



这个学期已过半，期中家长会结束后，作为中学生的家长们容易困惑一件事，如何才能与孩子平静有效的交流，总结分析这半个多学期的得失？面对青春期的孩子，有些人笑称如“定时炸弹”，家长不知哪句话说得不合适就会引爆。那么，作为家长该如何与青春期孩子相处，来看看兰州市第八中学教师发展中心主任乔雪雅从心理学角度给出的建议。

A 对青春期，你有正确认识吗？

乔主任首先从一次家长会上众多家长的表现说起。在家长会上，老师发给家长们每人一张中间印了一个孩子图像的纸，让家长们找个地方在纸上写下孩子的名字。

家长们把孩子的名字写在了空白的任何地方，唯独没有在孩子身上写上名字。

接着老师让家长们让孩子姓名周围写上孩子的优点和缺点，绝大多数家长写下缺点的速度都很快，几乎不假思索，但是写优点的时候大多都在思考，有些犹豫。后来老师询问家长原因，很多家长都表示孩子进入青春期后，身上好像大部分都是缺点，甚至有家长说没什么优点。

为什么在大部分父母看来，青春期孩子身上

总有很多缺点呢？这源于很多父母并没有正确认识青春期。“心理学之父”斯坦利·霍尔说：“青春期是一个充满犹豫不决和矛盾情绪的过渡阶段，是风雷激荡的人生时期。”青春期的孩子身体和心理都发生了明显的变化，他们的身体器官迅速发育，他们的思想也在随之变化，最明显的变化就是觉得自己长大了，渴望拥有话语权，渴望自由，渴望独立，渴望公平，渴望自主。但是他们的需求和对自身的要求是不匹配的，此时需要家长很好的引导，让青春期的孩子在自我认知的基础上，体会到长大的快乐，同时也能够正确认识自己的行为并能为自己的行为负责。

具体如何很好地和青春期的孩子相处呢？

与青春期的孩子和谐相处： 调整期待 学会倾听 尊重共情



B 家长应认识自我

关键词一：认识自己。在这里的认识自己，并不是让孩子认识自己。而是作为父母应该认识自己，作为青春期孩子的父母，应该做些什么呢？

身为父母究竟应该如何对待一个急于成长，急于生长的生命呢？父母需明白，每个人的成长历程都是相似的，多年以前作为孩子的我们也曾经也是懵懂而冲动，热烈而急躁。那么，现在作为青春期孩子的父母首

先应该了解对孩子和自己的期待，并调整不合理的期待，关照自我，照见孩子。

其次，我们应该静心观察孩子的身体和情绪的变化，了解和承认孩子在青春期的心理和生理的必然变化，学会接纳；第三，关注父母的自我成长，及时阅读相关的书籍，比如《解码青春期》《驾驭你的青春期》等。全面了解青春期的特点，用科学而智慧的方法陪伴孩子平稳度过青春期。

C 倾听的秘诀有“三不”

关键词二：倾听声音。作为青春期的孩子，每一个孩子都是生命的个体，正是拥有着蓬勃旺盛的生命力。他们好奇地在自己的世界里探寻，在尝试一切新鲜的事物，在体会自己的权利。作为父母首先应该学会倾听，倾听孩子所有的声音，不满的声音，快乐的声音，难过的声音等等。

不要唠叨，更不要着急打断。让孩子

在倾诉中获得支持，获得帮助，获得启迪。韩国作者赵信暎所著的《倾听》一书中，提出了实践倾听的五大行为准则，包括准备共鸣、肯定对方、节制说话、保持谦虚的态度和全身响应。这些准则强调了倾听时需要保持的心态和技巧。倾听的秘诀在于不急于评判，不急于给建议，不急于下结论，带着好奇走进孩子的世界。

D 不可低估共情的力量

关键词三：尊重共情。对青春期的孩子父母要尊重他们的爱好，也要尊重他们的好奇。最令人遗憾的就是在孩子兴高采烈地向父母表达自己的快乐时，父母严厉地暂停并提出只能谈论学习相关的问题。

作为父母要和孩子平等地相处和对话，尊重孩子是获得良好亲子关系的前提。共情，作为一种良好的沟通方式，能够很好地促进父母和孩子之间的理解和信任，建立良好的家庭教育环境。理解孩子的情感，建立信赖的关系，这样才能更好地引导孩子的成长和发展，同时也会很好地应对青春期出现在家庭教育中的挑战 and 困难。

乔拉米卡利在《共情的力量》一书中，深刻阐述了共情的力量。他强调要放慢节奏，关注他人的感受和需求，用心去倾听和理解。他认为，诚实、谦逊、接纳、宽容、感恩、信念、希望和宽恕等八种行为是获得共情能力的重要途径。

最后将《解码青春期》的一段话送给孩子处于青春期的各位父母：青少年是不可思议的准大人，身上混杂着强烈的不安全感 and 惊人的才华。他们满怀对美好未来的希望，憧憬着几乎不可能的光明前途，就好比他们出门前可能忘记穿鞋子。和青少年打交道意味着要同时应对一枚硬币的正反两面。

奔流新闻·兰州晨报记者 裴强

《小王子》这本书是法国的圣埃克苏佩里著作的，他以一位飞行员作为故事叙述者，讲述了独自飞行的飞行员因为发动机故障，被迫降落在撒哈拉沙漠，在沙漠里遇到了小王子，从而展开了一系列历险。

《小王子》：在相遇和告别中成长

推荐人：兰州市西固区合水路小学六年五班 马奕洋

文中的小王子单纯善良、好奇心很强，但也有着多愁善感、不懂怎样爱一个人的性格特点。在小王子一次次与他人的相遇和告别中，他终于明白了自己真正想要的是什么。就像书中每一个人都是孤独的，现实生活中的我们也是孤独的旅行者，我们在遇见与离别之间循环往复，却始终不能驱散孤独。或许生离死别总是带来伤痛和孤独，但离别也有其正向意义，那就是：离别是为了更好地遇见和更长久地相聚，小王子告别的不仅是他遇见的人，也是那个不成熟的自己。我们要像小王子一样，既要学会好好告别，也要学会在离别中长大。

《小王子》是一本任何时代、年龄、语言和社会背景的读者都能从中汲取力量的书，因为人们对纯真美好的向往、对生命意义的探寻都是相通的，而这也正是读书的意义。

奔流新闻·兰州晨报记者 杨亮

