

放飞时刻

——写给大学生父母

郑·鸽◎著

请给我们锻炼翅膀的机会，让我们尽情释放年轻人的激情与梦想；
请给我们自由成长的空间，让我们自己去经历成长的艰难与挑战。



中国石化出版社
HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM



放飞时刻



——写给大学生父母

郑鸽 著

中国石化出版社

图书在版编目(CIP)数据

放飞时刻:写给大学生父母 / 郑鸽著. —北京:
中国石化出版社, 2011. 6
ISBN 978 - 7 - 5114 - 0941 - 6

I. ①放… II. ①郑… III. ①大学生 - 家庭教育
IV. ①G. 78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 088162 号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、抄袭, 或者以任何
形式或任何方式传播。版权所有, 侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编: 100011 电话: (010) 84271850

读者服务部电话: (010) 84289974

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com.cn

北京科信印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

700 × 1000 毫米 16 开本 11.5 印张 128 千字
2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

定价: 23.00 元



我们能留给孩子最**宝贵**的，也是唯一能受用永远的东西，
不是金钱，**不是**房子，**不是**为他们安排好的工作，
而是一对**会飞**的翅膀，一对能经受风雨的**翅膀**。

爸爸妈妈，放我们自己飞吧！请给我们**锻炼**翅膀的机会，
让我们**尽情释放**年轻人的激情与梦想；请给我们**自由**
成长的空间，让我们自己去**经历**成长的艰难与挑战。

引言

18年前，当我们把一个孩子迎接到这个世界上来的那一刻起，我们就一直在不经意间做着最终放飞他们的准备。可以说，我们抚养孩子的整个过程，就是在一点点地训练他们与我们分离，一点点地教他们怎么飞。从脱离母体，婴儿破茧而出，开始他们的新生命，到第一次学走路，摇摇摆摆地挣脱我们牵着的手；从第一次学骑车，第一次过马路，到第一次去幼儿园，去上小学，中学。与父母分离的时间越来越长，他们独立的性格和独立的愿望也越来越明显，越来越强烈。我们小心翼翼地呵护着他们走过每一个第一次，几经磨炼，为的是送他们走更远的路。

今天，他们上了大学，这是最终放飞的时刻，直到此时，我们才知道，放飞的过程是一个艰难的过程，其中充满喜悦、欣慰、伤感、困惑多种复杂情绪，没有任何办法可以让这个过程轻松下来，它让放飞与被放飞者都面临挑战。它需要父母们付出比养大一个孩子更大的心力和智慧。

把孩子送进大学以后，原以为可以大功告成了，父母却突然发现远不是那么回事。从大学寄回的成绩单远远不如高中时好，孩子的行为举止常常让父母感到困惑。他们以独立的名义拒绝我们的过问，以沉默回应我们的关注，他们要“我的青春我做主”。似乎他们不再需要父母，可年年看涨的学费和每月的消费却是我们在付。以前乖巧的孩子，现在喜欢“顶嘴”了，对你问的问题时时表现出一脸的不屑。孩子表现出的种种矛盾的举止，常常使父

母感到困惑，他们离我们渐行渐远。随着孩子的逐渐长大，父母感到与他们的交流与沟通也变得比以前困难。特别上了大学以后，孩子独立意识日益增强，父母因管教方式不当而与孩子产生了诸多误解和冲突，或是令人无奈的沉默与疏远。

也就在这个大学阶段，当很多父母认为把孩子交给大学就万事大吉时，他们却并不清楚：实际上，大学生们也正在经历着独立之初的挣扎。他们第一次离开父母的呵护，一下子进入竞争空前激烈、与社会基本无异的大学时，内心受到的冲击常常使他们陷入困境。全国权威机构的一份调查报告显示，60%的大学生或多或少经历过抑郁等心理问题的困扰。20%的学生发展成心理疾病并有自杀的念头。大学生的自杀率在逐年上升，某高校一个学期就发生了3起大学生自杀事件，震惊了全国。

父母需要答案，需要知道该怎么做。需要知道孩子们所处的大学阶段是他们走入社会前的最后一段准备期，在竞争日益激烈的大学中他们将面临哪些挑战和困扰。在他们上大学之前，父母要告诉他们，帮助他们做好准备。他们刚刚走上独立之路，依然需要父母，需要父母始终如一地关爱、理解、尊重与支持。长大的孩子用他们的行动教给我们怎样放弃权利和调整我们的期望值。虽然你不再能够规范、管理或控制他们的生活，但是，当你的孩子开始尝试成年人的责任，为他们自己的前途做选择做决定的时候，你处在最有利的地位去帮助他们，依然有机会去影响你的孩子，成为他们最信赖的导师和顾问，帮助他们做出聪明的决定，而这种影响是终身的。合格的父母将在孩子整个大学生涯中发挥无法替代的作用。

随着孩子的成长，我们父母也要学习，也要成长，这样我们才能跟上已经展翅高飞的孩子。在孩子离开家上了大学之后，继

续与他们保持密切的联系和良好的沟通。为此，父母需要转变角色，需要有与以往不同的一系列新的规则和技巧；需要小心地平衡放飞与控制之间的微妙关系；需要缜密地思维和智慧地行事。

你想找到通往你的大学生子女心灵的钥匙，想知道我们父母将面临哪些挑战，以及如何迎接挑战吗？，那么这本书就是写给你的。

这是一本写给大学生父母和即将成为大学生的高中毕业生父母的书。它告诉父母，在放飞时刻，如何帮助孩子做好上大学的心理准备和思想准备，如何应对这一非常时期出现的一系列重要转变，如何在孩子们走出家门进入大学，踏上独立之路时，完成从家长到良师益友，从统帅到向导，从主角到配角的角色转变；分析了处于不同生命周期和成长阶段的两代人的心理特点和行为特征，父母对大学生子女容易产生的认识误区，以及如何走出误区。指出：大学阶段是父母与长大的孩子建立一生关系的最佳时期。在以后漫长的人生中，父母与他们子女的关系或近或远，或亲或疏，都在大学——孩子们初次独立阶段奠定基础。

这本书帮助我们两个渐行渐远的终端最终联结起来，为我们打开了通往孩子们大学世界的窗口。它向父母全面介绍了，大学阶段，父母与子女关系的特殊性，全新的交流与沟通方式，如何在两代人之间架一座沟通的桥梁，以及如何有效地与长大的孩子沟通交流的方法与技巧。本书引用了许多国内外有关专家的论述，以及大量参考资料和实例。相信能够为大学生父母提供切实的帮助。

放飞不是我们与长大的孩子关系的终结，而是一个崭新的开始，让我们以全新的姿态去迎接这个挑战吧！

* * * * *

当我终于完成这本书的时候，我由衷地感谢所有鼓励我帮助我的人：我的先生陈向千和女儿陈曦，没有他们始终如一的爱和支持，我无法完成这本书的写作。感谢中国青年政治学院的李家华副校长，他对我写这本书给予了很多的鼓励和支持。感谢我的好朋友张莉莉，一直是最坚定的支持者，多少次的彻夜长谈，为我提供非常难得的素材和灵感。还有我的大学同学贺真、张虹，她们给予我的无私帮助，让我永远铭记。

第一章 准备迎接人生最重要的转变 / 2

- 1 分离的阵痛 / 2
分离是通往独立的桥梁 / 4
- 2 父母的困惑 / 6
撒手不管的代价 / 7
遇到问题为什么不找父母 / 9
- 3 放飞是新的挑战的开始 / 11

第二章 大学生父母的角色转变 / 14

- 1 我们不再是家长 / 14
父母的新角色 / 15
- 2 我们是一代非常特殊的父母 / 15
我们也有可能成为最不合格的父母 / 17
孩子们向我们发出挑战 / 18
- 3 开始上演“父母行动2” / 20

第三章 父母与子女建立一生关系的最佳时期 / 24

- 1 了解每个人所处的成长阶段 / 25
- 2 神奇的“生命周期” / 25
青春期遭遇更年期 / 27
- 3 矛盾多发期——父母与大学生关系的特殊性 / 28
大学生在主观意识和行为上要求独立，并脱离父母 / 28

大学生在心理承受能力和自理能力上还不能适应独立 / 29

大学生经济上还要依赖父母 / 31

彼此独立又相互依存 / 33

4 不要错过了这个最佳时期 / 35

第四章 了解独立之初的大学生 / 38

1 独立之初的挣扎 / 38

“报复性放纵”的全面释放 / 39

2 大学生的心理特点和行为特征 / 40

自尊 / 40

敏感 / 42

易变 / 42

心理压力导致的抑郁和焦虑 / 44

3 父母可以成为他们最好的心理医生 / 46

第五章 放飞之前的准备 / 54

1 了解大学 / 55

大学不是天堂 / 55

2 了解大学最主要的途径 / 58

访问大学和大学网站 / 58

3 帮助孩子分析他们的大学梦想 / 61

客观地评估自己 / 61

4 适应全新的学习环境 / 62

父母应给孩子的 8 点建议 / 62

5 让他们轻装出发 / 64

不要把父母自己的失望转移到孩子身上 / 64

条条大路通罗马 / 66

6 做一个财务规划 / 67

开诚布公地与孩子谈钱的问题 / 67



- 1——做一个财务预算 / 69
- 2——我们家庭的经济现状 / 70
- 3——教给孩子如何聪明地花钱 / 72
- 4——正确地面对贫富差距 / 73
- 7 没有规矩，不成方圆 / 74
 - 确定权利与责任的概念 / 75
 - 经过协商达成一个协议 / 76
 - 让我们彼此做出承诺 / 77
- 8 温馨的告别仪式 / 78
 - 几个行动小秘方 / 78

第六章 走出认识的误区 / 84

- 1 给他们的越多，他们对父母的满意度就越高 / 84
- 2 他们永远需要鼓励 / 86
- 3 他们诉苦的时候，是需要我们伸手帮助的时候 / 88
- 4 他们的钱永远不够花 / 91
- 5 对大学学习成绩的误解 / 93
 - 你的期望既是动力也是压力 / 93
 - 分数不是大学学习成绩好坏的唯一标准 / 94
 - 他们为什么不想跟你谈学习 / 96
 - 怎么让孩子喜欢和你谈学习 / 98

第七章 在两代人之间架一座沟通的桥梁 / 102

- 1 “父母皆祸害”大讨论背后的反思 / 103
 - 沟通为什么这么难 / 103
 - 代沟是无法填平的 / 104
- 2 构建这座桥的七块基石 / 105
 1. 耐心 (Patience) / 105
 2. 信任 (Trust) / 106
 3. 克制 (Restraint) / 109

4. 理解 (Understanding) /111
5. 尊重 (Respect) /112
6. 赞赏 (Appreciation) /114
7. 宽容 (Forgiving) /117
- 3 修补关系永远不晚 /117
 - 弄清关系紧张、冷淡的原因——消除过去遗留的误会和阴影 /118
 - 主动承认错误——哪怕你的责任只占很小的部分 /119
 - 寻求原谅 /119
 - 和他们谈谈你与父母的关系 /120

第八章 全新的交流方式与沟通技巧 /124

- 1 不会正确地表达爱 /125
 - 如何让孩子感受到爱 /126
- 2 交流方式的全新改变 /127
 - 交流主体的地位逐渐平等 /127
 - 交流的主动权已经掌握在孩子手上 /129
 - “渐进自由”现象给我们的启示 /131
- 3 寻找最适合你孩子的交流方式 /133
 - 了解孩子的个性与特点——用他觉得舒服的方式沟通 /134
 - 选择最适合他的时间而不是你的 /135
 - 学会用他们的方式交流 /137
- 4 学习有效沟通的方法与技巧 /140
 - 倾听是有效沟通的第一法宝 /140
 - 学会能激起孩子谈话兴致的方法 /143
 - 注意你的语气 /145
- 5 提建议和忠告的技巧 /147
 - 聪明的爸爸 /147
 - 把问题简单化 /148
 - 与孩子分享你的过去 /149



第九章 让回家成为一件快乐的事 /154

- 1 家的真正含义 /154
- 2 他们为什么不回家 /155
- 3 有快乐的父母才有快乐的家 /157
- 4 家需要经营 /159
 - 对“空巢”早做思想准备 /159
 - 坦率地说出自己的内心感受 /160
 - 找自己的父母聊聊，会有意想不到的收获 /160
 - 过好自己的日子 /161
- 5 重新开始做一件自己年轻时就想做的事 /162
 - 让回家成为一件快乐的事 /162

结束语 /165

准备迎接人生最重要的转变

放飞时刻对于孩子们来说是一个自由的盛典，对于父母来说却是一个艰难的过程，需要父母付出比养大一个孩子更多的心力和智慧。



第一章 准备迎接人生最重要的转变

好像只是转眼之间，他们就长大了。以前那个不管你到哪儿都紧紧拉住你衣角的小女孩，不知什么时候起，已经长得亭亭玉立，常常紧闭的房门，将你挡在她的世界之外。以前那个精力充沛，随时会跑得无影无踪的淘小子，不知什么时候起，变得如此寡言少语，高出你半个头的他，让你恍然看到了三十年前的自己。他们都一样地聪明敏锐，一样地喜怒无常；一样地快活自信，一样地容易沮丧。他们早早地向老爸老妈宣布：“我已经长大了”，“我要独立”，“你要尊重我！”，“我的事让我自己作主！”可我们明明看着他们做事毛手毛脚，不知深浅；明明什么都还不会做，却说他们能征服世界。

想想你在远比他们还小的时候，就已离开父母上山下乡，出外打工，或是在荒无人迹的边疆站岗放哨。那时的你，身无分文也敢走遍大江南北；躺在能够看见星空的小茅草屋里，却立志总有一天要走进大学的殿堂。如今，我们的孩子像我们当年一样正在整装待发，他们要走进大学——我们当年梦寐以求的地方，我们希望他们也有和我们当年一样的雄心壮志，在成长之路上经得住风雨。

看看镜子中的你，想想他们在他们这个年龄时干的那些不知天高地厚的事，你会心地微笑：他们真的已经长大啦！不管你有没有准备好，他们都长大了，就要离开你，去上大学了。

1 分离的阵痛

上大学，就是放飞孩子的时刻，对家庭中每个人来说都是非常

重要的时刻，他们的人生将从此改变。放飞的过程对于孩子们来说是一个自由的盛典，对父母来说却是一个艰难时刻。与子女分离是父母一生中最重要的一次转变。

很多父母是直到离别的那一刻才真实地体验到与子女分离的滋味原来这么苦。一位母亲记录下她送女儿去上大学当天的真实感受：

大学里，到处是意气风发的大学生和他们忙忙碌碌的父母。我看到一对中年夫妇帮儿子卸下了一车的东西后，儿子就在车旁与父母告别。儿子甚至都没有邀请父母去他的宿舍看看，转身拎起行李，便和几位前来帮忙的高年级同学一起向宿舍大楼走去，自始至终再没有回头。两位父母一直站在原地凝视着儿子远去的背影，一动不动。夫妇俩互相搀扶着，风吹起他们已渐花白的头发，直到儿子的身影完全看不见了，他们才慢慢转过身来——此刻，我看到了两张老泪纵横的脸，那上面写满了忧伤和不舍。我被看到的情景深深震动了，可怜天下父母心啊！全天下的父母全都无例外的对子女怀有一份如此厚重的爱，全都无例外的要最终面对子女的长大、独立和离开。

我和女儿告别的时刻终于到了，女儿和我紧紧拥抱，在我耳边轻声说：“妈妈，我爱你！”然后毅然转身大步离去。我的泪水控制不住地喷涌而出。

我曾无数次的想象过和女儿分别时的情景，也曾无数次的听到和见到令人动容的离别。一位朋友的儿子考上了美国名校斯坦福大学，在大学的停车场与父母告别时，他突然跪下给父母磕了三个重重的响头，然后头也不回地大步离去。只有亲身体会了，这种上大学的子女与父母的离别，才能知道，它带给父母心灵上的震撼有多么大多么深。

回到家时，天已经全黑了。我走进家门的第一件事是打开房间

里所有的灯，我好像十几年来第一次感到这房子这么大这么空。走进女儿房间，弯腰拾起散落在地上的纸片，我放声大哭了起来。

每年秋季都有成千上万的大学生离开父母，走进大学校门。他们有的要走几天的路，有的要飞往大洋彼岸，就算他们就在家门口上大学，对于崇尚自由和独立的青年人来说，离开父母就意味着自己独立闯世界的开始。对他们中的一些人来说，也许意味着永远不再返回家中，不再陪伴在父母身旁。对于他们的父母来说，此刻的心情就没有那么轻松了。和这位母亲一样，很多父母在放飞了孩子之后都会有一段时间的不适应，内心的失落和悲伤是难免的。有一位父亲，他自以为在送儿子去大学之后，孩子的母亲需要他好好地安慰。可万万没想到，他自己的反应比孩子的母亲还要强烈。他一直忍不住地流泪，心痛的感觉让他几天都茶不思饭不想。他说：“有时我在想，假如我知道会有这么可怕的痛苦，我就不会做父母。但如果真是如此，我们又将丧失掉多少别人无法体验的快乐时光。如果让我重新选择，我仍然会选择做父母。正是这个奉献的经历，使我今生无悔。”

放手让孩子走是生命的历程中最重要的课题。我们无法避开它，因为我们的孩子最终要离开。为了上大学，为了工作，为了结婚，为了周游世界或者出国探险。他们迟早要离开父母。

分离是通往独立的桥梁

分离对所有父母来说都不是一件容易的事，伤心和落寞只有过来人才能体会到。但是，也只有子女与父母的分离，才能真正开始他们自己的独立之旅。

“进屋请敲门！”

门上的这张字条也许远在孩子上小学时就已经贴在那儿了，但