

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

跨越代沟： 青少年与长辈交往的艺术

主编 陈小异 于璐 副主编 熊韦锐 洪显利

学会沟通，学会接纳，学会包容，你会发现父母和老师其实也很可爱！



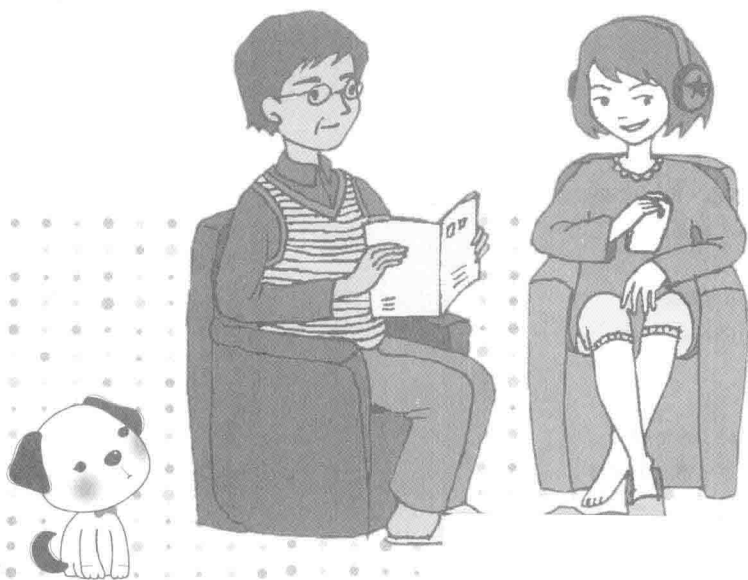
西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

跨越代沟： 青少年与长辈交往的艺术

主编 陈小异 于璐 副主编 熊韦锐 洪显利



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

跨越代沟: 青少年与长辈交往的艺术 / 陈小异, 于璐主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-5621-5802-8

I. ①跨… II. ①陈… ②于… III. ①青少年—心理交往—能力培养 IV. ①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第110421号

青少年心理成长护航丛书

丛书主编: 李 红

副 主 编: 赵玉芳 张仲明 高雪梅

策 划: 郑持军 卢 旭

跨越代沟: 青少年与长辈交往的艺术

KUAYUE DAIGOU: QINGSHAONIAN YU ZHANGBEI JIAOWANG DE YISHU

主 编 陈小异 于 璐 副主编 熊韦锐 洪显利

责任编辑: 钟小族

插图设计: 周璟晨

装帧设计: 曾易成 丁月华

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆五环印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 130千字

版 次: 2012年7月 第1版

印 次: 2012年7月 第1次印刷

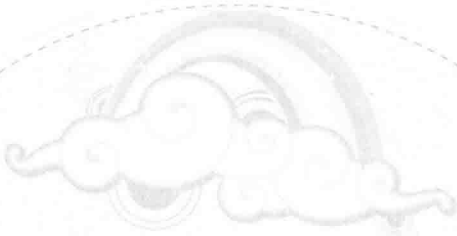
书 号: ISBN 978-7-5621-5802-8

定 价: 24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者, 由于条件限制, 暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系, 以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题, 请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究



青少年心理成长护航丛书 编委会

主 编

李 红

副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

编委（以姓氏笔画为序）

于 璐
冯 立
刘春卉
米加德
余小燕
张绍明
李 唯
杨圆圆
陈小异
罗婷婷
洪显利
赵伟华
秦玲玲
黄 焰
熊韦锐

马文娟
冯廷勇
刘晶莹
齐新玉
吴 沙
张娅玲
李东阳
汪孟允
陈宏宇
周 婷
祝正茂
赵轶然
郭晓伟
程 凯

王 琦
卢 旭
向泓霖
但 浩
张 笑
李 倩
李宇晴
肖钟萍
屈 沙
郑 伟
胡丽娟
钟建斌
陶安琪
彭艳蛟

王冬梅
付 彦
向鹏程
何腾腾
张 萍
李 娟
李富洪
苏哲宸
武晓菲
郑持军
胡朋利
欧 莹
曹云飞
程文娟

王晓樊
刘廷洪
朱 雯
何颖操
张久林
李 浩
李远毅
邹锦秀
武姿辰
施桂娟
赵永萍
奚 桃
曹贵康
雷园媛

给青少年朋友的信

亲爱的同学：

镜子里的你已经长高了，变强壮了，稚气的脸也日渐成熟，我们知道你不希望再被叫做“小孩子”了！当然，镜子里不能完全展现出你的变化。你有了更多的朋友，你有了更多的小秘密，你不再希望爸爸妈妈替你拿主意，你希望以一个新的发型、新的衣着来展现不同的你。可是你发现，你的决定处处受阻，好像长辈们故意跟你过不去。巨大的鸿沟在侧，隔开了你与父母的距离。

“可怜天下父母心”，没有哪个父母不爱自己的孩子。但是对于代沟，父母也有很多自己的无奈。“每次我想更懂你，我们却更有距离，是不是都用错了言语，也用错了表情。其实我想更懂你，不是为了抓紧你，我只是怕你会忘记，有人永远爱着你”，这是一个母亲的心声，也是一个母亲面对孩子的不知所措。亲爱的同学，为什么我们不可以先跨出这一步，主动敞开心扉，同父母沟通，来获得父母的理解和支持呢？



本书旨在帮助青少年朋友们发现另一种更有效的与父母沟通的途径，以爱的名义去跨越代沟，以相互交流的方式去理解父母。在这本书里，你会看到很多发生在你身边的小故事，很多与父母直接沟通的小技巧。如果你善于学习，你还会发现有很多心理学的小知识贯穿其中；如果你乐于实践，你与父母的关系会慢慢得到改善。你不妨试一试。

心理学中经典的“皮格马利翁效应”，是说有一个叫皮格马利翁的国王非常喜欢雕刻，他付出全部心血雕刻了一个美丽的少女雕塑，并且爱上了她，他日夜都希望他的爱能够得到她的回应，于是恳请上帝赐予雕塑生命。上帝终于被皮格马利翁真诚的爱所打动，赋予了雕塑少女以生命，使她和皮格马利翁幸福地生活在一起。心理学家们认为，良好的预期总会为人们的行为带来深远的影响。在生活中，如果你常常是以“他们不会理解我”这样的想法去预期父母，你的行为自然是不会父母被理解。当然，忽然一下你转变了想法，以“他们会理解支持我的”这样的想法去预期父母，父母们也不会一下子变得通情达理。罗马并非一日建成，从生活中一点一滴的小





事做起,你会觉得自己有一对世界上最开明的父母,有许多可以像朋友一样沟通的长辈。

其实,书中的方法仅仅是抛砖引玉,聪明的你一定有更好的与父母沟通的方式,改变一切由你!让我们一起跨越代沟!

祝愿你与长辈相处更幸福融洽!

编者



目 录

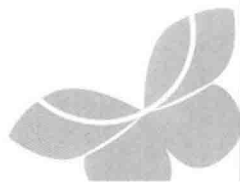


第一章 我爱温暖的家

1. 爸爸妈妈我都要 / 3
2. 家不是战场 / 10
3. 我到底听谁的 / 18
4. 单亲之爱 / 24
5. 你们也是我的爸爸妈妈——继父母 / 29
6. 我与父母发生矛盾怎么办 / 38

第二章 我要自由

1. 我要上网 / 49
2. 我的交友我要作主 / 58
3. 我的时间我安排 / 67
4. 我也有自己的小秘密 / 75
5. 我自己的小账本 / 82
6. 我有自己的梦想 / 89

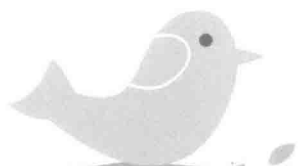


第三章 什么更重要

1. 学习成绩很重要吗 / 101
2. 你们真的那么忙 / 111
3. 父母酗酒、赌博 / 118
4. 父母的面子比我还重要 / 123
5. 玩和学习同样重要 / 128
6. 良好习惯很重要 / 135

第四章 接纳我的多彩生活

1. 我有偶像 / 145
2. 我崇尚时尚 / 153
3. 我喜欢探索 / 161
4. 我的异性朋友 / 168
5. 我的形象我做主 / 176
6. 我有自己的兴趣和特长 / 182



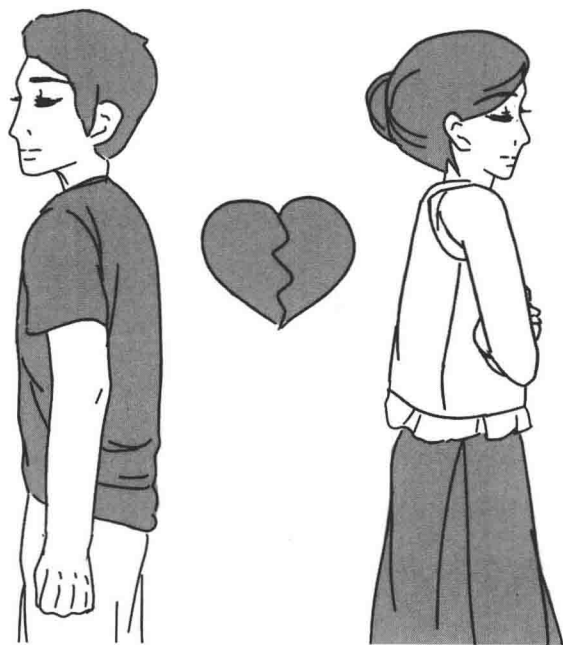
第一章 我爱温暖的家



1. 爸爸妈妈我都要

慈目的胳膊是慈爱构成的,孩子睡在里面怎能不甜?

父爱如伞,为你遮风挡雨;父爱如雨,为你濯洗心灵;父爱如路,伴你走人生。



是谁把家分开了？

2月16日 天气：晴

中午，我放学回家。饭桌上，妈妈不说话，家里冷冷的。从妈妈嘴里冷冰冰地吐出了几个字：“要是我跟你爸爸离婚了，你害怕吗？”我不说话，静静地吃着饭，脑袋一片混乱。我想哭，但我想：要坚强，不能哭。眼泪才止住。妈妈的眼泪又流了下来，她上楼了。我不知道该怎么办。我不想这样，原本幸福的家庭一夜之间变得冷淡、陌生，我害怕的还是来了……

9月6日 天气：晴

我看到妈妈回来很高兴。当我听到妈妈讲，他们真的离婚了，妈妈问我要跟谁一起生活，我哭了，哭得很伤心，很伤心。我不要你们俩离婚，我和妹妹要跟爸爸和妈妈生活在一起，不要把我们分开，我要一个完整的家，幸福的家。请你们不要把我们分开，有爸爸、妈妈、妹妹和我才会感到幸福。

我是一个12岁的小孩，我的父母感情很好，但是因为爸爸做错了一件事，妈妈执意要和爸爸离婚，既然离，又为什么要结呢？为什么要让我来承担你们的错误？因为爱，结婚，组建了这个家，为什么又要离婚，留给我这么大的痛苦？离婚了跟谁一起过？我只想和爸爸妈妈在一起。

只想和爸爸妈妈在一起，这个要求高吗？怎么办？

心理透视

每个人都想成功，都有提高自己的期望，而在许多人眼里，好像一生中最值得骄傲的正果都应该在中年期（35~60岁）修得，他们迫不及待地想成就一番事业，于是不断地给自己施加压力，而过重的压力会使他们身心疲惫。中年人的身体健康状况也给他们带来许多压力。医学界称中年为“危险期年龄阶段”，是一个容易生病的时期。身体是否健康会在很大程度上影响人的心情，心情不好就会看什么都不顺眼，就会容易和别人发生争吵。这一系列的因素都会影响家庭和睦。

人到了爸爸妈妈这个年龄，工作中的压力会越来越大。在工作中会遇到许多新的知识，就像你们学习生词，这一课的学会了，下一课又会有一些新的生词要学习，爸爸妈妈在工作中也要不断学习新的知识，例如要学习电脑操作等，而此时他们的学习已不像你们那样快速、轻松了，他们会很慢、很吃力。这些都会给他们带来极大的压力。

你是不是发现妈妈经常会无缘无故或是因为一些小事而大发雷霆？时而心情愉悦，时而又很不开心，看什么都不顺眼？这就是大家常说的更年期。心理学家经长期研究发现，女性更年期一般在45~50岁左右，或推迟到50岁以上，少数人提前到40岁左右。男性会在50~60岁之间。女性到了更年期会表现出易烦躁激动，爱发脾气，有时难以控制自己，别人的一句不合意的话，也会使自己感到受了极大的委屈，还会对外界多疑，经常伤感、忧郁、闷闷不乐，悲观失望，独自唉声叹气，有时无故哭笑等。

但是,许多丈夫并没有给妻子更多的理解、关心和宽容,致使家庭争吵不断,导致夫妻感情渐渐消减,走上离婚的道路。当然,男性天生就没有女性那样细致,许多细节方面都不会想到,再加上工作压力,确实也会少一份耐心。但这一切都不是不可挽回,只要都稍稍改变一点,多为对方考虑一点,许多问题都会迎刃而解。

生活魔方

幸福是要自己争取的,既然渴望找回家的幸福,为什么不主动追求呢?我们可以做的还是很多的。

有时爸爸妈妈要离婚只是一时的气话,冷静后又后悔,但又碍于面子,都不会主动道歉,收回说过的气话。在这种情况下,就需要一个人来捅破爸爸妈妈之间形成的那一道隔膜,这个人选孩子再适合不过了。

化解争吵后的冷淡气氛有很多方法,翻看旧照片,放一段怀旧的音乐,讲个冷笑话逗他们开心,等等。和妈妈一起看旧照片,请她讲他们曾经的故事;偷偷在她/他的包里、衣服兜里、书里夹上他们甜蜜的照片;偷偷约他/她去逛公园,说有重要的事要和他们讲,到时自己不去,只是约他们见面,还要记着给他们一个纸条并只许到公园后再打开,纸条写上“爸爸,您很爱妈妈,一直都很爱,和她谈谈吧,她也很爱很爱您”和“妈妈,您很爱爸爸,一直都很爱,和他谈谈吧,他也很爱很爱您”。让爱的回忆再次展现在他们的眼前,相信爱也会回来。挑一个试试吧,让爱重归他们心间,让幸福回到家中。

也有时,对离婚,他们已深思熟虑了。争吵太多了,不和谐太久

了。拿着离婚协议书,妈妈哭了很久,她的悲痛那样强烈,她的心一定伤透了。亲爱的孩子,会痛,就还有爱,有爱就有希望。爸爸妈妈依然深深地爱着你,带着他们的爱,拼搏一次,说不定就会风雨后见彩虹。幸福,怎能撒手不管,任其随风飘散?只要我们努力了,总会有意想不到的收获。



心理小常识

每个人都会有情绪,情绪也有好和不好之分,好的情绪如喜悦、快乐、开心等,不好的情绪有生气、愤怒、烦闷等。每个人都想开开心心、快快乐乐,但烦恼总会跑出来,总会有不顺心的事。如果我们能够很好地管理好我们的情绪,坏情绪来时能很好地解决,那我们的生活又会和谐起来。就让我来给大家介绍几种管理好情绪的方法吧。

心理暗示法

心理学的实验表明,当个人静坐时,默默地说“勃然大怒”、“暴跳如雷”、“气死我了”等语句时心跳会加剧,呼吸也会加快,仿佛真的发起怒来。相反,如果默念“喜笑颜开”、“兴高采烈”、“把人乐坏了”之类的语句,那么他的心里面也会产生一种乐滋滋的体验。这就是暗示的作用。也就是说,如果你经常在心里默想“气死我了”之类的话,你便会感到很生气,即使并没有真正发生令你生气的事。因此,当我们在生活中遇到情绪问题时,我们应当充分利用语言的作用,用内部语言(默想)或书面语言对自己进行暗示,缓解不良情绪,保



持心理平衡。比如，默想或用笔在纸上写出下列词语：冷静、三思而后行、制怒、镇定等等。实践证明，这种暗示对人的不良情绪和行为有奇妙的影响和调控作用，既可以松弛过分紧张的情绪，又可用来激励自己。

注意力转移法

注意力转移法，就是把注意力从引起不良情绪的事物转移到其他事物上去或去做其他活动。当出现情绪不佳的情况时，要把注意力转移到自己感兴趣的事上去，如：外出散步，看看电影、电视，读读书、打打球、下盘棋，找朋友聊天。换换环境，有助于使情绪平静下来，在活动中寻找到新的快乐。

适度宣泄法

过多地把不好的情绪藏在心里，会使情绪更加糟糕，而适度宣泄则可以把不好的情绪释放出来，从而使紧张情绪得以缓解、放松。必须指出，在采取宣泄法来调节自己的不良情绪时，必须增强自制力，不要随便发泄不满或者不愉快的情绪。要采取正确的方式，选择适当的场合和对象，以免导致意想不到的不良后果。

自我安慰法

当一个人遇到不幸或挫折时，为了避免过多的痛苦或不安，可以找出一种理由来为自己的不幸或挫折进行辩解。如为某次失败找一个冠冕堂皇的理由，用以安慰自己。或找到理由说明自己所有的东西都是好的，以此冲淡自己的不安与痛苦。