造良好的家庭环境
 - 你讲，妈妈听——关注孩子心声，让代沟不复存在
 - 我相信你会学得更好——用信任给孩子力量
- 第三章 科学实施性教育：引导孩子了解接纳身体的变化
- 你的同学和你一样——让孩子了解自己的身体变化
 - 我当年没有你做得好——同性父母要做孩子的好榜样
 - 这是男人正常的生理现象——对孩子解释遗精
 - 你不是个坏孩子——孩子手淫怎么办
 - 恭喜你长成大姑娘了——陪女孩安然度过经期
 - 做个丰满健康的美女——关注女孩的乳房发育
 - 不能上了小痘痘的当——当孩子为青春痘所困时
- 第四章 尊重孩子的情感世界：稳定青春期孩子的情绪变化
- 你说自己行就一定行——培养孩子的自信
 - 你委屈是因为同学嘲笑吧——培养孩子的情商家长要配合
 - 天上永远不会掉馅儿饼——培养孩子的情绪自控力
 - 不拿你的缺点和对方的优点相比——平复孩子的妒忌心
 - 想发火时心里喊几声“冷静”——让孩子远离暴躁情绪
 - 妈妈能体会你此时的心情——疏导孩子的委屈情绪
 - 妈妈今天陪你看动画——当孩子烦恼时父母要积极引导
- 第五章 父母这样说，孩子才会听：进行心灵沟通，建立良好亲子关系
- 我不会看你的手机短信——尊重孩子的隐私
 - 换成我也会这么做的——做孩子的知心朋友
 - 我喜欢听你说话——耐心倾听孩子的心声
 - 等你想好了我们再谈——化解孩子的硬性对抗
 - 今天和你商量一件事——把握好“唠叨”的度
 - 我可以讲讲我的观点吗——多提建议，少下命令
 - 换作是你，如何解决这件事——让孩子说出他的想法
- 第六章 平稳度过青春期：尊重青春期的孩子，并适当放手
- 学习是你自己的事情——给孩子自由空间
 - 请相信自己的判断——鼓励孩子有主见
 - 我相信你能独立完成——信任孩子的能力
 - 你可以自己动手做风筝——给孩子动手实践的机会
 - 有了你的加入我轻松多了——让孩子参与家务
- 第七章 为未来崛起而努力读书：帮孩子树立理想，规划事业和人生
- 你的字一遍比一遍写得好——激发孩子的学习兴趣
 - 我当年没你的英语学得好——孩子成绩差怎么办

<<陪伴孩子走过青春期>>

不要低估自己的学习能力——孩子厌学怎么办

要对自己的行为负责——帮助孩子树立正确的人生观

第八章 推动孩子的“青春期社会化”：提高社交技巧，安全融入社会

向帮助你的人说声“谢谢”——培养孩子的文明礼仪

多“听”少“说”——掌握人际交往的原则和方法

他和你一样不想犯错误——学会宽容和理解他人

寻找志趣相投的人做朋友——教会孩子如何选择朋友

多看对方的优点——化解青春期社交中的困惑

掌握交往的分寸——学会正确与异性交往

第九章 跨越青春期的雷区：帮孩子解决成长中的那些麻烦

把握好一个度——正确引导孩子的早恋

妈妈随时为你服务——孩子叛逆怎么办

妈妈每天陪你练书法——孩子有网瘾怎么办

爸爸妈妈都是最爱你的人——疏导孩子的恋父恋母情结

我也想要那位歌星的签名——与孩子一起追星

家的大门永远为你打开——孩子离家出走怎么办

<<陪伴孩子走过青春期>>

章节摘录

版权页：插图：你一工作就霸占电脑——青春期是孩子的“第二次诞生”亲戚的儿子才十岁，但动不动就发脾气，他一说话，哪怕是劝慰的话，儿子情绪就异常激动，顶嘴顶得很厉害。

他如果再说下去，儿子干脆就进入自己房间，关上门谁也不让进。

亲戚对我说：“让我和妻子难过的是，儿子有时一句话也不和我们说，有时我和妻子说话，他就甩着脸说‘无聊’，若我们再说下去，他就会找碴儿吵架。

”我说：“这是孩子青春期的正常表现，这个阶段是大脑、心理、生理发展的最佳时期。

你要从他的大脑潜能开发、思维训练、健全人格训练、心理辅导等方面来正确引导他。

”他有点吃惊地问：“青春期？

不会吧。

我记得我们那时的青春期是十五到十八岁啊。

”我笑着说：“现在孩子的青春期已经提前到九岁，有的还要小。

这个时期是他一生中的关键时期，可以说是他的‘第二次诞生’，决定着他未来的人生之路，你要好好和他沟通。

”他叹息说：“可是他那刀枪不入的臭脾气，我真不知道该怎么和他说话。

”我说：“我们每个人都经历过青春期，那时不但和父母较劲，有时还常和自己过不去。

从内心来讲，自己也不想这样，但就是控制不住自己。

所以，这时候，父母要给予理解。

”看他没说话，我继续说道：“他高兴时多和他说话，他不高兴时就顺着他说或者不说，尽量少指责他，最忌讳的是父母为了一件小事唠叨不休。

”听了我的话，他点头说：“嗯，你说的话有点道理，记得前几天，他犯错误时，我因为有别的急事，没有像以前那样批评他。

事后他竟向我道歉，还和我聊了一会儿天。

”孩子进入青春期后，心理开始变化，人生开始觉醒，并有了自己的“想法”，表现得很“自我”，这时候父母要理解他，正确引导他，有效地帮助他在这个时期获得最大的发展。

有个从事教育事业多年的朋友对我说：“有些父母谈孩子的青春期色变，觉得这个时候孩子最难管束。

其实他们错了，教育孩子，先要教育自己。

要改变孩子，就得先改变自己。

”她向我讲起她是如何同青春期的儿子和平共处的。

她儿子今年十四岁，上初二，成绩一直不错，但有一段时间，他的班主任给她打来电话，说儿子最近成绩下降很快，有时还不写作业。

她说：“我刚接到电话时，心里十分着急，想到他都上初二了，还不按时写作业，气就不打一处来。

可转念一想，儿子或许另有苦衷。

”那天吃晚饭时，她看到儿子心情不错，就笑着对儿子说：“妈妈今晚想和你聊聊，好吗？

”“不好。

”儿子回答道。

她一惊，问道：“是不是最近功课压力大？

”儿子“嗯”了一声，算是回答。

她温和地说：“该放松就放松，不要给自己太大的压力。

”她收拾好碗筷，来到客厅，看到儿子在看他喜欢的节目，就想劝他去写作业，但又一想，儿子这么大了，有自己的安排，就忍住没说。

儿子看完喜欢的节目后，问她：“妈，您不是想和我聊聊吗？

说吧，什么事，简单一点。

”她笑了，说道：“好。

其实也没什么，我就是想问问你，妈妈最近表现怎么样？

<<陪伴孩子走过青春期>>

”这回轮到儿子惊讶了，他说：“这是什么话啊，您是我妈，什么表现都是最好的。”

<<陪伴孩子走过青春期>>

媒体关注与评论

一个人到了成年时期，他的情感、爱情是否高尚，取决于他在青少年时期爱什么，恨什么，同情什么。

——世界著名教育家（苏霍姆林斯基）

<<陪伴孩子走过青春期>>

编辑推荐

《陪伴孩子走过青春期:一个心理咨询师给家长的建议》解读青春期孩子的密码，打开青春期孩子的心扉。

告诉你和青春期孩子沟通的方法，让家长教子不烦心！

教会你应对青春期孩子问题的策略，让孩子成长不烦恼！

<<陪伴孩子走过青春期>>

名人推荐

一个人到了成年时期，他的情感、爱情是否高尚，取决于他在青少年时期爱什么，恨什么，同情什么。

——世界著名教育家 苏霍姆林斯基

<<陪伴孩子走过青春期>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>