

正确认识亲情友情爱情

主编 徐玉兰 孙红刚



世界图书出版公司

正确认识亲情友情爱情

主编 徐玉兰 孙红刚

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

正确认识亲情友情爱情 / 徐玉兰, 孙红刚主编. — 上

海: 上海世界图书出版公司, 2015.4

ISBN 978-7-5100-8557-4

I. ①正… II. ①徐… ②孙… III. ①情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 217618 号

正确认识亲情友情爱情

主 编 徐玉兰 孙红刚

出 版 人 陆 琦

策 划 人 姜海涛

责任编辑 吴柯茜

装帧设计 蔡 惟

责任校对 石佳达

出版发行 上海世界图书出版公司

地 址 上海市广中路 88 号

电 话 021-36357930

邮政编码 200083

经 销 各地新华书店

印 刷 上海市印刷七厂有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 11.25

字 数 130 000

版 次 2015 年 4 月第 1 版

印 次 2015 年 4 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5100-8557-4/B·003

定 价 21.00 元

www.wpcsh.com.cn

www.wpcsh.com

如发现印装质量问题

请与印刷厂联系 021-59110729

前 言

人有七情六欲,对于青年人来说这一点让他们体会得更加明显。心理学家也说:“青春期是我们从童年向青年过渡的时期,是成熟和幼稚更替的时期,是独立性和依存性并存交错的时期,生理上的急剧变化和学习活动的变化使我们的心理出现了一次质的飞跃。”青春期是青少年的体格、学识、品质和心理等方面形成和发展的关键时期,是构筑生命巅峰的基础,是奋发向上、实现理想的黄金时代。中学生正处于青春期,生理和心理都发生着急剧的变化;中学生面临着中考和高考两个学业发展的关键点,同时也是人际关系和情感发展的重要阶段,在这一阶段他们将从完全依赖父母,到发展独立的同伴关系,再到发展异性情感。

著名的马斯洛需要层次论认为,交往是人类需要中的较高层次。人,不能没有交往,人际交往是联结的纽带,是情感的流露。在人际交往中,人会不断发现他人的优点,并从中受到启发,继而学习他人的长处。同时,也会在比较中认识自我,正确评价自我,从而增强自信心和自控力等等。一个不会交往的人,犹如陆地上的船,永远不会漂流到人生的大海中去。虽然我们生活在同一片蓝天下,但是每个人都拥有自己的世界,人与人之间存在着无数的沟壑,怎样跨越这些沟壑呢?

那就是交往。以交往联结情感,以情感促进交往。

良好的社会关系对个体身心健康有积极意义,一般而言,亲子关系、同伴关系和师生关系是青少年最基本的人际关系。从发生的时间来看,亲子关系是个体最初的人际关系,同伴关系和师生关系是随着其年龄的增长而逐渐发展起来的。有关研究显示,个体早期亲子关系状况与其之后的同伴关系、异性伴侣关系发展状况、同伴关系处理策略等有密切的联系。中学阶段是儿童社会交往状况发生重要转变的时期,赖特关于儿童交往行为与其年龄关系的研究发现,随着年龄的增长,儿童与父母、教师的交往次数减少,而与同伴的交往次数增加。

一、有个好的同伴对于青春期的学生非常重要

“在人的一生中,没有哪个时期,会比青春期更加强烈地渴望被理解……没有任何人会像青年那样沉陷于孤独之中。”德国教育学家和心理学家斯普兰格的这番话,道出了青春期孩子的心声。进入青春期的孩子对人际交往的需求往往会更加强烈。他们需要进一步认识自我、认识社会,需要获得理解与尊重,渴望同伴之间的关爱和认可。

通过与同伴的交往,进行友情交流,使自己能够被别人接纳、理解、关心、喜爱,尤其是与知心朋友之间的亲密交往,能够使人得到心灵上的慰藉。而缺乏与同伴之间的交往,喜怒哀乐等情感无处交流,会导致心理上缺乏安全感和归属感,会孤独、落落寡欢,会有更多的烦恼和难以排解的苦闷。

因此,进入青春期之后,同伴关系对他们的影响可能超过父母和老师的影响。因为同伴关系是一种平等地位的关系,而追求独立、平等是青春期孩子的一个重要心理特征。在这种交往中,他们可以相互学习、相互交流,从中积累社会经验,逐步摆脱在家庭中自我中心的倾

向,意识到自我在生活中应该承担的责任,学会与人平等相处和竞争。这样才能够取得社会认可和成功,成为一个成熟社会化的人。

异性交往在个体成长历程中的各个阶段都必不可少,尤其是对于进入青春期的孩子来说,心里所萌发的被异性吸引是青春期性心理和性生理走向成熟的一个标志,这是一种正常的现象,这种情感也是人的情感世界中最美丽和珍贵的。

由于男生、女生性别上的差异,青春期的异性交往使他们在性格上互相影响、取长补短;在情感上,获得更丰富的情感交流和感受;在个性上相互渗透、相互补充从而促进个性的全面发展。通过正常的异性交往,可以了解异性的特点以及在异性世界中的自己,培养正确的性别意识,建立良好的自我意识等等。

然而两性交往本身就是需要学习的过程。许多中学生在两性交往中会显得不知所措,不知道该如何交往。他们对情窦初开的感情会忐忑不安,更可能会陷入一定的复杂感情关系中。

二、与父母若即若离的关系是一个学习和成长的过程

进入青春期,由于生理和心理的急剧变化,孩子常常向往像成年人那样拥有独立自主的权利,想要独立、希望摆脱对父母依赖的心理越来越强。有了同伴之后,孩子和父母的情感联系也开始变得松散,有时甚至会故意与父母对立,即便知道父母说得对,也要故意顶撞。父母的关心也会让他们感觉很烦,遇到父母的不同想法,想也不想是否有道理,随口一句“我们有代沟”,就敷衍过去了。

与父母之间发生冲突是成长过程中的一部分。在成长过程中,应帮助青少年认识到与父母之间不是不可以有冲突,而是应该怎么去看待和解决这些冲突。

1. 与父母发生冲突是自然的事情

和父母有分歧不是一件坏事,而是孩子自我成长与进步的一种表现,表明他们已经有了自己的独立思维和想法。

2. 激烈的冲突多有更深层的原因

有些学生与父母的冲突是激烈的,有的是吵架,有的是彼此之间的暴力,有的可能是离家出走等。造成这些情况的原因可能来自父母,比如有的父母沿用一贯的教育方式,可能对子女有许多的训斥,甚至有的可能对子女使用严重的暴力,使他们的自尊心受到伤害。当然也有一些学生认为父母从小伤害了自己,等自己长大以后就有力量去伤害父母,如对父母不满意而对父母使用暴力等等。

3. 学习与父母沟通也是学习的重要内容

与父母良好沟通的基础是理解,沟通是相互情感和心灵的交流,理解更多的是设身处地为对方着想,站在对方的角度上理解问题,将心比心。或许父母一直习惯性地认为是为了孩子好才那么做,或者父母甚至不知该怎么和孩子谈,或者去教育孩子;而孩子也不知父母为什么会那样对待自己,对于父母对自己做的一些事情一直耿耿于怀。

三、学习在师生关系中保护自己的权利

师生关系对进入青春期的孩子来说,是除了伙伴关系外最受重视的一种关系。一方面老师对学生的看法很重要,学生常将之作为自我评价的参照系;另一方面老师的理解、支持和鼓励会使学生在学习过程中更加积极、主动、健康发展。同时教师的言谈举止、学识、为人处世都会成为学生模仿的榜样。由此在师生关系中,学生如何与老师相处,如何面对和解决与老师之间的一些冲突就显得非常重要。

按照中国的传统,即所谓的师道尊严,老师也是权威的代名词,似

乎教师对学生有绝对的权利,老师代表着正确,学生必须服从。再加上学生本身年龄小,不管从身体到心理都没发展成熟,也会依赖老师的教育与引导。由此常会引发的是学生即使对老师不满,或者老师做了对学生不利甚至伤害的事情,学生也难以有机会表达,既得不到别人的理解,也不能减少伤害。

师生之间,学生尊重老师,理解老师的所作所为,学习用更建设性的行为与老师相处,避免对着干或者逃避来解决问题;涉及老师对学生造成的严重的心理、身体伤害,包括性方面的侵犯,学生有权利保护自己,将相关老师诉诸法律。

四、认识自我、接纳自我和自我统合是一个人成长的关键

中学生自我意识迅速发展,感到自己已经长大成人,渴望参与成人角色,希望得到他人的尊重并要求独立,自我的内心秘密增多,对成人闭锁,对同龄人开放,使得封闭性和开放性并存。

中学这一阶段在美国心理学家埃里克森看来也许是人一生中最困难的时期,这一阶段遇到的重要任务是自我认同,也就是回答“我是谁?”这个问题。如果能够成功回答这个问题,自我认同感也就形成了,能对个人价值独立做出决定,理解自己是怎么样的,人,接受并欣赏自己。当然也有许多学生不能形成良好的自我认同感,现实自我与理想自我的冲突严重,出现了角色混乱,自尊心容易受到伤害。

人际交往的纽带是事情或任务,长久的人际关系的载体是情感。我们每个人都充满情感,如亲情、友情、爱情、师生情……人类最基本的情感是亲情、友情和爱情,这三种情感之间有其内在的联系和发展过程。亲情是友情发展的避风港,友情是爱情的基础和顾问,爱情又是亲情的源泉。亲情的主题是感恩,是晚辈感激父辈为自己无私而伟

● 正确认识亲情友情爱情

大的付出；友情的主题是发展，通过友谊促进共同的发展，让友谊的各方得到更好的发展；爱情的主题是幸福与追求，相恋的双方为追求共同的理想与幸福生活而不懈努力。有些青少年朋友非常重视朋友关系，却容易因为朋友的误解而痛苦。如果他们能关注亲情，理解父母对自己的爱与付出，主动向父母敞开心扉谈论自己与朋友交往中遇到的苦恼，往往能帮助自己解决问题。

中学生正值青春年华，而青春是人的生命中一道神秘、迷人而又充满生机活力的风景线，各种深沉真挚的情感升华了中学生的生活，而中学生的交往将会丰富和深化情感，拓宽和延伸他们的生命。

目 录

一、亲子情	1
二、友谊之树	36
三、师生之间	67
四、爱情闲谈	98
五、自我之惑	133
部分参考文献	169

一、亲子情

镜头一：少年犯王某(化名)原是重点中学的初中生，几分之差未考取重点高中常受到父亲的讽刺、挖苦。虽然他向父亲表示，一定能考上大学，但父亲仍多次训斥他。王某在又一次受到父亲奚落之后，忍无可忍进行反驳，被父亲打了一记耳光。王某负气出走，一周后被拉入偷窃团伙犯罪。父亲的“一记耳光”把他打入了监狱。

镜头二：某媒体曾报道过这样一件事。有一对夫妇望女成凤，在女儿刚上初中的时候，父母就让女儿上英语班、数学班、作文班、美术班、体操班、钢琴班，这样一来周末就比平时还忙，把女儿弄得非常辛苦。终于有一天，女儿因为太压抑，与父母发生了激烈的冲突，一时想不开走上了自杀之路。后来，父母发现了女儿写给他们的绝笔信，信中这样写道：“爸爸妈妈，你们到底爱什么？是我？还是我的能力？”女儿对父母的诘问真是一针见血啊！当她的父母读完后，悲痛欲绝，他们没有料到，自己的爱 and 良苦用心居然会变成如此巨大的精神压力，在女儿的心灵深处留下了巨大的创伤……

镜头三：曾经有一则帖子《孩子 27 句心里话，最想你懂》蹿红网络，不少父母看了很愧疚。如“你要是觉得人家的孩子比我好，就让他(她)当你的孩子好了，何必老拿我和人家比呢？”“爸爸妈妈不要吵闹不停了……我多么希望有一个和蔼的爸爸，慈祥的妈妈！”……这 27 句话中，除了对父母所设计学习路径的反抗、对父母个别言谈举止的

不满外,还有对自尊心的维护、对自我的追求、对亲情的呼唤等。孩子在成长过程中,会慢慢开始追求个性的独立、思想的解放。但在很多父母眼里,除了孩子的学习,确保其“吃好穿好”就够了,其他基本不考虑,而这正是很多孩子产生“心里话”的原因。

看了上述镜头,不禁让人深思:父母怎么了?父母与孩子之间又是怎么了?现在的孩子大多数为独生子女,父母几乎一辈子都在围着孩子转,不可谓不爱孩子,但殷切的“望子成龙、望女成凤”之心往往包含了过度的关注、过高的期望及过重的负担和压力,使得“爱”不再那么纯粹和轻松。

家庭是孩子成长的摇篮,幸福美满的家庭是孩子身心健康发展最重要的条件。有不良问题的家庭对孩子的身心发展往往会产生不良的影响,使孩子心灵遭受创伤,严重的会使孩子精神偏异,贻害终生。因此,父母必须重视与孩子的沟通与交流,了解他们的心理特点,融洽亲子关系,营造和谐温馨、充满爱的家庭氛围。

1. 何为亲子关系

亲子关系即父母与其亲生子女、养子女或继子女之间的关系。从家庭的角度来说,亲子关系是夫妻关系之外的第二种最基本、最重要的关系,是维系家庭的第二纽带,大多具有永久性,是不可选择和不可改变的。

亲子关系无论是对父母来说,还是对子女来说,都具有重要的意义。对父母来说,亲子关系具有血脉相连的特殊意义,是生命的延续,包含着自己对未来的希望和寄托。对子女来说,亲子关系是最早建立、最亲密的人际关系,亲子关系的好坏不仅影响身心的发展,也影响

着以后形成的各种人际关系。研究证明,良好的亲子关系是子女心理健康的重要条件,因此形成良好的亲子关系十分重要。

2. 中学生亲子关系的特点及现状

青春期是个体在生理、心理和社会适应等各个方面都进入迅速变化的时期,在这个时期,个体对父母的认同感大大降低,同龄伙伴或朋友对他们的影响增强,他们强烈追求自尊和独立。虽然如此,在遇到复杂问题时,子女还是会选择与父母商量,他们希望把父母看成是朋友和参谋,在关键时刻充当自己重要、强大的支持和后盾。如果父母能认识到这一点,理解、尊重孩子发展需求,为孩子创造宽松自由的成长环境,则易于形成和谐的亲子关系;反之,父母对此认识不清,往往会导致亲子关系紧张,产生所谓的“代沟”。

当前大部分中学生与父母之间的沟通问题多多,亲子关系的状况令人堪忧。有中学生曾进行了一次关于“中学生与父母沟通情况”的调查研究,结果发现:有50%以上的学生很少与父母沟通,20%左右的学生与父母沟通较多;沟通方式主要以谈话、聊天为主;沟通内容主要以孩子学习为主,很少有父母会谈及自身(仅16%左右),即便有也只是稍微带过;如果问题涉及了个人隐私,几乎93%的父母都会下意识地回避,使子女很难了解父母心里的一些想法。被调查的大多数学生与父母沟通少、无话可说、没什么共同语言、吵吵闹闹,嫌父母唠叨或瞎操心;只有少数学生觉得父母开明、让自己做主、与父母相处愉快、和父母是朋友。

那些自认为与父母关系很好的中学生在与其父母的沟通中,也存在一些问题:如65%的中学生觉得与父母聊天“对自己帮助不大,没什么感觉”,被调查的多数学生认为,造成中学生与父母之间沟通障碍的

● 正确认识亲情友情爱情

三大原因分别是“代沟问题”“父母对子女学科成绩过度关心”“家长根深蒂固的传统观念”；而父母认为最大的困扰是“不知如何与子女进行沟通”，沟通技能的贫乏与无力是造成亲子隔阂的根本原因，如果子女没有满足父母的期望，父母除了批评、说教、唠叨，似乎再也想不出其他有效的沟通方式。

《知心姐姐》杂志曾做过一次调查，结果显示父母与子女在很多问题上的认识相去甚远。父母对子女最常说的三句话是：“听话”“好好学习”“没出息”；而孩子们对“没出息”的反应最为强烈，有相当多的孩子说父母经常贬损自己，还特别爱用“笨蛋”和“废物”之类的词语来刺激人。31.09%的孩子不喜欢父母用命令、催促的口吻与自己讲话，18.05%的孩子对父母否定、贬低、侮辱自己不满。或许，父母的这些话只是随口说说，但这些贬损性的词语对孩子的心灵伤害却很大。在这种语言环境中长大的孩子，可能对他人、对社会产生终生难以改变的畸形心理，小到自暴自弃，大到危害社会。另外，56.82%的孩子希望父母能看到自己的进步，肯定自己；54.67%的孩子希望父母别老说其他孩子比自己强；42.44%的孩子希望考试成绩不好时，不挨打挨骂；23.54%的孩子希望玩的时间多一些；11.11%的孩子希望多一些零花钱。

由此可以看出，中学生希望父母理解和尊重子女的人格和权利，以民主平等的方式与孩子交往，既尊重孩子的主动性与独立性，又对其进行必要的教育和引导，关心而不溺爱，严而有度，期望不要过高。其中最喜欢的母亲的表现是关心体贴家人、和蔼可亲，最讨厌的是母亲啰唆和发脾气；最喜欢的父亲的表现是关心帮助家人、事业心强、爱护子女，最反感的是严厉和粗暴。

总之,中学生时期亲子关系的特点由小学时的完全依赖父母转变为逐渐摆脱父母。传统的家庭模式中,孩子和家长之间很少有沟通,而现如今我们经常可以看到很多青少年与他们的父母一起逛街、骑车郊游、教父母使用电脑,还有与妈妈一起到美容院等这样的景象。可以预见的是,随着社会的进步和教育观念的发展,家庭民主、平等的观念会越来越强,像朋友般融洽紧密的亲子关系也会越来越多。孩子有什么想法会跟家长沟通,听听父母的一些建议,毕竟父母的经验阅历比自己多,有父母在身边帮助、鼓励和支持着,自己会更加自信,也更懂事、更成熟,走上社会以后,更容易适应人际关系的调整。

3. 测测自己的亲子关系如何

本问卷是有关你对家庭生活的看法和感受的,答案无所谓对错,关键是要反映自己的真实状况。请仔细阅读每个题目,并且根据自己的实际情况来做出选择。每题有5个选项,其中1——从没有;2——很少有;3——有时有;4——经常有;5——常常有。选“1”记1分;选“2”记2分,以此类推。

- (1) 我的家人彼此之间都很关心对方。
- (2) 我和家里的人相处得很好。
- (3) 我真的很喜欢我家里的人。
- (4) 我认为我的家人都是很好的。
- (5) 我的家人彼此也相处得很好。
- (6) 我的家人都感到幸福。
- (7) 凡是认识我们的人都很尊重我的家人。
- (8) 我的家庭带给我极大的关爱。

● 正确认识亲情友情爱情

- (9) 我以我的家庭为荣。
- (10) 我的家庭充满了笑声。
- (11) 家庭对我是快乐的源泉之一。
- (12) 我很信赖我家里的人。
- (13) 我一般不在乎是否和家里的人在一起。
- (14) 我希望我不属于我的家庭。
- (15) 我家里的人常常和我过不去。
- (16) 在我的家庭中,争吵得太多。
- (17) 在我的家庭中没有亲近感。
- (18) 我感觉在家里像陌生人。
- (19) 我的家人不了解我。
- (20) 在我的家里存在着太多的怨恨。
- (21) 我的家庭似乎存在着很多的冲突与裂痕。
- (22) 我在家庭中通常是不愉快的。
- (23) 别人的家庭似乎比我自己的家庭要愉快。
- (24) 我感觉被家庭所忽视。
- (25) 我的家庭是不和谐的。

结果分析(仅供参考):

第 1~11 题:

得分在 11~22 分之间的为家庭亲子关系“较差”;

得分在 23~43 分之间的为家庭亲子关系“一般”;

得分在 44~45 分之间的为家庭亲子关系“优良”。

第 12~25 题:

得分在 14~28 分之间的亲子关系为“优良”;

得分在 29~42 分之间的亲子关系为“一般”；

得分在 56~70 分之间的亲子关系为“较差”。

4. 案例解析

案例 1 “无法逾越”的代沟

虽然放暑假成天在家，可是儿子跟我们之间每天的交流时间竟不到半个小时！说我们不理解他，与他之间有代沟……

——一家长，女

女儿每天除了上辅导班就是自己上网跟同学聊天、打电话、玩游戏，根本不理睬父母，说多了还嫌烦！

——一家长，男

我很孤独，在家里跟父母没有共同语言。他们不是问我考试考得怎样，就是没完没了地叮嘱我一定要努力学习，将来考上名牌大学才有出息。听得我耳朵都快出茧子了。

——男，高二

不用张嘴我也知道他们想跟我说什么？翻来覆去就那点东西，从我上小学的第一天起，十年了，他们整天就惦记着教育我好好学习，天天向上。我特讨厌他们故意装作很有耐心的样子，说话总要绕好大一个弯，而且最后还是会绕到学习、将来、如今大学生也不好找工作这些废话上。真烦！

——女，高二

没什么理由，就是不想跟他们说。难道我就不可以自己解决自己的问题吗？

——男，初三