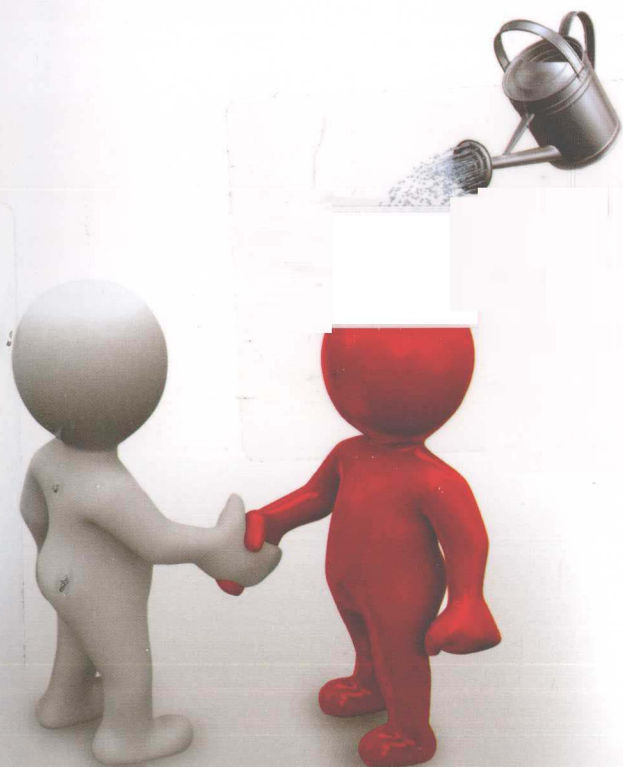


孩子的16个 交际障碍 解决方案

■ 张易 主编



本书针对青春期孩子
常见的人际交往障碍
提出切实可行的解决方案
让父母和孩子共同努力
克服成长中的困难

■ 科学技术文献出版社

孩子的16个 交际障碍 解决方案

主 编 张 易
编 委 刘 艺 李 颖
晁丽萍 吴亚辉
郑文利 张从众

图书在版编目(CIP)数据

孩子的 16 个交际障碍解决方案/张易主编. -北京:科学技术文献出版社,2011. 3

ISBN 978-7-5023-6857-9

I. ①孩… II. ①张… III. ①青少年-人间交往-能力培养
IV. ①C912. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 013130 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882938,58882087(传真)

图书发行部电话 (010)58882866(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882873

网 址 [http://www. stdph. com](http://www.stdph.com)

E-mail: stdph@istic. ac. cn

策 划 编 辑 周 玲

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 16 开

字 数 161 千

印 张 11.25

印 数 1~5000 册

定 价 18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京) 新登字 130 号

内 容 简 介

本书是一本针对青春期的孩子常出现的一些交际障碍而做出的针对性的解决方案，包括孩子与父母、老师、同学以及社会之间的交往问题。本书从实际出发，针对青少年人际交往中普遍的心理问题，做出了详细而具体的归纳，仔细剖析，通过一个个代表性的案例加以解析，以帮助父母和孩子共同努力，克服这些成长中的障碍。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

目录contents

01

跨越亲子交流的鸿沟

关键词：代沟

1

02

打破亲子关系的“坚冰”

关键词：疏离

15

03

避免亲子之间的矛盾“升级”

关键词：冲突

31

04

家才是最好的归宿

关键词：离家出走

45

05

敌对，师生间的情感壁垒

关键词：敌对

53

06

化解师生间的误解

关键词：师生误解

63

07

戒除师生之间的暴力冲突

关键词：师生暴力

73

08

师生恋，沉重的不伦之爱

关键词：师生恋

80

09

同学，一种默契一种缘

关键词：同学矛盾

91

10

暴力，人际关系的毒药

关键词：校园暴力

101

11

冷暴力，比暴力更深的痛

关键词：校园冷暴力

109

12

早恋，不该出现的玫瑰

关键词：早恋

120



异性交往，难以言表的紧张

关键词：异性恐惧症

130



校园黑社会，污染校园的毒瘤

关键词：校园黑社会

141



网恋，不是玫瑰是陷阱

关键词：网恋

155



沉溺网络，会让你更加孤独

关键词：网络孤独症

166

01 跨越亲子交流的鸿沟

关键词：代沟

代沟在心理学上也叫“世代隔阂”，来自于英文 generation gap 一词，是指上辈人和下辈人之间观念和思想上的差异和冲突，以及由此引发的各种矛盾，多指父母和子女之间。代沟往往造成父母无法和青少年正常交流和沟通，形成孩子人际交往的障碍。

心灵私语

我的想法你们永远不懂！

和父母沟通太累了。

爸爸妈妈，你们没年轻过吗？

身边的故事之一：

母女之间的争吵

小梅，14岁，是个初中二年级的学生。

小梅从小是个懂事的好孩子，听话，守纪律，很少让爸爸妈妈操心。但是自从进入初中以来，父母发现小梅似乎变了，有越来越多怪想法，而且越来越容易和父母发生争吵、顶撞。小梅也觉得父母的想

法太守旧，让她无法忍受。

矛盾是由一本书开始的。那天妈妈走进小梅的房间，不小心把一本书碰掉在地上。妈妈捡起来一看书名差点没有晕过去，竟然是《性知识的了解和相关预防》。妈妈连忙问小梅这是哪儿来的。小梅不以为然地说：“这是同学借的，老师让我们看的。”

“胡说，老师怎么会让你们看这种书？”

“这种书怎么了，这是很健康的书。你的思想太落伍了！”

“思想落伍？你怎么这么和妈妈说话？”

“妈，现在这都是什么年代了，我们同学都知道性是怎么回事儿了。老师让我们看书了解这方面的知识，这是正常的学习，您不必这么大惊小怪的。”

“老师让你们学什么不好，小小年纪学这个？不行，明天我就去问问你们老师。”

“您还是别去了，省得同学老师笑话我。这么点儿事至于吗，你？”

小梅的妈妈一下子愣住了。她没想到自己的女儿会跟自己这么说。她好像突然之间不认识女儿了。在她眼里，曾经那个纯真可爱的女儿竟然变得如此冷漠。小梅也觉得母亲太小题大作了。

从此后，妈妈时刻注意小梅的行为，经常翻看她的书包，检查她的书桌，看到什么名字奇怪一点的书一概没收，有时候还偷看小梅的日记。小梅对母亲的这种做法很反感，但是妈妈却说：“这都是为你好。”妈妈的行为不仅仅没有收敛，反而变本加厉。

有一次，班里一个男同学来找小梅商量学校活动的事情。同学走了之后，妈妈就盘问小梅半天。妈妈甚至限制小梅的行动。有一次，一个同学过生日，想找小梅出去玩，但是妈妈坚决不让，说男男女女在一起，成何体统？

从此，小梅和妈妈之间争吵不断。妈妈总是怪小梅不能体谅父母的苦心，而小梅却怪妈妈对她干涉太多，双方的关系越来越僵……

心灵解码

小梅和妈妈之间的矛盾是典型的代沟，她们在“性”的问题上认

识出现差异，造成两个人之间一系列的争执。这主要是由于年龄和阅历的差异而引起的心理差异造成的。有外国谚语说：“青年人相信许多假东西，而老年人怀疑许多真东西。”这句话形象地描述了两代人在心理上的差异。

在思想观念上，年轻人比较开放，喜欢追求新事物，易于接纳新观念，有较大的创造性倾向，但稳定性较差，易变且多变，而上代人则较为保守，讲求实际，不喜欢追求时髦，倾向于保持传统习惯；在行为方式上，年轻人会突破传统习惯，讲究与时代接轨，灵活性强，喜欢按自己的意愿行事，敢于尝试，勇于冒险，往往冲动而急躁，而上代人做事则谨慎、沉稳，讲求踏实，注重质量，不愿冒险，不喜欢做没有把握的事。由于这些差异，亲子之间的心理距离以至“代沟”就无法避免地形成了。

青少年和父母之间容易在心理上产生矛盾，还有一个特殊原因，这就是心理发展的年龄特征。青少年随着生理的成熟和心理的发展，感到自己一天天在向成年人靠近，对生活中的一切都有了新的认识和评价。这时，他们总是希望在家庭中处于一种“大人”的地位，希望父母像尊重成人那样尊重自己的意见和对生活各个方面的看法。但是，在父母的眼里，他们总还是个孩子。过多的管教，有时反而会引起青少年的反感。他们会觉得父母越来越“啰嗦”，父母则觉得他们越来越“不听话”。

身边的故事之二：

“染发是我的自由！”

小斌 15 岁，是某校初中三年级的学生。

小斌性格活跃，喜欢唱歌和跳舞。他参加了学校组织的“劲舞团”，还经常到酒吧和俱乐部去和一些喜欢跳舞的人切磋舞蹈。但是这一切小斌都是偷偷进行的，因为他的父母很反对他跳舞，说他是“不务正业”。

小斌一次把头发染成了黄色，并且穿了耳洞。那天他很晚才回家，不巧被坐在沙发上看电视的父亲看到了。父亲劈头盖脸就问：

“一个中学生，这么晚了别人都在家做作业，复习功课，你到哪儿去野了？”

小斌低着头说：“找同学做功课。”

“撒谎！你又跟你那些狐朋狗友鬼混去了吧！去，把你的作业拿来让我看看。”父亲说。

“我还没有做完呢！”

“你看看这都几点了，你还没做完作业？我看你是别做了吧！我和你妈的脸都被你丢光了……，你的头发怎么回事啊？”

父亲把视线从电视上转移过来的时候，才看到小斌的头发变了颜色。

“没，没什么！”

但是父亲走上前来，摘掉小斌头上戴的帽子，看到了他黄色的头发，还看到他耳朵上两个大大的耳钉。

“你这像什么？这和街头的小混混有什么区别？真是个败家子！”说着，就朝小斌的脸上“啪”打了一巴掌。

“染发有什么了不起的？染发就成罪人了吗？”小斌捂着被父亲打痛的脸不甘示弱地说。

“你还敢顶嘴？你小小的年纪整天跟不三不四的人鬼混，不好好学习，还把头发弄成这个鬼样子回来，你还有理了，你？今天我不好好教训教训你不行了。”说着父亲从另一个屋子里拿出扫帚，对小斌一阵乱打。

“我喜欢跳舞，这是我的自由，你管不着！我愿意把头发染成这样，你也管不着！你看我不顺眼，当初别把我生出来啊……”在父亲的暴打下，小斌喊出了自己的委屈，头也不回地走出了屋子……

小斌离家出走了，好几天都没有回家。父母很担心，到处找他。父亲不断问自己：“难道我管教孩子管教错了吗？”

心灵解码

小斌和父亲之间的矛盾是由对事物的不同看法引发的。小斌是个典型的“现代派”，喜欢新鲜刺激的事物，喜欢追逐潮流，喜欢按照时尚的风格打扮自己。他认为这是展示自我魅力和风格，没有什么

错。父亲是典型的“保守派”，他只按照自己的标准去教育孩子，认为中学生就应该学习，而不能接触那些乱七八糟的事物。这样，他们的矛盾就产生了。染发不过是他们矛盾的一个导火线，根本问题还在于他们思想观念的不同。

其实，每个时代都有不同的时尚标准，每个时代的青少年也都是喜欢追求时尚和潮流的，这是他们年轻的标志。这其实本身并没有什么错误，做父母的应该给予充分的理解。我们可以回忆一下自己年轻时候的一些追逐潮流的想法，就不难理解孩子了。但是很多时尚的行为可能是为传统社会所不能接受的，也可能影响正常的学习和生活，作为父母，要给孩子耐心地讲解，正确地引导孩子对于时尚的追逐，给他们一定的自由，但不能太过分。对于孩子的新潮做法和思想，父母要抱着开放的观念，而不是一味地排斥。过于严格的管束和一味地禁止，会遏制孩子的自由发展心理，对他们的成长形成阻碍。缓解代沟矛盾需要双方的共同努力。

身边的故事之三：

我和妈妈消费代沟

小龙，15岁，某中学初三年级的学生。小龙的家境很不错，爸爸是一个工程公司的老板，妈妈是家庭主妇，小龙是家里的独生子，就读于所在城市最好的一所重点中学。从表面上看这是一个幸福美满的家庭，但是在内部却充满了矛盾。尤其是小龙和妈妈之间，几乎每天都发生争吵。争吵的根源是花钱的问题，小龙喜欢购物，喜欢买新潮的东西，喜欢消费，但是妈妈却经常阻止他，说他乱花钱。

原来小龙的爸爸因为跑工程，经常在外地，拥有百万家产的爸爸经常觉得没有时间和惟一的儿子在一起是亏欠了孩子，于是就用钱来弥补。他给小龙一张银行卡，上面有一笔不小数目的存款，让小龙想买什么就买什么。于是，小龙就拿着这张卡到处消费，买名牌，他的一件addidas运动衣就1000多元，到高档发廊理发都要三四百元，还经常请同学们到快餐厅吃饭……

对于小龙的做法，妈妈看不下去了。妈妈是个生活节俭的人，一

分钱都不舍得乱花。她认为中学生应该生活简朴，把心思都用在学习上，反对他过度消费，更反对他父亲私自给他银行卡的做法，认为这样是惯坏了孩子，甚至夫妻俩还发生了矛盾。后来，妈妈说服爸爸到银行把小龙的银行卡冻结了，让他不能再乱花钱。

向来大手大脚惯了的小龙突然没有了经济来源，感到非常难受。他为此和妈妈大吵一架。小龙认为妈妈是干涉他的自由，他说：“钱就是用来花的，不然要那么多钱干什么？妈妈真是小气。”为此很长时间都不和妈妈说话。

心灵解码

小龙和妈妈的代沟是关于消费的。在消费观念上，父母和子女之间的代沟问题始终存在着，而且很普遍。年轻人代表了“享受主义”，他们认为人生苦短，该享受就享受，该消费就消费，只要有钱，他们就随便花，想买什么就买什么；但是父母一般都是从简朴的生活里过来的，主张勤俭节约。在消费的问题上，两代人就产生了巨大的代沟。父母买什么都嫌贵，总是凑合着来，但是子女却喜欢用钱来享受，认为只要值得，多贵都无所谓。这不仅仅是青少年和父母之间的代沟问题，就连已经独立的青年人在消费问题上也和父母存在非常明显的代沟。

其实，过于节俭和过于奢侈都是不对的，合理的做法应该是消费适度。可以在经济条件允许的情况下，偶尔奢侈一下，买一两件名牌或者吃一两次高档西餐，但是不要让奢侈的生活成为一种习惯。过度消费会泯灭人的意志，但是过度节俭会压抑人正常的欲望。父母和子女在这个问题上应当互相谅解，相互协调。

心灵处方

【写给孩子】

相信很多正在经历或者经历过青少年时期的人都有过这种感受，就是在某些事情上，我们和父母之间的意见总是不能统一。无论说什么父母都是反对或者不答应，并且总是对我们的做事方法不赞同，甚

至对我们的着装、外表都看不顺眼。让年轻的我们感到被压抑，心情非常痛苦，于是跟父母顶着干，这就是我们和父母之间的代沟。

代沟是家庭人际交往的第一个严重障碍，轻者引发家庭的矛盾，导致家庭成员之间的关系不和谐，对于家庭成员之间的感情是一种巨大的伤害；重者会引发家庭危机，造成家庭内部不可挽回的悲剧发生。曾经在北京就发生过母子之间因代沟发生矛盾，母亲打死儿子的事情，所以代沟问题是一个非常值得重视和关切的问题。

青少年从情感上来说其实是爱家庭，爱父母的。我们希望自己的家庭环境是温馨的，充满快乐和幸福的。但是很多时候，我们却没有办法接受和理解父母对我们的干涉和反对。我们认为正确的事情，他们认为是胡闹，我们认为是好的事情，他们认为是离经叛道。我们都很疑惑，为什么一方面父母说是爱我们的，另一方面又对我们有这么多的约束和反对？为什么父母就不能尝试理解一下我们呢？

在代沟问题上，我们总是认为父母承担着更大的责任，他们总是要动用“父母权威”来压制我们。但是，俗话说，“一个巴掌拍不响”，代沟的形成子女也有很大的责任。那么，作为青少年，我们应该如何做呢？

1. 客观地看待代沟

要缓解和父母之间的代沟，首先要客观地看待代沟。代沟是我们现实生活中客观存在的。这是因为你和父母两代人由于出生年代不同，生长环境不同，考虑问题的角度和方式不同而产生的。我们不能回避它，更不能误解它。我们要认识到父母和我们虽然是血浓于水的关系，但是他们和我们彼此独立的个体，他们有他们的思考方式和情感，和我们完全不同。如果父母不能赞同你的看法或者不能理解你的话，是因为他们的生长环境和年代造成的。我们应该理解父母行为和语言背后的原因。时代和环境赋予的烙印通常是客观存在而且很难改变的，这是父母本身也左右不了的。想到了这一点，就能充分理解父母的行为，而不再对父母的教训持逆反心理了。

2. 尝试理解父母的出发点和动机

虽然和父母发生矛盾的时候，我们似乎总是觉得父母不通情理，不理解我们。但是我们不妨透过代沟的产生去理解父母的出发点和动机，去想想他们为什么这么做？通过以上案例我们可以看到，代沟大多发生在关于子女成长的问题上，比如和异性的交往、穿衣打扮方式和消费方式等等。父母一定要限制我们，让我们按照他们的方式和想法去做事。虽然我们感到自己的自由意志受到了侵犯，感到内心很压抑，但是我们静下心来想想，他们为什么会在这些问题上反对我们、强迫我们？那源于他们对我们的过分重视和关爱。正因为他们爱我们，所以才特别在意我们的言行；正因为他们太爱我们，才担心我们因为懵懂无知而做错事；正因为他们太爱我们，才想让我们按照他们认为完美的方向去成长去发展；也是正因为他们太爱我们，才会因为发现我们有错误和问题而感到惶惶不安，不惜用发怒和暴力的方式去阻止。尽管父母反对和阻止我们的方式通常是我们不能接受的，但是我们要能理解他们这么做是爱我们的表现。他们希望我们成为他们理想中的完美的孩子，不允许我们的成长出现问题和瑕疵，所以他们才费尽心思去阻止和干涉我们。能理解是不是就不那么抵触和排斥父母的做法了？虽然可能还是不能接受，但是不至于和父母之间产生不可调节的矛盾。

3. 平和地向父母表达自己的想法和理由

很多青少年和父母往往一产生矛盾，就着急上火，动不动对父母一甩手说：“不跟你说了，我和你没法沟通。”然后气呼呼地跑回自己的屋子——这一幕很多人都似曾相识，因为在很多人身上都发生过。但是当我们这么做的时候，也就等于在和父母之间的“代沟”上又竖起了一面墙，挡住了和父母之间的沟通。这样做，问题永远得不到解决，反而使矛盾更加突出。其实所谓代沟，就是沟通上的代际障碍，最好的方法还是依靠沟通去解决。当你觉得自己有充分的合理的理由时，不妨把自己的想法充分地向父母说明，尽管可能父母一时无法接受和理解，但是只要你的理由充分，而且又是合理的想法，父母经过

考虑是会接受和理解的。比如案例中的母女，母亲看到女儿看“性”方面的书籍，就认为女儿“变坏”了，为了防止女儿犯错误，便从各个方面对她的行为进行干涉和阻挠。其实，女儿完全应该用很理智客观的口吻和母亲好好交流，说出自己的真实想法，并且让母亲了解如今“性教育”方式已经和她们的年代完全不同了，让母亲能够用时代的眼光衡量自己所做的事情，那么母亲也会反思自己的行为，对女儿也会放心很多。所以，尽管和父母之间有问题，但是也不要堵上和父母交流沟通的渠道，反而要充分利用这个渠道，让家庭关系融洽而和谐。

4. 和父母多交流新思想

每个人都是时代和环境的产物，所以父母和子女之间交流的“代沟”问题，其实是两个时代和环境的对击和碰撞。不可否认，时代是在发展的，很多当时看起来正确的事情在新的时代未必正确，而很多当时看来错误的事情在新形势的发展下也许未必就是错误，任何事物都在不停的变化当中，每天的形势都是不同的。所以人应该时刻调整自己的思维，跟上时代发展的步伐。作为子女，如果觉得父母的思想有些保守的话，不妨多跟父母交流新的思想，将自己学校发生的事情和年轻人的想法告诉他们。

5. 认真看待父母的建议

虽然年轻人的思维比较活跃，创新能力强，对新生事物的接受能力强，但是我们要看到自身的不足：爱幻想，缺乏经验，冲动浮躁，这些心理往往会导致我们对事物形成错误的判断，做出不切实际的决定，从而导致不良的后果。但是父母在这一点上就要比我们强得多，他们经历了很多事情，对事对人一般都有比较透彻和客观的看法。他们富有经验，冷静沉着，对事物能够形成比较客观的预见和判断。所以，在很多时候，我们对待父母的意见要持中肯的态度，要充分地相信父母在经验和客观性上的判断，接受父母建议中对我们有用的部分，化矛盾为前进的力量。我们不得不承认，父母比我们更有判断力，他们能够对事物有清楚的认识，他们的意见往往对我们很重要

的参考价值。鉴于这一点，我们说出现代沟的时候，并不意味着我们总是对的，而是要能合理中肯地看待父母的意见，接受意见当中合理的部分。当父母和自己的意见出现不一致的时候，要仔细地想一想父母为什么会那么做，这样，自己做事情的时候会少走很多弯路，避免很多不必要的麻烦。

6. 学着站在父母的角度想问题

现在的孩子大多是独生子女，从小衣食无忧，很少体味人生的疾苦，便形成了自我中心的性格，凡事只考虑自己，很少去考虑别人。很多青少年在和父母产生代沟之后，就失去了耐性，不愿意再听父母的劝说，而是情绪反应非常激烈，要么摔门走人，要么大发脾气和父母争吵，其实，如果我们能静下心来，尝试从父母的角度考虑问题，就会发现，其实父母并没有我们想像得那么糟，也许真正错的是我们自己。比如案例中的小梅，尽管她很反感母亲对她的行为进行干涉，但是她应该静下心来站在母亲的角度上想一想，母亲成长所处的时代大约是五六十年代，那个时代是比较保守和封闭的，对待“性”的问题比较传统。她看到14岁的女儿看关于“性”的书籍，自然会感到紧张，这是出于关心和爱护的表现，是怕女儿会做一些和这个年龄不相符的事情。尽管事情并不是如此，但是小梅也不应该用抵触和嘲讽的语气跟母亲说话，甚至对她顶撞。要知道，父母养育我们并不容易，他们为了我们的衣食四处奔波，疲惫劳累，无怨无悔地为我们付出，含辛茹苦地将我们抚养长大，他们在我们身上寄托了希望和爱，他们只是希望我们能够健康地成长，不希望我们出问题。而一旦出现沟通问题，子女就用一种嘲讽的语气和父母说话，甚至和父母闹情绪，站在父母的角度上想一想，他们怎么会不生气，不觉得伤心呢？如果能够换位思考，那么就可以看出母亲的做法并不是那么荒谬和不可理喻的。

总之，青少年和父母之间出现了“代沟”，青少年要尽量用理智和客观的态度去解决，尽量能够尽快消除和父母之间的隔阂，恢复和父母之间紧密和谐的关系，而不要用极端的方法，将父母和我们之间的距离拉得越来越远，对家庭关系的融洽和亲子感情都是一种破坏和