

“你一天到晚心思不放在学习上，怎么可能考上大学？”“你们就知道打击我，从来不会说些鼓励的话。”……不少家长对于这样的对话场景感觉十分熟悉，如何和处于叛逆期的孩子进行有效沟通、交流呢？专家建议，家长不妨从接纳、讨论、尊重3个方面努力，促进亲子科学、有效沟通，静静地陪伴孩子度过叛逆期。 □ 陈红 倪惠惠 记者 马冰璐



# 14岁叛逆娃 沉迷游戏难自拔

## 专家支招助力亲子有效沟通

### 家有叛逆孩子 如何沟通成困扰

“说他一句，他回十句，太气人了！”最近半年，一提起14岁的儿子，家住合肥市龙河路社区的孙女士便气不打一处来，“他特别喜欢打游戏，最近几天，竟然吵着闹着不想去上学，一谈起学习上的事，他就不耐烦，真是愁死人了！”

为了劝说儿子不要再沉迷于游戏，收心上学好好学习，孙女士好话歹话全说了个遍，“嘴皮子都磨破了，可他就是不听。”她说，为了这事，一家人整天愁眉苦脸、唉声叹气，“儿子正处于叛逆期，真不知该如何和他进行有效沟通。”

与孙女士有着同样烦恼的还有家住合肥市王卫社区的吴女士，“女儿15岁了，我最近发现，她特别爱照镜子、打扮自己，我怀疑她早恋了。”吴女士十分发愁，不知该如何和女儿沟通。在社区妇联和关工委工作人员的建议下，她决定先平心静气地听听女儿怎么说。

### 用接纳、讨论、尊重陪孩子度过叛逆期

国家二级心理咨询师金曼表示，要和孩子正常交流，作为家长首先要了解青春期孩子发育的特点。青春期是人体生长发育的第二次高峰，生长发育迅猛，体格生长加速，身心发生急剧变化，产生相应的心理、行为变化。

这时，由于情绪情感的急剧发展，孩子既带有童年期的幼稚，又开始出现成人期的成熟，致使产生鲜明的矛盾性，一方面是正义感、责任感爆棚，使家长欣喜若狂，另一方面是理智的不足、盲目的自信和极强的自尊心，又让家长整天提心吊胆、惴惴不安。另外，处于叛逆期的孩子追赶成熟，热衷模仿心目中的偶像，但对事物的判断不足，自我评价能力欠缺，容易造成盲目崇拜，出现过高或过低的自我评价，甚至180度大转弯，喜怒哀乐瞬息万变，让家长摸不着头脑。有些孩子出现了“叛逆”“独立”“自我”，甚至和家长成为对立面。

那么家长该如何和处于叛逆期的孩子进行科学、有效的沟通呢？金曼建议，家长不妨从以下3个方面努力。

**接纳：**对孩子的过激言论和行为首先是要接纳，在孩子发表过激言论和肤浅的认识，甚至指责父母时，要学会忍耐和倾听，不应气愤地责骂、盲目地批评，而是静一静，再静一静，在孩子情绪平稳时进行善意的引导，

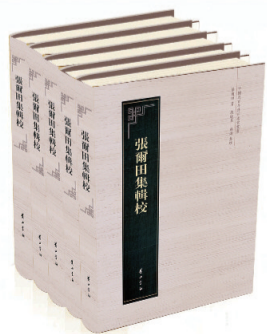
比如，现在有的家长和孩子经常会为孩子过多看手机而发生矛盾，如果家长能冷静对待，与孩子共同设立手机使用的时间限制等，就会避免激化矛盾。

**讨论：**当孩子在学习和生活上遇到困难时，不要追问“你是怎么搞的！”学习方面不攀比，切记一定要忘记成年人约定俗成的看“别人家的孩子”的评判标准。不能给孩子贴“失败者”的标签，全家人心平气和地说话，为孩子提供能直抒胸臆的氛围，从孩子感兴趣的话题切入，比如，看球赛时，引出进取心、荣誉感、胜不骄败不馁。同时引导孩子表达，并展开讨论，帮助孩子尽快恢复状态，让孩子自己制定学习计划，独立完成学习任务，家长做好问题的解答和方向的把握。

**尊重：**当孩子出现经常照镜子、爱打扮、出风头时，要及时和老师沟通，尊重孩子的隐私，不明察暗访，不去戳破，不强制中断，不下“早恋”的定论。采取尊重的方式，用正确的态度对待孩子和异性的交往，潜移默化地让他们明白学生时代与异性的交往应该是正常的友谊。

当然，无论怎么做，都不要让爱成为一种负担。父母不要将对孩子的爱整天挂在嘴上，对孩子的日常生活和学习大包大揽。爱是一种行动，用接纳、讨论、尊重，静静地陪伴孩子度过叛逆期。

### 新书推荐



#### 张尔田集辑校

定价：68.00元

出版时间：2018年9月

出版社：黄山书社

内容简介：张尔田(1874—1945)，原名采田，于史学、经学、文学等皆有精研，集学人与词人为一身。史学上，张尔田以《史微》闻名，时人将之与唐刘知几《史通》、章学诚《文史通义》并举。词学上，张尔田家学渊源深厚，又得晚清词坛郑文焯(大鹤山人)、朱祖谋(强村)等诸大家亲传。他是近现代词学史上一位承前启后的重要词人，于民国词坛为一大代大家。

《张尔田集辑校》将张氏的文、诗、词集为一体，并作校勘。《遯盒文集》以民国三十七年铅印本为底本，《遯盒文集附录》以一九五〇年油印本为底本，《株昭集》以《同声月刊》为底本，《槐居唱和》以《学衡》为底本，《遯盒乐府》以民国三十年万载龙氏忍寒庐所刻二卷本为底本，参校《沧海遗音集》以及刊载过张氏著作的诸民国期刊及其他一些文献资料，辑了张氏大量散佚的作品及与龙榆生、吴宓、夏承焘、陈柱等师友、后学的书札，是目前张尔田诗词文搜罗最全的点校本。

### 缘来 有你

●M.7520 男，合肥某高校教师，50岁，1.74米，离单，本科，风度好，真诚儒雅，经济优越。诚觅一位50岁以下，1.60米以上，大专学历，温柔贤淑，职业稳定的单身女士爱相约。

●M.7611 男，合肥三甲医院医生，30岁，1.80米，未婚，硕士，英俊儒雅，真诚重情，车房俱全，独子，高知家庭。诚觅一位28岁左右，本科及以上，知性端庄，温柔秀丽，有稳定职业的未婚小姐牵手。

●M.7989 男，合肥事业单位，28岁，1.74米，未婚，本科，综合素质高，沉稳干练，经济优越。诚觅一位28岁以下，1.60米以上，温柔清秀，肤白气质佳的未婚小姐爱心永结。

●F.8735 女，合肥机关公务员，26岁，1.64米，未婚，本科，秀外慧中，气质出众，富爱心，家境优越。诚觅34岁左右，1.70米以上，本科以上，品貌好富内涵的未婚先生携手，共享美好生活。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室)了解详细情况。咨询电话：18919621348(崇老师)



读者：最近，家庭和工作上发生许多事，我经常心情不好，该如何自我调节？

心理专家：不妨把自己的烦恼写出来，用书写的方式来释放自己的压力，可以很好地调节自己的心态；可以做一些自己喜欢做的事，比如，运动、购物等；或者向亲朋好友倾诉自己的烦恼。

□ 记者 马冰璐