



GROWTH

孩提时，父亲在前面走，
我们在后面踩着他的大脚印，一直踩到家。
孩提时，母亲牵着我们的手，
我们摇啊摇，一直摇到大街小巷。
长大了，回到家，
我们与父母之间却沉默寡言？
或许，你会想，
如何与父母相处？
其实，爱是你，是我，
是我们之间的理解与宽容……

中国关心下一代工作委员会
教育发展中心



不管说到天南还是海北。
不管笑到天长还是地久。

中小 学生与父母 相处的艺术

海水再深，深不过亲情。

卞庆奎 主编



曾几何时，我们在想，该如何跟父母相处？

孩提时，父亲在前面走，我们在后面踩着他的大脚印，一直踩到家。
孩提时，母亲牵着我们的手，我们摇啊摇，一直摇到大街小巷。
长大了，回到家，我们与父母之间却沉默寡言？
或许，你会想，如何与父母相处？
其实，爱是你，是我，

是我们之间的理解与宽容……

APETIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



GROWTH

孩提时，父亲在前面走，
我们在后面踩着他的大脚印，一直踩到家。
孩提时，母亲牵着我们的手，
我们摇啊摇，一直摇到大街小巷。
长大了，回到家，
我们与父母之间却沉默寡言？
或许，你会想，
如何与父母相处？
其实，爱是你，是我，
是我们之间的理解与宽容.....

海水再深，深不过亲情。

不管说到天南还是海北。
不管笑到天长还是地久。

中小 学生与父母 相处的艺术

.....卞庆奎 / 主编



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

中小學生與父母相處的藝術 / 卞慶奎主編. — 北京: 北京
時代華文書局, 2015.4

(最成長)

ISBN 978-7-5699-0254-9

I. ①中… II. ①卞… III. ①家庭關係—青少年讀物
IV. ①C913.11-49

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2015) 第 086330 號

最成長

中小學生與父母相處的藝術

主 編 | 卞慶奎

出版人 | 田海明 朱智潤

選題策劃 | 王其芳

責任編輯 | 王其芳 冷 瑜

責任印制 | 劉 銀

出版發行 | 時代出版傳媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京時代華文書局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市東城區安定門外大街 136 號皇城國際大廈 A 座 8 樓

郵編: 100011 電話: 010-64267955 64267677

印 刷 | 三河祥達印刷包裝有限公司 0316-3658637

(如發現印裝質量問題, 請與印刷廠聯系調換)

開 本 | 700×1000mm 1/16

印 張 | 14.5

字 數 | 120 千字

版 次 | 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

書 號 | ISBN 978-7-5699-0254-9

定 價 | 25.00 元

版權所有, 侵權必究

目录



1	1. 父母对你的期望值过高怎么办
3	2. 争取让父母支持你的爱好
6	3. 如何对待父母给予你的学习压力
11	4. 学会与父母进行有效的言语沟通
13	5. 怎样面对父母的担心与成见
20	6. 父母干涉你交友怎么办
23	7. 父母误解你与异性的友谊怎么办
26	8. 别让父母之爱压弯你的肩膀
29	9. 妈妈偷看你的日记怎么办
33	10. 如何面对“不称职”的父母
37	11. 父母不能满足你的求知欲望怎么办
40	12. 父母有错时不可偏听偏信
42	13. 父母忽视你的成长怎么办
46	14. 避免与父母发生不必要的争吵
49	15. 父母给的零花钱不够花怎么办
51	16. 考试砸了如何面对父母的数落
53	17. 妈妈责怪你多花钱怎么办
55	18. 朋友来访时父母不够友好如何应对
57	19. 不要随便动用父母放在家中的钱物





- 59 20. 冷静面对“唠叨妈妈”
- 62 21. 父母管得太严怎么办
- 65 22. 报考学校，父母干涉怎么办
- 68 23. 学会给生气的父母降温
- 70 24. 看什么电视节目谁说了算
- 73 25. 爸妈吵架时如何当好“和事佬”
- 76 26. 怎样让父母乐于接受你的意见
- 79 27. 爸妈反对你的 Party 怎么办
- 82 28. 父母发脾气怎么办
- 85 29. 让父母支持你当学生干部
- 89 30. 父母要离婚怎么办
- 93 31. 父母婚姻出现了“第三者”怎么办
- 96 32. 不要对家人太过苛刻
- 99 33. 父母太注重名次，你该如何应对
- 101 34. 穿什么衣服谁说了算
- 106 35. 懂得与父母一起享受快乐
- 112 36. 母亲爱骂人怎么办
- 114 37. 遭受父母虐待，如何保护自己
- 117 38. 父母重男轻女怎么办
- 121 39. 父母讲话太偏激，如何应对
- 124 40. 如何与后妈友好相处
- 126 41. 青春期如何与父母友好相处
- 129 42. 如何找回温暖的家
- 132 43. 过生日时爸妈该不该回避
- 135 44. 遭受挫折之后，如何面对父母
- 138 45. 父母不支持你追星怎么办
- 141 46. 父母干涉你与异性交往怎么办
- 144 47. 用实际行动重新赢得父母的信任



- | | |
|-----|-----------------------|
| 147 | 48. 如何面对父母的暴力行为 |
| 152 | 49. 不想上大学，如何让父母理解你的志向 |
| 156 | 50. 文理科抉择时，父母干涉怎么办 |
| 159 | 51. 如何面对父母的专横 |
| 162 | 52. 避免与父母发生正面冲突 |
| 164 | 53. 考不出爸妈所要的成绩怎么办 |
| 167 | 54. 如何帮助父母走出困境 |
| 171 | 55. 父母误入歧途怎么办 |
| 174 | 56. 怎样争取父母对你的关怀 |
| 177 | 57. 父母想让你辍学打工怎么办 |
| 180 | 58. 找工作时，如何让父母尊重你的选择 |
| 182 | 59. 地下恋情被父母察觉如何是好 |
| 184 | 60. 避免与忙碌的父母日渐疏远 |
| 186 | 61. 如何对待家长的询问 |
| 189 | 62. 家长失业了如何面对 |
| 192 | 63. 父母以金钱作为奖惩手段如何面对 |
| 194 | 64. 父母所谓“善意的谎言”该撒吗 |
| 197 | 65. 如何扭转面对父母时的“逆反心理” |
| 200 | 66. 培养独立生活的能力 |
| 203 | 67. 像尊敬老师一样对待自己的父母 |
| 206 | 68. 父母离异抚养费没着落怎么办 |
| 208 | 69. 如何消灭与父母之间的“代沟” |
| 211 | 70. 干部子女，别和父母一起犯错误 |





父母对你的期望值过高怎么办



在竞争日益激烈的今天，可以理解父母希望子女成才的心情。为了督促子女积极进取，父母难免会提出一些较高的期望，并将我们与周围表现优秀的人进行对比，希望我们能像他们一样出色或者比他们更加出色。但父母对我们的期望可能超出了自身能力，使得我们难以适应，心里背负着沉重的压力。

美珍成长在一个大家庭中，父母有很多兄弟姐妹，她自然也就有了很多的表兄表妹。其中有一个表哥，年纪和她差不多，成绩却比她不知要好多少。每年他都是三好学生，成绩总是名列前茅，美珍的父母恨不得女儿一夜之间能变得像她表哥一样。

“你的表哥无论大考还是小考，都是第一，总是得到老师的夸奖，总是……”美珍的妈妈又开始重复那句永不变更的话了。

美珍真的想哭，但是已经没有了眼泪，只能默无声地听完妈妈的唠叨，带着几分沉重、几分自责、几分自卑，拖着疲惫的双腿走进自己的小屋。

美珍是个懂事的孩子，她深知父母望女成凤的迫切希望，为了追上表哥的脚步，她开始发奋读书。每天都在积极地学习，再也不像以前那样贪玩了。整天躲在自己的屋子里读着那永远也读不完的书，写着那永远也写不完的练习题。



中考过后，美珍欣喜地拿着印满自己汗水的通知书，轻松地走进家门，眼前的情景却并不像想象得那么美好，只听到妈妈唉声叹气的话语：“你表哥考上了省重点中学，你却只考了××中学，你总是比他差……”

听了妈妈的话，美珍愣住了，几个月的不懈努力，不但没有得到半点承认，反而被表哥的优秀成绩抹杀得荡然无存。美珍的心里难受得揪成一团，成串的眼泪流了下来。父母已经看不到她的进步，看不到她的努力，只是一味地拿她和表哥比。

现在，每次考试后，美珍都会听到妈妈那反反复复的话：“你表哥总是比你好，你表哥……”美珍真的很痛苦。她在心里哭泣：“妈妈，虽然我没有取得和表哥一样优异的成绩，但我努力了呀！妈妈，您什么时候才能让我找回自己，拥有自己的一块天地呢？我渴望走出阴影，我渴望……”

美珍是个懂事的孩子，虽然父母对自己的期望值过高，时常把自己置于表哥的阴影之下，心里也难免有点儿失望与迷惑，但她并没有迷失，因为她知道父母的出发点是好的，还不是“望子成龙、望女成凤”的心理在作祟吗？只是语言和行为上有所不当而已。摆在我们面前的问题是，如何让父母以更务实的态度来看待你，不要老是拿别人的优秀来比你的渺小。

如果你跟美珍一样有着同样或类似的情况，最好的处理办法是让父母感受到你的进步。

第一，对于父母提出的目标或要求，如果通过自己的努力可以达到，那就一定要努力达到。

第二，与父母沟通，共同制订努力方向，一起分析自己的情况，制订出一些“跳一跳就可以够得着”的目标，通过循序渐进的努力使父母知道你在进步，毕竟行为和学业状况的改变不可能一蹴而就。虽然有时候目标没有达到，但父母如果感到你在不断地进步与努力，他们也会肯定你的。

第三，要学会调节心理状态，当不能让父母降低对我们的期望时，我们要学会调节自己。因为我们对自己的实力最清楚，对一些不切实际的目标，不要强迫自己达到，因为只有适度的压力下，我们才能发挥出最佳水平。



争取让父母支持你的爱好

青少年成长阶段，人的能力和潜能呈现出复杂的情况，能力的差异仅在能力类型方面的表现就十分明显。

也许，有些学生对功课不感兴趣，学习成绩平平，甚至很差。但在其他方面，如绘画、音乐、科技制作等方面却兴趣浓厚，显示出超群才能。另一些人的语文水平较低，但在数理化方面却有较深的钻研。

对不同类型的能力表现，教育家给予了极大的关注，并提出了较为一致的观点，那就是：在强调学生德、智、体全面发展的前提下，要鼓励和支持其在某一方面的特殊发展，不要强求一致，少一点压制，多一点自由；少一点漠视，多一点关怀。应该根据学生各自不同的特点，多方面培养成才。但许多家长都不懂这一点，因为他们不是教育家。

晓非是个漫画爱好者，对日本卡通漫画情有独钟。他渴望在漫画创作方面有所突破，而他的父母却层层设难。

自从五花八门的日本漫画在书摊上纷纷出现后，晓非便成了漫画书的“发烧友”，书中多姿多彩的人物形象深深地吸引着他。从那时起，晓非便开始模仿那些日本漫画家画着不同风格的漫画人物，倒也栩栩如生。于是，他灵机一动，开始创作起自己的漫画故事。他感到，以自己现在的水平，可以选个故事题材，画一本漫画，拿到出版社出版了。

然而，每当父母看到他提笔画漫画时，便生气地说：“画这种东西根本没用，有时间好好练素描、速写！要知道，你现在的绘画水平没有一点长进，将来还怎么考中央美院？以后再不能画这种漫画了，听见没有？”

所以，事到如今，他也不能有其他奢求，只希望能够在画刊上刊登自己的一篇漫画作品。如果连它也成为泡影，那么他这些年苦心练就的一身漫画本领就得付诸东流。难道要听父母的话，这样结束自己的漫画生涯吗？晓非不甘心。他决心创作一篇漫画故事，向报刊投稿，然而却想不出很好的题材。于是壮起胆子向父母征求意见，母亲大发雷霆，说什么严禁他再想这些事情……唉，还是那几句话。

因为得不到父母的支持，晓非和父母矛盾重重。其实，他并不是不想画素描、画写生，可是他也有自己的苦衷，画漫画是他的爱好，他真的不想就此放弃，孤立无援的晓非不知如何是好。

晓非迷上了漫画，本来，这种事，家长不仅不应当反对，还应该给予帮助。但遗憾的是，晓飞的父母并不懂得这一点，反而以为他不务正业。如果你面对跟晓非一样的困惑——父母对你的爱好不理解，该怎么办？首先，你应该严肃地思考以下几个问题：

其一，你是否有一个从事该爱好的远大志向，而不是一般的兴趣爱好。如果是远大志向，你最好请懂行的前辈分析一下你是否具备类似的潜质。若不具备，则不要盲目追求，以免失望。

其二，你是否扎实地学习了该项爱好的基本功底？若没有，应该从基本功练起。

其三，父母为什么反对你的爱好？你应该静下心来，不带情绪地同父母谈一谈，争取达成共识。也许，父母担心你因业余爱好而耽误学业，这恐怕是主要的。如果父母是对的，不妨认真听一听他们的劝告。

如果父母一再劝说你放弃爱好，也要理智对待。

父母与我们的思维方式不同。他们在社会上闯荡了几十年，年轻时的那股冲劲早已换成了现在的沉着、稳重。他们眼中的社会与我们眼中的大



不相同。

对于我们来说，除了偶尔对现代战争之类的问题表示一下忧虑之外，校园以外的世界依然美好、宁静。而我们的父母，他们更多地想到的是怎样让自己的儿女在激烈的竞争中站稳脚跟。因此，父母为我们做出的打算虽然难以接受，却很实在。他们以此来左右我们成长的方向，最终希望我们少走弯路，因此会增加一些善意的管制，甚至带一点点强制措施的措施。有些时候，出于种种原因，父母的脾气会时好时坏，或微笑相迎，或张嘴训人。但是，不论强制措施也好，要求做出“绝不影响学习”的承诺也罢，都无不浸透着他们的良苦用心。这层意思，家长都希望子女能理解。你不妨先经过自己思考，再去找比较亲近的老师聊聊，借此了解父母的心态，并试着去理解他们的苦衷。当你理解了这些，并真正设身处地为家长的做法考虑，你就能够保持平静的心态，矛盾才有可能解决。

事实上，父母干涉你的做法是不对的，这种“不对”是基于你深思熟虑后想把爱好当成终生的职业，那么你可以认真跟父母就这个问题谈一谈，把学习和爱好的关系搞融洽了，相信父母也就怀着疑虑对你边走边看了。



如何对待父母给予你的学习压力

望子成龙，这是天下父母共同的心愿。父母出于对孩子的关心，一般情况下会对孩子进行无微不至的关爱，对学习更是严格要求，时时不忘监督。为了孩子未来的发展，父母总是尽心尽力，不辞劳苦，既疼爱又严格要求。有的父母对子女的身心发展以及子女周围环境的变化不甚了解，时常向子女提出过高、过于苛刻的要求，导致子女背负巨大的压力，给学习和身心健康带来负面的影响。

那么，作为子女，如何对待来自父母过高的学习期望和压力呢？

晓慧是家里的独生女和爸爸妈妈的掌上明珠。她今年上初二，说到妈妈对自己的期望这事来，就忍不住叹气。

父母对晓慧的期望值很高，这使她很苦恼。

小时候，妈妈把她送进了重点小学，凭借一点聪明才智，她每次考试都能高居榜首。后来她考上了师大二附中的尖子班，在这个高手云集的地方，她的心理压力逐渐大了起来，考试成绩不像小学时那么如意了，她开始尝试到失败的痛苦。这时候，晓慧是多么希望得到父母的鼓励呀！一次考试后，晓慧神情沮丧地回到了家。一到家，妈妈洋溢着满脸的希望，焦急地追问起来：“考得怎么样呀？”

晓慧深知妈妈希望得到的是自己充满自豪的回答，但她今天却给不了。她在自己的心中深深地自责起来，她告诉妈妈自己考得不

好。妈妈原来阳光灿烂的脸一下子堆满了乌云，只低低地应了一声：“考得不好，下次再努力吧。”接着便回厨房去了。

晓慧忽然感到很委屈，也很难过。妈妈嘴上虽然没有责怪她，但她知道妈妈心里对自己是极不满意的。晓慧在心里暗暗发誓，下次一定要考好，这样才能对得起妈妈。

很快又一次考试来到了，对她来说，就好像世界末日降临一般。晓慧每天看书，却不断地承受着折磨与压力。妈妈对她更是关心备至，每天给她熬绿豆汤，为她改善伙食。晓慧看书累了，妈妈就送来白兰瓜、西瓜，一趟趟也不嫌辛苦。但她此时渴望得到的是妈妈能对自己说一声：“累了吧，休息休息！”但妈妈却从来没对她说过。晓慧有时甚至认为妈妈把她当做了学习机器，只有她不停地学，妈妈才会高兴。但是一想到妈妈是为了自己好，只好又接着学了下去。

考试时，中午没饭吃，妈妈给晓慧送来营养可口的饭菜。看到妈妈疲惫的身影，晓慧暗下决心，一定要考好，否则，就对不起妈妈，没脸去见她。

平日，妈妈常对晓慧说：“你要考不好，同学就会看不起你，老师也会看不起你，你周围的一切人都会看不起你。”这样一来，晓慧的压力更大了，甚至对考试产生了恐惧。她觉得自己生活的一切都是为了考分，她好像只是为了考分而活着。

随着考试成绩的不理想，晓慧逐渐失去了对自己的信心，开始怀疑，妈妈爱的是自己还是考分、荣誉……

晓慧的烦恼很有代表性，中肯地说现在的孩子大多数是独生子女，所以我们责无旁贷地就成了父母唯一的精神支柱、唯一的希望。有些父母会把自己全部的希望、全部的梦想寄托在孩子身上，这就出现了严重的望子成龙、望女成凤的现象。

“望子成龙”，并非坏事。做父母的，不“望子成龙”，难道“望子成虫”吗？老爸老妈“望子成龙”，子女应该喜欢他们。而实际上子女对老爸“望子成龙”的做法却不喜欢，问题就出在“望子成龙”的内涵上。



中学生正处于青春期发展的重要阶段，很多人自我意识已经形成，独立意识越来越强，总希望自己能够独立地支配自己的事情。而且他们认识活动的自觉性明显增强，自己有更明确的目标，也能够持久地坚持自己的目标，另外，中学生情感丰富，意志力增强，兴趣更加广泛和稳定，学习的动机更加强烈，世界观开始形成，行为的自觉性更高了，整体心理水平明显提高了。如果父母仍旧按照以往的方式来要求子女，势必会导致子女产生抵触情绪，给他们带来严重的心理压力，从而影响他们的正常学习。

作为子女，首先我们要弄清父母脑中的“龙”是怎样的“龙”。是经过努力确实可以变成的龙呢？还是不切实际、再努力也达不到的幻想中的“龙”？如果是前者，那就叫做“实事求是”，是科学的态度。做子女的应该努力实现父母的希望，自觉成“龙”。如果是后者，那就叫做“期望过高”，违反科学。这时候，就需要子女与父母一起调整“望子成龙”的内涵啦。弄清“子”的真实状况，合理设计“龙”的目标，使原来父母脑中“子”与“龙”的失衡变得平衡。这样“子”才会真的成“龙”。

如今的中国社会正处于飞速发展之中，需要大批高素质人才，这正是父母期望之中的“龙”。于是，他们想从小培养你良好的学习习惯，更多地掌握科学文化知识和多种技能，为将来打好基础。这一点，也是咱们本人的愿望。可见，父母的出发点与咱的愿望没有什么矛盾，那又怎么会产生“逆反”心理呢？

显然，父母有些急于求成，以至强求子女干一些他们不喜欢干的事情，剥夺了孩子本不该失去的快乐。父母的这种做法，只是方式不科学，但是，出发点是好的。如果你只强调方式，不理解他们的用意，甚至“讨厌他们”，还产生抵触情绪，你的做法也欠妥当。这样做的结果，不只对你的学习不利，还使两代人之间的融洽关系蒙上阴影，我相信这绝不是父母的初衷，也不是子女的愿望。

虽说，父母望子成龙的方式并不是很科学，但你也不必因此而怪父母，应试图改变他们。不妨分析一下他们的心理。在他们的眼中，你还是个需要管教的孩子。他们怕你因为贪玩而浪费时间，影响学业。所以才给你布置了一大堆任务，把你的时间排得满满的，让你无喘息之机。



想让父母少给自己一点压力，过得轻松点儿，首先得学会调整自己，正确理解压力。比如说像晓慧这样在生活中感到了巨大压力，甚至对考试产生恐惧，将其归结为妈妈的过高期望是不太对的。其实父母的期望固然造成压力，但你对自己也施加了不少压力。对父母的误解使你产生了压力，成绩的降低也使你感到压力。压力在你看来是一种重负，压得你喘不过气来。其实，生活本身就是有压力的，每一个人在每一阶段都会有压力。心理学家也认为：压力是每个人生活中不可缺少的部分。所以说你生活中的压力是客观存在的。而如何认识与对待压力是大有学问也是极为重要的。一位专门研究压力危害作用的心理学家汉斯·塞利说过：“压力是生活的刺激，压力使我们振作，使我们生存。”可见，压力可能会产生不良效果，使你对考试产生恐惧，但如果你不把它视为一种负担而是一种动力的话，则结果截然相反，你会学得轻松，成绩也一定优异。

若你也能将压力转化为动力，生命带给你的将是源源不断的活力，而不是无法摆脱的重负，那你离成功就不会远了。

第二，我们要学会培养自己良好的心理素质。心理素质对于一个人的一生都是很重要的。要恢复自信，不要因为几次失败就从此萎靡不振，而应奋起直追，争取新的胜利。须知，真正的失败是失去了争取胜利的信心与勇气。另外，你也要调整一下对学习目的的看法，学习可不是单为了父母。

第三，你可以和父母做一次坦诚的交谈。目前你和父母都认为自己是正确的。父母觉得你应该更努力，而你则认为父母只看重你的分数，没有给你活动的空间。我想，父母毕竟是成人，他们也许无法完全了解你的心情、你的想法。所以你可以将自己的想法与意见坦白地告诉父母，这样不仅有利于他们更理解你，能更好地帮助你，也有利于你放下沉重的心理包袱，轻松地面对学习。

此外，你还可以同父母订立一个“君子协定”。应该认识到父母严格要求你是希望你未来能够成才，有所作为。其次，要理智地对待父母对你的期望，如果期望超过了你的能力，一定要及时与父母沟通交流，共同分析自己的情况、自己的特点，共同制订出一个目标，明确双方的要求。



要向父母证明，你是完全可以成为自觉学习的好孩子，你完全有能力独自干好每一件事情。同父母商议，订立一个“君子协定”是不错的选择，比如从某月某日起，请父母不要再干预儿子的学习生活，让儿子自己安排一切。如果期中（末）的大考，儿子的成绩没有进步，如果儿子因贪玩而挨钢琴老师的批评，那么以后任由父母“发落”。

这样，父母可以有的放矢地要求你，你也可以有的放矢地去实现自己的理想，将父母的期望和要求化作自己学习的动力，去掉背上沉重的压力，轻装上阵，更快地融入到学习中去。

学会与父母进行有效的言语沟通

父母和老师不同，他们的爱是默默的、最真挚的；父母跟同学不同，他们不可能与你那么多的共同点，那么多的共同话题，那么多类似的爱好；再加上年龄的差距，两代人之间如果不进行认真的沟通，还真没什么话说。

篮子是一名高一女生，性格内向，平时少言寡语，最要命的是，回到家她总是习惯性地躲进自己的房间，不是听音乐就是看书，即便是吃饭时间，父母说父母的，她也很少掺和。其实，她也不是故意不搭理父母，然而没办法的是，她好像跟老爸老妈没什么可说的，想说也不知道从哪里说起，家里的气氛很沉闷。

明显的，像篮子这样和父母没话说的孩子是缺乏两代人之间的有效沟通。对此，我们必须充分认识到，沟通是人与人之间非常重要的一部分。作为子女，应该向父母敞开心扉，改变目前的“冷战”局面。

不要再抱怨他们对你的不了解，应该试着敞开心怀与他们交流；不要嫌他们啰唆，因为你是他们的孩子，你和你的父母，家庭的每一个成员，都有义务把家庭氛围营造得更好，在这样的环境中，生活不是一件很愉快的事吗？不管你认为父母的思想有多落后。不可否认，在很多事情上，他们有远比你丰富的经验。想想吧，上大学后，你将要远离父母，与其将来

