



# 青少年行为心理学

江晓兴著

中国商业出版社

# 点读作者——江晓兴

- 著名认知行为心理专家、生涯价值管理咨询导师、人力资源心理学教授
- 十三五规划普通高校教材《教育学》主编之一
- 十三五规划普通高校教材《心理学导论》主编之一
- **AHPSY®**爱普生涯咨询集团创始人

面对青春期的孩子，要想打开孩子心扉，父母就要懂点青少年行为心理学。当父母们学会从孩子的言行举止中揣摩他们的内心世界，就能透过现象看本质，真正了解并理解孩子的心声，并走进孩子的内心

当孩子进入青春发育期，随着一系列的生理和心理变化，他们也就由此进入了青少年期。可以说青春发育期是青少年期的前奏和序幕，在青春发育期，孩子们必须适应身体上的各种变化，也要让自己的心灵加速成长，才能与生理生长速度相适应。因此，所谓的青少年期，实际上就是孩子们走向成人阶段的过渡时期，是他们人生中不可或缺的阶段。

## 青春期≠叛逆

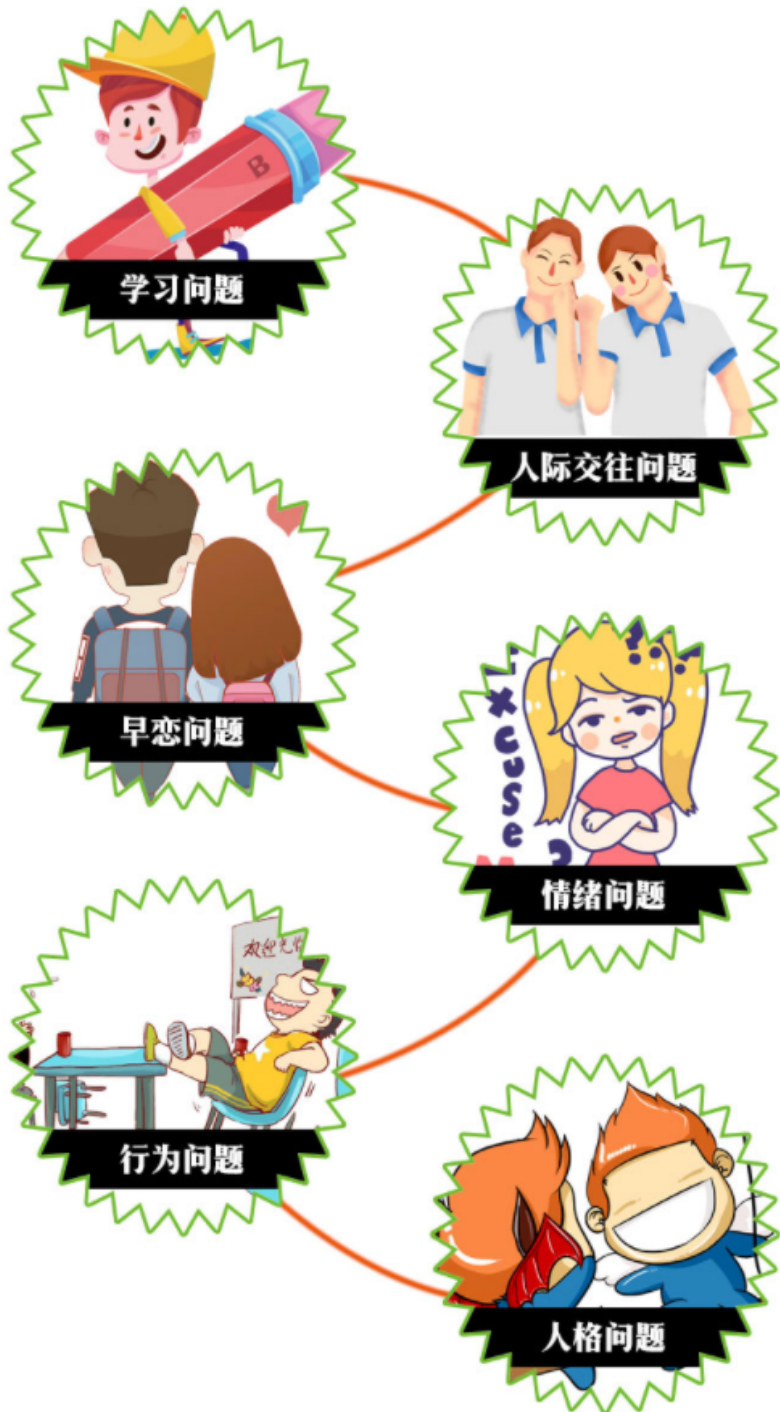
孩子没那么难管，只是你不懂！

孩子不说，

妈妈却不能不懂的青春禁区。

管教孩子，你做对了吗？

好妈妈应该知道的心理学。



我们应该从这六个方面来剖析孩子的内心

**透析问题孩子的行为模式，  
破译问题孩子的心理，  
针对性分析原因，  
提出切实可行的解决方案。  
理解并回应孩子行为背后的需求，  
建立起和孩子之间的亲密联结。**

**孩子不说，妈妈却不能不懂的青春禁区  
管教孩子，你做对了吗？  
好妈妈应该知道的心理学**

面对青春期的孩子，要想打开孩子心扉，父母就要懂点青少年行为心理学。当父母们学会从孩子的言行举止中揣摩他们的内心世界，就能透过现象看本质，真正了解并理解孩子的心声，并走进孩子的内心。

# 青少年心理健康十大标准

1. 智力正常
2. 情绪稳定、积极乐观
3. 坚强的意志品质
4. 心理与行为符合年龄特征
5. 人际关系和谐
6. 保持健全的人格
7. 良好的社会适应
8. 正确的自我意识
9. 面对现实、接受现实
10. 热爱生活、热爱学习



书中分为觉醒篇、修炼篇、亲子篇、  
学业篇、社会篇、折腾篇、爱护篇、  
激进篇、游戏篇、爱情篇、大学篇

## 觉醒篇

### ——青少年成长的7大行为轨迹

1. 我要独立：独立行动，不再当父母的“跟屁虫”
2. 我的心思：孩子的心思你别猜，猜来猜去也猜不明白
3. 我与父母：父母与子女之间的一场修行
4. 我的世界：我的耳朵开始有了过滤器
5. 我的秘密：锁上了抽屉，孩子也关闭了心
6. 我的叛逆：孩子为何总是对叨扰抓狂
7. 我的青春：孩子喜欢和父母一起“想当年”

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/216122115141010112>