
Growing Up with Our Children

与孩子一起成长

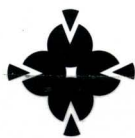
亲子关系中的心理学智慧

Wisdom of Psychology in the Parent-Child Relationship

每一个问题孩子的背后，都有一个问题更大的家长。

解决孩子的问题的关键是先解决家长的亲子教育问题。

葛 操 申景玉 主编



清华大学出版社



Growing Up with Our Children

与孩子一起成长

亲子关系中的心理学智慧

Wisdom of Psychology in the Parent-Child Relationship

葛操 申景玉 主编

责任编辑：王静
封面设计：王静
责任校对：王静
责任印制：王静

地址：http://www.wjbook.com
地址：北京清华大学学研大厦A座
邮编：100084
电话：010-62770175
010-62776969
010-62770175

2014年4月第1次印刷

清华大学出版社

北京市清华大学出版社

全国新华书店

本：185mm×260mm

次：2013年7月第1版

印：3001-4200

价：49.80元

清华大学出版社

北京

内 容 简 介

这是一本教你如何科学做家长的书。正如作者所言,亲子关系是一门科学,家长需要遵循科学的规律才能融入孩子的世界。这本著作立足心理学的科学理论与方法,在传统的亲子教育内容上给家长传递了一种崭新的科学教子理念。

本书定位于满足5~16岁中小学教师和家长的亲子关系教育,对教师教学和家庭教育有很好的实用价值。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

与孩子一起成长——亲子关系中的心理学智慧/葛操,申景玉主编.--北京:清华大学出版社,2013 (2014.4重印)

ISBN 978-7-302-32048-7

I. ①与… II. ①葛… ②申… III. ①亲子关系-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第078655号

责任编辑:苗建强

装帧设计:刘雅坤

责任校对:王志娟

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京市清华园胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:29.25

字 数:510千字

版 次:2013年7月第1版

印 次:2014年4月第2次印刷

印 数:3001-4500

定 价:49.80元

产品编号:049919-01

序一

当问及家庭，想要培养出一个怎样的孩子？大多数家长回答说：要培养出健康幸福、个性良好的孩子。

那么个人的幸福到底取决于哪些因素呢？积极心理学的创始人马丁·塞利格曼提出“幸福五元素（PERMA）”即：积极情绪（Positive emotion）、投入（Engagement）、关系（Relationship）、意义（Meaning）、成就（Accomplishment）。快乐的、沉浸其中的、有意义的、有成就的和有良好人际关系的生活就是幸福的生活。从中可以看出，关系是我们获得幸福的重要元素。和谐的亲子关系是需要学习的，尤其是需要当父母的来学习。因为对于独生子女家庭来说，许多为人父母的人并没有当家长的经验。我在长期从事儿童青少年的心理及教育研究的过程中，发现中国的家长需要在以下几个方面加强学习。

第一，学习尊重和信任自己的孩子。家长觉得孩子是属于自己的，有权利、有义务把他培养成人。于是，便按照自己的想法和要求来和孩子相处，丝毫不考虑孩子的心理发展需要。家长居高临下，颐指气使，不懂得尊重和信任孩子，这样，孩子就慢慢学会了不信任父母。没有了信任的力量，孩子做事和生活就缺乏阳光的心态，变得消极而被动。

第二，家长要学会与孩子沟通的技巧。亲子关系是以血缘关系为纽带的人际关系，特殊性在于其亲密性。但是，这种亲密性往往使家长难以适应，加之年龄的差异和代沟的存在，家长往往觉得和孩子和谐相处非常难，觉得孩子故意在跟自己作对。其实，亲子关系看似单纯，这里面却有许多的规律需要学习。

第三，学习了解当代孩子的心理与教育技巧。“八零后”“九零后”“零零后”孩子的特点是“异常聪明、心理脆弱、极端自我、人际不良”。针对这样心理特点的孩子，家长如果还是固守传统的方法来教育，肯定是要出问题的。

第四，家长要学习因材施教。每个孩子都有自己的不同，国家和社会有其总体的教育目标，而家长需要根据自己孩子的特点，摸索出适合孩子的教育方法。比如，

摒弃只重视学习和分数的狭隘教育观，培养孩子健康良好的个性和积极的生活态度，根据孩子的兴趣，发展孩子的爱好等。

总之，成为一个卓越的家长不容易，需要更多的付出和更大的耐心。

其实，当前中国的家长处在一种狂热的学习中，凡是亲子关系方面的讲座，他们都赶场似的去听，凡是亲子类的书籍他们都买来当宝典一样地阅读和尝试，这使得家长很累，而且往往收效甚微。其实，我国当前的亲子教育市场出现了“过度化”的倾向，即过度夸大了亲子教育培训的作用。各种类似“精英儿童培训班”“天才儿童训练班”“神童孵化班”层出不穷，这种拔苗助长似的培训，大有参加了就可以把孩子培养成天才的功效。其实，参加培训后的家长往往是大呼上当。家长们也困惑了，到底我们该如何学习做家长？如何避免狂热，避免这种拔苗助长对孩子带来更大的伤害？

本书是一部教你如何科学做家长的书。正如作者所说，亲子关系是一门科学，家长需要遵循科学的规律才能融入孩子的世界。这部著作立足心理学的科学理论与方法，想在传统的亲子教育内容中给家长传递一种崭新的科学教子理念。从亲子关系的心理学内涵，到亲子教育中的潜能开发；从良好行为的塑造到孩子的学习、考试问题；从亲子沟通技巧，到孩子的情商、耐挫力、人格培养；从性心理学健康到孩子的身心健康、异常心理等。作者不是刻意拔高心理方法对亲子关系的重要，而是娓娓地给家长讲述一个个亲子教育成功、失败的案例和由此得到的启发，并建议家长合理运用心理教育的技巧。面对当前亲子教育中存在的问题，给出了切实可行的技术性指导。

本书的作者团队都是国家二级以上心理咨询师，有心理学博士和教授，也有中学高级教师，长期从事儿童青少年的心理咨询。他们的案例新颖、具有很强的时代性。作为一位心理学的研究者，我为他们在亲子教育方面取得的成就和作出的努力而感到高兴，希望以后有更多的有志之士加入到亲子关系心理的研究中，推动我国的亲子关系教育健康有序地发展。

白学军

2012年11月于天津

序二

葛操老师一直以来都在心理学领域不遗余力地工作着，享誉盛名，在我心中也一直期盼着能有机会与之交流。而我有幸在几年前因工作缘故，到郑州培训当地的心理学爱好者，因缘际会之下，认识了葛操老师。

“子温而厉，威而不猛，恭而安。”这是我对葛老师的第一印象。态度温和而不失严肃、容貌威严而不失平近、对人恭敬合礼、内心从容安详，面前的葛老师符合了他给我一直以来的感觉。进而跟葛老师交流后，更让我感到“三尺讲台，三寸舌，三寸笔，三千桃李；十年树木，十载风，十载雨，十万栋梁”，能够沐浴在葛老师的春风之下，的确是桃李的福德与佳报。

而今，葛老师推出他的大作《与孩子一起成长——亲子关系中的心理学智慧》更是让我推崇不已。本书中，葛老师以真实的案例和科学的方法全面阐释了亲子关系中家长应该拥有的智慧，从心理学及心理咨询的角度为孩子的健康成长提供借鉴，帮助中国父母轻松做家长，做卓越的家长；书中以案例为切入点，展现了各种心理学智慧和技巧，其中渗透着科学的亲子关系理念和具体的操作方法一定会令家长朋友们受益匪浅，帮助您和孩子一起幸福成长。

曾经听过这样一个故事。有一位神父，他酷爱打高尔夫球，常利用安息日的时间偷偷跑到高尔夫球场，过足了球瘾却忽略了该做的工作。长期看在眼里的实习神父有一天终于无法忍受，向上帝禀告了这一件事，上帝同意要给神父一点儿惩罚。于是，从那天起，神父每次打高尔夫球时都是一竿进洞。几个礼拜过去了，实习神父问上帝，为什么还没有采取行动来惩罚神父。上帝微笑着说：“我的惩罚已经开始了！每当他一竿进洞时，他却只能独自欢喜，无法把喜悦分享给朋友，这就是我给他的惩罚。”

一、孩子拥有超凡记忆力	60
二、从遗忘曲线看孩子的记忆力	60
三、超凡记忆力的奥秘	64
四、超凡记忆力的训练与培养	67

葛老师愿意跟我们大家分享他的知识、经验，相信这是最好的喜悦与成就。谢谢葛老师提供给社会大众一个崭新的观念与前景，也谢谢葛老师让我能够在这条道路上尽我一份心力，将这本书推荐给大家。好好享受书中的各种亲子教育与沟通的知识吧，相信它能带给家长朋友们全新的感受与收获！

别多说，看就对了！

蔡仲淮

2013年1月30日于珠海

目 录

● 绪 论 走进孩子的心理世界	1
● 第一章 陪孩子慢慢成长	9
第一节 孩子的健康成长高于一切	13
一、把握亲子心理规律,拒绝拔苗助长	13
二、与孩子一起成长关注的成长问题	16
第二节 亲子关系是一种心理依恋关系	21
一、亲子依恋是一种心理的满足	22
二、亲子心理重在“共情”	24
三、亲子心理渴望家长的平常心	25
四、亲子心理需要家长的宽容心	29
第三节 在孩子成长中播种期望和自信	32
一、神奇的“皮格马利翁效应”	32
二、让自信的种子在孩子心中发芽	35
三、营造和谐的亲子教育环境	40
● 第二章 孩子成长中的潜能开发	49
第一节 成长发展的“关键期”	54
一、孩子发展的关键期	54
二、让孩子赢在成长的关键期	57
第二节 让孩子拥有超凡的记忆力	60
一、从遗忘曲线看孩子的记忆力	60
二、超凡记忆力的奥秘	64
三、超凡记忆力的训练与培养	67

第三节	孩子注意力的培养.....	71
一、	注意力的魅力.....	72
二、	孩子注意力的问题及表现.....	75
三、	培养孩子注意力的科学方法.....	76
第四节	思维力是潜能的核心.....	79
一、	良好思维力是学习力的核心.....	80
二、	思维力的开发与培养.....	82
三、	为孩子插上创造的翅膀.....	85
● 第三章	亲子关系与孩子的行为塑造.....	95
第一节	行为塑造的心理学基础.....	98
一、	行为塑造的理论启迪.....	98
二、	普雷马克原理.....	102
三、	模仿的价值.....	103
四、	“尝试错误”的启示.....	104
第二节	善用奖励与惩罚.....	105
一、	奖励与欣赏孩子.....	105
二、	奖励不可过度.....	107
三、	奖励的操作技巧.....	108
四、	惩罚的积极作用.....	110
五、	惩罚不是万能的.....	111
六、	惩罚的操作技巧.....	112
第三节	养成良好行为习惯的方法.....	114
一、	行为习惯的养成不是父母强加的.....	115
二、	行为习惯的养成需要父母的帮助.....	116
第四节	如何改变不良的行为习惯.....	118
一、	找准下手点.....	118
二、	有效地改变孩子的不良行为.....	118

● 第四章 和谐亲子关系下的高效学习心理	127
第一节 良好的学习习惯是成功的基石	131
一、学习习惯的培养从小做起	131
二、设身处地,考虑孩子的成长阶段	132
三、以身作则,注重潜移默化	134
四、百倍耐心,全方位培养孩子的学习习惯	135
五、立足兴趣和动机,促进孩子习惯养成	136
六、创造良好氛围,熏染孩子良好学习习惯	138
七、配合学校,注重习惯养成的连续性	138
第二节 帮孩子找到适合自己的学习方法	139
一、了解孩子的能力水平	140
二、根据孩子能力的优势选择学习方法	141
三、根据学科性质,帮助孩子找到适合的学习方法	143
四、根据孩子的生物节律,选择适当的学习方法和 学习时间	143
第三节 认知风格与学习策略	144
一、认知风格及其分类	145
二、学习策略及种类	148
第四节 应对学习压力	153
一、谁理解孩子的学习压力	154
二、学习压力的归因	155
三、如何应对学习压力	157
● 第五章 和孩子共同面对考试焦虑	163
第一节 考试焦虑概述	165
一、考试焦虑及其表现	165
二、考试焦虑的类型	166
三、考试焦虑的不同程度	167
四、考试焦虑形成的原因	168
五、考试焦虑带来的不良影响	170
第二节 应对焦虑,有法可循	173
一、改变认知	173

二、训练放松技巧.....	176
三、将外在动机转化为内在动机.....	178
四、寻求社会支持.....	178
五、练习积极处理问题的方式.....	179
六、给自己积极暗示.....	179
七、保证睡眠充足，提高睡眠质量.....	180
八、帮助孩子进行系统脱敏训练.....	180
第三节 应对焦虑，招外有招.....	182
一、打牢基础.....	182
二、如何度过“高原期”.....	184
三、自信是打开成功之门的金钥匙.....	186
四、确定合理的学习计划和学习目标.....	187
第四节 发挥家长职能，应对考试焦虑.....	189
一、创造和谐的亲子环境.....	189
二、多赞美、鼓励孩子.....	190
三、对孩子的期望值要合理适度.....	190
四、兵马未动，粮草先行.....	190
● 第六章 营造和谐的亲子沟通心理.....	197
第一节 孩子为什么不愿亲近您.....	199
一、孩子为什么不愿亲近您.....	200
二、知己知彼，敞开沟通.....	200
三、沟通方式，因孩子而异.....	203
第二节 和谐沟通，有法可循.....	204
一、您与孩子之间的沟通属于哪种类型.....	205
二、孩子的话你听懂了吗.....	206
三、听孩子爱说的话.....	210
四、说孩子爱听的话.....	214
第三节 孩子在犯错中成长.....	215
一、孩子在犯错中长大.....	216
二、孩子犯错，怎样惩罚最好.....	217

三、孩子犯错，家长牢记七个“一”	220
第四节 学会赞美您的孩子	220
一、好孩子的苦恼，源于父母的完美主义	221
二、学会赞美您的孩子	223
三、怎样赞美孩子	224
第七章 教会孩子驾驭情绪 拥有高情商	235
第一节 情商的内涵及其与人的成功	238
一、情商是什么	238
二、智商与情商的不同	241
三、情商的作用	242
第二节 亲子关系与情商的培养	246
一、中国家庭情商教育匮乏	246
二、家长进行情商教育的必要性与可能性	248
三、培养孩子的情商——给孩子一生幸福的能力	249
四、高情商孩子的特点	251
第三节 教会孩子驾驭情绪与移情	252
一、从幼儿时期教会孩子驾驭与调控情绪	252
二、情商教育从幼儿做起	254
三、帮助孩子成为自己情绪的主人	256
第四节 教会孩子自我管理	258
一、培养孩子的移情能力	258
二、帮助孩子走出嫉妒	262
第八章 教孩子应对挫折和延迟满足	273
第一节 挫折及挫折承受力的培养	276
一、挫折的心理学解读	276
二、教会孩子积极归因	279
三、及时疏导情绪，增强抗挫力	281
第二节 意志力及孩子的意志品质	283
一、意志的心理学解释	284

二、孩子的意志力培养.....	287
第三节 抗拒诱惑的能力培养.....	290
一、诱惑及其他.....	291
二、帮助孩子抗拒网络诱惑.....	292
三、让孩子抗拒烟酒，远离毒品.....	294
第四节 培养孩子积极的心态.....	296
一、积极心理的内涵与特征.....	297
二、培养孩子积极的心理品质.....	299
● 第九章 亲子关系与孩子的交往心理.....	307
第一节 积极鼓励孩子的健康交往.....	309
一、人际交往无处不在.....	309
二、人际交往的年龄特征.....	311
三、积极鼓励孩子健康交往.....	314
第二节 培养孩子交往的艺术.....	316
一、人际交往中需遵循的原则.....	317
二、教会孩子人际交往的方法和技巧.....	317
三、帮助孩子克服交往中的问题与障碍.....	324
第三节 正确看待中小学生的异性交往.....	326
一、青春期孩子的异性交往.....	326
二、如何看待孩子的早恋.....	328
三、正确对待青春期的异性交往.....	330
第四节 帮助孩子快乐度过青春期.....	331
一、青春期的“心理断乳”.....	331
二、青春期的矛盾心理.....	333
三、青春期的孩子需要家长做什么.....	335
● 第十章 亲子关系与孩子的健全人格塑造.....	341
第一节 人格决定孩子的命运.....	343
一、人格的心理学解读.....	343
二、人格形成的过程.....	345

三、人格的巨大力量.....	347
第二节 人格与学业的发展并重.....	352
一、人格与学业孰重孰轻.....	352
二、了解孩子人格的发展阶段.....	354
三、陪孩子成长——孩子人格发展的阶段.....	357
第三节 健康人格的要素及其培养.....	361
一、健康人格的要素.....	361
二、怎样培养健康人格.....	362
第四节 积极面对孩子人格发展中的缺陷.....	370
一、人格是如何测量的.....	370
二、怎样优化人格.....	374
● 第十一章 发展孩子健康的性心理.....	383
第一节 性心理学和健康的性心理.....	389
一、和孩子一起科学地认识“性”.....	389
二、性心理学与健康的性心理.....	390
三、了解孩子性心理发展的规律.....	391
四、与孩子共同经历性教育.....	394
第二节 家长性心理教育的问题.....	395
一、中国性教育现状.....	395
二、中国性教育存在的误区及问题.....	396
三、家庭性教育.....	398
四、他山之石——外国性教育的启迪.....	399
第三节 性教育从家庭开始.....	401
一、预则立：性教育从幼儿时期开始.....	401
二、不怕孩子的性好奇，与孩子一起认识性器官.....	402
三、培养兴趣，帮孩子改掉玩弄性器官的习惯.....	404
四、保护幼儿远离性伤害.....	405
五、不可轻视的性别教育.....	406
六、正确看待幼儿的性游戏.....	408

第四节	陪伴孩子走过青春期的躁动.....	408
一、与孩子一起走近青春期.....		408
二、以理解与包容的心理面对青春期的孩子.....		409
● 第十二章	共同面对孩子成长中的异常心理.....	417
第一节	理解儿童异常心理.....	420
一、心理异常和心理障碍.....		420
二、关于心理障碍产生的原因.....		420
三、怎样区分心理的正常与异常.....		422
四、简单观察，发现孩子异常.....		423
第二节	儿童行为障碍.....	424
一、儿童多动症.....		424
二、儿童品行障碍.....		426
第三节	儿童情绪障碍.....	428
一、儿童焦虑障碍.....		428
二、儿童心境障碍.....		436
第四节	发展与学习障碍.....	437
一、智力与精神发育迟滞.....		437
二、儿童孤独症.....		439
三、儿童精神分裂症.....		442
四、儿童的沟通和学习障碍.....		443
参考文献		449
后 记		451
第十章	亲子关系与孩子的成长.....	341
第一节	亲子关系与孩子的成长.....	343
第二节	亲子关系与孩子的成长.....	343

绪 论

走进孩子的心理世界

“每一个问题孩子的背后，都有一个问题更加严重的家长”。这是我作为一个长期从事儿童青少年学习心理与心理咨询工作者在实践中的内心感悟。每每看到家长愁容满面地领着孩子来到我的面前，最后带着孩子轻松离开时，内心便充满了一种快乐和感激。我要感谢心理学，是这门年轻的学科在孩子们成长的路上给了他们最积极的关注，面对自我、面对青春、面对迷惑、面对挫折与彷徨、面对困顿与挣扎，心理学以她独具的魅力，为孩子们开启了一扇别样的大门，她的尊重、关爱，她的真诚、共情，真切地走进了孩子的内心世界，温暖着孩子成长的心路。随着独生子女、80后、90后的成长，家长普遍感到自己那种教育孩子的方式收效甚微，孩子越来越难以教育和相处。于是，焦虑的情绪滋生在家长的心头，这种情绪很快便传染到整个家庭，我们发现孩子脾气大了，学习成绩下滑了，性格不如以前开朗了。于是便苦口婆心的说教，威胁、吵闹，甚至冷落和打骂。方法用尽，心力交瘁，但问题似乎却越来越严重，这到底是怎么回事？我该如何帮助孩子？如何和孩子相处？如何处理好亲子关系？家长们发自内心的呼唤，使我们不得不重新关注和审视亲子关系这一古老的话题。

良好的亲子关系是社会的发展对合格家长提出的一种基本标准。过去我们可以在初夏的夜晚，搬一个竹凳，晃着一把芭蕉扇，在月光下给孩子讲各种有趣的传说和故事。智力开发、励志、品德教育和人格的培养都蕴涵在故事中；那时的孩子们似乎有永远也无法满足的好奇心，思维和遐想在深邃的夜空下遨游和飞翔。但不知从何时起，家长们却突然发现，自己在教育孩子方面显得力不从心，甚至费尽心机却还屡屡受挫，孩子在许多方面似乎比自己懂得还多，他们津津乐道于网络游戏、网上购物、NBA（美国职业篮球联赛）和周杰伦，他们热衷于新奇事物、名牌和时尚。更有甚者给自己的父母送了一个极为不雅的称呼——“蛋白质”父母（傻蛋+白痴+神经质），以蔑视那些不懂得学习新知识、落伍于时代、随意发泄情绪的父母。亲子关系由一种看似简单自然的关系而演变成为今天的一门学问，它预示了家长对

儿女教育的无力，彰显了亲子交流中的困惑和危机四起的焦虑。这门学问同时也在告诉我们，时代变了，孩子变了，做父母的对于亲子关系的一切观念也要跟着变，这种变化与其说是无奈，不如说是一种跟逐时代进步的选择。

据《北京晨报》报道，2005年北京一项针对3000多名中学生心理状况的抽样调查显示：子女对父母的态度让人吃惊，其中有6.62%的孩子惧怕父母，13.13%的孩子对父母反感，56.28%的孩子对父母极度反感或痛恨，19.22%的孩子对父母反应平淡，只有4.75%的孩子喜欢自己的父母。在回答“你很在意谁对你的看法”时，一半以上的学生选择了同学或朋友，近30%选择老师，15%的学生选择父母，4%左右选择其他长辈。在中学生的心目中，其重要关系人员依次是：同学或朋友、老师、父母。实际上，早在1996年《中国妇女报》的调查就提出了家长在家庭教育方面的十大难题：一是家长与孩子没有共同语言；二是“我是一个失败的家长”；三是孩子花钱大手大脚；四是孩子缺乏自理能力；五是孩子学习不刻苦；六是如何使孩子避免负面的社会影响；七是孩子没有伙伴；八是老师不喜欢我的孩子；九是孩子的学习方法较差；十是孩子不会独立处理问题。现在，又出现了新的难题。比如，孩子出现网络依赖或网络成瘾；孩子早恋或不会交友；孩子有说谎、偷窃等行为问题；孩子情感淡漠、敌视家长；孩子心理上抑郁、焦虑等。

我们当代的亲子关系变得让人揪心，家长的辛勤付出并没有得到期待的回报，而孩子面对家长的爱与付出并不领情，极力地逃避。在单位身为局长、经理、老板、教授的体面家长，面对其下属、客户、顾客和学生时得心应手，却唯独面对自己的孩子时显得束手无策。面对子女教育上的失败，家长感到从未有过的挫败感。我们总是抱怨孩子不争气、不学好，可唯独没有反思过自己对待孩子的态度与方法。

心理学家为我们罗列了十类不合格的家长，也许会启发我们家长重新思考，这十类家长是：（1）老是把“忙”挂在嘴上，对孩子缺少关爱的家长；（2）不让孩子做任何家务或活动的家长；（3）放任孩子，孩子要任何东西都会给孩子满足的家长；（4）在孩子面前争吵，甚至常拿孩子出气的家长；（5）不理睬孩子的问题，对孩子关注的世界缺少兴趣的家长；（6）在餐桌上数落孩子、责骂孩子的家长；（7）经常在别人面前指责或怒骂孩子的家长；（8）不读书、不学习、素质较低的家长；（9）经常抱怨、说别人坏话、说社会消极面的家长；（10）动不动就发脾气，情绪控制差的家长。也许我们知道了孩子对我们家长的期待，也就明白了为什么孩子对家长的教育给予抵触的原因了。

言传身教是家长最直接的教育形式，做家长的可以一手搓着麻将或者和酒友吆