

做善于给孩子减压的贴心父母

作者：李世强



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做善于给孩子减压的贴心父母 / 李世强编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5639-3892-6

I. ①做… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 071944 号

做善于给孩子减压的贴心父母

编 著: 李世强

责任编辑: 李 光

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 255 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3892-6

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

现在人们都说做中国孩子很累，做中国家长更累。因为大多数家庭都是独生子女家庭，为了家里的掌上明珠，父母绝不允许孩子输在起跑线上。于是，从 Baby 降临到这个世上开始，父母们就为他们“规划”好了人生。

不幸的是，传承性很强的中国式家庭教育并没有让现如今的父母借鉴到多少经验。基于这种情况之下，父母单凭自己的喜好给孩子凭空规划。最后导致的结果只能是孩子让父母失望，背离了父母预先设计好的人生轨道。

每一个父母都曾为人子女，都是从孩提时代走过来的，在你们将自己的意愿强加给孩子的时候，有没有设身处地去为孩子想想。中国家长应该重新审视一下中国式家庭教育了：身为父母，你要求孩子好好学习时，你为孩子做出了好学、爱学的表率了吗？当父母怀疑老师的业务能力时，你有没有想过其实最大败笔就出自你的中国式家庭教育之手？之所以在孩子成长的过程中会出现这样那样的问题，但归根结底还是败在了不得当的家庭教育方式和方法上，心病还需心药医，解决家庭教育问题才是每个家庭必须面对的当务之急。十年树木，百年树人，学校负责教育孩子，但是家庭教育也是不可忽视的力量。都说父母是孩子第一任老师，父母的言行举止在潜移默化中影响着孩子的成长，没有父母素质的提高，何谈提高孩子的素质。所以，当务之急家长首先应该从提高自身做起，进而才能运用恰当的方式、方法引导孩子走向正确的道路。

教育子女讲究技巧，也是一种智慧的表现。本书以众多经典故事为蓝本，从中提炼出高度有效的理论精华，利用这些理论告诉父母怎样引导孩子走向正确的人生。另外，我们也结合了现代家庭教育的现状，详细阐述了在当下社会环境中，应该如何灵活运用这些理论保持积极乐观的心态，使孩子健康快乐的成长。

希望各位读者朋友能从这本书的案例中得到启发，给你鼓舞，使你从中汲取力量，从而改变你的生活，开创崭新的人生。毋庸置疑，这本书将会成为你人生道路中一盏指引你前进的明灯，用心感受他所带给你的光芒，改变自己。

做善于给孩子减压的贴心父母

做善于给孩子减压的贴心父母

前言

第一章 贴心父母决不让孩子的肩膀承受太多

父母过高的期望最易压垮孩子的肩膀

转变观念，莫用高压政策待孩子

孩子的负担源于父母过度的唠叨

家庭的矛盾才是孩子不堪的重担

第二章 贴心父母绝不给孩子烙上“天才”的标签

“天才”绝非制造而成

爱孩子就要尊重孩子

学会宽容学会爱

不是所有勤奋都能造就天才

拔苗助长下何来天才

天才需要先学会思考

第三章 贴心父母懂得脱去孩子不良心态的外衣

掐断孩子心中嫉妒的火苗

除掉孩子心灵上自卑的污渍

固执的孩子并非不可理喻

战胜挫折，恢复快乐的生活

恶作剧乃祸端的导火索

学会独立，让孩子脱离依赖的拐杖

让孩子学会勇敢面对失败

第四章 贴心父母决不打击孩子的自尊

不要只专注在小黑点上

没有那么多“别人家的孩子”

过多的批评最易导致孩子的叛逆

时刻滋润孩子心灵的小苗

鼓励孩子，拒绝挖苦

用鼓励增加孩子的积极性

第五章 贴心父母绝不用分数增加孩子的压力

让唠叨远离孩子的耳朵

孩子的人生并非只有分数

健康的心态胜过高分

快乐的学习环境比家教和作业更重要

告诉孩子：你能行

对于差生父母要有更多的关爱

第六章 贴心父母要懂得让孩子累的时候歇息

让孩子在劳逸结合中快乐地学习
家是孩子成长和学习的第一土壤
懂得让孩子释放自己

孩子的隐私莫“偷窥”

多一些“纵容”又何方

距离才会产生美

第七章 贴心父母绝不让孩子替自己实现梦想

孩子也不是万能的

莫让兴趣班磨灭孩子学习的兴趣

让孩子有做主的权利

莫以职业论贵贱

懂得倾听孩子的想法

喜欢什么就去做

第八章 贴心父母懂得用沟通缓解孩子的压力

沟通要从平等开始

莫把孩子的耳朵“磨”出老茧

你的孩子已经长大

用沟通跨越时代的沟渠

争吵并非对父母的不敬

理解是最好的沟通

第九章 贴心父母懂得让孩子做自己的“国王”

让孩子从小听从自己的声音

把孩子推出自己的“保护伞”

相信你的孩子已经长大

“懒”出孩子的好习惯

鼓励孩子做独一无二的自己

第十章 贴心父母懂得解决孩子学习的烦恼

引导孩子从“厌学”走向“好学”

把艰苦的学习变为快乐

老师的过？孩子的错？

培养孩子良好的学习习惯

适应学校才能全心学习

第十一章 贴心父母懂得帮孩子克服交际障碍

予人玫瑰，手有余香

解除孩子交际的敏感雷区

让孩子在交际中不再孤独

交际中要学会欣赏和尊重

孩子的社交恐惧怎样治

第十二章 贴心父母懂得什么叫言传身教

学习成为孩子的榜样

教育孩子别撒谎前先做到自己诚实

孩子的脏话源于父亲的“传教”

对孩子要做到信守承诺

引导孩子做一个懂得分享的人

为孩子做出孝敬的楷模

第十三章 贴心父母善于疏导孩子青春疑问

谁没有过青春期？

耐心解答孩子对身体的疑惑

谁来拯救孩子青春期懵懂的爱

莫要胡乱揣测孩子的心事

积极面对孩子“性”的困惑

第十四章 贴心父母善于引导孩子远离诱惑

网络世界的黑与白

帮助孩子把色情遏制在萌芽里

孩子的通病——网瘾综合征

谁的童年没有偶像

让孩子摒弃“奢侈”的诱惑

第一章 贴心父母决不让孩子的肩膀承受太多

对孩子来说，规范、科学的教育很重要。目前，最重要的是父母要提高家庭教育的科学水平。父母应该多学习，针对孩子容易出现的问题进行指导。每个阶段孩子的生理和心理状况都不一样，教育方式应该根据孩子年龄的变化进行调整。父母只有转变教育观念，才能懂得如何教孩子。

父母过高的期望最易压垮孩子的肩膀

家长对孩子有所期望有所要求这是应该的，也是必要的。但重要的一点是，对孩子的要求标准要切合实际，要在孩子能接受和实现的能力范围之内。在此范围之内，标准可以适当提高，这样可以最大可能地调动孩子的积极性，最大限度地激起孩子的自信心。如果给孩子提出的要求标准过高而不切实际，那么势必会给孩子造成巨大的压力和难以克服的困难，长此以往，孩子的积极性和自信心将会受到严重伤害甚至打击，结果就适得其反了。

每个人的情况都是不同的。有些小孩很聪明，但做事缺乏耐心；有些小孩做事有耐心，但应变能力却相对较差一些。这种情况下，你却要求这个孩子必须做到那个孩子那样，孩子必然难以做到。换言之，还没学会走，就被别人要求去跑，试问这样你能做到吗？

李华生在一个令人羡慕的家庭里，他是家里的独生子。爸爸是某广告公司的副总，妈妈在市区的繁华地段有一家自己的服装专卖店，生意相当火爆，相对于其他普通的孩子，李华有了一个近乎完美的家庭。他想要什么，父母都会给他买，刚上初中的他就有了令同班同学羡慕的高档衣服、手机等，但是李华却没有一点快乐的样子，整天一个人独来独往，一副心事重重的样子，从不与老师和其他同学交流。

后来，我们了解到，在家里，父母对李华的要求近乎苛刻。父母要求李华每次考试都必须在全班前五名，除了正常的学习外，李华每周末还要学习钢琴、绘画、国学、奥数等，几乎没有一点空余时间。此外，父母还总是向李华灌输要考上名牌大学，然后出国留学的目标。这些种种的要求和期望压得李华透不过气来，他说：“我只想和其他同学一样，能够有自己

的时间，做一些自己喜欢的事。”但是这些原本普通的事情对李华来说却遥不可及。“其实，爸爸心里一直有个伤疤，就是原本可以出国留学的机会因为种种原因而没有成行，因此，爸爸一直以这个目标要求我。”李华说，“每次一想到父母对我的要求，我心里就发冷，我不知道我能不能完成父母的愿望。”

望子成龙是人之常情。施加压力也是教育子女的必要手段之一，但是，有些父母把孩子当成了实现自己理想的“工具”，一再施压只会导致孩子们不堪重负，最后的结果适得其反。孩子们的身心没有成年人想象中的那么坚强，期望过高只会让他们感到窒息。在重负下成长的孩子，渐渐失去了活泼的天性和对学习的兴趣，更有甚者会对生活丧失信心。

“逼子成龙”悲剧产生的原因是由于一些父母过于“关心”孩子了——怕孩子在学习上竞争不过别人，因此采用了“迂回战术”，希望从其他方面为孩子增加一些竞争的“筹码”。但是，如果家长忽略了孩子本身的要求与能力，一味地逼迫孩子去按照家长的意志去做，其结果必然是适得其反。

总是有一些家长望子成龙心切，或者说有些急功近利，动辄拿自己的孩子和某某优秀孩子相比较，并且用那个优秀孩子的标准来衡量和要求自己的孩子。这实际上是一种盲目的比较，不具备什么积极的教子意义。对孩子不切实际的要求，只会对孩子产生负面的消极的影响。

之所以导致孩子们心理出现问题，父母的期望过高是罪魁祸首之一，过于片面和严苛的教育最终导致了这种结果。重智轻德，重体轻心这是家庭教育中普遍存在的问题。一味地强调知识学习和智力开发是众多家庭教育中父母们的通病，这样的做法违背了教育的规律，违背了孩子身心成长的规律。换句话说，对孩子们强加灌输知识，对技能训练强加培训，没有注意到孩子们的心理承受能力，这样的做法和拔苗助长有什么区别呢？

在此给各位家长一点建议，不要强迫自己的孩子，切忌操之过急。这就好比刚播下的种子是不会在短时间内结出果实的，发展总会有个过程。家长们怀着望子成龙的出发点是好的，但教育孩子的方法一定要注意方式方法，正确健康地教育孩子，孩子们才会茁壮成长。

转变观念，莫用高压政策待孩子

小景是一个性格开朗、活泼大方的女孩子，后来她如愿以偿地考进了重点中学。她的父

母都是大学教师，他们觉得女儿为自己争了光，对小景更是宠爱有加。“你在全班的成绩要保持前 10 名。”母亲这样嘱咐小景。然而，小景的成绩始终没有实现母亲的愿望，渐渐地，小景脸上的笑容消失了，时常感到焦躁不安。母亲的口吻还是那么坚决：“只有进前 10 名，你才有希望考入名牌大学。”

终于有一天，小景离家出走了。在桌上留着一张字条。

亲爱的爸爸、妈妈：

虽然我很感激你们，但我实在不配当你们的女儿。你们对我的爱和期望，让我感觉像是背负了一座大山，我感受不到生活的乐趣。你们不允许我外出和同学玩，说这是在浪费时间，还怕我学坏。除了读书我的生命好像就不能再溶入其他的东西。在这样的生活环境下，我几乎没有一个朋友。你们每天忙忙碌碌，即便是闲暇时陪我，对我说的话永远都是一个主题——好好读书，排名在往前提提。

我感到很孤独，不明白为什么你们整天叫我读好书，而我却总是令你们失望。我走了，忘了我这个不争气的女儿吧！

小景

后来，警方及时在火车站附近找到了小景。“我做出这样的选择也实属无奈。父母又都是教师，兄弟姐妹们都各有建树，我的侄子、外甥都考上了名牌大学。我作为大学教授，教出来的学生也算是桃李满天下了，我不能让别人说我教不好自己的女儿.....”小景的母亲道出了心中的困惑。

孩子们也属于弱势的一方，一旦孩子们脱离了家长的监护，将会面临很多危险。选择离家出走会给孩子们的身心带来很大的伤害，亲人们也会因此陷入到久久的痛苦中，同时可能危及社会。那么，造成孩子离家出走的原因究竟是什么呢？

首先，是家庭的高压政策。案例中的小景离家出走，是她的母亲想通过给她加压让她考出好成绩，以满足自己与同事、亲友攀比的心理。她不顾孩子的兴趣，一味地要求孩子努力学习，剥夺了孩子的自由，使孩子失去了和同龄人交往的机会。

孩子需要父母的关爱，需要与父母交流，需要父母的理解和帮助，这不是优越的物质条件所能替代的。生活在重压下的孩子，不仅存在孤独感，而且已经产生了厌学情绪，长此以往，她错误地选择离家出走，以逃避令自己感到万分压抑的家庭环境。

很多父母为了孩子能够健康成长，以后成为有用的人才，定下了一条又一条规矩。这本来是一件好事，但是凡事都要有度，规矩太多了，有时反而起到了相反的作用。太多的规矩就像一根根绳索，孩子被捆得结结实实的，以至于喘不过气来。表面上，孩子在规矩的约束下安全了，其实却很可能让孩子走向更加危险的境地。

父母给孩子定下太多的规矩或者对孩子要求过于严格，不仅剥夺了孩子的独立能力，而且这样的高压政策会使孩子对父母的做法非常反感，以致产生逆反心理，与父母形成对立。

另外，父母的“高压”还会让孩子严重缺乏锻炼。在这种情况下，孩子极有可能想方设法抵制父母，逃离父母的管制，对家庭失去亲切感，甚至一想起父母就觉得压抑，不愿意回家。

其次，父母与孩子之间的沟通方式粗暴、简单，这也是造成孩子离家出走的原因之一。

14岁的女孩蓝蓝和父亲发生矛盾后离家出走。

这一天，在家里吃完饭后，父亲让蓝蓝去洗碗，但是蓝蓝拒绝了，并用语言顶撞了父亲。女儿在父亲的盛怒下被打了一巴掌，并被体罚下跪四个小时，最后做出书面检讨。如果蓝蓝不写检讨书，父亲就去学校找老师。蓝蓝按照父亲的要求写下了检讨书，谁知第二天她就离家出走了。

孩子们有时难免会出现错误的言行，父母们常常为此对孩子大发雷霆，这样做是不对的。父母们认为这是严格教育的表现。其实，大声呵斥孩子的结果只会适得其反。

通过研究表明，处于生长发育阶段的孩子，自控能力差，外界环境极易对他们的情绪造成影响。孩子们会因为家长的大声呵斥，感到精神紧张，然后过度到反感，最后就不听家长的话了。

大发雷霆只能短时间内制止孩子的错误表现，孩子们并没有因此对父母心服口服，只会让他们产生越来越多的叛逆情绪。孩子们认为这种教育手段包含着对人不尊重的因素，因此他们会感到自尊心受挫，最后导致他们的思维不能正常发展。

中国心理卫生协会理事、心理学副教授陈本兰这样说：“家长与孩子沟通的方式、方法以及指导的思想是需要商榷的。”孩子不听话就使用暴力解决问题，容易导致孩子与家长之

间的沟通产生障碍，家长原本在孩子心中的慈爱形象瞬间消失，取而代之的是凶狠的形象。

现在的孩子虽然很受宠，但他们的内心常有一定的孤独感。这种孤独容易导致孩子没有安全感。于是孩子只能接受家长对他们的好而无法接受家长对他们的“不好”，一旦受到家长的批评和责备就会受不了，不愿意待在自己的家里，结果就离家出走。

最后，多数家长没有学过教育心理学、教育学，没有受过专业的训练，对孩子进行教育缺乏科学性、针对性，也不和孩子进行很好的沟通，容易造成孩子的逆反心理。很多家长对孩子的心理、心态和人格了解得并不多，不知道孩子想要的是什么，一发生争吵，就容易逼孩子走上“极端”，比如离家出走。

现在的孩子大多都是独生子女，任性、孤独、不合群是他们身上的标签。家长和孩子相比，他们的时代背景、教育背景完全不相同，然而很多家长依然采用原始的教育方式，对孩子从小到大都采取相同的教育方式，这是不科学的。

社会各界对孩子离家出走的现象产生了高度重视。教育部门要采取相应的措施，加强对孩子心理素质的培养。作为学校老师，更应对单亲家庭的孩子多加关注。学校应主动与家长建立联系，第一时间掌握孩子的生活和心理状态。家长们则应该做到，不对孩子们进行简单粗暴的教育方式。

父母必须撤销“高压政策”，不要以导师身份自居，而要以慈爱的父母的角色和孩子倾心交谈，将彼此间的距离拉近，了解和尊重孩子的想法，制造一个良好的生活、学习环境给孩子。一旦孩子把父母当作自己的知心朋友，孩子的紧张情绪就会慢慢消失，厌学情绪也会跟着慢慢消失。孩子成长的路怎么走，父母可以进行引导，但不能代替孩子作决定。父母切记，最重要的是和孩子拉近心灵的距离，倾听孩子的心声，让孩子真正回到身边来。

亮亮从小就跟着妈妈生活。因为成长在单亲家庭，妈妈很疼爱他，但是妈妈对亮亮也很严格。妈妈经常跟他说：“你不同于别的孩子，你一定要好好学习。你看妈妈打工挣钱多苦啊！你如果不好好学习，能对得起妈妈吗？”

每当听到妈妈这么说，亮亮总是懂事地点点头。他要求自己每次考试都要拿双百。可是到了四五年级，知识越来越深了！再想拿百就很难了。

这种情况让亮亮心理负担很重，他每天都在日记中写下自己的心情。

一天，妈妈偶然间看到了他的日记。他在那篇日记中写道：“我觉得自己好无用啊，妈

妈那么辛苦地供我上学，我的学习竟然还是这么差！有时候我觉得我也挺努力的了，可为什么考不了满分呢？或许是上天捉弄我吧！我真没用，我怎么能对得起妈妈的爱呢？好难过……”

看到这里，妈妈明白亮亮每天郁郁寡欢的原因了。妈妈感到很后悔，没想到平常对儿子说的话竟然给孩子造成了这么重的心理负担。

当天晚上，妈妈对亮亮说：“儿子，妈妈知道你一直是个懂事的孩子，但是妈妈心中有个疑惑，你是不是觉得每次考满分就是对妈妈的最大报答？”

听到这里，亮亮点点头表示肯定。

“其实不是的！妈妈希望你能够快乐地学习，健康地成长。其实你已经很优秀了，妈妈相信你能把握好自己。妈妈供你上学，是妈妈的义务，妈妈生了你就得养你啊！你没有什么对不起妈妈的。”

经过一番开导，亮亮终于松了一口气，开心地笑了。妈妈还和亮亮约定，以后各自有什么想法就及时说出来，不要一个人闷在心里。

看到孩子笑了，妈妈也感到心中有一丝安慰。她明白，今后绝不能让孩子承受太大的压力。

对孩子要求太高是造成孩子心理压力的主要原因，这样做不但不能将愿望实现，还会对孩子的积极性造成挫伤。

父母强迫孩子做事，只是凸显了辈份的权利，但家长却忽视了孩子会因此产生逆反情绪。父母以为这样做就能引导孩子走向正确的道路吗，错了，父母们还需认真思考什么是正确的教育方法。

对孩子们不能施加高压，在言语上不能对孩子挖苦打击，家长应用激励的语言去鼓励孩子，孩子们也会因为鼓励慢慢改进。

特别需要注意的是，根据孩子的心理特点，用激励方式教育孩子会收到好的效果。孩子们思想独立，这其实是件好事，凡事都要依靠父母、思想没有独立性的孩子才是最让人担忧的！父母要了解这一点，就必须把孩子当朋友，尊重孩子，使孩子以一个“人”的态度去面

对规矩的约束。

父母在批评孩子时要讲究艺术。要单独批评教育，发现孩子犯了错误，可以找一个安静的地方单独指出他错在哪里，绝对不能当着众人的面斥责孩子，要维护孩子的自尊心。批评孩子时，注意态度和措辞的恰当，不要因为过激的语言让孩子产生叛逆心理。

同时，翻旧账也是教育孩子的一大禁忌，对于出现的问题，简明扼要地讲清楚就可以了。

另外，批评孩子时，父母不能把自己的不良情绪发泄在孩子身上，以免给孩子以双重的心理打击。孩子们需要鼓励和欣赏。适当地鼓励和称赞，会让孩子们信心倍增，这样的教育方式的效果才是最好的。

对孩子来说，规范、科学的教育很重要。目前，最重要的是父母要提高家庭教育的科学水平。父母应该多学习，针对孩子容易出现的问题进行指导。每个阶段孩子的生理和心理状况都不一样，教育方式应该根据孩子年龄的变化进行调整。父母只有转变教育观念，才能懂得如何教孩子。

孩子的负担源于父母过度的唠叨

父母的唠叨，是父母一种无意识地关爱孩子的本能，尤其是现代社会独生子女普遍的情况下，父母更是把自己毕生的心血都放在了孩子身上，孩子寄托了父母所有的梦想。于是，父母就像电影《大话西游》里的“唐僧”一样对自己的孩子“叨叨不休”，而孩子就是承受这些唠叨的“孙悟空”，似乎总是逃不脱“唐僧”的手心。

我是个女孩，正在读初三。我现在很烦，在学校里本来作业就很多了，到了家里耳根子也不能清静一会儿，爸爸妈妈一个劲地唠叨我，问我习题做了多少了、复习进度怎么样了、有没有把握考重点高中等，说我该抓紧时间了，可不能像以前那样玩了之类的话。

我都快烦死了，其实我哪玩了啊，我拼命还来不及呢！可他们总以为我学习不努力，我稍微解释几句，他们就说我长大了，翅膀硬了，不服管了之类的话刺痛我。我又生气又感到丈二和尚摸不着头脑，这都哪跟哪啊。我真拿我的父母没办法，他们还是老拿我和别的孩子比，说某某阿姨的女儿又听话学习又好，言外之意就是说我一无是处了。

他们是我的亲生父母，他们为什么这么贬低自己的孩子啊？难道这是他们的乐趣吗？我

都快烦死了，他们一再唠叨，我连死的心都有了。

这位孩子的苦恼，其实挺具有普遍意义的，几乎所有的孩子都讨厌过父母的唠叨。在《常回家看看》中不是有一句歌词“妈妈准备了一些唠叨”吗，可见天下的父母都是爱唠叨的。其实，大多数孩子都明白，父母的唠叨是父母对己的关心，他们不放心孩子，担忧自己的孩子。只是，即使孩子们能体会父母的良苦用心，他们还是觉得父母的唠叨很烦、很讨厌，甚至开始研究应付的对策。

从心理学上讲，成人感的增强和独立意识的发展是青春期心理的两大特征，春期的孩子必然在各个方面显示其独立人格，力争摆脱成人对他们的束缚，其中最讨厌的就是父母的唠叨。2010年，天津市某妇幼机构在一项调查中发现：百分之九十的孩子都认为自己的母亲“太唠叨”，这已然成为了母亲们的通病。而在某网站评选的孩子最反感父母的五种教育方式中，父母的唠叨高居榜首，可见，孩子对父母的唠叨是极度讨厌和排斥的。

那么，孩子为什么会如此的反感父母的唠叨呢？

首先，对于孩子来讲，父母的唠叨是一种变相的加压。唠叨，通俗的讲，就是说起来没完没了，一句话重复说好多遍。孩子的潜意识会认为父母的唠叨其实是父母对他们的批评，而且是无完没了地说。任何人都喜欢听赞扬的话，不是批评的话，如果有人无完没了的指责你，你心里能不烦吗？

相对于父母来讲，孩子是处于弱勢的，父母利用孩子的弱势和家长的权威来给孩子施加压力，从而要求孩子按自己的意愿行事。然而，随着年龄的增大，孩子独立意识、自我意识都在增强，他们迫切地希望摆脱父母地控制，走出家庭，步入社会。即使父母的唠叨是好意，孩子也会认为这破坏了他们的自我意识，必然会激起他们的逆反心理。

其次，有的父母总喜欢把自己的孩子与其他孩子扯在一起比较，无完没了地唠叨。父母的本意是想让孩子向别的孩子学习，可孩子往往误以为父母在贬低他。

青春期的孩子最需要认同，无论是自我认同还是他人认同，只有自己被认同，他才有前进的动力。实际上，孩子的自我认同通常是通过他人的认同来实现的。如果孩子的自我认同不能实现，家长没有想方设法让孩子这一心理需求得到满足，反而一再对他们的心理进行打压，利用他的弱点来挫伤他，孩子的积极性会被严重挫伤，并认为自己真的如父母所说，不如别的孩子。

另外，父母在唠叨时喜欢把话题拉的很远，翻孩子的旧账，把孩子八百年前的错误拿出来教训孩子。比如对孩子的辩解说成孩子不服管教、不孝顺，把孩子的无声抗议说成是没心

没肺、不思进取等，这些会让孩子觉得父母不可理喻，与父母产生对立情绪。

父母适度的唠叨是可取的，也是孩子能接受的，但是，如果父母的唠叨过于频繁，就会让孩子产生抵触情绪，并沮丧地认为自己在父母心中是差劲的，有一大堆的缺点，这会让他们自我认同受到严重的打击。那么，父母应该如何的去控制自己过度的唠叨呢？

一、父母要明白自己内在的感受需求

孩子自出生成长至现在，父母给予了无微不至的照顾和关爱，虽然辛苦，但能够成为另外一个生命全然的依靠，也是父母成就与满足的重要来源之一。但是随着孩子的日渐长大，他们对父母的需求也在逐渐的降低，许多父母内心开始失落起来，觉得孩子不再听自己的话了，于是，“唠叨”就成了稳固这种需求的方式了。如果父母能够自我察觉，对孩子表现出的关爱也就随之自然了，就好比：“明天要降温了，多穿点衣服，别冻着！”但尊重孩子独立的判断与行动，也就是让孩子决定自己要穿什么、穿多少。给予孩子必要的关爱，但是让孩子决定怎么做，如此一来，不仅维持了父母与孩子之间的亲情，还提升了孩子的自主性。

二、逐步调整和改善自己的习惯

父母都是“认识习惯的动物”，他们多年来累积的照顾习惯意识不可能很快调整过来，当父母突然发现孩子已经长大了的时候，他们即使想改变也没有办法马上做到。其实，父母可以与孩子坦白的沟通，告诉孩子可以给他们独立自主的空间，但有时自己还是难免会忘记，甚至请孩子提醒自己。如此一来，孩子不仅能体会到父母的感受，同时也能体会父母的浓浓的亲情和关爱。

三、适当地认同孩子，鼓励孩子

如果孩子去做一件事情时，老是做不好，老是得到父母的批评和唠叨，孩子就会讨厌去做这件事。初三、高三面临中、高考时，在孩子的生活中只剩下了学习，生活变得枯燥无味，暗淡狭窄。在这时，孩子需要更多的自我认同和他人认同，他才有动力和信心去学习，如果得不到，他就会很痛苦，就会逃避学习。

所以，在这个时期，父母要多认同孩子，鼓励孩子，让孩子明白，无论他学习怎么样，他都是父母心中独一无二的孩子，都是一个可爱的、完美的孩子。让孩子充分地认识到自己的优点，让他认为自己是有益的，有能力的。这样，孩子就充满希望、动力和信心，就会努力的去学习。反之，他就可能破罐破摔了。

四、学习有效的管理方式

一定要注意在教育未成年孩子的方式方法，以下几点可以让父母的教育方式变得更加妥当：

不要“隔空喊话”，重要的话一定要当面说清楚，让孩子知道这些话的重要性。

善用客观的事实而非主观的个人想法来陈述规范，并以间断的话语代替冗长的说明。

如何让孩子感受到规范的重要性，那么无疑以“自然合理的行为后果”并坚定地执行后果的方式是最好的方法。

适当“放养”，该放手就放手，孩子会走得更远。

五、从小培养孩子的自我管理能力和认知能力

父母的唠叨是他们不信任孩子的一种观念外在表现，他们总是在怀疑“孩子到底能不能做好呢？”父母之所以不信任孩子，就是因为孩子做事时没有体现出孩子的责任感、计划性和主动性，就是说孩子并没有形成自我管理和认知能力。

父母应从小培养孩子的自我管理能力和认知能力，与孩子形成一种相互信任的关系。就是说，父母不唠叨孩子，孩子也会自觉地做好自己该做的事。如果从小父母就包办了孩子的一切，就会使孩子失去锻炼自我管理和认知的机会，而形成凡是依赖父母的习惯。这样，孩子永远都不会主动，等孩子长大，孩子的自我意识增强，而在行动上却没有足够的独立性，这时，父母的不信任和唠叨自然会让子烦。

六、避开伤害性的唠叨

一般来讲，孩子们都能体会到父母的用心。于是，一开始，他们对父母的唠叨多半会选择忍耐，不会产生逆反和抵抗心理。但如果父母“穷追不舍”，一味的唠叨必然会引起孩子防卫性的反击。因此，避开那些命令式的语言，避免千篇一律的语调，避免伤害孩子心灵的话，就事论事，孩子才能听得进去。记住，千万不要让自己的唠叨成为孩子叛逆的助推器。

同时，孩子也要学会正视父母的唠叨，体会父母的良苦用心。父母的唠叨在理，孩子就要接受；不在理，孩子也要尽量克制自己的脾气，心平气和地和父母沟通，让父母明白自己的意见是错误的，即使再重复也得不到效果。孩子要学会用轻松的心态面对，还可以向父母表示自己的决心：“请不要重复了，我会努力把它做好的”，让父母的唠叨变成自己成长、前进的动力。

唠叨少一点，沟通多一点，对父母，对孩子，都是百利而无一害的。

家庭的矛盾才是孩子不堪的重担

家，是一个温暖的字眼，是一个孩子温暖的港湾。当孩子还是胎儿的时候就能和母亲一起感受到家的温暖。根据研究表明胎儿的心跳加快有时是因为母亲情绪激动造成的，曾有一

位被生活逼到走投无路的孕妇准备轻生，是腹中那个还未出生的小生命用强烈的胎动给了她活下去的勇气。孩子没出生就能感受到周遭的氛围。

家庭的气氛直接影响着孩子的成长轨迹，一个和睦温馨的家庭，会让孩子有一个无忧无虑、井然有序、天真烂漫的幸福生活。试想一下，爸爸经常搂着孩子给他讲故事，为孩子辅导作业，带着孩子跑步、锻炼身体，妈妈给孩子做美味可口的早餐，带孩子逛公园，一家人温馨而甜蜜。在家庭的熏陶下和父母的精心教育下，孩子变得活泼开朗，热爱生活，对周围的事物充满好奇心和求知欲，这个孩子是多么的幸福。但是，如果孩子处在一个不和谐的家庭之中，父母经常吵嘴打架，甚至闹离婚，无心照料孩子，甚至视孩子为撒气的工具，或当作再婚的包袱而加以虐待，从而精神受挫，活泼的天性渐渐消失，慢慢地孩子变成了一个孤僻的人，做事缺乏热情，试想，身处这样家庭环境下的孩子会有好的身心发展吗？

与大多数同学一样，小南是一名头脑聪敏、灵活，好奇心强的小学生。然而不幸的是，他有一个不幸的家庭。他有一个酗酒如命、嗜赌如亲的父亲，并且他父亲的脾气极为暴躁。母亲不能容忍父亲的行为，为此经常与丈夫吵架，家庭关系十分紧张，曾一度要闹离婚。经济上的拮据，父母的吵架，再加上父母经常在吵完架后把自己当做出气筒，种种的不幸让小南感受不到家庭的温暖，他经常一个人躲在自己的房间默默地流泪。

在班级里，他感到十分的孤独，没有朋友，也不敢和别人交朋友，即使别人偶有关心，也被他看作是嘲笑；长期的压抑使他情绪焦躁，无心学习，他从来不回答问题，上课总是无精打采；同时，他还非常敏感自卑，无论何时都觉得别人在讨论自己，说自己的坏话。后来，他发展到逃课、逃学、不愿意出门。至此，其父母仍相互埋怨、扯皮。他曾说：“我很想读好书，我也向往高中、大学的生活，可我家不像家，常常被父亲打。反正，我是没有希望了。”

对于孩子来讲，家庭就是一个小社会，步入社会之前，他们所能接受到的教育和影响主要来自于父母。生在和睦的家庭的孩子是幸福的，这也应当是父母应该努力为孩子创造的。但并非所有家庭都是和睦的，往往孩子的紧张状态就是因为那些家庭不睦所致，进而造成了孩子情绪上的焦躁。在一次全国青少年活动夏令营中，一个在别人眼中看起来很叛逆的小女孩说：“和别人家的孩子比起来，我是不幸的，我的父母经常在我的面前发生口角、打架，甚至闹离婚，他们丝毫没有顾及我的感受。我只是一个孩子，我渴望父母的关爱，渴望