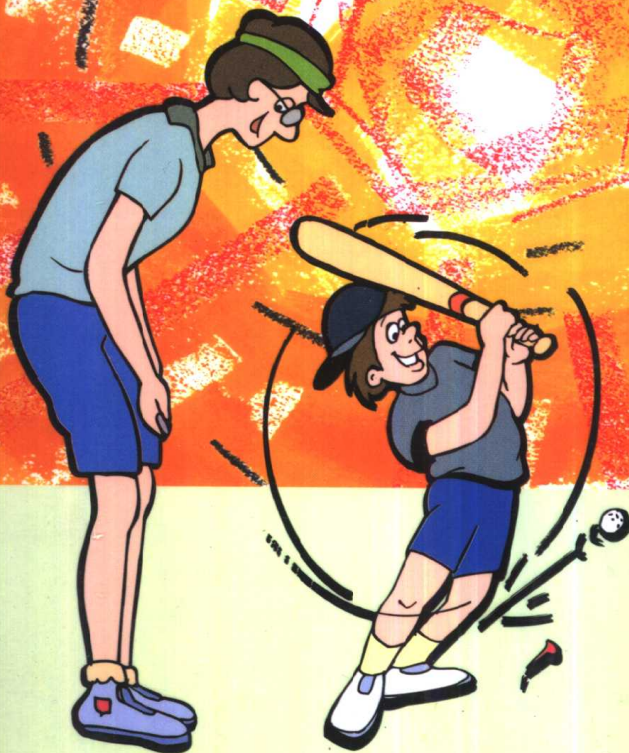


青春修炼不完全读本

白 马/编著

快乐家庭

——爱就在你身边



- ① 站在父母的立场上看待问题
- ② 寻找自己在家庭中的位置
- ③ 学会与家人沟通
- ④ 创造自己的空间
- ⑤ 积极面对家庭的危机

中国三峡出版社

青春修炼不完全读本

快乐家庭

——爱就在你身边

- ➔ 站在父母的立场上看待问题
- ➔ 寻找自己在家庭中的位置
- ➔ 学会与家人沟通
- ➔ 创造自己的空间
- ➔ 积极面对家庭的危机



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐家庭——爱就在你身边/白马编著. —北京: 中国三峡出版社, 2003.1

(青春修炼不完全读本)

ISBN 7-80099-701-4

I.快... II.白... III.家庭生活—青少年读物
IV.C913.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第095527号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路23号院12号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

51933087(二编室)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiab@sina.com

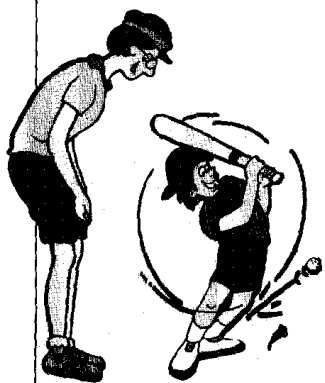
北京秋豪印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:8

字数:126千字 印数:1—8000册

ISBN7-80099-701-4/Z·111 定价:15.00元



前言

心理学家说：“出身于快乐家庭的孩子，长大后他会比一般人快乐。”但是，营造快乐家庭不应该仅仅是父母的事情，你也应该承担起自己的责任。家庭的快乐来自父母，也来自你。

小时候，父母是你生命的重心，你爱缠着爸爸做游戏，爱赖在妈妈怀里撒娇，你的眼里，父母就是快乐、安定、温情、依赖的象征。然而，随着年龄的增长，思考方式的改变，你与父母的关系发生了微妙的变化，你改变了对父母的看法，开始批评父母的言行，甚至“看不起”父母，于是形成了代际隔阂，造成亲子争吵、家庭不睦，昔日和谐、快乐的家庭气氛消失了。如何与父母相处成为你的心理负担和困难。

可是，在报怨父母的同时，你想没想过自己的做法有什么不当之处呢？你的父母需要你的理解、尊重，甚至关心、鼓励。如果你能够站在父母的立

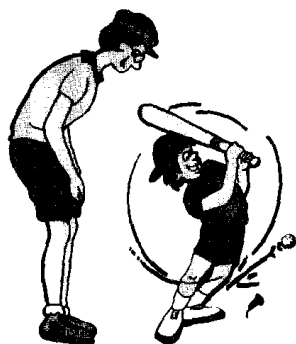
场上看待问题，并懂得与父母沟通的技巧，那么，你就会发现，与父母相处，其实并不难，营造快乐的家庭气氛很简单。

本书旨在帮助那些为家庭问题苦恼的青少年，引导他们用良好的方法与父母沟通，让他们成为家庭快乐的源泉。

如果你正在为如何与父母相处苦恼，那么请你赶快阅读这本书。

目 录

M U L U



第一章 站在父母的立场上看待问题

- 1 主动汇报自己学业上的表现 3
- 2 耐心听父母回忆式的教导 8
- 3 试着去了解父母工作上的
烦恼 12
- 4 不要不打招呼就独自在外
过夜 16
- 5 正确对待父母间的矛盾 20
- 6 经常向父母讨教 24
- 7 不要伤害父母的脸面 28
- 8 让父母知道你已长大了 32
- 9 和父母订好最晚的回家时间 36
- 10 千万别染指香烟 40
- 11 拒绝网络的不正当诱惑 44

12	远离酒的吸引	48
13	不要犯“美丽”的错误	52

第二章 寻找自己在家庭中的位置

1	让父母知道你有自己的生活	59
2	靠自己办成一件对家庭 有益的事	63
3	为父母做润滑剂	67
4	主动承担一些家务	72
5	给父母留出自由空间	76
6	展示你的自尊	80
7	做个有道理的“叛逆者”	84
8	用行动让父母感受到 你的爱	88
9	掌握必要的礼节	92

第三章 学会与家人沟通

- 1 让父母认同你的想法 99
- 2 坦率地说出自己的苦恼 104
- 3 学说善意的谎言 108
- 4 承认错误并马上改正错误 112
- 5 学着赞扬父母 117
- 6 不要回避和父母适当的争论 122
- 7 批评父母要讲究方法 128
- 8 主动跟没有文化的父母交流 132
- 9 和后爸后妈相处也不难 136
- 10 学会和父母交朋友 140
- 11 和家里的“外人”交朋友 144

第四章 创造自己的空间

- 1 按自己的想法布置房间 151
- 2 不要让钱影响你的独立 156

3	保守自己心中的秘密	161
4	摆脱父母的干扰	166
5	尝试改变自己习惯的生活	170
6	保持真实的自我	174
7	安心听自己的音乐	178
8	按自己的意愿穿衣打扮	182
9	争取看电视的自由	186
10	享受网上冲浪的快乐	190
11	轻松自在交朋友	194
12	休息日里睡个够	199
13	做个快乐追星族	203
14	营造“玩”的自由	208

第五章 积极面对家庭的危机

1	帮助下岗的父母再就业	215
2	如果父母生意失败也不要慌乱 ...	221
3	家庭条件再差也不要辍学	226

4	将父母从婚姻的悬崖上 拉回来	232
5	帮助父母摆脱不良嗜好的 控制	239
6	不要让父母走上违法犯罪的 道路	244

◎ 站在父母的立场上 看待问题



1

主动汇报自己

学业上的表现

“妈妈，今天成绩出来啦，我考了第一名。”你前脚还没迈进家门，就嚷嚷开了，生怕老妈听不见。

当你在学习中表现好的时候，你会主动地向老爸老妈汇报，想好好“炫耀”一番。可是当你考试没考好或表现不好时，你可能又会是另外一副面孔，躲躲藏藏，生怕被老爸知道了。

吃晚饭时，老爸问你：“这次考试成绩怎么样啊？”你埋头吃饭装作没听见。老爸又问。你偷偷地看了看老爸的表情，说：“没考好。”然后才极不情愿地说出自己的成绩，像这样的情况你可能也遇到过吧？

人都想把自己好的一面展现出来，把不好的一面掩盖住，你也一样。向不向父母汇报学业上的不好表现，可能有时候让你大伤脑筋：如果向他们汇报，你怕老妈见了你糟糕的成绩会不高兴；而老爸

可能会骂你不争气，甚至对你实施“暴力”；如果不汇报，你又觉得是在欺骗他们，这真让你左右为难。

其实，老爸老妈想知道你学业上的表现，并不是故意让你难堪，而是完全出于对你的关心。他们平时严格督促你学习，整天忙来忙去，不就是担心你不好好学习吗？如果你能把学业上的表现都主动告诉他们，他们也就对你放心了。

当你学习进步，取得了好成绩时，你向父母汇报，他们一定会为你感到欣慰的。一般在这种情况下



下，你也是乐意这么做的，你也因此而感到自豪。老爸老妈会勉励你：“取得了成绩，可不要骄傲，你应该朝着更高的方向努力奋斗啊！”

如果在平时你听了这样的话，可能会觉得很讨厌，可在这个时候，你会觉得非常舒服。你也可能因为父母文化水平不高而不屑跟他们说。可是，你应该明白，虽然父母文化水平不高，但他们却是同样关心你的每一个小小的进步。

当你学习后退，成绩不理想时，你可能不愿意告诉父母，于是你便提心吊胆地瞒着他们。可是你想想，一味地瞒，能瞒得住吗？老爸一个电话打到老师那里，就真相大白了，那时你更说不清道不明了。与其这样提心吊胆地过日子，还不如干脆向老爸老妈汇报得了。再说，老爸老妈知道了你的表现后，还能帮你分析原因，找出解决问题的途径，鼓励你去不断取得新的成功，你何乐而不为呢？

江峰最近学习老是觉得不顺心，这次月考，他由以前的名列前茅跌到第13名。他心情很沮丧，不敢对爸爸说。江峰情绪低落，爸爸也有所察觉。一个周末的晚上，爸爸与江峰谈心，聊到学校、同学，慢慢地，江峰觉得爸爸很善解人意，于是他便把学习上的苦闷主动告诉了爸爸。他以为爸爸肯定会斥责他一顿，但爸爸并没有这样做。相反，爸爸

亲切地对他说：“不要担心，学习出现一点问题很正常，只要你不放弃，继续努力，下次就会有很大改观的。”接着爸爸又耐心地帮他分析了考试不好的原因，指出了怎样才能克服这些障碍的方法。这样，江峰消除了心理障碍，放下了思想包袱，在下一次的月考时取得了非常好的成绩。

当你向父母汇报学习表现时，一般老爸老妈都会理解你的。即使你成绩不好，他们也不会对你拳脚相加，而会帮助你，鼓励你，给你打打气，你有什么好怕的呢？但该怎样对父母说，这里面也有一些技巧。

你可以见机行事，在老爸老妈心情好的时候，向他们汇报你有些“恶劣”的表现，那样他们一般不会马上阴下脸来给你看，你心情也可以放松些。比如你们一家人到郊外游玩，大家心情都比较好的时候，你委婉地向他们说出你学业上的表现，这样他们就比较容易接受。

在汇报时，你可以先优后劣，把你的优点先说出来，然后再说不理想的。比如你语文科目较好，而外语差一些，那你就可以说：“爸爸，我这次语文考得不错，只是外语出了些问题。”你这样说，老爸就不会只看到你的缺点而忽视你的优点了。

另外，你在向父母汇报学业表现时，千万不要



瞒天过海，而要如实地道来。这样才能让老爸老妈更信任你，对你进行有益的指导，这一点，你可要注意哟。

快乐家庭第 7 项修炼：

你可以见机行事，在老爸老妈心情好的时候，向他们汇报你有些“恶劣”的表现，在汇报时，你可以先优后劣。把你的优点先说出来，然后再说不理想的。千万不要瞒天过海。