

Six Years of
Middle School

陪孩子走过 中学六年

李媛媛 著

唯有陪伴，才是用心。

用心的家长，做孩子最真诚的朋友，

分享快乐，分担烦恼，握紧孩子的手，
分享这最好的时光。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



Six Years of
Middle School

陪孩子走过 中学六年

李媛媛 著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子走过中学六年 / 李媛媛著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5484-1907-5

I. ①陪… II. ①李… III. ①中学生-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 187787 号

书 名: 陪孩子走过中学六年

作 者: 李媛媛 著

责任编辑: 杨 磊 任 环

责任审校: 李 战

封面设计: 琥珀视觉 - 包姝

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路 738 号 9 号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 辽宁星海彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E - mail : hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787mm × 1092mm 1 / 16 印张: 11.5 字数: 150 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-1907-5

定 价: 25.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

第一章 爱要说出口，精心经营亲子关系

1.孩子拒绝与父母沟通怎么办.....	3
2.与孩子平等相待，互相尊重.....	7
3.破裂的亲情何去何从.....	13
4.别让出走成习惯.....	16
5.离异家庭的亲子关系.....	20
6.再婚家庭如何重建亲情.....	24
7.教孩子接纳成长，承担责任.....	30
8.陪孩子走出阴霾，活在当下.....	35

第二章 在日常生活中塑造孩子的价值观

1.富二代的少爷病.....	42
2.女生有偿陪伴.....	47
3.虚荣、攀比、拼爹.....	51
4.勿以恶小而为之.....	54
5.用积极暗示救赎自我.....	58
6.高中生做生意.....	62
7.教孩子选择榜样，务实进取.....	65

第三章 做个更好的人

1.接触生活，才能了解生活.....	72
2.学会适应，珍惜拥有.....	75
3.做乐于分享、与人为善的人.....	77
4.做有能力、更有德行的人.....	80
5.学会调整压力，接纳变化.....	83
6.学会善意评价和自我平衡.....	85
7.做性格通达、柔韧的人.....	87
8.学会独立思考，消除偏见.....	89
9.逆境生存，急流勇进.....	91
10.懂得与人为善，团队协作.....	92

第四章 玩物不丧志，让孩子更快乐

1.网络过度依赖.....	96
2.远离暴力文化产品.....	100
3.戒除毒瘾，瓦解虚无.....	106
4.消极、懒散、厌学的解决方法.....	112
5.用美好的音乐滋养心灵.....	118

第五章 让孩子的心灵强壮起来

1.虚无、厌世、自杀.....	124
2.沉湎于性冲动.....	128
3.敏感、多疑、孤僻.....	131
4.人际交往障碍.....	135
5.焦虑、抑郁情绪.....	138
6.紧张、强迫行为.....	142
7.恐怖、恐惧、恐慌情绪.....	144

第六章 重视孩子的人际关系

1.私奔的女生.....	150
2.网络交友须谨慎.....	154
3.拒绝偏激.....	157
4.校园帮派非儿戏.....	161
5.近朱者赤.....	164
6.和好老师做朋友.....	168
7.感恩的心.....	172



第一章

爱要说出口，精心经营亲子关系

小学阶段是以培养兴趣和习惯为主的，孩子上到中学，才开始了严格意义上的学习生活。很多家长以为孩子上中学了，应该比以前更懂事，自理能力更强了，辨别是非的能力也该提高不少。从大方向上来看，这种理解没错，问题是孩子接触的东西也比以前多了，因此他们的身心发展进入了一个高速且不平衡的时期，青春期、第二逆反期、初恋萌芽都在这时候，加上他们不像小时候那么“听话”，有了独立的思考和视角，所以中学阶段是孩子关键的转型期，父母要对可能出现的各种情况有所准备，包括心理准备和技术准备。

家长不要轻易对孩子的情况下负面定义。有些家长带孩子去做智力测试，想知道自己的孩子是不是有智力障碍。父母的心情可以理解，但这样做对孩子有害无益。人的智力水平并不是一成不变的，另外测试结果和学习成绩也未必成正比。健康的心态、正确的方法、勤奋的学习对实际的影响更大。

下文所列事例仅仅就事论事，旨在提出一些一般观点和短期处理方式，更多的现实问题，还需要家长、老师和孩子共同努力面对。因为即使是相似的表现，也可能有不同的深层原因，加上每个人的成长经历、生活环境、性格和气质都有差别，所以不能一方治百人。不管孩子出现什么样的问题，都需要家长的耐心陪伴和细心开导，对孩子来说，这是治愈各种青春期症状的良药。

孩子拒绝与父母沟通怎么办

小文是个性格内向的女生，能正常与人相处，也会和父母聊天，说些学校的事。初中二年级时，她被一个初三男孩追求，有人从中穿针引线。小文本来并不想交往，但收到男孩写的信后觉得这个男孩文采不错，也很真诚，男孩是班里的体育委员，学习成绩很好，于是小文就以“认识一下也没关系”的心态接受了男孩的邀请，他们一起去公园散步，一起吃午饭，放学后一起写作业。小文和男孩之间最亲密的举动就是拉拉手。

有一次，男孩轻轻地亲了小文一下，小文害羞而忐忑地把这件事写在了电脑日记里。结果小文妈妈用电脑的时候发现了，立刻如临大敌，跑到学校找到那个男孩一顿呵斥，又找到男孩的班主任老师要求男孩的家长管教其孩子的“流氓行为”。事情很快沸沸扬扬传开，同学们都说小文和男孩同居了，甚至还谣传小文去医院堕过胎。小文在学校羞愤难当，抬不起头来，特别是经常有淘气的男生对她吹口哨，而女生们则冷嘲热讽地说她“假纯真”，小文感到被深深地伤害了，她和男孩不再来往，男孩也转学了。

小文每天默默地上学放学，在学校里沉默寡言，也不回答老师的问题，回家后不和母亲说一句话。父亲从外地赶回来，问小文话，小文一声不吭地流泪。开始父母以为孩子只是一时想不开，但半年过去了，小文始终不和父母说话，放了假就把自己关在房间里还反锁房门。时间久了，小文的父母发现孩子的异常，非常担心她做出极端的事，不知如何是好。

回想我们上学的时候，也会对异性同学有朦胧的好感。是的，谁没年轻过呢？我知道今非昔比，如今的校园环境和社会环境都与20年前大不相同，但我们不能因此就认定：只要孩子有亲密的异性朋友，他们就一定是“不正当关系”。什么才是“正当关系”？青春期的少年彼此心生好感是自然的，处理得当这种情感会成为美好的回忆，处理不当会生出不良后果，在这个案例中母亲有不够理智的地方，处理问题缺乏思考。小文和男生的交往确如其母亲所担心的，会发展出多种可能，幸亏流言仅仅是流言，如果流言成真的话，伤害会更大。我们爱孩子，不希望孩子受伤害，但孩子在一天天长大，不能永远在父母的翅膀下。父母接纳孩子的变化，也要给孩子潜移默化的引导。

孩子和父母之间要有健康而通畅的沟通，这不仅是孩子的需要，也是父母的需要。孩子从父母那里得到建议，父母也从孩子那里得到信息，增进了解，使彼此感情融洽，才能更好地处理问题。很多父母发现孩子上中学后不再像小学时那样乐于讲述学校的事，也不像过去那样兴高采烈地描述班里同学的情况，父母问一点儿，得到孩子敷衍的答复，再追问，孩子就厌烦了。

孩子真的是故意拒绝与父母沟通吗？为什么孩子过去很喜欢和父母聊天，后来却逐渐变成了“一问三不知”或者“问三句答一句”？做父母的需要先反思一下自己一直以来是如何回应孩子的话题的。

有的父母在外忙碌一天，回到家还要做家务，上有老人下有子女，难免力不从心。当孩子高兴地宣布“今天足球赛3：1胜利”时，我们可能习惯性地：“那有什么用，又进不了国家队，踢足球能找到好工作吗？”这样的回应挫伤了孩子的积极性，既然父母不肯分享喜悦，那就是“没有共同语言”，孩子将逐渐不再主动和父母交流。有个孩

子遇到了困难，向母亲求助：“妈妈，班里有个男生老找我碴儿，可讨厌了。”母亲则想当然地回应：“你不会告诉老师吗？你都这么大了，人家欺负你，你不会反击吗？”其实孩子的话还没说完，也可能那个男生不是“找碴儿”，而是在“变相追求”，孩子正犹豫如何处理，想请家长帮忙分析呢。家长没有认真倾听孩子讲述来龙去脉，也没有坐下来真诚地帮孩子分析，只是用想当然的逻辑教训了孩子，孩子感到父母不理解自己，还说“风凉话”，于是孩子索性接受追求，找个人听自己说话也好，她也可能会参加个小团体、小帮派来“保护自己”。孩子带着情绪回家，如果家长疏于观察，或者发现了也不过问，认为孩子没说就算了，就会拉开自己与孩子的心灵距离，孩子会越来越不想和父母交流。由此可见，不是孩子拒绝和父母沟通，而是我们的回应方式让孩子做出应激反应。孩子的沉默是对自己尊严的保护，也是疏远父母的开始。

我们要怎样和孩子沟通，怎样解决沟通障碍呢？

首先，关于青春期少年对父母的一些选择性拒绝，或者在沟通上对一些话题的回避，既有青春期逆反的成分，也有孩子成人意识觉醒的成分，对他们的选择要给些宽容，给点儿时间。孩子说：“我没什么好说的，说了你也不明白。”我们可以回答：“是啊，你长大了，有心事了，妈妈只是关心你，如果你不想说也没关系，随时想谈都可以找我。”也可以说：“好的，我明白了，没问题，你可以自己决定说或者不说，假如需要我做什么，就告诉我。”

其次，处理问题要充分顾及孩子的尊严，表扬可以当面，也可以背后对亲友谈起，因为当孩子从别人的口中听说父母的夸奖，会觉得光荣、真实。批评则要尽量在私下进行，即使当着爷爷、奶奶这样的

亲属也不能随便说：“这孩子很不听话，特别懒，不好好学习，不省心，就知道花钱、上网，居然还写情书……”孩子没能从中听到父母的肯定和建议，只听到了唠叨和抱怨，并且他会觉得这让自己以后在亲戚、朋友面前抬不起头来，索性破罐破摔。如果发现孩子在谈恋爱，在家、在学校都魂不守舍，那么私下可以这样问：“怎么，摆不平了？谁还喜欢过帅哥/美女？对方喜欢就喜欢，不喜欢就不喜欢，可别顾此失彼啊，该学习学习，该休息休息，要是为一件事耽误了所有的事，是不是太不划算啦？”

再次，如果家长发现冤枉了孩子，或者处理方式过激，事后要对孩子道歉。成人用自己的行动表达了真诚的态度，将能得到孩子的尊重，也会化解孩子的委屈，使孩子愿意考虑父母的建议。同时父母也给孩子做了榜样，犯了错误勇于面对，坦率承认。父母不能为了面子而不顾自己对他人的伤害。

对孩子的选择性沉默，家长可以关注情况的发展，不要胡乱猜测或穷追不舍。偶尔的情绪问题让孩子自己化解也未尝不可。如果确认是由现实因素造成的情绪问题，家长可以通过耐心细致的沟通来帮助孩子。除了语言沟通还有其他的沟通方式，表情、动作都能传达关心爱护，不要反复逼问或过分强调。当孩子不想说时，别强迫其开口，可以一起轻松地做点儿别的事，或先从无关紧要的小事入手，逐渐打开话题。比如“要不要帮你点个蚊香？”“你想吃饺子还是面条？”“暑假咱们全家去鼓浪屿还是丽江？”等孩子慢慢消除了戒备，也减缓了焦虑，心情放松了，家长再和他沟通前面的问题也不迟。“考虑得怎么样了？其实没那么严重吧？谁都会遇到类似的挫折，爸爸、妈妈会永远支持你、相信你的！”相信此时孩子一定愿意与家长分

享烦恼和小秘密。

有时候沉默会使得孩子原本的抑郁、焦虑情绪更严重，越积累越严重，无法释放，那么家长可以陪伴他们向专业医生咨询或口服抗焦虑药，但须严格遵照医嘱控制剂量。另外，为抗焦虑或抑郁而服药的事情，不要对周围的人讲，这是为了保护孩子的名誉和尊严。因为很多人对服用精神科药物的人有成见，过分关心或议论纷纷会加重孩子的心理负担。

与孩子平等相待，互相尊重

电影《新警察故事》讲述的是一群犯罪少年与警察心理战的故事。

银行劫匪阿祖，带领着一个由豪门少爷小姐组成的团伙，持枪抢银行，还让银行人员报警以进行活人杀戮游戏。陈国荣督察是警察中的精英，带领下属九人追捕劫匪，反而落入陷阱，下属被逐个摔死，女友可颐的弟弟也在其中。

陈国荣一人生还，深感痛苦内疚，遂开始颓废酗酒。半路杀出少年阿锋，激励陈国荣鼓起勇气重新面对。

电影的结局是陈国荣与劫匪再次面对面，他和阿祖在大厦顶上对峙。闻讯赶来的阿祖的父亲却边走边骂儿子是笨蛋、废物。对父亲深深失望的阿祖哭着卸去子弹，假装射击，被狙击手枪杀。

阿锋这个冒牌警察原来是多年以前，陈国荣曾经帮助过的一个小孩。陈国荣曾经把自己的衣裳盖在一个被撞伤的男人身上，他曾对男人的孩子说了句鼓励的话，他曾把离开父亲的阿锋送上了回家乡的警车……

暴力滋养暴力，温情孕育希望。

成人比较少玩网络游戏，也不明白是什么人开发出这样的游戏，在空荡荡、黑漆漆的房间里，用冰冷的枪械射击一个又一个目标。每次击中目标都将得到加分奖励。孩子们在玩这个游戏时，都觉得现实中的苦闷被一扫而光，终于有一片属于自己的领地了，不但可以忘记家长的唠叨和老师的责备，忘记成绩的压力和青春的迷惘，还可以用别人的鲜血渲染成功的战场。如果自己不小心被打死，游戏还可以重来。成就感、归属感在这里都能找到。

被父母一边娇生惯养、一边呵斥否定的孩子是不快乐的，他们的内心渴望父母的尊重和认同。父母却以为给了锦衣玉食的生活就足够了，孩子就能得到满足，并且完全听从父母的话。这样的孩子虽然在物质上得到极大的满足，但心灵世界却是一片荒芜，只有华贵，没有温暖，孩子必然对父母失望，从而叛逆出轨。

一个经历过不幸的孩子，在最迷惘无助的时候得到过他人的温情安慰，他内心将会希望自己也能成为这样的人，帮助别人、匡扶正义。如果他不在乎别人的善意，认为世界欠自己的，认为老天不公平，认为凭什么自己这么倒霉，没能拥有得更多，那么也许他长大后会上走邪恶的道路。

人可以选择记忆，把生活中的不幸忘掉，记住别人的好，记住无助的时候别人给予的温情和帮助，给自己希望。

2010年9月16日零时许，初二学生赵某发现父亲正在殴打母亲。父亲平时性情暴躁，不但经常殴打母亲，还动不动就对自己和两个姐姐暴力相向。为了保护母亲，也为教训父亲，内心充满愤怒的赵某从

床上爬起，在屋内碗橱顶上取出一把水果刀，朝父亲背部捅了一刀，致其左肺和胸主动脉破裂，送医院抢救无效死亡。（来源：《现代快报》）

全国妇联 2004 年的调查数据显示，在我国 2.7 亿个家庭中，大约有 30% 存在家庭暴力。大部分家庭暴力的受害人是女性和孩子，因为他们处于弱势。女性遭受家庭暴力的情况，已经得到社会的关注和声援，但是有些针对孩子的家庭暴力，是父母共同实施的，或者一方实施，另一方旁观、漠视、无动于衷，认为正好一个红脸，一个白脸，联合执法，甚至觉得为了教育孩子而揍他一顿很正常。这种思想的心理基础是家长把孩子当成了家中的“二等公民”，以为自己给了孩子生命，又供养了孩子的生活所需，在孩子面前就有优势。归根结底是家长没有把孩子放在一个与自己平等的位置上看待，当然也就谈不上尊重孩子。不尊重孩子的父母，反过来能得到孩子的尊重吗？棍棒底下出来的孝子是真孝子，还是在武力下委曲求全的假孝顺、真叛逆呢？在家庭里没有被尊重的孩子，走上社会会如何对待他人？是像父母那样信奉强权和暴力，还是像过去的自己那样低眉顺眼讨生活？无论是哪种，恐怕都不是对孩子的祝福，也不是父母最初的期望。我们能和孩子平等相处，孩子才知道如何与他人平等相处；我们尊重孩子，孩子才会学到如何尊重他人。

中国青少年犯罪研究会的统计资料表明，近年来，青少年犯罪现象呈上升势头，青少年犯罪总数已经占到了全国刑事犯罪总数的 70% 以上，其中十五六岁少年的犯罪案件，又占到青少年犯罪案件总数的 70% 以上。

导致这一问题的主要原因，是新的青少年暴力文化。孩子都是有

父母的，是谁把孩子变成了罪犯，是谁把他们从阳光灿烂的生活，推向了与现实隔绝的游戏？他们是经受不住诱惑，还是因为现实中的挫折无法解决，而胆怯地躲藏起来了？躲藏在依然被成人藐视的游戏中，给现实的沟通贴了封条。

有些父母给孩子提供了优越的物质生活，然后把孩子的教育完全甩给老师或学校，觉得孩子应该满足，并听从父母的话。但孩子不是被圈养的宠物，只要衣食无忧便别无所求。孩子不仅需要父母提供物质条件，更需要和父母有心灵的交流和情感的沟通。他们希望能把遇到的问题及时向父母倾诉，得到解释或帮助。父母的作用是老师和学校替代不了的，所以不管多忙父母也要和孩子经常交谈。如果时间不多，父母更要提高相处的质量，不要企图用物质替代心灵关怀。心灵关怀是把孩子当作你珍爱的对象，是建立在爱孩子、尊重孩子的基础上的，单纯的物质满足只是爱的表现形式之一，缺乏心灵关怀的物质满足，是对孩子的敷衍塞责。

家长应帮孩子远离暴力文化，少接触带有暴力元素的游戏和商业电影，当发现孩子有暴力倾向的时候，帮孩子分析什么才是更有智慧、更有力量的东西，是知识和能力，是修养和德行，而不是蛮力和粗野。更需要说明的是，父母不要对“不听话”的孩子施加暴力，动辄打骂。一个坏榜样粉碎一百次的苦口婆心，得不偿失。父母给孩子温暖而坚定的支持，孩子也会欣赏父母的睿智笃定，希望自己也能成为这样的人。

父母与子女之间，无论哪一方，都未必完美。父母无论是贫穷还是富有，有文化还是没文化，都愿意为孩子付出爱与辛勤，也该得到孩子的尊重和爱戴；同样，不管孩子是第一名还是倒数第一名，有怎样的性格特征和能力侧重，他们都是父母的孩子。孩子的性格是由环

境塑造而成的，如果他们自身的性格有问题，孩子本身负有一定责任，更大的责任则在于生活的环境，尤其是家庭环境。

父母和孩子之间的沟通，可以用语言，可以用行动，但前提是彼此尊重，耐心倾听对方的表达，理解对方的感受和立场。沟通能解开心结，也唯有沟通，才能凝聚力量，使家长和孩子共同面对困难、处理问题。

很多孩子上中学后开始写日记，而与孩子沟通逐渐受阻的父母也难免想另辟蹊径，偷听孩子的电话，偷看孩子的日记，甚至偷翻孩子的电脑聊天记录等等。此类事件屡见不鲜，这种让孩子极其反感的行为，并没能帮父母找出真相，或帮父母走进孩子的世界，反而加深了彼此的隔阂，加深了父母与孩子之间的矛盾，因为这让孩子感到自己的尊严被侵犯了，再没有属于自己的安全城堡，更没有了可以畅所欲言的空间。

我记得自己上初中的时候很喜欢写日记，那时还不流行电脑。有一次我发现母亲偷看了我的日记，她从我的日记里捕风捉影，找到我的“早恋”证据，并把我在日记里写的话告诉了父亲，父亲没有说我什么，这让母亲很恼火。知道这件事后，我当然是大闹一场，还一拳把卫生间的玻璃打碎了，手被割伤，鲜血直流，疼痛更加剧了我对母亲的愤怒。其实我并不在乎她看到了什么，我也没写什么见不得人的事，只是她这种偷看的行为太让人接受不了，对13岁的我来说，这简直是赤裸裸的羞辱。上大学之前，因为不想再被母亲偷看，我把写了6年的几大本日记一次性烧毁，母亲却早就忘记了那件事，当然更不可能对我道歉。后来我用了很长时间才真正原谅母亲。

在现实中，并不是所有的亲子冲突都能随时间流逝而顺利化解。父母管教孩子是出于爱和责任，但有时父母过激的行为会引起孩子的