

父母 老师 孩子 完美沟通

当孩子成为被老师忽略的那一个、当孩子犯错误、当孩子受到校内外不良影响和威胁时……
我们需要和老师谈谈。面对老师的约谈，我们可能会感到抵触、紧张，甚至不知所措。

- 沟通需要**真诚**；
- 沟通需要**尊重**；
- 沟通需要**技巧**；
- 沟通需要**勇气**；

让我们带着这些信息，愉快地走进校园，向老师伸出右手说：“您好！我来和您谈一谈孩子……”

化被动为主动再到互动，我们会发现，
沟通其实很愉快。

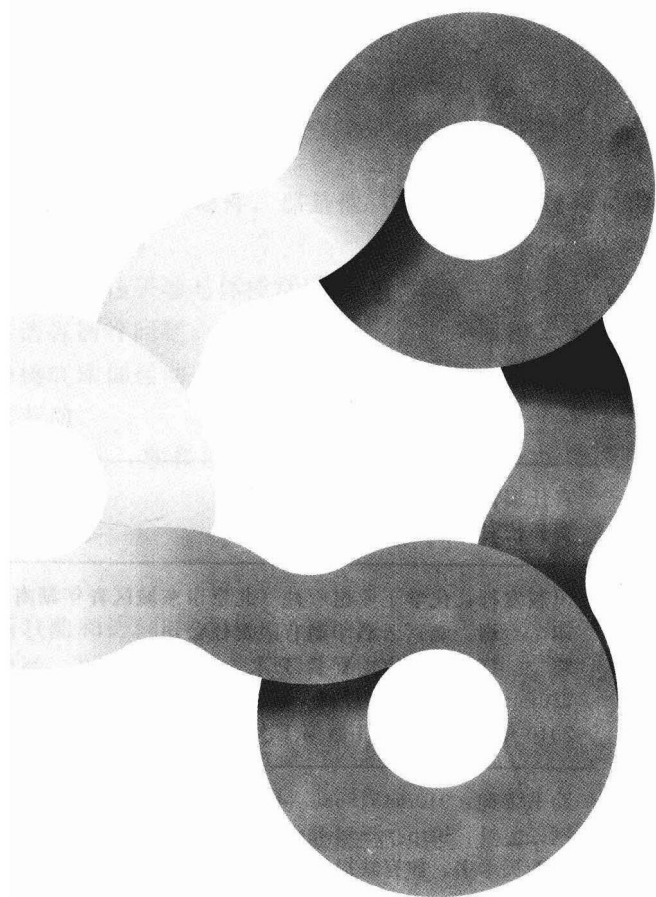
於悦◎著



化学工业出版社

父母 老师 孩子 完美沟通

於悦◎著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

父母·老师·孩子完美沟通/於悦著. —北京: 化学工业出版社, 2010.6

ISBN 978-7-122-08043-1

I. 父… II. 於… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049567 号

责任编辑: 邹朝阳 蔡 红
责任校对: 宋 玮

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司
装 订: 三河市前程装订厂
720mm×1000mm 1/16 印张 15 $\frac{3}{4}$ 字数 290 千字
2010 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00 元

版权所有 违者必究

“我们得谈谈”，这句话被英国评为最怕听到的一句话之首。因为无论是太太、老师或者孩子，说出这句话，准没好事。

可是今天，我们得谈谈：

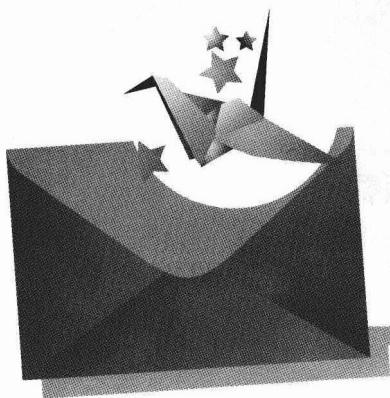
谈谈老师，谈谈孩子，谈谈自己；

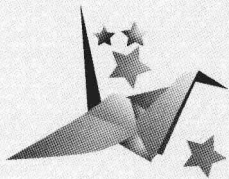
谈谈过去，谈谈现在，谈谈未来。

为了什么呢？

为了孩子，

为了一切孩子，为孩子的一切。





阅读说明 父母、老师、孩子间的“铁三角金字塔” / 1
我的沟通故事 / 5

上篇 沟通进行时



第一部分 对沟通的认识

- 1 无论如何，沟通最重要 / 15
- 2 选择自己擅长的沟通方式 / 18
- 3 不要怕和老师沟通 / 20



第二部分 关于沟通时的情绪

- 4 忘掉自卑 / 25
- 5 别做高高在上的家长 / 28
- 6 千万别和任何人过不去 / 30
- 7 与老师面谈后，不要在孩子面前抱怨老师 / 33
- 8 沟通的成败在于对情绪的控制 / 36



第三部分 关于惩罚

- 9 惩罚每天都在发生 / 40
- 10 及时制止过度惩罚 / 43
- 11 孩子被冤枉要向老师澄清 / 46
- 12 区别惩罚和挫折教育 / 50

- 13 对孩子的成长有利是第一原则 / 52



第四部分 关于鼓励

- 14 被老师鼓励的落后生 / 57
15 把孩子在家里的进步告诉老师 / 59
16 鼓励老师所做的努力 / 61
17 父母、老师、孩子彼此支持是解决难题的良策 / 64



第五部分 关于厌学

- 18 发现孩子厌学要及时告诉老师并共同解决 / 68
19 因老师导致的厌学 / 71
20 痛恨家庭作业的孩子 / 74
21 离家出走和离校出走的少年 / 78



第六部分 关于保护

- 22 当孩子成为被老师忽略的那一个 / 83
23 当孩子格外被老师关注 / 85
24 当孩子犯错误时 / 88
25 当孩子丢了东西或拿了别人东西 / 90
26 面谈时，不要任由老师劈头盖脸地责骂 / 93
27 与老师面谈时，不要动手打孩子 / 96
28 孩子受到校内或校外不良影响和威胁时 / 98
29 有自杀倾向的孩子 / 102



第七部分 关于期望

- 30 告诉老师自己对孩子的期望 / 107

- 31 告诉老师自己对老师的期望 / 109
- 32 把不满的意见改变为有效的建议 / 111
- 33 特殊时期告诉老师特别的期望 / 115
- 34 与老师交流孩子的点滴进步 / 116
- 35 告诉老师孩子的爱好 / 119



第八部分 关于感恩

- 36 送礼是为了什么 / 124
- 37 老师、父母互怀感恩的心 / 126
- 38 向老师表示钦佩 / 128
- 39 给老师以赞美和感激 / 130
- 40 家校共建，亲师携手谱乐章 / 133

下篇 了解，让沟通无障碍



第九部分 了解老师

- 41 老师也是普通人 / 139
- 42 老师也有难言之隐 / 140
- 43 老师有多种类型 / 142
- 44 了解孩子的班主任属于什么类型 / 143
- 45 理解并关爱受过创伤或处更年期的老师 / 145
- 46 老师对职业的满意度直接影响到孩子 / 147
- 47 理想中的优秀教师应具备的条件 / 149
- 48 了解学校的教育理念 / 150
- 49 老师也会怕家长 / 151
- 50 老师喜欢什么类型的家长，不喜欢什么类型的家长 / 152
- 51 当家长向学校投诉老师 / 154
- 52 老师需要了解孩子哪些方面的情况 / 155
- 53 老师喜欢什么类型的学生，不喜欢什么类型的学生 / 157

- 54 了解老师对孩子的爱 / 158
- 55 了解老师希望孩子改进哪些问题 / 160
- 56 了解老师用什么方法和学生沟通 / 161
- 57 老师以什么方式惩罚学生 / 163
- 58 老师也有心有余力不足的时候 / 165
- 59 老师会把学生当作自己的孩子吗 / 166



第十部分 了解孩子

- 60 了解并改善孩子的体质 / 169
- 61 了解小学生心理健康的标准 / 171
- 62 了解孩子的性格和人格类型 / 173
- 63 了解孩子的多元智能 / 176
- 64 了解孩子的年龄特点 / 177
- 65 了解孩子的性别差异 / 179
- 66 了解孩子喜欢什么老师，不喜欢什么老师 / 180
- 67 通过孩子对老师的评价了解孩子与老师的关系 / 182
- 68 了解孩子与同学的相处之道 / 185
- 69 了解并尊重孩子的理想 / 186
- 70 了解孩子的优点 / 188
- 71 了解孩子的情绪波动并予以理解 / 190
- 72 了解孩子在班级中的地位 / 192
- 73 天才儿童在学校的状况 / 194
- 74 了解孩子在学校遇到的困难 / 196
- 75 孩子是否会主动与老师沟通 / 198
- 76 孩子是否会为老师和班级做力所能及的事情 / 200
- 77 了解孩子是否有班级荣誉感 / 202
- 78 孩子是否会正常宣泄自己的情绪 / 203



第十一部分 了解自己

- 79 了解自己的类型 / 205

- 80 了解自己的优缺点 / 207
- 81 了解自己的心理状况 / 209
- 82 清楚自己的人生目标 / 211
- 83 了解自己的成长环境 / 212
- 84 自己正过着怎样的生活 / 214
- 85 反思自己的所作所为 / 215
- 86 为自己的角色打分 / 217
- 87 回忆自己的小学老师 / 217
- 88 自己对孩子现在的学校和老师满意吗 / 219
- 89 自己能否为孩子以身作则 / 219
- 90 自己能否与孩子开诚布公 / 221
- 91 自己为孩子做了哪些改变 / 222
- 92 清楚自己对孩子的蓝图规划 / 223
- 93 自己是否能改变视角看孩子 / 224
- 94 审视自己对孩子的爱 / 227
- 95 因为爱孩子，所以爱老师 / 228
- 96 自己在老师眼里是什么样的父母 / 229
- 97 自己能否主动向老师请教 / 231
- 98 自己能帮助老师做些什么 / 235
- 99 建立自己和老师的良好关系 / 236

附 1 部分食物的酸碱度 / 238

附 2 从色彩判断孩子性格 / 238

附 3 什么是感觉统合失调 / 239

附 4 培养多元智能 / 240

阅读说明

父母、老师、孩子间的“铁三角金字塔”

《父母·老师·孩子完美沟通》是一本工具书，我们尝试以一种稍有新意的视角，来帮助困惑的父母解决教育过程中遇到的实际问题，也希望老师一同来分享其中的方法。虽说没有绝对的技巧和手段，案例未必和我们自身的经历完全相同，但我们可以举一反三，如果遇到类似的事情，看看别人是如何处理的？我可以从中借鉴些什么？在阅读前需要做几点说明。

角色说明

父母：书中绝大部分使用“父母”这个称呼，而较少使用“家长”，我想强调的是一种血缘关系，“父母”这个称呼更体现血缘色彩，而“家长”更像个职务。父母与孩子的亲子关系是不可替代的，任何一个人只有一个有血缘关系的爹和妈，别人无论如何成为不了替代品。所以既为父母，就不可推卸责任，不要幻想着谁能“代替”我们养育孩子。别人能够“代替”我们的，只是做一些具体的事情，比如代替我们接送孩子、代替我们给孩子辅导功课、代替我们参加家长会等，但想有谁“成为”你，是绝不可能、也绝不可以的。单亲家庭中可能只剩下一个“父亲”或一个“母亲”，于是他（她）们承担起更多任务，更多责任，是很令人钦佩的。而对于一些重新组建起来的“非亲”家庭，我也希望那些经历了情感考验而好不容易走到一起的大人们，能够把对方的孩子视同己出，从“父母”的情感和视角来关爱和陪伴那些因为缘分而走进你生命中的孩子。一些孩子的继父或继母比亲生父母做得还好，给了孩子重要的人生帮助和指导，是难得的良缘。

老师：书中很少使用“教师”这个称呼，“教师”更职业，“老师”更具有情感色彩，当我们尊敬一个人的时候，都会尊称他（她）为“老师”，哪怕他（她）的职业并不是老师；而“教师”却是很明显的职业代码。有时我会用“班主任”这个称呼，一是因为班主任和孩子们接触最多，每天在一起时间最长，对孩子了解最多，想强调班主任在孩子成长过程中的重要性，即班主任好，孩子们会更好，班主任不好，对孩子的影响非常大；二是想强调班主任的劳累和

不易，希望父母给予班主任更多的理解、支持和帮助。

孩子：当我们从父母角度阐述和分析的时候都使用“孩子”这个称呼，只有从老师角度叙述时才用“学生”。孩子是我们的骨肉，学生是老师工作的对象，这两个词的感情色彩完全不同。

“金字塔”结构图说明

我们用“金字塔”结构图（见图1）形象地说明父母、老师、孩子之间的关系。

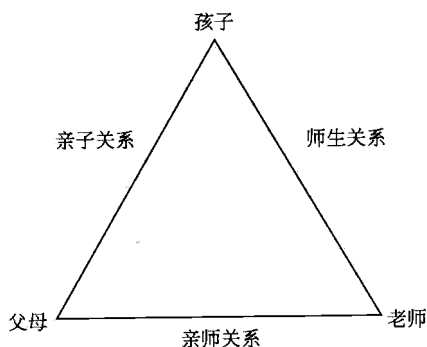


图1 父母、老师、孩子间的“铁三角金字塔”

孩子们为什么高高在上？

因为他们是我们的未来，是我们倾注了全部的爱、全部的心血正在培育的大树、正在建造的大厦、正在经营的最大的事业。我们的书说了半天，都是在为孩子的成长服务。

父母和老师则分别是基石，是土壤。有多大的基石就有多大规模的金字塔，有多肥沃的土壤就有多高大的树木。我们不能指望不牢固的基石上树立起万丈高楼，贫瘠的土壤里成长出参天大树。

所以，我们（指父母和老师）做什么，怎么做，为什么这么做，都决定了金字塔底部有多宽，地基有多结实，决定了金字塔顶端会呈现出什么高度。

从图上我们可以清晰地理清彼此的关系：这个关系有三个点和三条线构成，只有三点和三线都不出问题，这个三角形才是最牢固、最平衡的，但“不出问题”是理想化状态，我们只能保证尽量少出问题，保证出了问题及早解决。出了问题并不可怕，及早出现、及早发现，有时对三方来说都是幸运的。

当孩子出现问题的时候，父母和老师是平等及同样重要的角色；当孩子和老师之间出现问题的时候，也就是师生关系线出现问题的时候，父母则是从第三方的位置来评判的，所以父母的位置其实应该是客观的、公正的、不偏不向

的，且是理智的，而不是情绪化的。

记住：任何一个“点”出了问题，必然影响到和这个点相关的“线”。所以作为父母，我们首先保证自己这个点尽量少地出现问题，尽量早地纠正问题，尽量帮助和协助另外的两个点有力地解决问题。

阅读说明

（1）思维的步骤

第一步做什么（目标）：罗列出你要解决的问题。一次不要指望解决太多问题，最好不超过三条。

第二步怎么做（解决途径）：所有的事情不是只有一种解决办法，至少找到两个方案并从中确定一个合适的沟通方案。无论是当面沟通还是书面沟通还是其它方式，都要抓要点，条理清晰，别跑题，别东拉西扯，不知所云；在过程中父母还需要分析：问题是严重还是不严重？是普遍还是个案？我们要达到什么目的？目的是难还是容易？是不是找一个当事老师就可以解决？需要学校做什么协调或辅助工作？遇到不同的过程（老师态度不同、环境不同、父母的沟通能力不同）怎么办？有的老师很快接受并调整，父母下一步如何做？有的老师很强硬，自己应如何处理？结果不是自己想象的怎么办？产生了对孩子不利的结果如何善后？把这些都想清楚再行动，所谓知己知彼，才能百战百胜。

第三步为什么这么做（最终目的）：在这里我们没有其它目的，一切都是为了让孩子更好地成长。

感兴趣的父母可以在读到自己需要的内容时用纸笔记录下来，并针对目前要解决的问题，提出具体方案。当我们遇到孩子有问题，需要去和老师沟通的时候，给自己一个明确的思路很重要。把思路搞清楚，做好准备，我想所有父母都能成为沟通高手。

（2）沟通的步骤

父母和孩子沟通时的步骤：第一步理解孩子；第二步理解老师；第三步表达自己最终的目的。

父母和老师沟通时的步骤：第一步理解老师；第二步理解孩子；第三步表达自己最终的目的。

初看没什么区别，请仔细区分一下其中的不同。有时需要经过几个反复才能进行到第二或第三个步骤，在这个过程中不要急于求成。

（3）最终目的

往好的方向转变。

（4）沟通原则

① 出了问题是要进行好的改变的开始；

② 小的转变是大的转变的开始。只要有小转变就是好的，就是有效的。要看到并接受小的转变，要对小的转变报以欣赏并且相信：只要积累小的转变一定会发生大的转变；

③ 感受、想法、行为都是转变的一部分，需要一步一步来，不要期望一次沟通就能发生天翻地覆的转变；

④ 转变发生在自我效能感^❶最高的时候。

我们的终极目的，是提高老师和孩子的自我效能感，只有这样，他们才能知道：怎么做才是最好的。也只有这样，父母、老师和孩子才能各司其职，在人生的轨道上体会着爱的美好。

好了，现在可以往下看了，再也不用担心：我不知道该怎么和老师沟通，我该说些什么，该怎么说，说了又能怎么样。

❶ 自我效能感：是个人对自己完成某方面工作能力的主观评估。

我的沟通故事

我的女儿麟雅上一年级的时候，因为淘气，因为不遵守纪律，因为上课不听讲，因为不完成作业，因为考试不达标，因为上所有的课都画画，因为种种原因，被班主任多次惩罚，两人的关系剑拔弩张，师生双方都非常痛苦。

麟雅活泼好动，比男孩子还淘，跑跳爬翻，无所不做，优点是运动能力和协调能力极强，缺点是无时无刻不在动。经过检查，确认她接近多动症的边缘，因为体内缺锌和铅含量过高所致。她上课坐不住，不能集中注意力听讲，把所有的课都当成美术课来上，每一本教科书、每一个作业本她都当成图画本，画得面目全非。

班主任三天两头惩罚她，那段时间我很怕手机响，一是怕听班主任告状，二是怕听女儿在电话那头哭。最严重的一次，班主任在黑板下面讲台前单独摆放了一个座位，让女儿坐在那里。麟雅的身后是一条过道，然后才是一排排正式的座位。她就这样坐在所有同学的眼前，与同学们有了一条并不遥远却又实在遥远的距离。我能感觉她的后背一定很寒冷，她一定抬不起头，那双明亮的大眼睛也一定失去了光泽。但是我却不知道发生了这样的事情。第一天接她的时候她说：“妈妈，老师让我坐在第一排了。”我没理解“第一排”的含意，我以为那就是我们概念里的第一排，因为我无论如何也想象不到，一个具有从业资格的教师会给学生安排那样的位置。但是到了晚上，孩子说怕，让我陪她，睡觉时做梦，第二天早上起来蔫蔫的不肯去学校。直至第三天，因为一些特殊的原因姥姥把她送进教室，才看到麟雅把书包放在那个座位上……姥姥回来讲述了这个情况，我急忙给老师打电话，老师没接，赶紧发短信，先是表明了我们的理解（作为班主任管理一个班真的不容易）和感谢（感谢她对孩子严格要求），也表明了我们的不满，明确提出她不能用伤害孩子的方法来处理事情。

班主任很快回复了短信，先是解释她的出发点：她是为孩子好，希望她端正正地听讲以获得应有的知识，又希望我能够理解和支持她的惩罚。

我回复道：“我能够理解，但绝对不支持，这种作法伤害了孩子的心灵，是不可取的。今天无论如何让她坐回同学中间，其它事情我们找时间面谈。”

老师答应给她调换座位，但字里行间透露着不满。

放学时孩子说：“妈妈，老师今天把我调到最后一排了。”

班主任的行为有些过激，但让孩子离开那个座位，是第一步胜利，剩下的事情要慢慢来。班主任能够接受意见并当天就采取行动，已经难能可贵了。

我问女儿：“老师让你坐回同学中间，不让你坐在那个位置，你心里是不是好些了？”女儿点点头“好多了。”

“坐在最后，你能看清黑板上的字吗？”

“能。”

“老师是不是经常会换一换小朋友的座位？”

“是啊。”

“好，那你就在后面坐一段时间，有的小朋友看不清楚，他们需要往前坐。过一段时间老师会把你调到前面的。”

“嗯。”孩子点头。

事情虽然解决了，但我想，还是要找时间和老师面对面交流。谁知一波刚平一波又起，还没等我去找老师，突然有一天，我的手机响，电话里又传来女儿的哭声，那声音像一只被人踩着的小猫，非常伤心，听上去可怜极了。我顿时心急如焚问：“你怎么啦？出什么事啦？”孩子泣不成声根本说不出话来。班主任拿过电话：“我跟你妈妈说吧。”

她告状道：“麟雅又在上课时画画，什么都不听，这次数学摸底没及格。”班主任说她要惩罚孩子，如果再不改正，就不许她上美术课，不给她一支水彩笔，并且要求父母配合。我问：“孩子出现这样的情况，会不会是心理有什么障碍？我是否需要咨询教育专家和心理医生，找到正确的方法来解决问题？”

班主任语气很激动：“不要一说孩子有问题就老觉得是心理问题，现在父母动不动就说孩子心理会不会有问题，孩子能有什么心理问题啊？！其实就是父母不严格要求，太惯孩子。我希望您能配合我。”班主任又说麟雅在课上不爱发言，不爱回答问题。我真想象不出那场景，我那活泼可爱的孩子，和我聊天时生动有趣、想象力丰富、语言幽默，到了课堂上却成了哑巴。

我心里很不是滋味——同学们正在上课，我的孩子被叫到老师办公室，听班主任向妈妈告状，说的全是缺点，全是指责——此时此刻，孩子的内心会怎么想？她一定恐惧极了，自卑极了，她的担心一定要把她击垮……班主任又把电话递给我女儿。她怯怯地喊了声“妈妈……”，我听出那一声里全是恐惧。

我和气地说：“麟雅不害怕，妈妈不骂你，回家我们好好聊一聊，谈谈心，好吗？”

“好。”孩子平静一些。

“现在是上课时间吗？”

“是。”

“同学们在上什么课?”

“美术课。”

“你现在一定特别想回教室上课是不是。”

“是。”

“那好，一会如果老师让你回教室上课，你就好好上，回来咱们好好分析分析你的考试卷子；如果老师不让你回教室，让你在办公室改卷子，你就好好改，不用害怕，你心里很难受，但你相信没有危险会发生，好吗？”我之所以这么说，是因为我不能确定老师是否会让孩子回教室去上课，但我要告诉孩子，她是安全的，不会有任何危险。

“好。您跟老师再说吧。”

班主任接过电话。我问她：“您是打算让她在办公室改卷子，还是让她回去上课？”班主任说今天就先让她回去上课，如果错误不改正，今后就没有一支画笔，也不能上美术课。

我那个时候真恨自己没能力保护孩子。听到孩子的哭声，我只会同情孩子，无论她犯了什么错误，我都不会再指责她，而是一心恨那个把她弄成这样的人。

麟雅在那段时间里严重厌学，情绪非常低落，晚上睡觉感到害怕。学业更别提了，卷子一塌糊涂，作业乱七八糟，情况糟糕透了。

我不能再等下去。那天我情绪非常激动，拿起学校的家长热线就把班主任投诉了。我把事情的前前后后讲述了一遍，明确表示：“我们送孩子到学校来，一是为了让她学习，但最主要的是为了让她健康快乐地成长，我们不是送孩子来受折磨的。老师的行为伤害了孩子的心灵，有损孩子的心理健康，我觉得学校有义务对老师进行教育，让她们采取更加合理的手段引导学生，而不是以这种方式惩罚。”

接听电话的女老师很耐心，她表示班主任的做法确实欠妥。她说马上安排年级组长找班主任谈话，并希望父母和班主任能够面对面把事情说开。我没有匿名，而是留下了自己的真实姓名和联系电话。

有的家长会问：你不怕投诉之后老师报复孩子吗？

我不是没有过这种担心，当时也犹豫过。但我相信学校会妥善处理，而且女儿的班主任我在家长会上和放学时多次接触过，她不是那种不讲道理的老师，她的出发点一定是好的，缺少的只是方法，毕竟年轻嘛。老师也需要不断学习，不断成长。有了这样的前提我才投诉的，投诉的目的也不是告状，而是希望学校能够以此为鉴，告诉老师哪些事情可以做哪些事情不该做，不要在其他孩子身上再发生类似的事情。

天机巧合，没过一两天，青少年教育专家曹廷珩老师来给全校家长做大规模培训。培训之前我到班主任那里报到，我说：“开完会我找您，咱们好好聊

聊。”班主任已经知道了投诉的事情，她笑着说：“好的”。

曹老师的课讲得太及时了，如同醍醐灌顶，把我的很多困惑解开了。我更有自信，相信自己能和班主任很好地沟通。

培训结束已是中午。班主任在大礼堂门口等我。在礼堂门口，我们站着聊了一个多小时。年级组长走过来看见我们正和谐地沟通，很放心，再一听我们聊得很投机，就欣慰地离开了。

我把那天的对话简单地复述如下，不是原话，但意思差不多。

我：“周老师，前段时间连续发生的事情让我感到非常生气，对孩子的影响也很不好，她厌学情绪已经很严重了。”

周：“我就是想让她好好听讲，可她就是不听。”

我：“以我的感觉，麟雅不是个笨孩子。”

周：“这孩子很聪明，太聪明了，一听就会，听完就忘。注意力特别不集中，上课就是画画，我一走到她边上，她就说：‘老师这是给你画的’。我的讲台上全是她的画，都满了。您就是想让她当画家，您也得让她小学毕业了不是?!”（情绪比较激动，没等我把话说完就打断了我，而且说得自己哭笑不得。）

我：“我非常理解您，很不容易，一个班四十多个学生，每天跟吵蛤蟆坑似的，如果是我早烦死了。”

周：“其实一个班里也就几个孩子让人操心，大多数是好管的。半个班的孩子也没有一个麟雅让我费心。”

我（非常感激）：“您的难处我能体会，您所做的一切也都是为孩子好，出发点我都能理解。可是方法我很不赞同，至少这几件事情会对孩子的身心造成伤害，挫伤她的自尊心。比如那个座位，非常伤害孩子。”

周：“我就是想让她坐在我眼皮底下，这样她可以认真听讲。”

我：“不会的，她的后面全是眼睛，她只会感到恐惧，更要走神。换过来想一想，如果是咱们坐在那么一个位置上，后面全是眼睛，咱们的注意力会在哪儿？是不是在后背上？咱们能听得进去什么吗?!”

周：“噢，是这样的。”（在体会）

我：“还有那次您让她给我打电话，我接起电话听到的就是孩子的哭声，哭得非常可怜，您觉得我会怎么想？您也是妈妈，应该能体会到，在电话里听到孩子的哭声，自己又不在身边，不知发生了什么事情，非常担心孩子是不是遇到了危险？是不是受伤了？——我当时满脑子里就是这些想法，非常焦急。那个时候非常担心孩子，无论她犯了什么错误，都不会先去想她哪里错了，而是担心，焦虑，恨那个把她弄成这样的人，您说做母亲的是不是都是这样的心情?!”

班主任点头。

