

目 录

一、孩子不喜欢老师造成偏科怎么办-----	02
二、孩子不愿与家长沟通怎么办-----	09
三、孩子考试成瘾怎么办-----	17
四、孩子网络成瘾怎么办-----	22
五、孩子学习压力过大怎么办-----	28
六、孩子遭到校园欺凌怎么办-----	33
七、进入初中，孩子成绩一落千丈怎么办---	47
八、因为作业问题与孩子发生冲突怎么办---	56
九、什么样的父母是孩子的劫难-----	60
十、怎么对孩子进行青春期性教育-----	72



关注公众号：荣新奇心理工作室

一、孩子不喜欢老师造成偏科怎么办

一名中学生大吐苦水：“你知道吗？我之所以这科成绩这么烂，就是因为教我们的老师水平不行。讲课方式先不说，讲的东西他自己估计都不明白，还指望我们能听明白？不光是我，我们班好多人都不喜欢他。”另外一名学生则抱怨，倒不是因为老师的水平不行，就是自己感觉老师看他不顺眼，所以明着暗着跟老师对抗，后来干脆放弃了这个科目的学习，成绩也就不用提了。

上面提到的两个学生都不喜欢某一学科的老师，继而对这个学科感到厌恶，由此导致该科目成绩下降。下降的成绩带给他们暗示，这个学科的老师就是有问题，你看我本来不喜欢他是对的嘛，由此陷入恶性循环中。

当孩子因为不喜欢某位科目老师而造成偏科，家长需要找到孩子不喜欢的原因，帮孩子挖掘老师的优点，进行尊师教育。

一、不要批评指责孩子,了解孩子不喜欢的原因

①及时了解不喜欢的原因

家长要了解孩子不喜欢老师的真实原因，是不是受到了老师的不公正待遇了，是不是老师冤枉孩子了，是不是被老师批评或处罚了，是不是上课老师不提问自己感到不被重视了，是不是不满意老师的某些做法了，是不是老师某次谈话伤着孩子的自尊了，是不是自以为表现很好老师没表扬了，是不是老师讲课不主动不喜欢听了等等。

②不要立即试图否定孩子

在倾听过程中，家长先不要急于表达自己的态度，尤其是当孩子谈到老师某些方面不好，实际是孩子自己做得不太好的时候，不要立即指出来，要让孩子把话说完。在与孩子的交流过程中，家长一定要克制自己，不要立即否定孩子的情感体验和判断，不要用成人的眼光去指点教训孩子，以免引起与孩子的冲突。

③不要附和孩子的不满

家长切忌在没搞清事实真相之前就简单粗暴地对老师表示不满，因为这既不能使孩子从中受到教育，也不能缓解孩子和老师之间的矛盾，反而会增加孩子对老师的抵触

情绪。一旦孩子感到连父母都讨厌那位老师，就可能会更加理直气壮地排斥老师、排斥这位老师教授的科目。

人一旦对另一个人产生反感，就会像滚雪球一般越滚越大，最后什么都不对了，相反地，只要心存好心，以前没有注意到的优点，也可以看得出来，这便是心理学上所谓的暗示效果。因此，父母的态度可以改变孩子对老师的看法。就算孩子以为老师讨厌自己，只要父母加以安抚，这种疑虑也会消除得一干二净，甚至产生意料不到的信赖感及亲切感，学习兴趣也会提高。再者，孩子改变看法，对于未来扩展人际关系也有帮助。

案例：

就读于三年级的明明的母亲，觉得明明在学校的情形好像不太对劲，心里一直很介意，觉得明明没有得到老师的重视。有一天，明明从学校回来，她立刻上前问：“今天怎么样？”明明回答：“一点都不好，今天我拼命举手，老师却不叫我。”做母亲的一听，再也忍不住了，立刻打电话到学校，劈头就把老师斥责了一顿。

老师当然不可能对这个孩子特别坏，而明明的成绩也不错，老师甚至还有意选他当班长。但从这一天起，明明与老师的关系就变得非常尴尬，现在明明连手都不敢举了，诸如此类的例子，在现实生活中并不少。这包括了很多问题，但最大的问题并不在这个老师是否真的讨厌这个孩子，而在于孩子向父母投诉时，父母所采取的态度。像明明，自从发生这件事之后，就渐渐变成不喜欢读书的孩子，这是受到老师态度的影响所造成的。

④允许孩子发泄负面情绪

很多情况下，当一个孩子抱怨说不喜欢某一位老师时，他可能只是需要找到一个倾诉的对象，把自己的一些负面情绪发泄出来。这时，孩子最需要的是关切的目光。我们家长要给孩子提供倾诉的机会，学会倾听孩子的心声，要让你的孩子知道你多么关心他，愿意倾听他诉说的任何一件与他息息相关的事。

二、帮孩子挖掘老师的优点，进行尊师教育

①告诉孩子老师也不是完美的

告诉孩子，老师也是人，和我们一样，难免有缺点、错误，老师不是完美的，可能老师有的观点不正确，或误解了某个同学，或是架子比较大、太严厉，这都是可以理解的。如果因为老师工作中有缺点、有错误就不尊敬他们，那是不对的。不管怎么说，老师是长者，做学生的应该把他们置于长者的位置，照顾老师的自尊心和面子。

案例

咨询：我现在初二，开学就升初三了。我在学校挺好的，因为性格比较开朗、跟同学的关系一直处理得不错，压力不是很大，成绩也一直排在班上前十五名，很稳定。

唯一是我不喜欢我的英语老师。她是从初二下学期开始教我们班的，刚开始的时候感觉还不错，因为她教学挺认真，我们也都听话。但渐渐地，我发现她是个心眼很小的人，很爱挑刺。有一次我在课堂上指出了她的一处错误，她似乎就一直记着，觉得我不给她面子，总是爱让我回答问题，点我名，让我站起来读例句，然后还会故意压低我的分数，说："你连老师的错都挑得出来，证明你是优秀同学，优秀同学要严格要求。"

我觉得她过分了，幻想着新学期会换老师，但最近听说还会是她教。我好烦，再这样下去我怕我会讨厌英语，怎么办？

解答：有时候，学生讨厌某位老师，而老师也同样会不喜欢这个学生。毕竟不是每个人的沟通方式都是相互协调的，首先要认识这一点，认识到"有不喜欢的某人"是一个常态，"喜欢每一个人"才不常见。

据你所说，你的老师是一个认真负责的老师，她精于教学，有目共睹，所以在教学方面，她是优秀的，她也确实得到了你们的肯定。从你描述的情况来看，我想是你与老师产生误会了。你们有一定的年龄差，说话方式也不一样，是不是当时你指正她的错误时语气不恰当呢？作为一个女性，她是很敏感的，同时，作为一个优秀的老师被学生当众指正错误也是"有碍自尊"的事情。其次，即便是在纠正别人的错误时，态度亦要诚恳和蔼，以错误的方式指出对方的错误，是很容易产生误会的。

往后老师对你的那一系列"报复"有的也确实欠妥，但无论如何，她还是站在促

进你学习的角度上来对待你，她自己也许没有意识到对你做的那些事有点越界。所以作为你，一个成绩优异的学生，需要主动与老师沟通，跟老师说出自己的感受，解释自己当时的指正并非出于故意，请求老师谅解。我想作为师长，她会理解你的。

②教育孩子学会换位思考

可以举一些孩子前面自己说的事，让孩子设想，假如他自己是老师，会如何处理，对孩子要晓之以理，动之以情。让孩子体验老师的难处，进一步理解老师，进而尊重自己的老师。

案例

有时候，孩子对老师的理解会有偏差，这时候需要家长想办法改变孩子对老师的看法。一次孩子说，她不喜欢班主任，因为老师要求太严格。乍听这话，我心里一惊，她的班主任是位很优秀的老师，要求严格未必不是好事。我严肃地告诉她，这样说，老师会伤心的。为了缓和气氛，我抽时间给孩子讲了“严师出高徒”的道理，还告诉她，孩子在家中和在学校受到的教育是不同的。老师面对几十个孩子，为确保学生各种良好习惯的养成必须从每一件小事抓起，自始至终从严要求，严爱结合。我还问她：“那次你生病落下功课，老师不是也牺牲休息时间给你补课了吗？你看老师对你多好！”女儿想起了老师补课时的辛劳，慢慢低下了头。

我从不同角度分析了自己的看法并与孩子交流后，孩子理解了老师的做法，有时还会将老师对她的关心写进日记，表达自己的感激之情。所以我觉得家长要多和老师沟通，理解老师的真正目的，然后跟孩子好好沟通，让孩子理解老师的做法。孩子对老师的做法理解了，学习就有了主动性，效率自然会大大提高。

③帮助孩子挖掘老师的优点

可以到学校做一些侧面的观察、调查，找一些对老师熟悉的人，尽可能多地了解老师的长处、闪光点，然后装作无意识地把老师的这些长处、闪光点告诉孩子，为人处世方面的、讲课方面的、教学成绩方面的、荣誉方面的、班级管理方面的等等。要在孩子面前多夸奖老师，引导孩子认识老师的优点和长处，让孩子对自己的老师有崇拜感。

案例

记得我女儿上小学三年级时，对刚换的数学老师特别不适应，回家老和我念叨，数学老师不如原来老师讲得好，普通话也不好，还学她老师说得不标准的普通话。我详细了解了孩子的数学老师，知道她刚从乡镇学校选拔上来，数学成绩非常好。于是，我当着女儿的面，故意和她爸爸说起数学老师获得的各种荣誉，讲课多么出色。两周后，从女儿嘴里再也听不到对数学老师反感的话了，相反，女儿说的都是数学老师多么多么好，因为她已经适应了数学老师的授课方式了，女儿到现在对她的小学老师还念念不忘。

④告诉孩子不必勉强喜欢，但要尊重

有的孩子不喜欢老师并不是因为老师有这样那样的缺点，而是看老师的长相、声音或衣着等，这是无道理的。长相和声音常常是一个人无法选择的，这不是老师的错，家长要帮助孩子转变看法。告诉孩子，和人交往不应该把焦点集中在别人的缺点上，而应该多关注老师的优点，这样才便于向老师学习。

案例

咨询：你好！我有件非常烦恼的事情，我非常不喜欢一位老师，最开始是因为不喜欢她的声音。她的声音非常尖锐，只要她开口说话，我就感觉耳膜要被撕裂了。后来发展为我害怕上她的课，在路上碰到她也会远远躲开。我这门课的成绩也不好，她总提醒我上课要认真，可我根本没法认真起来。恨不得上课时戴耳机呢！我该怎么办？

解答：其实，学生不喜欢老师是正常的，因为老师也不是神，不可能讨得每个学生的喜欢。但作为学生，你只盯着老师声音不好听，而忽略了老师传授的内容，让自己越来越郁闷，是不是很不划算呢？

改变这种状况的第一步是你要学会接受不完美。老师的声音不好听不是她的错，她用那样的声音讲课可能是她的习惯。不管怎么样，你有你的喜欢，她有她的习惯。你要接受她的不完美，就像接受自己本身的不完美那样。

你这么讨厌这位老师，应该不单纯因为她的声音吧？因为声音听久了会成为一种习惯，习惯会成自然。所以，接下来你要找到根本原因。想想是不是还有其他方面的因素，比如老师上课的内容你不感兴趣，或她的讲课方式你不喜欢，从而让你心生厌

烦。如果是这样，你可以在耐着性子做好笔记的同时，选择一些与本课程相关、你感兴趣的书籍来同步看，不去注意她的声音，把注意力放在课程内容上。这样，你会把关注点放在学习的内容上，而不是老师的声音。老师是知识的传递者，而非知识本身。很多年后，你记住的只是现在学到的知识、做人的道理，而老师的声音，甚至长相你都会忘记，年少时经历的这些“恩恩怨怨”，到时回想起都只是过眼云烟。所以，你千万不要因为这些小事而影响自己的学习态度，否则会留下一辈子的遗憾。

希望你能立即调整心态，要知道，当我们不能改变别人时，最大限度地改变自己就是一种适应能力。尊重老师，也试着换个角度去看待这个问题。比如，把她尖锐的声音看成她的特别之处，认为这样很有辨识度。很多卡通人物的声音都怪怪的，不过听起来很可爱，是吧？像樱桃小丸子，如果有人用樱桃小丸子的声音来跟你说话，你会不会喜欢呢？再比如，去找找老师的优点，你试着和她在课堂上多接触，仔细观察，用她的优点取代她的缺陷，也是突破定向思维。哪怕你在上课时经常向老师提问，当作检验她的功底，慢慢地，你也许会发现这个老师在专业方面其实挺厉害的。

⑤家长主动和老师沟通

家长与孩子的老师沟通，以尊敬、虚心的态度，倾听老师的话，了解孩子在学校里的表现，设法取得老师的帮助和支持。恳请老师给孩子一些表扬鼓励等，让孩子感受到老师的关怀和认可。只要老师的态度转变了，孩子自然也就改变了。

案例

一天下午第四节自修课，几个学生来办公室问数学题，因为提问的学生较多，为了尽快给他们解答，我给学生美霞分析了解题思路，就让她在旁尝试解题，然后给其他学生解答。过了一会儿，我问美霞做得如何，美霞跟我交流了她的做法，我指出一些不对的地方，随后，一个男生插进来提问，她又到旁边解题。等那个男生问完了，我看美霞已经完成得差不多了，就叫她回教室自修去。

过了大概一刻钟，学生都问完问题回去了，美霞突然跑到我办公室，低着头，沉着脸，略带哽咽地对我说：“谢老师，我可以找您说说话吗？”几年的班主任工作经验让我马上意识到美霞的不对劲。美霞内敛而腼腆，成绩中等，是个乖巧恬静的女生。

下意识地，我感觉美霞肯定是有什心事，便立即把美霞带到办公室外走廊上，准备听她诉说。美霞仿佛再也按捺不住内心的焦躁愤懑，满腹委屈像泄了闸的洪水倾泻而出："老师，我以前也很喜欢您的课的，但是我每次到办公室问问题，您都把我晾在一边。高一的时候我本来很喜欢数学的，但有一次来您办公室，也像今天这样……后来我就讨厌数学了，我就不学了……"

我回想刚才答疑的情形，马上意识到美霞焦虑的原因，立刻安抚她："是不是问问题的时候有人插在你前面了？"

"是的，我比孙楠来得还早，他却比我先走了，走的时候还冲我坏笑，鄙视我！"

"孙楠冲你笑，应该只是打个招呼。他干嘛要嘲笑你呢？"

"老师，您是不是不喜欢我？我有一次正在问问题，刚问了一半，陈波就挤进来了。"

"傻孩子，怎么会呢，老师怎么会不喜欢你呢？有时候，提问的同学多，为了快一点儿就几个同学一起来了，陈波比较积极，就插进来问了。老师当然是谁快给谁解答啊，你也要主动点儿。"

"可我就是不开心，心里很烦。"

"我能理解你的感受，被搁在一边，当然不舒服了，心里不舒服要说出来，说出来就痛快了。"

"是的，说出来舒服多了。"美霞边说边抹眼泪，看她发泄之后，情绪已经比较稳定，便俏皮地逗逗她，她也就破涕为笑了。然后又出乎意料地说："老师，我好了，谢谢您。" "真得好了？以后可别这么傻了，赶紧回去做作业吧！"

看着美霞离去的背影，我心里很不是滋味。

美霞从哭诉到破涕为笑，我只是适时地应和、安抚她，我没想到她积压了如此多不满的情绪，更没想到她的不良情绪已经累积了一年半了，也没想到她发泄得快，好得也快，整个哭诉的过程才10分钟。但是这10分钟却让我难以忘怀，引发我深深的反思。像美霞这样的学生肯定不止一个，但是他们中很少有人会像美霞一样发泄出来。

二、孩子不愿与家长沟通怎么办

一位家长说：“孩子马上要中考了，全家如临大敌。她妈妈每天换着花样做饭，女儿的胃口还是不好，每次只吃一点，话也不如以前多。我们理解她，尽量不多问。但该说的总得说吧，每当我们和她说话时，她却心不在焉。如果我们说话稍多一些，她就不耐烦。我们不满意孩子的态度，想指责但考虑她马上要中考，怕影响其情绪；可如果一味讨好，我们也很憋屈。请问，我们到底该怎么和孩子沟通？”

很多妈妈说，自己的半条命是被孩子气跑的。许多家庭因为亲子沟通不畅每天都在爆发亲子冲突，有的甚至酿成孩子杀害父母的惨剧。

孩子不愿与家长沟通很正常，关键是我们需要了解造成这一现象的原因，以及怎样去做才能让孩子愿意听、愿意说。

一、7个令孩子反感的、容易毁掉亲子关系的沟通方式

①常说“滚！”“闭嘴！”“就你能！”等带有辱骂、贬损性质的词汇

具有辱骂、贬损性质的词汇经常是家长和孩子进行沟通时使用的开场白，而且会附加严厉的、刻不容缓的表情。这样说话造成的后果无非是让孩子恼恨或低落，对沟通没有半点好处。

②唠叨

应避免在同样一件事情上过度唠叨、喋喋不休，从而引发超限效应。比如孩子犯了错，不管大小，都被家长“死死抓住”，并在一切可能的环境中进行重复批评。尽管时间和事件已经过去了很久，但家长对此却表现出了“超强”的记忆力，津津乐道，喋喋不休。殊不知，这种接二连三的重复对一件事进行同样的批评，会使孩子从最初的内心愧疚变成不耐烦，进而产生逆反心理——“为什么对我的过错总是耿耿于怀？”

③ "你应该……" "你必须……"

你对问题的认识，基于你的知识结构和生活阅历，只能是在你的时代里是“应该的、必须的”，其实用处远远没有你想象得那么大。即使孩子很听你的，但也还是你的东西，不能内化成孩子自己的。

允许孩子按照自己的成长速度和规律成长，没有什么应该是和必须的，家长的合适角色是一个陪伴者，允许孩子在尝试和摸索中摔跟头，可能比一直支撑着、保护着他更好些。

④ 我知道你…

家长常会把自己对孩子的猜测直接说给孩子，以示透彻孩子心灵的本事，以示对孩子某种行为的不屑。其实这样做，无论你猜中没有，都不会有理想的结果：你猜中时，孩子会有一种被人揭露的感觉，而这种感觉，带来直接的不良情绪体验就是窘迫和恼怒，有着这样的情感经历，孩子通常采取的方法是躲避你，不再相信你；而如果你猜错了，孩子也会因为你的误解和自作聪明的错误猜测而愤怒，进而与你产生敌对。

⑤ 反讽

以反讽的语言评价孩子的行为，要么孩子不知所云，要么使孩子感到自尊受辱，对你产生敌意，也不会再尊重你。还有一种更可怕的结果，就是孩子理解了反讽的意味，却无动于衷，那么这种失去了羞耻感的心态，可能把孩子引向更为黑暗的未来，我们必须明确和理解，孩子一样需要尊严。

⑥ “我怎么发现好事没你，坏事总离不开你呢？”

这种贴标签的语言和经常性的负面评价，伤害孩子是很深的，以致孩子会放弃完善自己的努力，认为自己就是个坏人，怎样做都是坏的，“破罐破摔”的情绪便由此产

生。即便孩子在你面前“有所好转”，但这种伪装的行为会形成孩子内心的冲突，如果没有合适的排解渠道，这种冲突将成为形成孩子深层心理问题的一个影响因素，成为一些神经症和精神病的起源。

⑦沟通内容仅限于学习

现在的父母与孩子沟通内容主要表现在关心孩子的学习方面，不能做到全面地了解孩子，就不会知道孩子也许正面临着可怕的危机。

曾有一个12岁的少年被同龄人滴蜡烛、拍砖头，多人上前轮番实施暴力侵犯，最后被活活折磨致死。而在此事发生前，这位12岁少年遭同龄人欺负过七次，竟然没有跟父母讲过一次。

二、家长为什么会生气?为什么要说“我是为你好”?

家长在责骂、教育孩子的时候，会经常对孩子说：“我是为你好！”那么，背后隐藏着什么样的心理呢？

①孩子不愿听话时，家长为什么会生气？

自己的孩子出问题，就意味着自己的教养失灵，是很没面子的事情，所以会很生气。从需求角度说，就是控制欲受挫而引发的负性情感反应。这种反应的直接解决方式，就是攻击对自己控制欲造成挫败感的对象。

“我是为你好”，如果真的是这样，就应该选择“你”容易接受的方式，而不是把沟通当成自己宣泄控制欲受挫而引起的不满、愤怒的方法，把孩子作为不良情绪的垃圾桶。当父母能把“我是为你好”的说法，换成“为什么会这样”“怎么样才是合适的”的心态时，有效沟通才能开始。

② 父母的 "自我" 与 "自大"

在孩子面前，成人往往存在一种 "自大" 的心理，尽管我们也从孩提时代走过，但那是那个时候的时代背景，与现代有着天壤之别。所以有些时候，我们的想法和看法是错误的，只适合我们成人或我们的孩提时代，年龄和经验并不总是优势，对于情感的体验，更是各不相同，承认孩子行为的合理性，远比否定他更有利于沟通。

三、这样沟通孩子才愿意听

① 尊重孩子，倾听与共情

有这样一则故事：

一只小猪、一只绵羊和一头乳牛，被关在同一个畜栏里。有一次，牧人捉住小猪，小猪大声嚎叫，猛烈地抗拒。绵羊和乳牛讨厌小猪的嚎叫，便说："主人也常常捉我们，我们并不大呼小叫的。" 小猪听了回答道："捉你们和捉我完全是两回事，他捉你们，只是要你们的毛和乳汁，但是捉住我，却是要我的命！"

孩子和父母的关系，往往就像故事中的小猪和绵羊(乳牛)一样，立场不同、所处环境不同，往往很难了解对方的真实感受，孩子抱怨父母太霸道，不理解自己，而父母则责怪孩子不懂事，不体谅自己。

如果父母能积极共情，就是换位思考，从孩子的角度为孩子的行为寻找合理点，以最大限度地理解、尊重孩子，一切将迎刃而解。

我们可以通过下面的一则案例，具体了解怎么与孩子共情——

案例

小雨刚上初一，有一天因为作业错误太多，在学校被老师当众批评。她非常不高兴，回到家向爸妈抱怨不想学习，作业太难太多了，根本写不完。妈妈发现小雨最近写

作业确实效率比较低，一听到小雨的抱怨立马就急了，冲小雨说：“作业多，题目难，对你们全班同学都是一样的，也不是针对你一个人。别人都能完成，你怎么就不行呢？我发现你最近写作业确实有点不认真，总是磨磨蹭蹭到很晚，睡觉都12点了。还老跟同学打电话，一打就是半个小时，哪还有时间写作业呀？边玩边学能写完才怪。……”妈妈还没说完，小雨就气冲冲地跑回房间，把门一摔，叫道：“烦死了，这些话你都说了多少遍了，全世界就我不好，行了吧！”

案例解析：

妈妈的出发点没有错，为什么会跟孩子没法沟通呢？

(1)妈妈只是听到了孩子的抱怨，没有感受到孩子说这些话背后的情绪，也没有及时了解孩子说这些话背后的事情原委。小雨因为作业的问题在学校被老师批评，心情沮丧，回家抱怨，但这并不代表她真的不准备写作业了，更多的只是一种情绪的发泄。想想我们自己，如果当众受了批评，是不是也会觉得受挫、委屈，小雨当然也会沮丧，甚至对作业或学习产生畏难情绪，所以此时她需要一个情绪的出口，需要从父母这里得到理解和安慰。

妈妈没有去关注孩子说这话时的情绪，直接进行教育，于是不但没奏效，还引起了孩子的反感。如果妈妈先问一问孩子在学校发生了什么，为什么会这么说，遇到了什么困难，可能孩子的反应会截然不同。

(2)妈妈频繁使用带有评价性的反问句，容易让语气带有“攻击性”。妈妈在批评教育小雨时，很多话其实也是“有些道理”的。但由于妈妈使用了很多“评价”和很多“反问”且态度严厉，容易让原本就情绪不佳的小雨感觉又一次“受到攻击”产生本能的反抗情绪和自我保护。于是小雨跑回自己房间，并用“摔门”这样更加激烈的方式去发泄内心的不满。这时候，孩子就很难有心情去思考妈妈话中的道理了。

(3)妈妈讲小雨的问题时，不应拿她和同学作对比。老师布置的学习任务确实是面

向全班的，小雨在没写完作业的情况下，和同学打电话聊天确实也误了时间，但是，妈妈在表达这两个意思的时候，都用了“别人都会，你怎么做不到”的方式去质问，这很容易引导孩子也去拿自己和别人作比较，从而更加觉得自己不好，降低自信。时间久了，孩子甚至可能会觉得妈妈对自己的爱是有条件的，如果做某些事不如别人，就会觉得自己没有价值，或者无法得到妈妈的爱和认可。这对孩子的自尊感、自信心的塑造，都非常不利。

②要发火了，忍一忍，先听孩子怎么说

家长哪怕憋着一肚子火，也要允许孩子反驳、发牢骚，要让孩子把自己的意见表述完，而不中途粗暴打断。

案例

某学生初中之前都非常乖巧，初中后出现离家出走、恋爱、打架、旷课、顶撞老师等行为。某天早上 11:30，按计划轮到他去买菜，但他独自在吃泡面，毫无出门迹象。家长质问他：“你怎么自己吃，其他人怎么办？”他愤怒回嘴：“爱怎么办怎么办！”亲子沟通瞬间陷入僵局。

案例解析：

(1)当孩子顶嘴后，家长的情绪常会跟着上来。这时候家长应先冷静一下，生气前的 3 秒控制自己，让情绪平复下来。有些家长认为这是认输，会让孩子气焰更嚣张。但我们不应忘记，我们的目标不是要战胜孩子，而是和孩子理智地商讨如何处理问题。

(2)就该案例来说，当家长了解到孩子早餐没吃，饿得快晕了，就理解孩子为何 11:30 要先吃泡面，再询问孩子关于买菜安排，知道其不是不买了，只是准备吃了再买，家长就能为自己责备孩子的事情向其道歉，同时要求孩子为他出恶语道歉。这时候孩

子既获得了理解，又获得尊重，还学习了为自己错误行为道歉的勇气。

(3)家长没能控制好自己的情绪，是正常的，关键是事后如何认识和对待自己在情绪失控下的所说和所做。如果为了维护所谓的“尊严”，不能为自己所说所做去做出真诚的道歉，而试图强词夺理、做出一种“正确”的解释，那么你和孩子间的情感距离就会加大。

③边关注，边放手

案例：

有一位初二男生的妈妈做了这样一件事。有一天晚上，妈妈因加班8点多才回到家，回家后就发现儿子在睡觉，于是妈妈就冲进儿子的房间，一把把正在熟睡的儿子从床上抓起来，说：“作业没做，都8点多了，你怎么还在睡觉，快起来做作业。”儿子睡意朦胧，莫名其妙地看着妈妈说：“妈妈，我很困，你就让我睡一会儿，我太累了。”妈妈说：“不行，你得起来做作业。快起来，否则就要来不及了，你学习成绩又不是很好，考试总是错很多，做作业又那么慢，你再不做要做到几点钟啊！”妈妈开始不停地数落儿子，儿子站在那里，双手紧握成拳头，人开始发抖，等他妈妈歇口气的时候，儿子大声地蹦出了一句话：“妈妈，你给我滚！”

案例解析：

(1)从上面的案例中，我们发现这位妈妈在与孩子沟通的时候，只是一味地强调自己的要求，对孩子采用命令的口吻，你必须做什么，当孩子做得不好的时候，妈妈马上会批评，对孩子做的事情进行负面评论、不满意或者贬低孩子。

很多妈妈说，我不说他，不指出他的缺点，他就不会改变呀。但这种不接纳的语言往往会引起孩子的反抗。

(2)家长要对孩子抱有好的期待。大人对孩子有好的期待，孩子会接收到这样的信号：我是有潜能的，我是学得好的。孩子就会调动起全身的资源 and 能力，就会越来越

朝向大人希望的那样变得越来越好。

(3)要放手让孩子自己解决问题。许多家长总认为孩子的问题要家长来解决，家长给孩子提供一个解决方案。殊不知，这样往往会引起孩子的反感和反抗。

一个希望学习不被妈妈唠叨的孩子做心理咨询的时候，咨询师让孩子思考：要让妈妈不唠叨，你如何安排时间。结果孩子安排的学习计划和妈妈安排的没什么特别大的差别，但孩子对自己安排的特别满意。孩子提出如果没有做到，就需要把一个月零

④就事论事，不翻旧账

家长翻旧账自然是为了教育、提醒孩子，但常常翻旧账，孩子就会感觉父母不相信自己，会觉得同样的事情一再被“穷追不舍”，厌烦心理、反抗心理就会随之产生。父母因为以往经验而放弃对孩子的期待，就是在放弃孩子的成长，拒绝给孩子成长的机会。

⑤不要无所不问

父母提问过多，很难使孩子讲心里话。麦可·列拉说：“青少年通常不会把很多有关自己的事告诉父母，如果你的孩子也是这样，你应该把孩子告诉你的任何事情都视

⑥找准说话的时机与场合

很多家长一上饭桌就开始数落孩子或者趁孩子高兴的时候赶紧跟孩子唠几句，觉得此时孩子心情好，什么话都能听进去，其实大多数时候结果往往相反。与孩子沟通、交换意见，最好是在孩子有心理准备的前提下进行，这样孩子不会觉得突然，对于家长的批评或建设性意见也易于接受。

三、孩子考试成瘾怎么办

女孩的妈妈是企业高管，家庭富裕。女孩漂亮、聪明、乖巧听话，妈妈决心把她培养成一位卓越的人才。从幼儿园开始，她便踏上了母亲为她精心设计的人生“考”路。她不停地奔波于钢琴班、跆拳道班、奥数班等考场、赛场。久而久之，只要几天没有考试，她就会感到莫名的焦虑和烦躁。

高三时，妈妈看到她很辛苦，决定让她停止各种特长考试，专心学好了。她不，她对妈妈说：“我要考，我要考第一。”在她的心里，考试已经成为习惯，她整天都在强迫自己考试和准备考试，她在自己的微博里写道：“考试是那么微妙，那么快乐。特别是考试前的那段紧张日子，就像是暗夜渴求黎明，潮水涌向岸边，更像是有一只神秘的手，拉着我往前走！”

高中毕业，妈妈把她送到英国深造。老师、家长、同学都认为她将来会有一个美好的前途。到了英国，西方的教育注重的是能力，而不是考试。每学期一次的考试也不像是国内那么呆板。没有了考试，她就像是一辆快速行驶的列车，突然刹不住车。于是，潜伏在心里的那种强迫性冲力爆发了。她感到莫名的焦虑，烦躁，甚至呕吐，吃不下饭，睡不着觉。她到医院看医生，可是，经过检查，她的身体一切功能正常，没有一点毛病。她越想越害怕，越来越不自信。在一个大雨滂沱的夏夜她打开了公寓天然气的阀门，再也没有醒来。

与害怕考试的孩子截然相反，考试成瘾即“嗜考症”的孩子沉迷于考试。“嗜考症”严格来说是强迫症的一种表现。这种对考试上瘾，只能从考试中获取快乐的学生，将考试获得好成绩作为支柱，一旦达不成，容易过度否定自己，觉得一切都完了。考试成瘾的孩子从短期来看，会有很大的收获。但从长远看，会发展成偏执型人格障碍，甚至精神分裂症。

一、考试成瘾的原因

案例 1:

她默默地坐在椅子上，当被问及有什么心理苦恼时，文文说：“我觉得生活失去了方向感，每天除了考试就不知道该做什么。我父母都是艺术家，还有一个同父异母的妹妹。父母对我的期望很高，要求也比妹妹严格。从小到大任何一次测验，我都比其他同学考的分数高。我参加过奥数、华数、剑桥英语辅导班，家里摆满了各种证书和奖杯。我在重点中学的实验班，同学之间竞争非常激烈，每次考试我都要求自己必须排到前5名之内。”

文文形容她目前的生活状态是：“一个飞速旋转的陀螺，没有片刻喘息。周一到周五每天早6点到晚8点在学校上课考试，周末被各种课外辅导班填满。”文文说，每天她都要带行李上学——那是两个装满辅导书的大旅行袋。但对于这种超负荷的学习，文文表示并不恐惧厌恶，反而喜欢甚至疯狂迷恋，如果不考试自己就会觉得烦躁、发慌、没意思。

“记得有一次周末，同学约我去看漫画展览，出门后我突然感觉心里发慌，好像一天不学习或者少做几套奥数习题，就比其他同学落后了，于是我赶紧转身回家把自己重新埋在书堆里。”而文文这样超负荷学习的目的也很简单，“考高分，为了让父母老师夸奖我，让我同父异母的妹妹和同学们都羡慕嫉妒我。”

医生说，表面上看，患“嗜考症”的孩子从小学习成绩优秀、听话懂事，是老师、家长眼中有前途的好学生。但他们的性格却存在缺陷，在青春期遇到一点挫折，便容易出现叛逆、做事极端等心理障碍。

好学生文文用很平静的语气说，她是因为前不久在学校要跳楼自杀，才被父母送来看心理医生的。面对这样一个外表白净秀气的15岁女孩，让人很难把她与纹身、舌钉、烟头、自杀联系起来。

当被问及选择跳楼自杀这种极端方式的原因时，她的答案出人意料。“我考试名次一直名列前茅，但前不久一次模拟考试中我的名次下滑出年级前20名。我妈看到考试卷子后，说了一句“你这成绩怎么和妹妹比”我当时根本接受不了老师和家长的指责，突然觉得活着特没意思，就开始琢磨怎么自杀。

文文描述她策划自杀过程的平缓语气，如同叙述一个不相干的人。“我们班教室在五层，首先我先察看了跳下去倒地的位置，保证摔下去不会成半死不活的残疾人，否则下半辈子还要拖累别人。然后算计好我要在最讨厌的那堂课、下午几点从哪扇窗户往下跳，甚至在跳楼的一刹那我还提前写好了两条短信——一条是给父母的，另一条是给我男朋友的。可惜最后都没成遗言。当时我一条腿已经伸出窗外了，但被同学发现硬拽下来了。”

文文还说，这个自杀策划，她一个月之前就在考虑了。

案例2:

小丁在广州一家省级重点高中读高二，当时每天晚上学习到凌晨两三点，早上五六点就起床，妈妈劝他注意休息，但怎么劝都没用，因为他太爱学习了，不这样做就非常焦虑。

上初中的时候，小丁经常考全班第一名，但他对此很不满意，经常发誓一定要考全年级第一、全市第一。初三学习紧张是应该的，所以小丁的妈妈没有太在意孩子的这一做法，但上了高一后，小丁仍然如此拼命，甚至在暑假期间，小丁仍然一如既往地努力学习，他准备“快鸟先飞”，先把高一的知识学好，以保证自己在新学校取得好成绩。他妈妈当时就动了念头，想带小丁去看心理医生，但小丁的爸爸反对，他认为孩子爱学习没有什么不好。

但后来，看着孩子日渐瘦弱的身体，以及过于亢奋的神情，小丁妈妈越来越担心孩子会垮掉，于是不顾丈夫的反对，带儿子来找心理医生了。

心理医生说，小丁染上“嗜考症”并不难理解。原来，在家里，小丁什么事情都不用做，他唯一的任务就是取得好成绩。有了好成绩，爸爸妈妈会给他各种各样的奖励。

不仅如此，小丁的好成绩还是维持这个家的最重要支柱。他的爸爸妈妈关系不好，经常吵架，也闹过离婚，但只要小丁的成绩出现进步，他们就会变得非常开心，起码会有一段时间不吵架。相反，如果小丁的成绩一直原地踏步，甚至出现倒退，爸爸妈妈的关系也会随之恶化。

这是双重的压力，小丁不仅要为自己而好好学习，他还要为维持父母的关系而好好学习。因此，他的忧患意识很重。只是，他的成绩已够出色了，在全班名列前茅已使尽了浑身解数，再提升一步谈何容易。所以，他只能用时间去比拼。不过，心理医生强调，只凭高度的压力，一个孩子是很难考试上瘾的，只有快乐才会把他们带到这里。对小丁来说，取得好成绩就意味着可以随心所欲地得到他想要的一切，并且好成绩还让他当上了家庭的“救世主”这都是对他的过度奖励。

小丁在心理医生那里做了一段时间的心理治疗后，起码可以做到不再每天都学习到凌晨两三点，而是减少到12时。但在小丁爸爸的激烈反对之下，这次治疗被中断了。“非常可惜，我也非常担心他的未来，”心理医生说，“我预料，如果孩子这样发展下去，他最后一定会患上偏执型人格障碍。成绩将成为他生活中的唯一支柱，这个支柱一旦坍塌，他就有可能会患上精神分裂症。”

“嗜考症”与现有的应试教育、家庭教育环境及孩子的个性有很大关系。

孩子出现考试成瘾的心理问题，其原因主要在于父母的教育方式。在优越家境中长大的孩子，从小就以父母为楷模，也同时被家长灌输了事事要比别人更出色的思想。刚开始也许孩子并不喜欢考试，但在父母的严格要求下，从小就被迫学习各种技能，参加各类考试拿奖杯章证书。久而久之，自己也“上瘾”了，只有通过考试才能证明自己，让家长和老师认可满意。

一些家长常常以物质或额外的奖励，以期待激励孩子更努力地学习。而另一种虚拟的奖惩制度就是家长的期待。绝大部分孩子都有取悦父母的本能，希望父母满意，当孩子取得好成绩，家长就会将满意和骄傲写在脸上。如果成绩不好，家长就会把惋惜和不高兴挂在脸上，即使不说，孩子也能感知到父母的失望和期待。而老师对成绩好的学生的偏爱也会让孩子对考试着迷。

尤其是那些平时较少受到家长陪伴和关注的孩子，或者在群体中因某些原因适应不良的孩子，他们很少会受到除了成绩以外的赞赏。长此以往，这类孩子就把所有的注意力都放在成绩上，以此来完成父母的期待、周围人的关注和欣赏。从而丧失了感知最

简单快乐的能力，丧失了获得自尊的其他途径。

其次，与孩子本身的性格也有关系。有的孩子性格比较好强，喜欢在同学中拔尖，一旦考试就唯恐排名落后。所以，考试成瘾的孩子大多从小就当班长、学习成绩优秀，是老师、家长眼中的好学生。另外，他们内心敏感、缺乏安全感。考试就是生活的唯一内容和目标，只有通过考试获取安全感，一旦停止考试就心里发慌，且经受不了任何挫折。

由于酷爱考试的孩子平时表现就是爱学习爱考试，而老师和家长也认为他们是听话的好学生，并没有意识到其内心隐藏的心理障碍。

二、如何防止孩子染上“嗜考症”

1. 不要只根据成绩好坏奖罚孩子。孩子取得了好成绩，可以和他一起分享快乐，但不必非得给予他很高的奖励。因为，外部奖励太频繁，会夺走孩子内在的喜悦。对孩子而言，考试成绩好本身就是一种奖励，如果他很爱学习知识，那么这就是对他学习知识的认可，这会带给他内在的喜悦，这种内在的喜悦是最好的学习动力。但是，如果频繁给予物质奖励，这种内在喜悦就会被外在的奖励所取代，孩子的学习动机因此变得不单纯。

2. 孩子考砸时，要给予理解而不是责骂。多数“嗜考症”的孩子，其父母对孩子的学习要求相当苛刻，考好了，其他什么问题都可以不追究；考砸了，其他方面做得再好也得不到认可。甚至，孩子考了全班第一，父母会说：“有什么好得意的，这点成绩就翘尾巴了？你考了全校第一才算有本事！”

3. 让孩子适度参与家务。很多家庭，学习成了孩子唯一的任务，在这种教育环境下，孩子最后只把成绩当作唯一精神支柱，就不难理解了。

4. 鼓励孩子有其他爱好。但不要把爱好当成任务，当成必须完成且必须做好的任务，那样一来，爱好也失去其意义，变成压力了。总之，就是不要让孩子只有考试这一种快乐。好的人生，应该有各种各样的快乐。

四、孩子网络成瘾怎么办

很多家长坚信孩子之所以沉迷于网络，是因为他们缺乏责任感，不理解父母的一片苦心，不懂得为自己的人生负责。当他们阻拦孩子沉迷网络时，看到孩子出现各种抵抗行为，或者大喊大叫，或者负气离家出走，或者辱骂顶撞父母，甚至拿刀比划，父母们常常觉得伤透脑筋也伤透了心，认为这样的孩子着了魔，失去了人性，实在是不可救药。

然而家长们没有意识到的是，孩子沉迷于网络往往是家庭教育、亲子关系出了问题，网络是替家长们“背锅”了。

一、孩子把网络当成“安全岛”

许多孩子之所以迷恋网络，一个常见的原因是，他们心中没有一个可靠的安全岛。他们被父母、学校“遗弃”了，他们的安全岛四分五裂。于是，他们去网络上构建新的、虚幻的安全岛。

案例：

小芸今年 16 岁。她出生一个月后至小学三年级，一直由乡下外公外婆抚养。三年级至六年级随舅父舅母在县城生活和读书。从初一至今随父母在东莞读书。小芸开始记事时，因某些原因，有人曾经骗她说，警察要抓她。所以，每当得知有陌生人进村或听到摩托车、汽车的声音时，她就吓得边跑边哭，不知该往哪里躲。外公外婆对她特别关爱，她现在也常说外公是最关心她的人，是她最信赖和尊敬的人。

三年级至六年级，她随舅父舅母去县城生活和读书。舅母很少跟小芸谈话沟通。她白天上学、晚上自修都是独来独往，没人接送。看到其他同学总是有父母或家人接送，她常打电话告诉妈妈，说她晚上自修课回家的时候很害怕，说舅父舅母不疼她，所以不接送她。她常羡慕其他同学命好，能得到父母的疼爱，有钱花，穿得漂亮，长得漂亮。她怕自己长得丑，父母不疼不爱她。不过，虽然存在着这些思想包袱，但她读书还是很用功，从不迟到缺课，下课准时回家，按时完成各科作业，而且成绩一直很不错。

五年级第一学期，她在学校赛跑中摔断了右手。因手术失误，导致五个手指失去了知觉，不能动弹。她很伤心、痛苦，常哭着打电话对妈妈说，她的手残废了，不能拿笔写字了，一辈子不能读书了。为治好她的手，妈妈不惜付出一切，带她到广州和深圳求医。

她坚强地挨过了三次手术的痛苦，还坚持针灸约八个月时间，这八个月她一直独来独往，无人接送。后来她的手慢慢地好了，当她第一次发现自己的一个手指有知觉时，高兴得跳了起来，连忙打电话向妈妈报喜。

她的手虽好了，成绩却一落千丈。她不能接受现实，每次知道分数后，都不相信这是自己的成绩。从此，她对学习越来越没兴趣，开始寻找其他快乐。六年级上学期，她学会了上网，常在自修课后到网吧，每次玩两个小时左右。她舅舅知道后，批评她，她反而玩得更厉害，有时干脆不回家，整夜整夜待在网吧里。

妈妈得知这些情况后，心里非常焦急。为了小芸能好好读书，也为了便于教育和引导她，决定让她换一下环境。在初一第一个学期，父母把她转来东莞读书。开始几个星期，她很听话，学习很认真。但不知为什么，转来还不满一个月就又旧病复发。老师告诉她爸爸，说她去上网了。爸爸教训她，父女关系本来就恶劣，从此以后更差了。

最后，她说她想住校，因为学校才有学习气氛，遇到问题可以随时问老师。父母不同意她搬到学校住，她又哭又闹地说，如果不同意她到学校住，就不读书了。父母软硬兼施，都无法说服她，只好依她。不出所料，搬到学校后，她常在自修课期间独自跑出去上网，老师发现后又告诉了她爸爸。她爸教育她、批评她，她都不听。后来，她爸忍无可忍，狠狠打了她一顿。父母还减少了她的零花钱，想从经济上限制她上网。但这一切都无济于事。由于没钱上网，她竟然偷了班里同学的钱。这件事闹得全班同学知道了，班主任当着全班同学的面批评她、警告她，还叫她上讲台向同学们作检讨。从此以后，她再也无心读书了。以前只是晚上上网，现在白天也泡在网吧里，没钱了就向旁边的熟人借。

因为长时间上网，又没钱给，网吧老板曾关了她三天三夜。最近一次，她出走了大约二十多天。父母伤心欲绝，找遍了东莞几乎所有大小网吧，都没找到她。最后，还是她自己回来了。因为旷课时间太长，学校怕出事负责任，准备对她作自动退学处理。于是，父母通过各种关系，又把她转回老家读初一的第二个学期。

在老家的半个学期，她住在堂兄家。开始她表现得还不错，参加了学校的文艺晚会演出并得了奖。老师、同学都夸她多才多艺，她也很开心。但不久后，她回家告诉堂哥堂嫂，说她每次走在学校里，就有人看她、议论她，说她长得丑，走路难看等等。她又没法在老家读书了，叫父母必须把她转到东莞来读书。

就这样，父母又想办法把她转到了东莞。从去年九月到春节前二十天左右，她还是表现得很好，期中考试还得了全班文科第一名，也曾获得作文比赛第一名。但就在

期末考试前几天，她突然旷课一个星期，又泡在网吧里。好像怕父母知道，她总是利用上课时间去上网，下课准时回到家。如果不是老师打电话，向她爸爸问她的去向，父母还蒙在鼓里。因为上网，她期末有两科考试没有参加。放寒假的时候，她又常常几天几夜泡在网吧，不回家过夜。

妈妈认为小芸任性、孤僻、冷酷、自私，缺少对别人的爱心和感恩，自尊心，虚荣心特别强。来东莞后，从未同父亲说过一句话，也不肯同父亲吃一顿饭。她迷上了QQ和游戏后，整天与网友通电话和信件，经常写日记，发泄自己对亲人的深仇大恨。她拒绝别人的教育，每当别人教育她的时候，她就表现得非常厌烦，脾气特别大，有时候还大喊大闹，说要杀死某某。她上网至今曾多次偷钱离家出走。父母认为她简直到了无法无天、不可救药的地步了，为她的事感到万分痛苦，并觉得自己的痛苦和悲伤无法打动小芸的铁石心肠，认定小芸简直是个不长心肝的废物了。

看完这个案例，也许我们的脑海中会形成这样一幅画面：一个很小很小的小女孩，哭着、跑着，努力寻找一个安全的地方，却怎么都找不到……美国临床心理学大师罗杰斯认为，对于一个幼儿来讲，父母的无条件积极关注是至关重要的成长因素。他们无条件地爱他，不向他提任何要求，也不谴责他，他们只是因为他是自己的孩子而爱他、呵护他，无论他有什么缺点。得到无条件积极关注，幼儿就会在心中形成一个“安全岛”，爸爸妈妈的爱就是安全岛的基石。他非常自信地去探索世界，去建立关系，并不特别惧怕受到伤害。因为他深信，如果他受了伤，如果别人拒绝他、不要他，他可以回到这个安全岛上来，爸爸妈妈会爱他、支持他。随着年龄的增长，这种安全感会逐渐沉淀为一种潜意识。有了这种潜意识的成人会信任值得信任的人，一如儿童时期信任爸爸妈妈那样。他们很少猜疑别人的心思，但如果有明确的理由告诉他，一个人不值得信任，不值得爱，他们会坚决地离开这个人，而少做蠢事。他们也会受伤，但他们的伤口总是会比较快地痊愈。

然而，小芸没有获得这种安全感。相反，从小她被无助感所纠缠。

后来，小芸的妈妈承认，她讲到的某些原因是，小芸是二胎，她和小芸爸爸已经有了一个女儿，但她丈夫家特别想要一个儿子。当时下定决心，如果是男孩，不管付出什么代价都要留在身边。但没想到二胎还是女孩。失望之下，他们在小芸还不足一个月时把她送到外公家藏起来。总拿“警察要抓她”来吓唬小芸的，不是别人，就是小芸

的亲人。他们担心暴露小芸的身份，所以每当管计划生育的干部进村时，他们都会把小芸藏起来，并吓唬她别哭，一哭警察就会把你抓走”。小芸就是在这种东躲西藏的环境下长大的。爸爸妈妈一年回老家看一次小芸，给她带很多礼物。小芸知道他们就是爸爸妈妈，但她不能叫他们爸爸妈妈，而是叫叔叔阿姨。

我们可以感受到，幼小的小芸心里是多么无助：“坏人”来了，没人能保护我。我有爸爸妈妈，但他们不要我。如果我是个男孩，爸爸妈妈就要我。我非常羡慕姐姐，她好漂亮，爸爸妈妈要姐姐不要我，肯定是因为我长得太丑了。外公外婆对我很好，但他们对舅舅舅妈的孩子同样好，甚至比对我还好。舅舅舅妈对我也好，但他们对自己的孩子更好。没有人全心全意地爱我，我是个没人要的孩子。

“没有人爱我，我是个没人要的孩子”，这种无助感贯穿了小芸的16年人生。小芸之所以拼命学习，并不是因为喜欢学习，而是因为，这是她争取爱的手段。她知道，如果成绩好，爸爸妈妈就会对她特别好。如果成绩不好，爸爸妈妈就会对她失望。所以，她努力学习，只是因为那样就会赢得爸爸妈妈的爱。尤其是妈妈的爱，因为她恨爸爸，她知道，是爸爸想要一个儿子，是爸爸决定把她送到乡下。

小芸也有一个小小的安全岛，但这个岛上的主要基石不是爸爸妈妈无条件的爱，而是她的好成绩。当学习好时，无论遭遇什么挫折，只要回到心中的这个岛上来，她就暂时得到了安全感。但那次事故摧毁了这个脆弱的安全岛。当她在电话里向妈妈哭诉“一辈子不能读书了”，实际上，她是在担心，自己再也得不到妈妈的爱了。因为她相信，妈妈爱她是有条件的，那就是好成绩。学校也抛弃了她，所以，她极其害怕不能上学。她以罕见的意志去承受痛苦的治疗，且一声不吭。谁都知道疼，有安全感的孩子会哭出来。哭是一种信任，哭的孩子知道，只要一哭，爸爸妈妈就会过来呵护他，这种爱会减少其心理疼痛和不安。但小芸不哭，因为她以为，父母爱优秀坚强的她，而不是脆弱的她。

手术成功了，但她失败了。在付出近一年的时间代价后，成绩一落千丈。这时，她的安全岛崩溃了。别的孩子也会在成绩下跌时难过，但很少有人会像她这么难过，因为这几乎是她安全岛上唯一的基石。这时，如果妈妈在她身边，一遍遍地告诉她，“宝贝，无论你怎么样，你都是我心爱的女儿。无论你怎么样，我都无条件地爱你”，情况会有很大改善。但妈妈不在她身边，妈妈只在电话里安慰她。当她伤心，觉得天塌下来时，当她担心失去爱时，没有人拥抱她、理解她、接受她，只有人远远的教育她、指导她。

于是，她去了网吧，那里有人无条件地支持她，听她倾诉，对她没有任何要求。乖张行为是缺乏安全感的表现。

"孩子上网成瘾了！"从小芸妈妈的倾诉里，可以看到，她对这一件事情是多么不安。她担心女儿成绩会越来越差，所以把女儿接到了东莞的家中。对小芸来说，这意味着终于回家了，终于被爸爸妈妈接受了。但这让小芸再一次验证，妈妈不是因为爱她才要她，而是担心她成绩会越来越差，所以不得不要她。也就是说，妈妈的爱是有条件的，"我们爱不爱你，是要看你的成绩的"。

没有回家之前，小芸整天幻想回家，期望值非常高。但回家后，她的幻想迅速破灭了。妈妈关心她的学习胜于关心她。至于爸爸，她恨他，因为是他不要她的，是他嫌她不是男孩。显然，爸爸也恨她，他觉得自己够辛苦了，为小芸付出了这么多，她却一点都不领情。

所有与父母分离过的孩子，对回家都抱着很高的期望。刚回家时，父母务必要重视这一点，给他特殊待遇。父母必须明白，孩子的乖张行为常是因为缺乏安全感。要恢复安全感，就必须给孩子无条件的爱。

但小芸的父母没做好这种准备。于是，小芸发现，她的期望原来只是幻想，真实的父母远不是她想象的那样。这种感觉进一步摧毁了小芸的安全岛。于是，刚回家不到一个月，她又逃到网吧去了。在这次近距离的交锋中，小芸和父母对彼此的失望都达到了顶点。父亲打了她，还断了她的零花钱，而小芸逃到了学校。

但是学校也接着抛弃了她。她偷了同学的钱，班主任要求她在全班同学面前公开道歉。对小芸来说，这无疑意味着老师和同学也不要她了。安全岛上另一块薄弱的基石也破裂了。

既然家和学校都不再是安全岛，小芸就干脆彻底逃到网络中去，从网络上寻找基石，建立新的安全岛。于是，她开始白天也去网吧了，没日没夜地泡在网络里。

童年阴影会留下巨大的影响。小芸尽管已经十几岁了，但她其实一直是那个很小很小的小女孩，在努力寻找一个安全的地方，却总是找不到...妈妈所说的最后一段话验证了这一点。再次转回老家的学校后，小芸参加文艺表演，甚至还到了文科第一和作文竞赛第一，并赢得了师生一致的称赞。

但因为不安全感积攒得太多，小芸已经很难把这种称赞变成安全岛的基石。相反，她变得"太小心眼，太多心"，总觉得别人在说她丑。妈妈无法理解这一点，但这并不难理解，在童年时，小芸就认为父母之所以不要自己，就是因为自己长得丑。现在，

她只不过是再一次重复这种被遗弃的感觉罢了。安全感强的人不会太关注别人的消极信息，但小芸的安全感太低了，所以她会变得极度敏感，容易看到消极信息，而且每个信息都让她再一次重复“被遗弃猜想”“我丑，所以爸爸妈妈才不要我”。

一个人如果在童年时期只获得了很少的安全感，长大后就很难再重新建立一个安全岛。小芸的情况，正是如此。

在爸爸妈妈眼里，小芸长大了，他们把她按大孩子看待，对她提出各种要求和指责。但是，小芸自己仍然停留在四处寻找安全感的小女孩状态。要纠正小芸的网络成瘾，双方都要付出努力。小芸要知道，自己长大了，可以承担更多。小芸的父母要知道，小芸的心理仍停留在幼儿时代，他们必须重新给予无条件的爱，只有整个家庭系统向着好的方向发展，小芸的网瘾才有望真正消失。

也许从某种角度上说，甚至要感谢网瘾，因为如果没有网络，小芸的安全感会崩溃得更加彻底，她也就可能做出更可怕的事情来。

网络成瘾的孩子，起码在心理机能上，基本上是正常的。“很多有网瘾的孩子，要么是家里没有温暖，要么是父母给的压力太大，家从某种程度上已经成了他们的监狱。所谓的网瘾，不过是他们从一个糟糕的监狱逃到另一个糟糕程度较轻的监狱而已。”袁荣亲咨询师说。国内知名的心理学家、武汉中德医院的前院长曾奇峰也极力反对用“网络成瘾”这种词语去形容孩子。他认为，这个词语是一种“妖魔化”，并且忽视了网络对孩子起到的一定的保护作用。在心理学界，这是多数专家的共同观点。

二、找到背后原因，对症下药

孩子沉迷于网络的最主要的原因，是在现实生活中找不到正向的情感寄托(家庭在情感上的呵护和肯定、人际交往的顺畅、学习成绩的进步)，于是就会将精力投向网络。是找不到正常的情感满足在前，沉迷网络在后；而不是家长们常常认为的沉迷网络在前，学习成绩下降在后。

换句更简洁的表达：人总是要吃饭的，不吃这种饭就吃那种饭；人总是需要情感满足的，现实生活中找不到，就会到虚拟世界中找。

如果家长们真心认同了这种解释，就会明白：要想减少孩子在虚拟世界的沉迷，一定要增加他在现实世界中的满足。否则，所有看起来暂时有效的方法，不论物质奖励也好，乞求也好，打骂也好，甚至是把孩子锁在家中，摔电脑、拔网线，都不过是扬汤止沸而已。

五、孩子学习压力过大怎么办

有个初三的孩子跳楼身亡了。据邻居反映，这个孩子跳楼的原因可能是学习压力太大。孩子平时就不止一次说过，学习太烦，不想活了。事发前一天的晚上，他还烧毁了 自己的一些课本。

压力太大，会把人压垮。明智的父母会找到孩子学习压力产生的原因，帮助孩子疏导紧张情绪卸下沉重的思想包袱。

一、学习压力产生的原因

①孩子自身原因产生的压力

初中生正处于青春期，心理与思想不成熟，面对压力与挑战，难以做出理智的判断与决策。有时一点儿压力与短暂的失败都容易让孩子产生挫败感，甚至是对自我的否定。当这种挫败感不能及时排解而急剧放大的时候，焦虑随之爆发。

同时，孩子总是拥有美好的理想，也承载着父母满满的期许。这种时候，无论是孩子的自身追求，还是家庭赋予的急切期望，往往都是个理想、美好、高标准的追求，而大家往往忽略了这种美好憧憬是否超过了孩子自身的能力水平。

案例

小莫读小学的时候，曾被老师称为笨学生，也被打过手，给她心理上留下了阴影，因而很讨厌读书。而且她认为自己不聪明，感到自卑。但是在父母的督促下她还是很用心地读书，并考上了市一中。当时她父母很高兴，见人就说她女儿考上了市一中，并常在亲友面前夸奖她。于是她认为不应该辜负父母的期望，应该更加努力读书，并对自己提出更高的要求。在进入九年级之前，尽管艰难，但通过努力，小莫依然能够保持相对较好的成绩。但进入九年级后，随着课业的紧张和考试次数的频繁，小莫渐渐感到力不从心。再加上升学考试所带来的压力，她开始失眠，导致白天上课时没有精神，不能认真听课，不能做好笔记，因而感到很紧张焦虑，而紧张焦虑的后果就是更加无法

集中精力听课。结果成绩一落千丈，这更加让小莫感到绝望，之前的拼搏与努力，渐渐被失望与无奈所代替。

②家长的焦虑与高期待

父母的焦虑会加剧孩子的焦虑，父母的高期待会转化为孩子沉重的精神压力。父母铆足了劲想要为孩子的学习增添助力，可以说升学考试的压力也压在了父母的身上，而父母的焦虑最终都会附加到孩子身上。

即使家长言语上假装镇定、隐藏内心的紧张，但在面对孩子成绩下滑或学习困难时，也会不自觉地表现出情绪紧张或者疾言厉色。情绪是会传染的，家长的焦虑必定会影响孩子的心态。

案例

一名 17 岁的学生成才(化名)，在家中亲手杀死了自己的母亲。供述杀人动机时说：“我可以不用学习了，不用压力那么大了。”成才在父母眼里非常优秀，学习成绩好；亲戚、邻居一提起他都赞不绝口。“我上初二时，因为学习成绩下滑，就有过杀死她的念头。她管我的学习比较多，在学习上和她吵过很多次，后来，在老师的帮助下，我的学习成绩提高很快，中考结束后，也顺利考上了重点高中。”成才归案后说，“整个寒假都是在补习。过年后，我就又有了杀死她的念头。”

2 月 7 日上午，写完作业的成才准备休息，妈妈说他的学习状态不太好，问他今后的学习计划是什么、准备考什么大学。成才没有理会妈妈，妈妈就开始吵他。

成才举起准备好的哑铃砸向妈妈。

归案后，成才说：“她问我今后的学习计划是什么？我当时没有回答她，因为我说不出来，我根本不想学习，所以没有什么学习计划。过了一会儿，她就开始吵我，我就准备杀死她。”

当办案人员问其将妈妈砸晕后，为何还要用裁纸刀割她的脖子？用鞋带缠住她的脖

子?成才说：“我是为了确保她能死。”办案人员最后痛心地问其是否后悔杀死妈妈时，他随口答道：“不后悔。我可以不用学习了，不用压力那么大了。”

成才的父亲痛苦地说：“我想可能是因为我妻子平时对儿子管得太严了，整天都逼他学习，节假日也得上补习班，没有一点玩的时间，让儿子压力太大，造成他心理扭曲，才会对他妈妈下毒手。”成才的父亲说，妻子性格外向，对儿子责任感强，一直在家带儿子，没有上过班。家里的开支全靠他一个人的收入。可以说，妻子把全部精力都放在了儿子身上，对儿子的要求非常严格，学习抓得很紧，因为学习的事，他们娘俩经常吵架。

③中考的现实压力

初中生面临的中考是带有竞争性的升学考试，能进入什么样的高中，以后进入什么样的大学，再以后从事什么样的工作等，似乎都与他今天的学习与选择息息相关。孩子面临社会选择与分配这种长远、严肃、认真的考虑会给不成熟的孩子带来巨大的压力。

案例

因不堪学习压力，害怕考不上县里的重点高中，湖南省春风中学一女学生张某不惜纵火焚校，被公安机关刑事拘留。

15岁的张某在家中四姐妹中排行第二，在姐妹中，她的学习成绩比其他的都好，父母一直寄予厚望。因为学习努力，进入初三“尖子班”。从此，她父母屡次提醒她必须考取县里的重点中学，否则会失去读书机会。从此，张某变得心事重重，学习成绩每况愈下。

后来张某学习成绩无多大起色，深感升入县里重点中学已无希望的她心想毁掉学校或许可以改变现状。2月15日凌晨，她携一把起子、一盒火柴、一个手电筒悄悄进入学校，连续烧毁3间教室，造成大楼墙体部分断裂，3间教室的门窗被毁，教室内120

名学生寄存的课本、书包和 210 张课桌化为灰烬。

二、如何帮孩子减轻学习压力

①家长要控制住自身的焦虑

许多家长比孩子还紧张，如果孩子没得到理想的名次，家长们更加焦虑。这些得失心很强的父母，无意中给孩子带来许多困惑与压力。“家是培养孩子抗压能力的地方，不是制造压力的地方。”控制自身的焦虑，家长不要做以下三种父母：

(1)过分保护型

全家人众星捧月般围着孩子转，甚至有些母亲辞职在家专门照顾孩子。其实这么做反而会给孩子造成很大的压力，不利于孩子以平常心应对学习，影响孩子在考场上的正常发挥。

(2)过多干预型

相当多的家长认为孩子唯一的事就是学习，于是给孩子诸多限制，取消了娱乐，取消了锻炼，甚至连电视新闻都不许看。有些家长甚至给孩子找来了一些偏题怪题，把孩子当成读书机器人。其实，这样做既无助于孩子提高学习质量，更容易使大脑疲劳和思维僵硬。

(3)过分期待型

对孩子的期望值过高，总想着让孩子成为状元、进名牌高校，超过孩子的实际水平，这实际是一种负面暗示。让孩子觉得考不上名校就是无能，无形中给孩子增加了压力，很容易挫伤孩子的自信心。

②帮孩子分担一些，减少孩子的压力

案例

“教育部给各地教育部门施加压力，各地教育部门给校长施加压力，校长给老师施加压力，而老师给孩子施加压力的同时，也给家长施加压力，而家长再给孩子施加压力。

结果，孩子还没考试就被压垮了。”郑教授说。

郑教授有两个儿子，老大不爱学习老二爱学习。“但不管老大还是老二，都有老师时常找到我，要我督促孩子学习，”他说，“我理解他们，因为他们有教学任务，所以我会对他们说，放心吧，我会督促孩子。但他们一走，我就把这事扔到脑后去了。干什么呀，孩子们够累了，再说督促只能好心办坏事，真要为孩子考虑，就要学会为孩子减压，而不是加压。”

用这种方法，郑教授成功地给两个儿子减了压。后来，他的小儿子去了美国留学并留在美国工作，而大儿子只有高中文凭，但“他挣钱比我多多了，最重要的是，他活得很快乐，这比什么都重要”。

③做好孩子的心理按摩师

家长可以以过来人的身份主动跟孩子谈谈心、谈谈自己的学生时代、谈谈自己各种考试中的有趣经历，帮助孩子舒缓紧张情绪。除此之外，家长也可以与孩子一起参加各种有益的室内、户外活动，比如，跟孩子一起打一场游戏、看一部电影，一起做一顿大餐，这样既让孩子心中的烦恼和压力得到释放，也让孩子能够劳逸结合，亲子关系也会因此更加融洽。

六、孩子遭到校园欺凌怎么办

2016年青海省海东市互助县威远初级中学八年级学生陶成鹏，在六一儿童节，这个美好欢乐的一天，选择以一种极端的方式结束自己年仅15岁的生命，留给家人巨大的伤痛。从陶成鹏的遗书中发现，他受到的都是一些其他同学强迫他打水、扫地、同学向其要钱等欺压行为，时间持续较长，六名宿舍同学一起殴打他。最终，陶成鹏在极度无助和绝望的情绪中，写了三次遗书而且实施了两次自杀行为，第一次没有成功，接着又进行了第二次自杀，这些都能看出他内心的痛苦和绝望，最后遗书中他还让父母帮忙还他欠同学的钱。心肠如此善良的男孩怎么就选择了这条不归路呢？而这六名施暴的宿舍同学仅仅就罚了几百元现金，没有受到其他处罚，法律判处的行政拘留由于六名被告未满16周岁而不予执行，这也折射出我国法律针对未成年欺凌行为存在的不足，《未成年人保护法》常常没有发挥保护未成年人的作用，却成为欺凌者逃避惩罚的工具。

校园欺凌是一种丑恶的校园暴力行为，包括推撞、群殴、侮辱、恐吓、孤立、排挤，甚至是杀害。遭受欺凌的学生常常会抑郁、失眠、成绩下降、逃学，甚至可能走上自残、自杀或杀人的道路。一方面，校园欺凌具有隐蔽性，受欺凌者往往不敢寻求帮助；另一方面，对于校园欺凌仍存在着法律约束力较弱、学校管理、家庭保护不足等问题，这些都让欺凌者有恃无恐、肆意妄为。

学生遭到校园欺凌，家长和学校不姑息、不隐瞒、恰当处理至关重要。

一、如何识别孩子是否遭受欺凌？

通常孩子遭受了校园欺凌的表现有：

突然不想去上学、装成生病不愿去学校、带着瘀青伤痕回家、衣服被扯坏、要求补充“不见了的”物品、丢失钱财(零花钱、餐费等)、和曾经的好友不来往、变得心事重重及脾气不好、变得安静和胆小不愿离家、在兄弟姐妹面前咄咄逼人、学习成绩突然下降、失眠、焦虑。

网友圣者渡人：我上初中这三年简直就是我最黑暗的三年，那时候每天都提心吊胆的，那群混混每天让我给他们洗袜子、刷鞋、买东西、打饭、要钱、给他们宿舍扫地，如果不遵从的话就把我拉到厕所里，十几个人上去就是一顿打。甚至还拿书包铁棍使劲敲我的头，那时候脑子就像被扔了个闪光弹似的蹦的一下。我那个学校是住宿制，两周回家，每次回来校服上都是脚印。校服上没一片地方是干净的，虽然也反抗过，但是双拳难敌十几个人。害怕得我每次吃饭都躲到灌木丛里吃东西，生怕碰到这些傻缺又让我给他们干活。

虽然找过老师和家长但是没用，久而久之老师也烦我了，我爸妈他们也帮不上什么忙。本来我在班里成绩还不错，结果就把我打到全班倒数。那时候根本没心思学习，只想着怎么混过今天。每天不是在课桌上发呆，要不就是趴着一言不发。在毕业时也不打算放过我，毕业回家前甚至还要我给他们打包被子行李。

二、在孩子遭到欺凌时，家长如何和孩子共同应对？

(一)对于严重的校园欺凌突发事件，家长到达现场后怎么做？

立即救助——赶快把负伤的孩子送到医院。

保护现场——可以用手机拍照，留存证据。拍照时要注意现场情况，如：被侵害的位置、血迹、凶器。

寻找证人——有可能的话应当迅速录音、录像。

请求帮助——到达现场后，如果家长觉得人手不够，要迅速打电话给亲戚朋友，请他们迅速到达现场进行帮助。

拉警戒线——为避免蓄意破坏现场的行为发生，现场要留人，要拉警戒线。

留存证据——一定要保存好关键的证明。现场的证据，除了为拍摄需求，要迅速地保存好。收集证物的时候，要注意不破坏指纹，如可以用衣服包住证物。

迅速报警——如果认为自己不能控制现场，要迅速报警，拨打 110，争取警察的支持和帮助。

(二)当欺凌没有引起学校和警方主动介入时,该如何做？

①孩子坚决反击，允许正当防卫

打过来的拳头，可以挡回去。在能力确实足够的情况下，反击应尽量避免造成重大伤害和死亡后果。

校园欺凌发生后，一味忍让不对，这样处理会让侵害者更加肆无忌惮，为所欲为。因此，我们可以采取适当的反击，能够起到警告对方的作用，让他知道你不好欺负，欺凌行为就很可能就此终止。

但有些孩子是被几个同学拦堵到偏僻角落集体欺凌，这时要尽可能抓住机会逃离欺凌现场。可以选择包围圈边上的缺口，趁众人不注意时撒腿奔跑。逃跑时，如果离学校较近，可跑向学校办公室，向老师求助，或跑向人多的地方。过程中，还可以呼救，吸引关注，寻求周围人的帮助，随后第一时间告知父母、老师，必要时报警。

如果对方人多，实力相差悬殊，跑不掉时怎么办？要告诉孩子，注意保护好自己身体的重要部位，如头部、腹部，尽可能降低伤害。比如，抱着头，蜷缩着身子。

网友梦醒时分离人殇：我被霸凌过，就是最近的事儿，我的选择是，和他打一架，虽然我打输了，但是我打架的时候死死地咬着他的手，事后我对他说，你再惹我一次我就找你打架一次，惹一次打一次，哪怕死也要咬你两块肉，不信你可以试试。然后那人就再没惹过我了，只不过在班上我多了个绰号，叫“柴狗”，因为我的名字里就有一个“柴”字，其他人就天天对着我冷嘲热讽，不过只要不是指名道姓地骂我都懒得去理他们，反正就快毕业了，你爱闹就闹吧，等着你以后在社会被无情地殴打。

②家长站在孩子背后给予信心和支持

当孩子向家长反映被欺凌时，家长不可说“怎么就欺负你，不欺负别人”，或者总是向孩子强调家里穷，让孩子不要惹事，否则没钱赔。

网友浪漫诗句：四年过去了，我现在经常会想起来自己被校园霸凌然后莫名地哭。

我妈从来都觉得是我的问题，老师在班会上也意有所指地说：“怎么他们不孤立别人孤立你？你是不是该从自己身上找原因？”天知道他们为什么那么对我，我连话都没和他们说过，平常也没有交集。

网友国产限定男孩：我一般都是自己打回去。第一次是在小学被打，我爸得知后蹲点知道了那个孩子的家，然后我爸和我在他回家必经之路等他，我爸让我自己解决，他在远处看着，当时感觉有爸爸在身后，就十分自信。碰到那人后他又来欺负我，结果被我反杀了，后来就再也不怕了。我爸告诉我，在对方打完你第一下，先确保有没有监控，有监控，撤到监控下，让他冲过来先打你，然后反击弄他。如果没有监控，直接干他丫的，打坏了医疗费又不是出不起，出事爸在你身后。这对一个小男孩是多大的信心啊！

③结交朋友，形成互助小团体

将自己的精神投入专业学习、兴趣爱好或良好的朋友圈活动中去，结交更好、更合适的朋友，让自己的生活丰富起来。这样可以避免落单，防止成为欺软怕硬的欺凌者的施暴对象，尤其是面对非身体伤害的欺凌，如冷落和排挤等，结交朋友是温和而有效的回击方法。

网友喵喵主银的大红包：我被校暴的原因是，我给被校暴的女孩一个创可贴，扶她去了医务室，没错，就是因为这个，他们说，敌人的朋友就是敌人。我帮她止血就是跟他们作对，我做错了吗？如果一个女孩在你面前哭泣流血，你会熟视无睹吗？我做不到，我背起她的那一刻，就注定我也会被欺凌，那你知道为什么那个女孩被欺凌吗？因为她对他们说欺负人不对。

网友不专业的飙车男：作为一位在校生，我说说我的经历吧，初中的时候被霸凌过一次，那次之后我就明白他们是看我孤单一人好欺负所以就霸凌我。后来爱上了运动，于是有了一群一起放学后打球的同学和我交朋友，然后我就有了一个小团体，不论班里有谁想找我麻烦，我的同学们都会帮我一把，因为霸凌者总是喜欢欺负那些没有势

力，性格又软弱的，不论在哪里，有关系较好的同学和朋友很重要！

④把矛盾公开化

找到背后的欺凌者，把欺凌事件暴露在有监控、人多的场合。

网友爱控妹的哥哥：表示校园暴力让我难受的不是来明的，而是偷偷撕你书、后面放虫子和脏东西，让你拔剑四顾心茫然，感觉谁都是凶手。

网友黄子万：一切霸凌都是不敢在阳光下进行的，都是所谓拉到角落或厕所。而且很多施暴者就跟熊孩子玩火柴一样，对后果没有什么概念的。所以对付他们只能把矛盾公开化，才能更好地保护自己。我读书的时候被七八个杂碎围住说要拖我去学校后山，我不去，在教室里就先动手打起来了，教室里人多，一下子把隔壁班的人都吸引过来把教室围住了。教室里课桌多空间窄，对方哪怕人多也施展不开，实际上被打也挨不了多少下，而且还有其他同学帮忙劝。而且有那么多人帮忙作证，而不是少数人环境下能够串供。说句实话，七八个人动手，还没我爸打我疼。后来有人说老师来了，他们就散了。我当下不是去报告老师，而是直接报警，就是怕老师和稀泥，警察来了我要求警察陪我去医院做验伤拿验伤报告，然后让我爸帮找了一个律师朋友开律师函要求告那几个杂碎的家长，同时投诉到市教育局。其实我伤得不重，我原本就没想着能靠提告就能让对方坐牢。但是对方原本以为我会另外找朋友跟他们约架，没想到我搞降维打击玩社会那套。后来学校肯定是要和稀泥，因为我家亲属是老师，她说过只要有什么事闹到教育局，都是先打板子到学校上。为了安抚我别闹大，又是搞全校大会把他们叫到主席台公开批评，而且还把杂碎头子给劝退转学了，另外几个往后虽然对我彼此都看不顺眼，但也没有再来骚扰我了。

网友伍仟肆叨逼叨：我小学的时候就被同学欺负过，撕书、书包里放死老鼠、水杯里撒尿。你就是不知道谁干的，后来我坐在座位一直骂，作弄我的人受不了跟我打起来，我没打过他。放学让我姐揍了他一顿，第二天让我二姐揍他，第三天我哥揍他，然后是邻居。下周一再找人揍一遍，温习一下怕他忘了。过完年又找人揍他一遍，让他记

一辈子。

⑤利用法律武器对付欺凌者

核心是固定证据、让公权力介入，运用法律、借势从而锁定书面保证书，情节严重的就要追究法律责任到底。

网友王律师：如果孩子在学校被欺负了，被霸凌了，怎么办？急着找对方家长理论，或者马上找学校反映，这样做，很多时候解决不了根本问题。你就告诉孩子他第二天正常上学。

第二天我们暗中保护，看到对方又来欺负孩子时，我们先用手机录音录像，然后立马上前制止，同时拨打110报警。警察来了可能把对方口头教育一顿，然后说没受伤，对方都是孩子，我也教育了，这事就算了吧。

现在最关键的问题来了，如果你真的就这样算了，这事只能说解决了一半，此时我们一定要对警察说：“我的孩子是没有受伤，但是他随意辱骂、殴打我的孩子，现在我手机里有全程录音录像的证据，依据法律规定，他已经涉嫌寻衅滋事，我坚决要去追究他的法律责任。”如果他16周岁以上，就追究刑事责任；16周岁以下就追究他的治安责任。一定要让他有前科、劣迹，有违法记录，要知道，如果一个孩子有了违法犯罪记录，他这一生都要受到影响。

警察一看你是个懂法的，就会喊对方家长过来处理此事，并依据职权告知对方家长，现在人家要追究你孩子的法律责任，如果调解不好，我们会按程序走下去。此时对方家长肯定会忙乱了阵脚，求你不要再追究责任。

这个时候，你就可以借势在警察的见证下，让对方出具保证书，保证以后不再有类似的情况发生，一旦违反愿意接受法律的制裁。然后孩子和家长签字、按手印，这样做才能更好地解决孩子被欺负的问题。（摄像录音设备不一定是手机这种显眼的工具，可以网络购买录像眼镜、录音笔、微型摄像头、录音手表等可以偷偷录制重要信息的产品，给孩子带在身上。并且在信息选择上，录制视频证据的优先级大于录制音频证据，

因为视频证据远比音频证据有更强的证明作用。)

同时被欺负后创造条件到医院做各种检查，之后可以要求对方家长赔偿医疗费、误工费、护理费、交通费、住宿费、住院伙食补助费、必要的营养费，让欺凌者的家庭承担金钱损失，也能起到约束作用。

(三)校园欺凌事件发生后，家长的哪些做法不可取？

①忍气吞声

校园欺凌发生之后，作为被害学生的家长是处境最艰难的一方。他同时面对着两个对手：加害方的家长和学校的反应。被害人的家长和学校比起来，学校是强势，被害人的家长是弱势，在力量的悬殊对比上，这是一场“不对称的较量”。许多家长在校园欺凌事件发生之后，往往选择的是忍气吞声，退一步海阔天空。他们总是这么想，孩子还要在学校上学，得罪了谁都不好，所以就大事化小，小事化了。既不能够保护孩子在学校上学的正当权益，更不能用法律为武器来讨回自己的尊严。这样做的结果是：孩子的心灵受到伤害，家长的心灵受到伤害，社会正义也受到了损害。久而久之，校园欺凌就会因此愈演愈烈。

②被迫害妄想

有的家长每天都要检查孩子身上有没有伤口、有没有瘀血，一旦发现一小块挫伤，就认为是校园暴力所致或认为是学校老师打的。在个案中，甚至出现过家长把自己工作中的不顺心、领导对自己的猜疑和打击，同孩子在学校时身上出现伤痕无端联系起来，认为是领导买通学校迫害孩子，通过虐待孩子对自己实施打击报复。有的家长单纯被自己的心理障碍影响，选择上访或投诉媒体，还找一些所谓的法律专家和心理专家不断地制造新的矛盾与误解。误解也好，心理偏执也好，由于家长不断地把注意力放到这上面，不能自拔，久而久之就形成了心理上的疾患。

③得理不饶人

抓住学校管理上的漏洞，比如校方通知家长不够及时，安全措施不当等一些细小的责任，向学校反复发难以争取自己的利益最大化。个案中出现：有的家长辞去工作，有的家长用毕生的精力来跟学校打官司，不搞得头破血流、人财两失，决不罢休。

④过度谋求经济利益

在个案中，有的家长在发现学校有所退让或“有机可乘”的时候，索要过度的经济补偿，“狮子大开口”。

三、校园欺凌发生时学校如何应对？

当校园欺凌发生之后，校方的反应至关重要。学校处理得当，被欺凌者能得到较好的保护，避免欺凌事件引发更坏的恶果；处理不当，会让施暴者越发肆无忌惮：“不找老师，今天打你；敢找老师，天天打你。”

案例

13岁的小兰上初中一年级，矮小瘦弱，平时不太与同学说话。曾经有同学向老师反映，有人欺负小兰，但是班主任没有当回事。一天，小兰自己找到班主任，说自己的鞋子被扔了。老师问怎么回事，小兰沉默不语。老师回复说：“知道了，你在别的地方再找找。”几天后，小兰在寝室里被几名同学殴打致伤，学校直到7天后才获知此事。据学生家长说，学校里经常发生学生打人的事情，每年都有几名学生因此而退学。而学生之间已经学会互相隐瞒，谁都不肯告诉学校，因为“告诉了也没有用”，只会招来更加严重的暴力殴打。

网友哔哩哩哩 CEO：我这边有个私立学校，凡是欺凌的，全部见校长，然后神秘的校长把他们教育了一番，让他们把这种征服欲用到体育上，还给他们开了一个篮球班，语数英只要及格就行，体育课贼多，要求他们篮球成绩要好。

网友肆月廿柒：我是我们班全班第三，班长团支书。初二被一群班级里面的垃圾给欺负得很惨。因为我家长的介入，他们不敢继续动手打我(暗戳戳的捣我啊，下楼梯推一下啊，或者是册子上大片的墨迹和凳子上的泡泡糖)，但是经常在班里说三道四各种抹黑，还给学校举报说我大考作弊!后来实在忍不了了，就向学校的老师、我爸妈求助。我的班主任也对我比较重视，接连请了几次双方家长。不过校方只是给了他们一个警告处分(他们已经背了好几个处分了)。回来老师啊家长啊都在开导我，这事儿就算草草结了。

后来我也去找过心理老师，再后来我初三了，班主任工作调动走了，新班主任很凶，说一不二，所以他们也就不敢说三道四了。新班主任知道我的事，对我很好。我很庆幸自己能遇到好老师，也很感谢我的父母很重视。现在这样我也就知足了，专心学习，虽然经常还会做噩梦，但是比起那些被校园暴力到受重伤甚至死去的人来说，我真的很幸福很幸运了。

网友凯 3332：说个我初中遇到的事：一个学生好像是因为什么事惹到了一个和社会闲杂人员有关系的学生，然后这个学生说过几天我叫人进来打你，希望你晚上做好准备。然后刚开始这个学生就把这件事告诉了班主任，班主任好像又告诉了校长，然后校长就安排了体育老师和几个身体比较壮的老师，在晚上熄灯后蹲在围墙里面，手里拿着棍子，蹲了几天蹲到了那几个混混，那几个混混进来了不管三七二十一直接打，打趴下了过后才报警。半夜我们听到警车在学校里一直叫，还以为是120来了呢，结果第二天体育课老师才告诉我们是捉了几个混混。从这以后外面的人再也不敢进我们学校了，也不敢随便动我们学校的人了，还是得遇到有责任心的人，你想动我的学生那得小心点。

(一)校园欺凌事件发生后，学校方面的救助工作主要有哪些？

①立即启动救助机制

送被害孩子到医院去，承担医疗费用。聘请法律专家，保护孩子的隐私权、肖像权

和名誉权。

②对受害者提供心理救助

积极寻求心理学专家的帮助、救助和咨询。其次，在充分调查和冷静的分析和探讨后，校方应该由发言人写一封给全校师生和家长的公开信，特别要向被害方表示慰问。

③专人专管校园欺凌

在学校设立专人，专门的救助电话，负责被害人的咨询和救助。

④形成打击校园欺凌的风气

在学校范围内，利用班会等形式组织学生开展生命安全教育，举一反三，杜绝类似事件的发生。

(二)校园欺凌事件发生后，学校哪些错误做法不可取？

①否定责任

少数学校认为学校没有责任或认为学校已经起到监护的责任、教育的责任，而事故责任归到学生方和家长方，产生的任何状况跟学校没有关系。

②推卸责任

少数学校把主要的责任推到学生和家长身上，甚至有的中小学校长居然认为“学校法治教育的核心，就是出了事故怎么与家长打官司”。

③自作聪明

学校即使有错误，而且错误很明显，少数学校认为通过“公关”手段，或者改变、毁灭证据也能够达到最后“取胜”的目的。具体案例中，一些学校采取过以下几种错

误的行为：

(1)毁灭证据：校方想尽一切办法毁灭关键的证据，甚至采取弄虚作假的手段。

(2)侮辱学生与家长的清白：校方可能给事件涉及的学生和家长扣上一顶一顶的“帽子”，甚至可能污蔑家长“这个人一直就是个无赖，这个人长期是个精神病”，也可能宣称“这个学生一直爱撒谎，这个学生本来就是坏孩子，没事儿找事儿，惹是生非。”

(3)对学生和家长施加压力：一旦发生校园欺凌等突发事件，有的学校可能对学生和家长施加压力，比如开除学生，以这种行为震慑家长；有的学校通过当地的行政手段给家长施加压力，做“背后杀手”，想要“釜底抽薪”，让家长腹背受敌；还有的学校甚至动用公权力的力量，封锁消息，实施报复。

这些错误的事件反应，往往掩盖了事实证据，对事件处理的重要环节“伤害界定”百害而无一利，同时加强了事件的事后处理难度，绝不可取。

四、应对校园欺凌，法律制度层面当有哪些作为？

上海市一位中学校长坦言，其实应该破除“教育万能论”对于恶意的，屡教不改的学生学校应该拥有“强制性退学”等手段，并在需要的情况下，让学校“退席”由法律程序介入解决。

原中国青少年研究会副会长陆士桢认为，校园欺凌和暴力的发生，还与惩罚机制缺位和学校教育缺失相关。他建议：首先，尽快完善校园暴力立法和执法，明确标准，明确责任主体和追究赔偿责任；其次要把生命教育和反暴教育纳入到学校的教育体系；最后对构成校园暴力行为的人员采取矫正、感化、医疗等方式，改善其行为，预防犯罪。

案例 1

2021年3月，北京朝阳区定福庄水利水电学校一名16岁男生遭遇校园欺凌引起网络热议。

3月15日，红星新闻记者联系到了北京水利水电学校的涉事男孩小豪。小豪表示自己在2020年9月进入该学校读高一，入学前老师建立了线上群。开学前，据小豪回忆，对群里聊天中出现的涉黄内容，他曾直指“好恶心”，但当时就被威胁“你来学校一次打你一次。”

等到9月开学之后，小豪发现，当时威胁他的人和他分到了一个宿舍。几名舍友多次在言语和行为上对受害人小豪进行欺辱(包括但不限于以下行为，有他人多次参与)：

拍摄受害人换衣视频，每天上受害人床铺抚摸大腿和胸部。告诉受害人千万不要喜欢他们，那样太恶心。凌晨趁受害人睡着时，脱其内裤将花露水泼洒在受害人下体上，并拍摄视频，在群内传播。午休时将受害人摁在宿舍，扒光其衣物，强迫受害人观看黄色影片，并多次触碰受害人下体进行性侵犯，拍摄视频后在群内传播。所拍摄视频曾在教室播放给女生看。在受害人衣柜、书桌和床铺上丢垃圾，在床铺和书桌内上放置图钉。在受害人去澡堂洗澡时拿走衣物，让受害人穿着塑料袋和树叶，并盗用其澡卡。

在日复一日的凌辱后，小豪向老师指认了施暴的8名同学，这8名同学也承认了自己的罪行。学校处理的手段是：删除视频，关闭群聊，让8名霸凌者抄写日常行为规范，作书面检讨。以小豪有心理问题为由建议其退学或转学。

家长和老师都要求小豪宽容，老师劝说小豪：“他们(欺凌者)都是孩子，五年同学不要鱼死网破。”“无法定义所遭受的是否是校园霸凌或者性侵害。”并坦言之所以让小豪宽容，是担心日后这些同学会报复。

之后小豪收到了施暴者的威胁短信：“小可怜，你多久自杀啊？你现在没一个朋友，我建议你直接跳楼吧！”

小豪选择了休学离开。在家锁住自己一周后，小豪选择了割腕，随后母亲在今年一二月份带他去医院检查，小豪被诊断为重度抑郁。

案例 2

河北新安一名女孩遭多名少年殴打，并被逼迫下跪、甚至脱衣。旁边还有很多人围观起哄，并用手机拍照。处理结果：两名施暴者被处行政拘留 5 日，其余 6 人被批评教育。

案例 3

安徽怀远县火星小学 13 岁的副班长小飞因为拥有检查作业、监督背书的权力，向另外 6 个孩子要钱。钱没给够，就逼迫他们喝尿吃粪。在事情败露后副班长还威胁要“弄死”其他学生。处理结果：小飞向同学道歉。

案例 4

2016 年，发生在美国的一起判决引发中国网友激烈讨论。

2015 年春天，三名中国留学生翟云瑶、杨雨涵和章鑫磊(年龄从 14 岁到 20 岁不等)以癫狂地凌虐同学来填补狂欢节的时间。翟云瑶、章鑫磊等人先是把同学麦嘉怡叫到僻静处打了一个多小时，用烟头烫胳膊，把脸打肿。又在隔一天之后用这种残酷手段折磨同学刘怡然，扒光她的衣服，用高跟鞋猛踢头部，用烟头烫乳头和屁股，还用打火机烧头发，并剪掉刘怡然的头发命令其吃掉，按住受害人的头让其吃沙子，酷刑折磨五个多小时。

2016 年 1 月份，这三位学生通过认罪减刑协议，分别获刑 13 年、10 年和 6 年。服刑期满驱逐出美国，永远不能返回。

这些中国留学生的凌辱行为，并没有导致受害者严重的、不可逆的身体伤残，参照同期国内曝光的各种校园暴力事件的处理结果，这个判罚显然十分严厉。

反观国内的校园欺凌事件，舆论和当事各方常见的做法就是怪学校、怪老师，向学

校向老师问责；而学校则常常是各种包庇和推脱。而对施害者，开除已经是顶格的处罚。即便如此，施害者还可以公然呛声他有隐私权，要求不准公布自己的基本信息，说自己是未成年人，有改过自新的“权利”，不能因为一个事件毁了一个人的终生幸福。

来自美国的判例给了我们清晰、明确的价值判断——恶行就是恶行，不管什么身份、什么年龄，暴力侵犯就是一种清晰的和实在的恶。它需要的不仅是被制止，还包括相当程度的反制。恶的实施者是最主要的责任人，监护人其次，最后才是学校和老师的教育责任。美国对未成年人犯罪实施刑事处罚时，有的州规定最低年龄是8岁。

如果没有对未成年施害者及其监护人的直接和清晰的主要责任认定和相当程度的处罚，出了事情，上级主管部门仅仅问责学校和老师，那就会出现目前不断发生的各种案例学校和老师捂盖子，不作为，大事化小，小事化了。

学校是教育学生的场所，不是制裁和改造罪犯的地方，把什么责任都推给学校和老师，就是在迫使学校和老师做超出他们职业范畴的事情。只有把暴力侵犯的界限，惩罚和责任认定按照自然正义的法理原则划定清楚，学校和老师才可能把更多的工作放在真正的教育——引导和说理上来。

五、如何从根本上防范和抑制校园欺凌？

要想根本抑制校园欺凌，学校的领导是牵头人，老师是核心成员，最重要的是学生的自警、自助、自救。单纯依靠班主任，依靠学校的保卫干部，依靠校长的孤军奋战，不可能根本扭转校园欺凌在部分学校的泛滥趋势。因此，还需要紧紧地依靠学生与家长，以及法律和惩罚机制的支持。

警察、学校、家长、学生，各个方面齐抓共管，共同努力，才是预防、抑制和打击校园欺凌最根本的方法与手段。

七、进入初中，孩子成绩一落千丈怎么办

"在从前的学校，我的成绩一直保持在前10名左右，但在新的学校，第一次期中考试却考了20多名，我不知道期末考试会不会比期中还要差，觉得恐惧和焦虑。虽然感觉已经尽力了，可结果不是我想的那样。"

很多在小学时期成绩不错的孩子会在进入初中后遭遇成绩大滑坡。孩子成绩起伏是正常现象，家长首先要放平情绪，接着再去查找孩子成绩下滑的原因：是学不会，还是不想学，亦或是人际关系不良。

一、学不会

很多孩子升入初中以后，面对课程增多、难度加大，对学习产生了一种力不从心之感，也因此对自己的学习能力感到怀疑，这部分孩子逐渐产生"他们是不是都比我聪明" "我最多也只能学成这样了"等等一些消极的想法。

案例

陈某在小学和初一的时候，成绩基本上维持在中上游水平，平时也比较努力。初一期末考试的时候，题目并不是很难，但是却没考好，成绩下降了很多，老师和父母都狠狠批评了陈某，他也觉得可能真的是自己能力不足，智商不高，不然怎么会一下子下降这么多。

后来也努力过，可是一遇到难的题目，就会想那次考试题目那么简单，都不会做，这么难的问题肯定也做不出来。之后感觉难题越来越多，自己不会的东西也越来越多，上课老师讲的东西总是听不懂，成绩下降很厉害，于是就上课睡觉，课下作业不会做，也就懒得做了，反正老师也不管自己了。

父母这一年来总是很凶地说陈某笨，如："我们都是名牌大学毕业的，生出来的儿子怎么这么笨"，"连这么简单的题目都做不好，还有什么能做好的"。父母说得多了，连陈某自己也感觉确实很笨，于是就想自己反正也学不好，还不如不学了，学习也是在浪费时间。

很多家长不明白，孩子在小学时很听话，老师留的作业按时完成，为什么一到了初中就开始成绩一落千丈、讨厌学习了呢？

初中的学习内容和小学比有一个显著的变化，就是思维方式由“形象思维”变成了“抽象(逻辑)思维”，如果初中生还是依旧用小学的思维模式去学习思考，学习就会变得吃力。这时假如不能及时自我调适，没有足够的心理准备，不改变相应的学习方法，就会出现学习上的落伍。

孩子开始厌学，表明他已经开始思索学习的意义了。如果他找不到自己要学习的原因，那自然就不愿意坚持下去。许多初中生有了独立思考问题的能力，遇到问题的时候，他们不再先问爸妈怎么办，而是自己在心里想：这件事为什么会这样？我该怎么办？放在学习上就变成了：我为什么要学习？学习不好又能怎么样？

二、不想学

①升学后精神上的松懈

案例

一个原本学业优秀的学生成绩出现了大幅下降，原因是课堂时间都用来看网络小说，该生认为如果初中不抓紧时间看这些书籍的话，以后上了高中和大学就更没时间去看了。

有些学生在升学考试时攒足了劲考了一个理想的成绩，进入自己喜欢的学校后觉得可以放松和休息了，在新的阶段产生了精神上的松懈，却不知入校的第一年是养成良好习惯和打基础的关键期，这样的放松势必造成成绩的下滑。

②家长催促下的被动学习

案例

一位家长说：“孩子学习不主动，作业都需要家长督促，成绩中下。”老师说她心理年龄小，幼稚，不懂事，不把学习当成自己主要任务。他的衣服过去都是家长洗，

现在要求自己洗，他也只答应不去做。

问他对未来的设想，他没有明说，但我感觉他的态度是得过且过，到时候再说。我比较好强，不想让他在学习上就这样放纵。小学阶段，我能推得动。现在大了，我推不动了，怎么办？”

很多孩子都是家长推动型被动学习，小学成绩优异，升入中学后却一退再退。这些家庭的共同点是父母本身比较情绪化，执行力差，家庭生活规律性和规则性都不强，比较随意，教育思路不清晰，好面子，急功近利，以考试成绩为导向，推着拽着孩子走，不在乎学习习惯和学习方法的培养。只要成绩好，其他都不是家长在乎的问题。而这些孩子的共同点则是浮躁，拖拉迟缓，对学习是应付任务式的，提不起激情，想得开，无所谓。

造成孩子这种情况的原因，是家长剥夺了孩子的自主性。家长表面看似很爱孩子，什么都帮孩子设身处地想周到了，做周全了，孩子除了好好学习什么都不用操心，其实是从思想上紧紧地束缚了孩子，不给孩子为自己做主和承担责任的机会，孩子没有独立思考问题和独立解决问题的空间。久而久之，孩子就失去了冲劲，也没有了憧憬，每天就是懒洋洋地过日子。

③焦虑、自卑引起的厌学

案例

他在小学时的成绩一直排名全班前五位。当他进入初中时，他在重点学校重点班的成绩逐渐下降，并最终稳定在该班的后五名。初中三年级时，抑郁，自残，然后辍学。

他觉得在学校里，没人会关心他。他羡慕其他男孩一起玩耍，但他总是不受欢迎，无法交朋友，他感觉别人在盯着他，等待着嘲笑他。他觉得自己不配与成绩优秀的学生一起玩，也不愿意与成绩较差的学生一起玩。

他感到满足他的母亲一直很困难。他的母亲总是对他有很高的要求。如果他做得

好，总是有更高的要求在等他。他感到很累。尽管他的母亲称赞了他，但他认为这些称赞是不真实的。真正的感觉是他知道母亲对他不满意。

他的母亲总是找到一切机会教育他：世界是等级制度的。无能的人只能做诸如垃圾捡拾、清洁之类的毫无价值的事情。这些人会被别人看不起，对社会的贡献很小。

当他在学习中遇到问题时，他的第一个想法不是如何解决问题，而是如何面对母亲的失望。

对于这个孩子来说，他的时间更多的是花在使他更加焦虑的其他事情上，而不是学习上，如何面对评估则令他深感恐惧。而这个孩子的母亲则认为，如果孩子成绩下降，那是她自己的问题。她需要通过孩子的好成绩来确认自己是一位好母亲，否则她将永远着急。

很多家长经常挂在嘴边的一句话就是“孩子原来怎么怎么优秀”从而感觉自己的孩子不如从前了，所以就会产生一种落差感和焦虑感，并将这种焦虑传染给孩子。其实，往往并不是孩子的能力下降了，而是家长对孩子的要求更高了，孩子还是那个孩子，孩子其实一直都在成长。当孩子的成长满足不了家长的高期待时，孩子就会自卑、自责，对学习产生恐惧与厌恶。

三、人际关系不良

①家庭关系不良

案例：

(1)亲子关系紧张

一名学生的成绩下滑了 20 名，父母感到意外又失望。学生母亲告诉老师：孩子在家极度反感我们跟他谈成绩，只要一谈成绩就很不耐烦，并多次说：“你知道我学习多辛苦吗？如果那个分数你不满意，那你自己去考啊！”父母为此很伤心，很生气。孩子多次向父母提出住校的请求，但家长担心孩子一旦住了校，很可能像脱缰的野马彻底地放纵自己，没有同意。哪知，母子关系更为紧张，孩子成绩急剧下滑。

孩子整天处在高强度的学习状态中，难免会产生一定的负面情绪，回到家里，希望家长能理解自己，说几句关心的话。如果家长不理解他的难处，总是说伤孩子自尊的话，那么，孩子在情绪困扰下学习，学习效果必然会大打折扣。

案例

(2) 家庭变故

一名向乐观向上、勤奋好学的孩子在期中考试里成绩大幅度下滑，各科教师也反映该生近期上课不认真听讲，下课不认真完成作业。这究竟是怎么回事呢？后来老师在这位学生的周记本上找到了缘由：“老师，我很苦命，很想努力学习，但我恨我的母亲，为什么她要再婚？如果她再婚，我就不认这个妈妈！我就退学！我就去死！”在这名学生6岁时，他的父亲因车祸离开这个世界，生活的艰辛使他的母亲萌生了再婚的想法。经别人介绍，而今母亲再婚一事提上日程了，他却死活不同意。

父母离世，离异、再婚等突发事件，很有可能导致学生的学习成绩产生较大幅度的波动。

② 校内关系不良

学校也是一个小社会，在这里，学生的人际关系十分重要。首先，师生关系方面，学生如果与班主任及任课教师关系处理不好，那么他们会逐渐对班级和某学科教师产生抵触心理，在这种情况下，学生是没有心情去学习知识的，成绩自然也会掉下来。其次，同学关系方面，有些学生长期存在同伴关系状况较差的问题，或是因为性格原因导致自己被孤立，或是遭受了校园欺凌，由此导致讨厌上学从而成绩受到负面影响。

四、怎么做

① 摆正心态，放下焦虑

案例

(1) 正确看待小学成绩

据说有个孩子数学考了99分，在班上排名第二。孩子爸爸狠狠地夸奖了儿子一番，

然后问他，第一名是哪个。结果孩子说了十几个同学的名字。原来班上有十几个同学考了100分。

这不是笑话，这是真实的生活。

通常小学成绩有这样两个特点：

第一、分数密集，成绩分差不大。大部分孩子成绩都不错，全班绝大部分学生的成绩基本上都维持在90分(总分100)以上。

第二，校际之间差距大。有些地方是学校自己命题，试题的难易度也不尽相同。A学校第一名的水平在B学校可能只算一般，也就是说同样是100分，含金量不一样。

因此，要理性看待小学阶段的优秀，否则，不管是家长还是孩子心理落差都会很大。这种落差越大，孩子越容易怀疑自己的能力。

有一些在小学阶段很优秀的孩子，往往都是家长和老师眼里的宠儿，也是同学们最羡慕的“学霸”，这就让孩子从心理上有一种优越感。但是进入初一后，因为同样的优秀的孩子数量明显增多，谁适应环境速度慢，谁被老师和同学熟悉的速度慢，就容易被忽视。而对于孩子来讲，这是他们最不愿意看到的事，往往内心会有很大的失落感，感觉自己不被重视，气馁之下就更不愿意心思放在学习上了。

家长应该率先调整好心态，并坦然平和地让孩子客观理性地看待成绩问题。

(2)换个角度，重拾信心

一些同学不能接受升学前后成绩对比的差距，但他往往忽视了这样的“落差”其实是表面现象。前后两次成绩所在的班级发生了很大变化，所以这次的成绩只能代表现在他在班级中的水平，而看上去“下滑”的成绩，相对比过去的他，能力和知识却是不断提高的。

(3)接受现实，冷静对待

这次的成绩出现了问题并不见得是一件坏事，也幸亏它提醒自己需要冷静反省，做一个详细分析，逐步找出外在的和自我的原因。

②建立适应初中学习的思维与方法

案例

(1)学会思考

一位资深初中数学老师说：“印象中，有位男生站起来快速报出了正确答案，在黑板上写出了方程式解法。按照当时的教学进度，方程式还没有学。我问他为什么这样做，男生毫不迟疑地说，培训班的老师就是这么教的。”

“这几年的数学课上，这样的学生越来越多。这类学生作业书写很认真，板书抄得很漂亮，会用红蓝笔做标注，可每次问到为什么这样做时，却不知所以然。”

“经常有学生跑来问，‘我暑假学一下、学校学一下、周末再学，很努力了，为什么还是这个分数？’答案很简单，这些孩子在上培训班，其实是出工不出力的，在学公式，学套路，而没有打开思维。这样的孩子一到初三，优势就大大减弱。”

很多一线老师表示，这是长期套路式学习的一种惯性，这些学生的投入和产出比很低。“让孩子刷题、报很多班，以课代练前，不如先想清楚一个问题：你的孩子是不是会思考，有没有思辨能力？”

报什么班、报多少班，都不是关键，关键在于孩子有没有真正在思考。孩子如果不会思考，就是假勤奋，到了初中，数学学习一定会遇到瓶颈。

如果发现孩子出现这样的学习状态，家长要及时喊停，而不是看到孩子成绩没有进步，反而再多报几个班或者多刷几套题。

应及时关注孩子的思维方式，而不再一味地刷题、报课外培训班。关注孩子的学习细节，比如问问错题、难题真的会了吗？这道题真的是粗心错了吗？这类题型整体掌握但细节没掌握，是不是忽略了哪个知识点？审题、读题不够仔细，草稿纸有没有、解题过程有没有……

(2)大量阅读

如果小学时家长过于看重学习成绩，强迫孩子把大量课余时间都投入到作业和课内知识的巩固上，就会挤压掉大量的读书时间。小学阶段对课内知识的过度投入，就是我们常说的以时间换分数。

这么做的结果就是丢了西瓜捡了芝麻，即便考了高分哪怕是满分，对孩子的未来而言都是一种巨大的损失。小学欠的阅读债，在小学成绩中体现不出来，但却会在初高中的学习中刁难孩子，让孩子偿还。

初中生如果把所有精力都投入到作业和课内学习，就容易引发“高分短命”。因为课内知识的单一性和浅显性，远远不能满足一个孩子未来的成长需求，只有博览群书、海量阅读古今中外的名著经典，广泛涉猎百科知识书籍，才可以让孩子智慧不断成长。阅读能力强的孩子，成绩上升的后劲强大，常常会后发制人。

(3)薄弱学科，重点请教

如果是哪一门学科出现了问题，可能是提醒孩子应该转变一下方法和计划。及时和老师沟通，或者请教成绩好的同学，获得更加高效而适用的学习方法。

充分利用上课的时间，遇到自己不熟悉、有新意的内容仔细听，将重点内容记下来，课后再找时间补充和消化。

③帮助孩子建立良好的人际关系

首先，要建立良好的亲子关系，父母面对孩子不能心浮气躁、动辄打骂、喋喋不休，“孩子们不会跟他们不喜欢的人学习”，当孩子对父母心生厌烦时，父母任何正确与否的劝导都是无用的唠叨。

接着，指导孩子如何正确处理校内人际关系。

④让孩子在学习上有自主权

慢慢尝试一点点放手让孩子自己规划和掌控自己的学习生活，关注长期的过程，放下短暂的对成绩的忧虑，让孩子自己对自己负责任。

案例

有一个小学一年级的男孩，上学几乎总是迟到。为此妈妈每天早晨唠叨着催他快点快点，可他出门上学的路上，都几乎找不到校友同行，别人已经到校了。

后来这个妈妈意识到问题出在自己身上，某天早上，她对儿子说：“今天开始，时间由你掌握，你收拾好了就叫我，我穿好衣服，坐沙发上等你。”

妈妈闭嘴，不再催，也不啰嗦，从一个发号施令的管理者，变成了听从孩子安排的服务者，安静地等待着有决定权和选择权的孩子做主。孩子很快吃完饭，漱一下口，换了衣服背上书包就招呼妈妈快走。妈妈一看表，比以往提前了10分钟出门，路上遇到很多校友同行。孩子开心极了，蹦蹦跳跳，一路小跑着奔向学校。

妈妈后面追着问：“为啥我掌握时间你就迟到，你掌握时间就不迟到，反而这么早呢？”

孩子开心地回答：“因为你总催，我嫌烦，不想听你的，不愿意干，我自己做主就不会觉得烦了。”

七岁的孩子，很简单直白地给妈妈上了一课。他要自己为自己做主，他要自己为自己负责。他的妈妈很明智地意识到了这一点，转换了角色，给了他机会。可是更多的妈妈，还在一边担忧和啰嗦着，一边紧紧地拽着孩子不放手。就像有的家长说的：“万一再考不好，不是又打击学习积极性吗？”这种担忧都是自己预设的假象，如果你不肯让孩子受一点挫折和委屈，那么你的孩子会不断用他自己的方式和你唱反调，以不断下滑的成绩对你说不。

八、因为作业问题与孩子发生冲突怎么办

一名初中生因为作业没完成与父母起了冲突，一怒之下离家出走，于是好多微信朋友里有了一条寻人启事；有位班主任说他班有个孩子，妈妈逼着他放下手机写作业，这个孩子说：“再逼我学习我就跳楼！”

针对亲子双方因为作业产生冲突的问题，家长不妨试试以下两种办法。

一、正面管教，赢得合作

案例 1

一位为孩子写作业抓狂的家长向心理咨询师咨询，她说：“因为作业这件事，我跟孩子的关系已经发展到剑拔弩张的地步，只要我走到他房间的门口，他就会伸出手，说：你出去，我自己会写，你不要过来。”

心理咨询师问：“你为什么会抓狂？”

她回答：“因为我希望帮助他，如果我不管，他的作业总是拖到很晚才写，而且写得乱七八糟，错题、漏题比比皆是。老师第二天会批评他，他肯定感觉尴尬又难受。而且，久而久之，他很可能会失去上学的信心，他现在已经对学习很排斥了。”

“你为什么对孩子写作业这件事那么关心？”

“因为我爱他，我希望他的一生不要因为小时候学习不好而失去很多机会。”

“那你觉得他感受到你的爱了吗？”

这位妈妈沉默了一会儿，眼泪突然唰唰地流下来。

她告诉心理咨询师，每次一到孩子写作业的时间，她就开始烦躁和焦虑，她总在不断地批评与指责孩子，这里写得不好，那里怎么又错了。她一遍又一遍地要求孩子在睡觉前把课文背下来，哪怕到了12点也不放过他，甚至有一次，她一生气把孩子的作业本撕碎丢进了垃圾桶，孩子哭完后，又要求他重新写了一遍作业。

这位妈妈的心里充满了悔恨，在心理咨询师的建议下，尝试着运用正面管教帮助自己从错误中恢复，并赢得孩子的合作。

第二天，孩子放学回到家照例坐在沙发上开始看课外书。这位妈妈没有像往常那

样对孩子左看右看不顺眼，也没有在 5 分钟之内就开始催孩子去写作业，而是递给孩子几块巧克力，跟他说：“上学一天累了吧，吃点儿东西休息一下。”

第三天，孩子很疑惑地看了她一眼，没说话。她说：“在写作业这件事情上，妈妈做错了，不应该那么逼你，希望你原谅我。孩子还是不说话。妈妈继续说：“妈妈知道，你也想把作业写好，只是有时做不到，对不对，从今天开始，妈妈不批评、不指责，也不强迫你。你愿不愿意和我一起制订一个计划，由你做主，妈妈不干涉。如果你需要我的帮助，我就第一时间出现；如果你不需要我，我就不过来。行吗？”孩子怀疑地说：“你能做到吗？我做错了你也不发脾气吗？”妈妈点了点头，心里却一阵阵地难受。她知道，她跟孩子之间已经积累了太多矛盾与不信任。

她后来对心理咨询师说：“那一刻，我只想让孩子感觉到我的爱，就像小时候一样，对我百分百地信赖。所以，她很肯定地告诉孩子，一定会遵守自己的约定，并且又真诚地道了一次歉。

孩子明显地减少了对抗的情绪，说了一句让她既感动又心碎的话：“没关系，妈妈，我知道你也是恨铁不成钢。”

在孩子写作业这件事情上，案例中的这位妈妈所做的就是让孩子明白：妈妈爱我，远远胜过爱我的作业；她关心我，而不仅仅是关心我的作业有没有做好。当妈妈把爱的信息传递给孩子，在帮助孩子写作业这件事情上，就取得了积极的效果，也收获了更多的快乐。

在养育孩子时，家长要注意在纠正错误前先把爱的信息传递给孩子。平视孩子的眼睛说：为自己的错误行为道歉；试着闭上自己的嘴巴，先听孩子说完，再表达自己的观点；不对孩子说“我早就告诉过你了”这样的话去责难、羞辱孩子，尽量控制自己的情绪，在冷静下来之后再跟孩子一起解决问题。

孩子的很多不良行为都是由大人引起的，当大人改变自己的做法后，孩子也会跟着做出改变。有时，仅仅是父母的态度改变，孩子就能感受到其中的变化，当家长愿意去传递爱时，就意味着看待的角度不一样了。家长会变得更愿意接纳孩子，给予孩

子支持与帮助，鼓励他与自己达成合作。而孩子也愿意敞开心扉去接纳父母，去正视正在发生的事情，并从中得到学习。

二、尊重感受，给予空间

案例 2

读初中的小林，跟朋友约好周六上午 10 点一起出去玩。时间快到了，他走到妈妈面前，说："妈妈，我出去玩了啊！"妈妈问："作业写完了吗？"他一边往外走，一边说："回来再写！"妈妈一把拉住他："那怎么行，写完作业才能出去玩。"小林着急地说："我已经跟同学约好了，不去怎么能行？"妈妈坚决不同意："现在学习这么紧张，只有写完作业才能出去放松一下。"还叫上爸爸，一起堵在门口。

小林很生气，他恶狠狠地瞪了妈妈一眼，用力关上房门。他越想越觉得生气和委屈，就拿出作业本，打开门，当着父母的面把作业本撕碎并扔在地上，说："作业，作业，除了作业和学习，你们在乎过我的感受吗？从明天起，我不上学了！"小林的举动令父母难以置信，愤怒的爸爸冲上去扇了小林一个耳光，问道："我们这么做不是为你好吗？你自己去房间好好想一想，没有想清楚怎么回事就不要出来，也别想吃饭！"小林转身回到房间，又是一声沉重的关门声。一家三口都沉浸在伤心与痛苦的氛围中。

在这个案例里，小林明显感觉自己受到了伤害，因为父母没有顾及他的感受，他跟同学约好出去玩，结果却食言了。对于这个年龄段的孩子来说，这是一件很没面子的事情。所以，他用伤害自己也伤害他人的方式来进行报复。这时，父母如果能根据自己的感受与孩子的行为来推测孩子的行为目的，就能够知道孩子内心真实的想法，不至于把事情闹大。

小林撕作业本，并说自己不去上学的行为，显然是对父母的一种反击，而且是最为有力的反击。因为小林认为：父母越不想让我做什么，越担心我做什么，我越要做，这是对他们最大的反击与伤害。所以，当孩子的目的是报复时，他们的回应是：反击，伤害他人，毁坏物件，以牙还牙。

而事实上，他心里真正想说的是：我受伤了，请在乎我的感受。然而，小林的父母并没有他的内心感受，爸爸的那一记耳光，无疑是雪上加霜，让孩子更加相信自己的判断：他们只在乎作业，不在乎我，我没人爱也没人疼，我受到了伤害，所以我也要伤害他们，这样我才会得到补偿。

青春期的孩子是非常矛盾的个体，他们一方面渴望自由独立，不想被束缚，在表面上讨厌被人照顾，假装很坚强；另一方面，他们的内心敏感脆弱，特别渴望爱、渴望被理解。

所以，当孩子有报复的目的时，家长不要想着以惩罚的方式让孩子就范，而是要率先停止还击，从报复的循环中退出来，保持友善的态度，等待孩子冷静下来，猜测孩子是因为什么受到了伤害，表达对孩子的理解，认同孩子的感受，并为自己的行为道歉，补偿过失，修复彼此之间的关系。

修复关系是非常重要的一步。在这个案例中，家长该如何修复与孩子之间的关系呢？家长可以等双方都冷静下来后，对孩子说："爸爸妈妈看得出来你很生气和难过，你跟同学约好出去玩，结果又不去了，这是件很丢脸的事情，很抱歉我们当时没有想到这一点，更不应该一时冲动打你，你一定也觉得受到了伤害，我们可以坐下来谈谈吗？"

孩子可能会缄口不言，也可能不会说得太多。无论孩子说什么，都要站在孩子的角度，让孩子重新建立起对你的信任感，让孩子明白你的爱与关心。"看来你很伤心，能告诉我更多一些吗？后来发生了什么？这件事带给你的感受是什么？" "是的，如果是我，我也会有这种感觉，我们对你控制得太紧，让你感觉不到信任，其实你是可以安排好写作业的时间的。" "我们想让你明白，不管怎么样，我们都爱你关心你，如果我们使用的一些方式不对，你不喜欢，可以告诉我们，我们会改进的。"

当孩子感觉到爱，感觉到自己是有所归属与价值的，他就会停止报复，把精力放在发展其他方面的能力上来。

九、什么样的父母是孩子的劫难

《为何家会伤人》一书中说：“没有父母不爱自己的孩子，这是天下无数谎言中的NO. 1”。

尽管发生了许多父母长期伤害孩子的案件，仍有很多人认为，“没有父母不爱自己的孩子”成立的，那些案件只是特例。

然而我们渐渐发现，在网络信息通达的今天，我们越来越多地隐藏在寂静深处的家庭矛盾，以爱的名义伤害孩子的父母，或者不屑于借用爱的名义而直接伤害孩子的父母，实在太多太多，而对父母仿佛有刻骨仇恨的孩子，也一样太多太多。

一、直接遭受家庭暴力

(网友：股梨亭、)从小爸妈就打架吵架，好几次打进医院，警察也来过好几次，各种当众打骂。我记得最离谱的一次，就因为我晚上多吃了两个土豆，第二天中午放学回来就是一顿毒打，真不知道我是怎么坚持过来的。

(网友：瞎惹惹____)我成绩不错，但小时候因为成绩被我爸打过，10岁左右，扇脸嘴巴流血了，打屁股打到麻木，我跪地求饶被他一脚踹一边去了，从没管过我学习，就知道出手。

他是个工人，平时自尊心挺高，好面子，外人看比较老实，脾气大多时候可以控制住，但有时候容不得我和他争辩。初中过后基本很少打了，控制不住的时候用巴掌抡我的头，他对我的辱骂大多是“脑子是畸形的、猪……”我形成了很强的应激防御的机制，虽然他可能控制不住脾气会拿刀比划，用拳头比划，自以为没干什么，但他不知道的是，我每次都做好了失手弄死他去坐牢的准备 …

(网友：是苏珩吖)我从小是被我母亲打大的，一度认为我不是她的亲生孩子。小时候她拿火钳打我，把我的头打破了，流了很多血。我爸让我去学校说这个是我贪玩

摔的。我们班同学就说：“这是你妈妈打的吧？”我摇头说是摔的。所有人都知道是我妈打的。

初中实在受不了，割腕割了个口子，我妈看到只是说了句：“要死就早去死，看得我心烦。”然后我就说我这就去，我妈让我写了遗书再去。我当时边抹眼泪边写遗书。跑到 21 楼，最终还是怕的，没跳下去。失踪一天一夜我妈始终没找我，再到后面她甚至当着全班人的面读遗书。

我不知道为什么，从小到现在，我仍旧怕她并且逃离不了。

(网友：汤大胖胖)我是能够理解恐惧是有多恐惧的。我爸妈离婚几年以后，我妈突然跟我说，你爸来沈阳了……虽然城市很大，虽然知道他不会来找我，但是当天晚上就做梦我爸挠我的头发……我现在很好，大龄未婚估计也不会结婚，不能说没有受到原生家庭的影响。

(网友：gib3980)因为各种家暴虐待，从小就惧怕父亲，四五岁的孩子早晨起来不小心碰到啤酒瓶，把我爸吵醒了，都能挨一顿揍。长大了上小学在深圳姑姑家，父母也离婚了，也不在身边，学习成绩全年级第一，一切都在往好的方面发展。

结果初中我爸接我和他去珠海，全校天天打架，课桌都能不见，别说学习了。我爸也不管我，经常十天半个月不回家，我就自己买菜、洗衣、做饭、收拾家务，初中到职高毕业五年都是这么过来的，毕业了就跑去打工自己住，不想爱也怕被爱，和人相处不舒服。

如果你的原生家庭也一塌糊涂，等你能自立那天趁早走，离他们远远的，自己一个人再辛苦也好过每天受煎熬，别信那些鸡汤文“家永远是你港湾”什么的，家不是，家人才是。

(网友：青雾阁)上初二的时候班里来了一个转校生，也许是缘分吧，我们很快就

成了好朋友。后来我无意中发现，有时我们英语课上做题的时候，班主任会在过道里走来走去(班主任是英语老师，也是所有任课老师里唯一的女的)，这个转校生的脸色就会变得惨白，而且身体会不自主地发抖。我觉得很奇怪，因为是课堂练习，就算不会做，老师也不会批评你，也不会打你。

后来我才知道，她会害怕是因为老师穿的高跟鞋踩在地上发出的声音。她父母离异很多年了，她现在跟着她爸爸。以前他们在一起的时候，她爸因为工作时常出差不在家，她妈只要心情不好就会发狂，在家里大喊大叫，乱砸东西，她和妹妹就会蜷缩在卧室的角落里，她妈有时会穿着高跟鞋狠踹年幼的孩子。她和妹妹在家里除了吃饭就待在卧室写作业，根本不敢在她妈面前晃悠。

后来她的父母离婚了，她和妹妹跟着她爸爸生活，她爸爸没有再娶，家里经济条件也不错，两姐妹生活得也挺宽裕的，但是即使离开了她母亲，只要在安静的状态下听到类似她妈妈的高跟鞋的声音，她就会忍不住恐惧、颤抖，甚至经常做各种被她妈殴打的噩梦。

(网友：FFrleye)我到现在也害怕楼道里的脚步声和钥匙开门的声音，尽管他已经死了。

不少家暴未成年行为中，由于孩子没有受到重大的身体伤害，这些以管教为名的肢体攻击，在媒体没有曝光的情况下，很难被发现，也很难被界定为家庭暴力。

这些父母虐待孩子，并在虐待时，因为暴怒能量宣泄出去了，会有一定的愉悦感。当然，很多父母也会有罪恶感，心智越是成熟，这份罪恶感也就越重。但心理咨询师们也知道，不是所有人都发展出了内疚能力，所以极少数父母甚至都不会有内疚，他们觉得自己的虐待天经地义。他们会因孩子不听自己的而失控，或者因为生活不如意而失控，并感到天崩地裂，这时要找宣泄对象，他们也会觉得自己很差劲，但唯独不是感到内疚和罪恶，他们不仅口头上不能说我错了，他们心中也不会这么觉得。这样的人，

这样的父母很少，但并不是不存在。

而受过家庭暴力的孩子，性格可能会出现两种极端。一种是变得退缩、自我封闭。他们会经常悲观地看问题，也缺乏热情，所以人际关系通常是被动的、退缩的，长期维持良好人际关系的能力也比较差。另外一个极端，是对攻击的认同。他会在潜意识里认同父母打他的这种做法，转而去攻击其他人，比如在跟同学相处中，容易冲动、打架、辱骂别人，甚至挑衅老师等。在跟别人交往的时候，也容易苛求，控制欲很强，比较难和他人和谐相处。

不管哪一种，他们和别人相处时的感觉，跟在家里是一样的，容易感觉受伤害、孤独、无助，缺乏亲密朋友。尤其是父母双方都对孩子有肢体暴力的情况，他们觉得无家可归，会出走，在网吧彻夜不归。

这些孩子成年后，也会有这种感觉，容易焦虑、偏激、有攻击行为。在以后自己的婚姻中，同样也容易出现家庭暴力，或者对自己的孩子以暴力相待。

二、家庭成员情绪不稳定

(网友：短毛猫)我爸有时候因为一些小事就莫名其妙地暴躁、怒吼，然后下一秒又可以笑起来，情绪起伏相当大，导致我现在很怕和他待在同一个空间(除非爷爷奶奶也在)。我不知道什么时候什么东西又惹到他了，他又会用那种语气吼我们，只能尽量待在自己的房间里不出去。所以我真的希望不想结婚的人就不要勉强自己了，和不爱的人生下孩子，这个世界上又多了一个可怜人。

(网友：余晖洒在少年的脸上)我爸冷暴力，在你心里最放松的时候制造一些摔门砸东西的声音，只要他愿意，他可以在两分钟内把家里的气氛搞到压抑到极致，你们很难体会到我20几年一直绷着神经活着，直到今天我依旧去不了慢摇吧、酒吧这些地方，神经衰弱心脏受不了。凌晨发这条评论不是我习惯熬夜，而是我已经入睡困难十几年了。

有的家庭里，照料者是由情绪不稳定、反复无常的成员担任的，而且在很多情况下，家庭是被这样的照料者所支配的。他们会经常表现出非理性的情感和状态，在规则上表现出受情绪影响的前后不一致，并很有可能付诸暴力。这会让孩子感到持续性的恐惧，进而感到“世界很危险，不可预测”。

三、家长是绝对权威，拒绝沟通

(网友：半山以下)我至今都记得小时候跟我爸一起看电视时，他甚至会跟我争论里面的某个演员是哪个明星演的(他主动开始这个话题的)，而且当我不认同，说这不是a而是b的时候，他就会和我一个小孩一直争论下去，甚至因此生气发火。几次之后，还是小孩的我明白了，他是不容辩驳的，跟他争论倒霉的终将是自己，就算我内心极度不认同，我也会装作认同，不去与他辩驳。就这样，一个小学生，学会了伪装和妥协，而这带来的后果就是，成年的我，不想跟他做任何沟通，听到他说话就烦躁。

(网友：我就是团子Y)我爸也是这样，威信不能被挑战，无论多小的事情，是对是错，只要是他的选择别人就绝对不能反驳。

(网友：小狼崽一只)我也是，我爸爸永远不接受差异和现代思维方式，沟通时的结局永远都是他叫我不要踏进他家。

很多父母认为孩子不听话或是表达了不同的意见，就是在挑战他们的权威。他们往往不把孩子看作独特的、与自己不同的个体。他们期望、要求孩子偏向自己，觉得自己的需要优先于孩子的需要。同时，常常缺乏同理心，说话刻薄，让人没面子，无视自己批评、贬低的话语对孩子造成的影响，却期望自己被理解。出现差错和不可改变的情况时总是责怪孩子。

这样的父母跟孩子说话时，如果孩子不能及时回应，父母就会很生气：为什么我跟他说话，他不理我，是没把我这个当爸(妈)的放在眼里吗？我都从来不敢这么对我爸妈！当父母要求孩子做什么事时，孩子如果找各种理由搪塞或拒绝，父母也会很不满：我是

你爸(妈)，让你做点事有这么难吗？现在就这么不听话，以后还了得？所以必须采取行动，维护权威。而这么做导致的结果无疑是将亲子间的鸿沟越挖越深。

四、重男轻女的家庭

(网友：风栖 1213)很多女孩子遇到的第一个渣男，就是自己的父亲。我父亲重男轻女，小时候就总想弄死我，我当时虽然没有记忆，但是潜意识记住了，就很害怕我爸。我从来都是不能上桌吃饭的，甚至我爸每天都会让我罚站两小时，来来回回地骂我。就算是这样，我也要对我爸好，因为所有人都要我这么做。

(网友：河川不语)我小的时候爸非常厌女，他总是瞪着我不给我好脸色，回家还是出门都不会打招呼，就跟家里没有我一样，所以我就养成了和他一样的态度。好多亲戚说我恨我爸，让我多体谅他，其实挺好笑的，让小女孩七八岁开始去体谅 40 多的男的。

他厌女厌到会在饭桌上激动地用筷子指着电视里新闻联播的女主持人大声地叫骂，让女人滚开，去死。我妈就一脸麻木地吃饭，那时的我觉得他俩都不正常，让我很害怕，但很长时间了好像也就习惯了。

后来我长大换了城市成了一个老师，有一次有个父亲带着他女儿来听试听课，他女儿不算漂亮但是笑起来很甜，他女儿问我问题他就安静地，用一种很柔和的眼神看着他女儿，跟他女儿说话也是轻声细语的，不知道该怎么去形容那种感受，反正我现在想想都觉得想流泪。如果说婚姻不幸福，或者很恨异性，不想结婚就不要结，不会养孩子就不养了，父母不快乐，孩子也很痛苦，人活着都很艰难了，何必给自己找罪受。

很多女孩在内心深处不接受自己的性别，因为从胚胎和婴儿时期，父母对她的期待就是男孩，那么，长大后，她自然而然会觉得，身为女孩是一个错误。在重男轻女的家庭中长大的女孩，内心充满了恐惧与自卑，今后她们的孩子，也很可能有严重的心理问题。

五、控制欲很强的父母

(网友：wiwi668)我小时候也是，我妈喜怒无常，阴晴不定，我和我妹嬉笑都要挨骂，不过她工作也辛苦，对家庭付出很多，也是用生命爱我们的，可以为我们付出一切，这个世界最爱我们的就是她了。但是她控制欲很强，有时候那种爱让人觉得窒息，按着她说的走，不按她说的走就会哭劝或者骂，从小就语言暴力、冷暴力居多。

(网友：松鼠座)我妈不可理喻、易怒又不容易取悦，因为我不太会做饭，有一次炒菜没按她的方式拿铲子，就骂我，不可理喻的那种生气，怎么哄也哄不好，这样的事情太多了，真的让人窒息。但是她又特别爱我，有时爱得我都喘不过气，希望她少爱我一点。和她在一起生活真的是折磨，可是还能怎么办呢，我又不能离开她，她老了需要照顾了。

(网友：小小灰灰兔)我爸赌博、喝酒、打架、偷东西、坐牢，但是我挺感谢他的，因为他从来没打过我，虽然大家没什么感情，但也没什么仇恨。我一直活在我妈的阴影里，她就像张爱玲笔下的曹七巧，有着强烈的控制欲，一个不幸的女人把她的怨毒全部发泄在子女身上，没完没了地打骂，人格侮辱，精神摧毁，有时候会想我到底是她的女儿还是奴隶。

她让我深深认识到了人性的恶，快中考时跟她吵架，就不让我读书了，她好像按住了我的命门，这让她从中得到一种毁掉别人人生的恶毒快乐，让我知道忤逆她的下场。我20岁左右也天天想自杀，那段时间比较抑郁，虽然有着年轻的身体，内心却破碎不堪，千疮百孔，后面挺过来了，现在30出头，完全没有自杀的念头，远离了原生家庭，独自生活。她已经从我的心里开除了。我们只是保持着像陌生人一样的母女关系，过年有钱就给她，没钱就不给。

亲子关系中，父母常使用的逻辑是：我对你这么好，你必须听我的，否则你就不是

好孩子。“我的一切都是为了你”貌似是将注意力放在别人身上，但他们之所以对别人那么感兴趣，不过是将自己的自恋幻觉强加给别人而已。

许多父母的确是在付出，他们甘愿为孩子付出一切看得见的利益，如金钱或时间和精力等，有些父母的付出则不明确，在外人看来，他们对自己的孩子极度缺乏耐心，甚至会严重虐待自己的孩子，但是，和前面那种父母一样，这些父母一样会认为自己对孩子有极大的付出，譬如，我赋予了你生命，我认为这个付出就足够了。

很多父母愿意为孩子付出一切乃至生命，但这样做的一个交换条件是，孩子要把生命交给他支配。以爱的名义替孩子作选择，父母觉得自己做得对，孩子也不知道该怎么反抗。但是，父母和孩子都会因此而苦恼，父母发现，他们必须一直为孩子操心，而孩子则会经常感到烦闷，甚至还会有窒息感，就仿佛有人在掐着自己的脖子一样。

六、爱打击孩子的父母

(网友：以南 jam)我初中成绩基本全校前十，我爸骂我废物，什么事也做不好，当时和同学聊天说到这件事眼泪就止不住了。高中住校，回家的时候饭桌上我爸总爱讲些大道理，总是打击我，我也会反击，反正每次和他一起吃饭就很难受。以前我妈总问我为什么不和他们聊学校里的事情，我想说你们自己不知道吗？

(网友：散人快找女朋友)我爸也挺暴躁的，想起他今天还对我说你都不像个人，你知道你爷爷有多讨厌你吗？说实话我的学习不算很好，也没有特长，甚至还有点胖。但在以前我都没有想过他会对我说这种话，我开始反思自己，是不是自己真的没有活成他想的那样，是不是让他对我太失望了。

以前我一直认为家庭对孩子的影响不大，但随着年龄的增长，我开始逐渐对我的原生家庭产生厌恶，我一直也在盼望着什么时候快点长大，让我爸妈离婚，让我来抚养我妈。

(网友：肉脸蛋妹妹啊)小时候我非常优秀，但不知道为什么我爸对我总是不满意，

我考班级第一，他说班级没有参考价值，你应该看你在年级的排名。我的英语还不错，他说数学才是最拉分的科目，女孩子果然没有男孩子会学数学。我初中成绩名列前茅，他告诉我女孩子都是小时候优秀，男孩子都是高中发力，现在的成绩没有参考价值。

无论我怎么努力都无法令他满意，真的很绝望。当我失败的时候他也从来不会安慰我，只会说，看吧，我早说了你不行。我害怕他对我有所期待，我害怕失败后看见他失望的眼神，听见他恨铁不成钢的语气。

当我高考失利的时候他对我一顿冷嘲热讽，一定要我去复读，但我知道结果还是一样的，因为我已经没有任何奋斗的动力了，我不想学习，也害怕面对复读的结果，所以我站上了窗台，我以为这样决绝的方式会让他服软，结果他却对我说，你跳啊，我就怕你只是做做样子。明明是艳阳高照的天气我却如坠冰窖，如果不是妈妈拦着我，那天我真的会跳下去的。

平凡是一种罪过，爱是一种牺牲。我愿意相信他是爱我的，人总是该给自己一点善意的念想，所以我也愿意牺牲自己，努力地活在他的期待中，拼命地去达成他的期望，如果有一天做不到了，真的对不起，我真的尽力了。

对孩子严格要求的父母常用打击法，如“你脑子进水了？猪一样”“你就是学不好数学”“我看你就是不行”“我怎么生了你这么个种”不断让孩子确认自己秉性天赋的差、差、差，摧毁他的自尊，挫败他的自信。

打击法最直接的效果就是孩子很快放弃努力，承认“反正我是不行的”。如果在外人甚至众人面前使用打击法，摧毁孩子自信的效果就更加明显。

爱打击孩子的父母特别能发现别人的缺点，特别擅长批判指责。因为他们童年时也曾是个被指责、被批判的孩子，也被父母贴过负面标签，对自我是否定的。于是成年后无论人生是否成功，内在标签并没有摘除。

这类父母缺乏欣赏自己和他人的能力，“心里装着珍珠的人看到的都是珍珠，心里装满垃圾的人看到的都是。”父母如何看待自己的孩子，取决于他们在童年时被父

母认定为珍珠还是垃圾。

心理学上有个投射原理，人们会将对自己的不满意投射到他人尤其是自己的孩子身上。那些给孩子贴负面标签的父母，其实是将自己童年被批判、指责时积累的不良情绪发泄在孩子身上。无数饱受家暴痛苦的孩子，长大后还会暴打自己的孩子，原因就是如此。

七、间接的伤害

(网友：想上北大的茜空喵酱)现在我在房间里听到我爸妈在外面说话的声音都会害怕，怕他们又要吵起来。我爸在客厅里，我宁可饿得眼花也不愿意经过客厅去厨房找东西吃，听到我爸的拖鞋声音就会害怕。之前没毕业的时候，在学校寝室里有时突然间就会担心家里会不会又吵起来了，怕因为我不在家吵得太厉害，我爸把我妈砍了。

二十多年，我觉得自己现在一只脚已经踏过了发疯的界限，我拼命地想救自己，但是到现在为止我还没办法离开这个屋子。最可怕的是，我觉得我自己的性格越来越像我爸，我一边觉得这样是不对的，一边控制不住自己，以至于我现在很讨厌自己，但我没有办法，我压抑了自己二十年，不想继续压抑了。可是我知道什么才是对的，所以就会想，眼不见心不烦，我再也看不到自己就好了。

孩子在家庭中受到伤害，不一定是父母对孩子造成的直接的伤害。除了孩子之外，家庭成员之间的冲突和问题也会对孩子造成伤害。比如，一个孩子可能没有直接受到自己父母的不当对待，但是父母之间却没有正常的情感交流，经常吵架，存在虐待行为。这些都会对孩子造成不利的影响。

八、三代人之间的混乱关系

(网友：龙之家族代号朱雀)我是全年级前几名那种好学生，从小我父亲出差一年回来几次家，我爷爷重男轻女，对我妈不好还抢孩子，我姑她们也和我妈有很多冲突。从我出生我妈就有躁郁症可能，抑郁哭的时候我要安慰她，她脾气来的时候我要忍着

挨打挨骂，但我妈打的不算多，但是言语暴力很多。我爸一回家我妈就发牢骚和我爸吵架闹离婚，可能是宣泄不满吧。

就这样到了初中，我爷爷放学经常过来接我，但我说了不用他接，他不听还总过来接我，走路还要等他，不等搞得跟不孝子一样。有次家长会我爷爷和我妈抢着去家长会，我爷爷非要代替我妈参加家长会，当时吵了起来，我在座位上哭得很厉害。

后来家里各种事加上学习压力很大再也不上学了，当时的我是全班第一、年级前十。自此以后我对学校有很大阴影，只要是学校，我第一反应都是不想去。

公公婆婆与儿媳间的矛盾是影响家庭稳定的重要因素。很多男人在面对婆媳大战时，觉得自己应对不了，就选择逃跑；或者认为“妈是亲生的，媳妇可以换”，一味地偏帮父母，指责妻子。其实，夫妻关系才是家庭关系的核心，也是家庭稳定的基石。婆媳发生矛盾时，甚至在有的家庭里，老人习惯于将孩子从妈妈身边抢走，妻子就会有很多情绪。如果得不到丈夫的支持，妻子的负面情绪就会影响到孩子。

既然丈夫靠不住，婆家也无爱，当有了孩子特别是儿子后，妈妈们便将注意力转移到儿子身上，并且会把对丈夫的一些情感和期待放到儿子身上，这导致儿子从小就体验到了被吞没感。正常的养育，是妈妈围绕着孩子的需要转，而这些家庭的男孩，则是从生命一开始，就要学习围绕着妈妈的感觉转。结果，这些男孩，没有体验到被“好妈妈”照顾的感觉。女孩们的遭遇则更惨，她们容易成为妈妈“被讨厌的内在小女孩”的投射对象。

九、总结

现代的临床心理学家普遍认为，一个成年人的关系模式，在很大程度上是他童年关系模式的再现。最终展现在一个成年人身上冷酷的恶毒，可以回溯到他的童年关系，而且多数可以回溯到他与父母的关系。

很多人控制不住自己，或者冷酷地对待自己的配偶和儿女，一个很重要的原因，

是他们无法直面自己有一个“坏父亲”或“坏母亲”的事实。

我们的社会特别讲孝道，即便父母虐待了自己，我们也要认为父母是对的。但是，这种理性上的接受不能遏制住他情感上的仇恨，而父母是不能恨的，所以他们把这仇恨转嫁到配偶、儿女或其他人身上了。

“没有父母不爱自己得孩子”会成为一个巨大的魔咒，让我们宽恕那些伤害甚至杀死孩子的父母，也让我们看不到恶最初是如何滋生的，从而让我们整个社会都不能直面相反的事实。

父爱和母爱是伟大的，这是整个人类不断繁衍并传递爱的最基本、最重要的渠道。但是，这远不是说，一个人有了孩子就自动成了好父母。

十、怎么对孩子进行青春期性教育

记者从某心理咨询工作室了解到，曾有一位妈妈见 11 岁的儿子遗精了，觉得很尴尬，说：“儿子，你怎么这么不要脸，这么小就想讨老婆了？”弄得儿子深感羞耻，以后一到睡觉就紧张，做梦，频繁遗精，半年下来身体垮了。

受传统思想的影响，中国人几乎谈性色变。很多家长自己没有接受过完善的性教育，所以根本不知道到底该如何应对，甚至有时候还会把孩子正常的行为看成一种疾病。

性教育的缺失，导致许多个人悲剧和严重的社会问题。我国未婚青少年中，22.4% 曾有过性行为；有性行为的少女中，21.3% 有过怀孕经历，4.9% 有过多次怀孕经历，其中，选择人工流产者超过 86%。且他们有过性行为的经历父母和老师基本不知情。与此同时，青少年性犯罪案件和艾滋病的发病率也呈现上升趋势。

一边是性行为的开放和自由，另一边却是性知识的匮乏。对孩子进行青春期性教育，家长不能回避。

一、青春期性教育的必要性

①早期性教育有助于青少年推迟第一次性交行为发生的年龄

很多父母担心跟孩子谈性，会不会引发孩子“过早”关注性问题，甚至发生性交行为。根据多项国际权威性教育效果评估研究，没有证据显示性教育会导致孩子性交行为提前发生，相反，早期性教育有助于青少年推迟第一次性交行为发生的年龄。

因为性教育公开介绍性知识削弱了青少年对性的好奇心，而且还可通过讨论什么是合适的行为、性行为意味着什么、它的后果是什么，给孩子一个清晰明确的行为准则。青少年如果能从父母那里得到有关性问题的完满答案，他们在处理性问题时就会感到有信心，表现得更具责任感，避免一些不该产生的恶果。

假如我们在孩子很小的时候就教他怎么用化学知识制作毒药去害人，这样的孩子危害社会的可能性自然会更高；但我们教孩子怎么用化学知识改善生活，孩子会从这样的教育中受益，自然也会成为社会栋梁。

性教育也是一样。如果我们从孩子小时候起就告诉他性是肮脏的，那么孩子知道再多的性知识都没用。而如果告诉孩子，性是正常的，通过讲解性知识，让孩子学会尊重别人，理解性别平等，学会保护自己，同时也要注意隐私，这对孩子就是有帮助的。

我们更应该意识到的是，对已经进入青春期孩子的性教育，不仅包括帮他们乐观地认识和接纳自己的生理变化，还包括一个非常重要的内容——价值观塑造。

②性教育缺失的危害

青春期的孩子获取的性知识常常来自于淫秽视频、网络上带有色情元素的游戏、情色小说、成人漫画等，这些从非正常渠道得来的性知识有许多都是扭曲、有问题的，是教唆不是教育。模糊不清的性教育，并不能满足青少年对性知识的渴望，以感官刺激为主的、粗俗的性知识通过多种渠道向青少年传播，极易造成未成年人性行为、性犯罪等一系列严重问题。

(1)性教育的缺失，会让孩子接受不了身体的变化

有的孩子对青春期发育所带来的外表变化无法接受，很难做到坦然、乐观地面对这些变化。在性教育缺失的年代，有的女孩在来月经后会以为自己患了绝症，吓得不知所措。这都是家长没有尽早开始性教育的后果。

一位女生说：“初中我家订了3年的《家庭XX报》。当时正值青春发育期，说实在的对自身发育和性都有很多疑惑，可那时妈妈怕我迷上网络，家里没装网络。爸妈可能怕我不好意思问，他们自己又讲不清，就不动声色订了报纸。表面上是大家一起看，其实我看得最仔细。从上面了解了很多生理知识，包括受精、怀孕、人流等；特别是青春期专栏，解答了我心中不少疑惑。可见当时爸妈的决策是多么明智。”

(2)性教育的缺失，容易使孩子违反法律、道德失范

不用科学的性知识、健康的性道德占据孩子的心灵，不健康的思想意识就会乘虚而入，给孩子以坏的影响，使他们的身心受到不应有的损伤。

“我一同学小学家里管得严，性方面肯定是当洪水猛兽来教育的。上初中他就经常去网吧看色情录像，看完录像就手淫。他的成绩一落千丈，性心理扭曲，后来因为

在公共场合实施性骚扰进了少管所。”“我一朋友家庭居住条件差，房屋狭小。木制阁楼父母住楼下，一对儿女住楼上。男孩已是青春少年，兄妹俩在楼上常听到父母做爱时发出的各种声音。开始好奇，男孩从楼板缝中看，对母亲的裸体特别感兴趣。以后母亲在家盆浴，他假装睡觉，从楼板缝中偷看。一天天难抑冲动，他和年幼的妹妹模仿父母做爱，玩性交游戏。几次后并没觉得有什么乐趣，就停止了这一游戏。进入高中后，才知道自己的行为是乱伦。以后感到很羞耻罪恶，变得寡言少语。”

(3)性教育的缺失，容易使孩子被别人侵害

关于性侵青少年儿童的案件铺天盖地，并且作案的更多是熟人。这些熟人可能就潜藏在朋友、亲戚、邻居、老师中间。由于缺乏性教育，即使受到猥亵侵害，孩子却往往意识不到，或是意识到了，却感到羞耻或被威胁而选择默默忍受。这种情况在偏远山村地区更为严重，留守的青少年儿童由于长期得不到家长的保护便成为性侵害的受害者。

二、家长常见疑问解答

一位妈妈表示，她女儿今年上初三了，是班里的副班长，独立性强，遇事很有主见，但很反感妈妈跟她说有关性的问题。她说：“每次跟女儿谈到这方面的问题，女儿就捂住耳朵说不想听。如果我还继续要说，她会说要忙其他事情将我赶走。我也不明白她为什么这么抗拒说这方面的事情。”

一些家长了解到家庭性教育的重要性，却不知道怎样和孩子谈。

家长能获取性教育知识的渠道实在是太少。他们就算想学，也不大容易找到地方。网络上关于性教育的谣言、错误信息特别多，家长有时是没有能力去辨别内容好坏的。其实，在家庭教育领域，家长有大量的图书可以用来阅读学习。但是关于性教育的图书，寥寥无几。

下面节选《重要的“性”，影响孩子一生》中部分案例，就家庭教育中许多常见的问题提供解答。

①青春期孩子自慰，该不该管？

性学界、医学界、性心理学界几乎达成了共识：正常的自慰无害。近几十年以来，国内的科学界也一直在宣传这个观点。所以，家长不要把自慰这件事情看得特别恐怖。我们希望家长能够带着科学的眼光去看待自慰这件事，不要輕易被错误信息误导。

我们在接受咨询的过程中，不止一次遇到过无法正确看待这件事的家长。有一位家长说，她通过房门上的猫眼看见自己 14 岁的儿子在房间里自慰，很担心，问我们需不需要与孩子沟通，让他停止自慰。

这个案例中有问题的是家长，不尊重孩子的隐私，偷窥孩子，用错误的方式、消极的眼光看待孩子的正常行为。

那么，发现青春期孩子自慰，我们真的不需要干预吗？

如果在此之前你从来没有就性问题与孩子沟通过，亲子关系也不是无话不谈或者彼此之间没有小秘密的，那么你也不需要去刻意跟孩子讲什么。可以悄悄把与自慰相关的正确知识渗透给孩子。

如果你一直保持对孩子进行性教育，这时则可以引导孩子注意隐私，不要当着别人的面自慰，因为会吓到别人，而且在别人面前自慰是一种性骚扰；每次自慰之后要注意保持卫生，要清洗自己的生殖器；要注意安全，不要用危险的方式自慰；不要过度频繁自慰，如果有感到焦虑的事，要对父母说。

提问：

我家儿子 12 周岁，上初一。今年暑假我发现他有自慰行为。他告诉我：“小鸡鸡立着难受，自慰后才不难受。”我强忍内心的慌乱，镇定地告诉他：“这没什么，但是你要控制自己不能再有这种行为。”我也不知道自己这么做对不对。青春期自慰我觉得正常。可问题是我们家孩子才 12 周岁，我觉得很震惊，他还是个儿童啊！

最严重的时候，他每天穿着校服睡觉。我问他为什么，他说穿校服才会克制自己不做“坏事”，不然会有罪恶感。而且孩子还对我说：“妈妈，这段时间饮食给我清淡点。百度上说这样有助于改掉坏毛病。”他甚至写了字条贴在床边：克制自己。

我真的又心疼又焦虑。我没有指责他，或者给他灌输这样是犯错误的思想。但是他自己各种上网查，认为这是一件特别不好的事情。表面上我都是告诉他很正常，没关

系。可是我内心很慌张。他爸一直让我不要操心，他来沟通，但是我就是很焦虑。

回答

在错误的观念中，性只有成年人才可以有。孩子有性欲，就是失足。老人有性欲，就是为老不尊。事实上，性是每个人与生俱来的，不论成年人还是儿童、青少年又或者是老人都会有。自慰不是一件可怕和可耻的事情，也不会过早。也许，在家长的观念中，孩子永远是自己的小宝宝，一旦得知孩子自慰就会慌张。

家长要知道，观念的落后才是问题的核心。你必须意识到12岁的孩子已经进入青春期，正逐渐长大且不再是一个宝宝。这个年纪出现自慰行为很正常，也很常见。

另外，孩子已经通过网络获取了大量的错误信息，我们必须正面坚定地告诉孩子，自慰不是一件坏事，很多人都会自慰，自慰不代表你学坏了。网络上有很多关于自己的说法并不一定正确。你可以适当自慰，只要注意好隐私、卫生和安全就可以。

②发现孩子偷看色情内容，怎么办？

首先，为什么我们对孩子接触色情信息感到恐怖？最重要的原因也许是色情的危害被“教育”严重了。色情真有那么可怕的吗？色情确实有危害，成人影片、成人书籍里面有大量的误导性信息，色情的危害程度是有的，但不是毁灭性的。我们绝不希望孩子通过色情信息来认识性。

但是我们也要理性地看待孩子接触色情信息，家长害怕孩子接触色情信息，归根究底是担心以孩子目前的认知能力和自控能力，无法识别色情信息中的错误信息，会被错误信息误导，甚至为之着迷和堕落。我们不能妄想孩子在青春期内对性不感兴趣——这是人类的本能，人类就是靠这种原始的本能不断繁衍的。

如果担心孩子被错误的色情信息误导，那么我们要做的，应该是帮助孩子提前认识这些错误信息，及时告诉他有些信息是错误的，以及为什么我们不希望他被误导。很多家长简单粗暴地告诉孩子：“这东西有害，小孩子不要看。”事实上，这句话对大多数孩子几乎没用。

色情信息里的这些违法违规的内容包含了很多夸张、物化女性、扭曲人性的表演，

我们要试着帮助孩子提高辨识信息的能力。孩子终有一天会离开父母独自生活，他们应该逐渐学会分辨各种信息。所以我们的建议是，当你发现孩子有看成人影片的迹象，别恐慌，主动和孩子分享正确的信息，以及识别错误信息的方法，提高他对不良信息的辨识能力。

如果发现孩子反复观看，甚至沉迷，建议家长好好观察下孩子整个人的状态。比如，孩子是不是在生活中获得愉悦的方式很少？孩子的社交圈是什么样的？孩子平时和同学之间相处得好不好，能不能从和同伴的相处中感受到快乐？孩子平时的学习状态怎么样？能不能从学习中获得成就感？孩子有没有积极的兴趣爱好？

其实，孩子沉迷成人影片和成人书籍的现象和沉迷游戏非常相似，大多数青少年沉迷于游戏都是因为他们生活中找不到其他有意思、有成就感的事情，亲子关系也不好。而在游戏里，他们可以通过自己虚幻的努力获得直接的反馈，所以会觉得玩游戏比做其他事情有意思。

当我们向一位前来咨询的家长了解孩子其他方面的情况时，得知他儿子是一个体形比较胖，性格有点自卑的男生，学习成绩不好，也没什么朋友，父母之前的教育方式则不是打就是骂。

试想一下，无论是谁，在现实生活中无法获得同伴的认同，在学习上无法拥有成就感，父母也里靠打骂来教育，遇到色情内容和游戏时，可能都很难不沉溺其中吧。既是因为这些内容能满足一个人在青春期对愉悦的期待，替他做了他想做但是做不到的事情，也因为他在真实生活中可以获得的愉悦感和成就感太少了。

所以，与其一心阻止孩子看成人影片，倒不如从根本出发，尝试改善亲子关系，帮助孩子扩大社交圈，帮他在现实生活中获得同伴的认同。当他找到了更多的获得愉悦的方式，一定不会只沉迷于色情内容了。

如果你实在是担心孩子在性方面被误导了，那就大大方方地和孩子聊聊这个话题。当你客观地向孩子指出成人影片中的错误信息以后，孩子真没有那么容易被成人影片摧毁。

提问：

我家孩子 10 岁，最近看到她经常用手机看网络漫画，尤其是韩漫。我发现这些漫画有很多有“颜色”的部分，当时我轻描淡写地跟她说不要看那些不健康的漫画，对思想不好。但感觉孩子并没有听进去，我该如何对她说好呢？

回答

发现孩子看成人漫画，家长不用太过担心。孩子在这个年龄段对性好奇很正常，也很常见。当然，这并不代表我们不需要去引导孩子，只是说这件事情没有我们想象得那么严重。这时候，恰恰是家长和孩子沟通的好时机。

你可以这样告诉孩子：你现在看这些很正常，很多人都会好奇，小孩子会好奇，大人也会好奇。妈妈并不觉得你变坏了。这些东西虽然看着有意思，但是里面有很多错误信息，妈妈不希望你被这些错误信息误导。就像武侠玄幻故事一样，里面好多东西都是虚幻的。比如，女性并不会那么随便地和别人发生性行为；每个人都有自己的隐私，不会随意暴露自己的隐私部位给别人看；而且暴力、强奸都是违法的。我们不要被这些错误信息误导过早发生性行为——尤其是在身体还没有发育成熟时，会让你的生殖器受伤。妈妈相信你，妈妈和你说完这些以后你自己决定看不看。妈妈更希望你不要去看。但是就算你看，妈妈也不反对，只要你不被误导就好。以后有任何对性好奇的、不懂的地方，你都可以来问妈妈，妈妈会回答你的每一个问题。假如妈妈也不知道，妈妈会和你一起去学习。

③妈妈怎么告诉孩子月经的事？

有一次，我们给青春期的学生做性教育普及，一个男生悄悄对我说：“做女生实在是太痛苦了！”我问他为什么这样说。他说：“你知道女生来月经的时候要使用卫生巾吗？”我点头。他说：“很痛！”我心想：难道是痛经？可是，他一个男生怎么知道女生痛经会很痛？上次我偷偷地试用了一片卫生巾，痛死我了！”他说。我很奇怪：“没听说过用卫生巾会很痛啊！你怎么用的？”他回答道：“我就是这么贴上去啊，撕下来的时候痛死我了！”我只好哭笑不得地告诉他：“你贴反啦！有粘性的那面是贴内裤上的，不是贴肉上的。”

我们还确实遇到过很多女同学在第一次使用卫生巾时也搞不明白闹笑话的情况。我们希望不管男孩还是女孩，家长都可以告诉孩子一些基本的月经常识。

提问：

我女儿 10 岁多，今年暑假的时候胸部开始发育了。我之前一直不好意思跟她沟通性的话题。现在，我想提前告诉她，她会来月经，但是不知道怎么说，麻烦老师帮帮我。

回答

和孩子沟通月经的话题，最主要的其实不是知识的传播，而是态度的影响。关于什么是月经、来月经时如何使用卫生巾，相信妈妈自己也有经验，没什么不好意思的。你可以这样告诉女儿，每个女孩长大都会来月经，虽然会流血，但这说明我们的身体很健康，等你再大一些，你也会来月经，这是一件值得庆祝的事情，说明你长大了。等你来了月经，一定要告诉妈妈，妈妈会和你一起庆祝，也会告诉你该做些什么。

提问：

我儿子今年 13 周岁，正值青春期。我最近发现他老是偷拿我的卫生巾，垫在自己内裤上。我告诉他这是女孩来月经的时候用的，但是他像中了魔咒一样，又拿气球充水到像鸡蛋那么大，然后塞进内裤里，搞不清楚他是怎么想的，我说他时，他也不吭声。

回答

孩子在这个年纪多多少少都会对异性产生好奇，可能是对异性的身体好奇，也可能是对异性用的卫生巾、内衣好奇。这很正常，家长不必觉得这是一种病态。可以问问孩子为什么这么做，好奇什么。既然孩子已经偷拿卫生巾了，可以借着这个机会给孩子科普一下卫生巾的知识。给孩子一片干净的卫生巾，让孩子拆开看看，再告诉他来月经的时候卫生巾怎么使用，可以用一条干净的内裤演示给孩子看。还可以顺便给他讲

讲女生多大会来月经，女生来月经是很正常的现象，当发现女生来月经的时候，不应该嘲笑女生等。关于孩子给气球充水放在内裤里，也许那只是孩子的突发奇想，不用管。

④孩子问安全套是做什么用的，该怎么回答？

(1) 孩子问我们安全套是什么，要不要回答孩子？

经常会有家长问我们这样的问题：“我们家孩子不小心看到抽屉里的安全套，问我是什么，我该怎么回答？”“我们一家人出去旅游，孩子看到酒店里放置的安全套，我们什么是安全套，我们要不要回答孩子？”

要回答，一定要回答！我们认为，这是对孩子进行性教育的绝佳时机。

(2) 孩子好奇，想拆开安全套看，可以吗？

为什么不可以呢？孩子要是好奇，家长不如拆开一个安全套让孩子看看，也可以借助香蕉向孩子演示安全套如何使用。让孩子在父母这里了解安全套，总比让孩子自己去摸索，或者从别的地方知道好。你会惊喜地发现，如果父母和孩子之间连性这样“害羞”的话题都能够沟通了，那么孩子会有更多话题愿意和家长沟通。

其实，在教孩子认识安全套的时候，你可以把自己的态度、担忧和建议告诉他。不适合发生性行为。第一，在青春期结束前，你的身体还没有发育成熟，过早发生性行为会对身体造成伤害。第二，即使是使用安全套，也不能保证百分之百避孕成功。这个年龄怀孕，很大可能会导致流产，而流产并不像一些广告里说得那么轻松。流产对女性的身体伤害非常大。第三，就算你是男孩，作为一个负责任的人，你应该保护自己关心的人，不应该让对方承担不必要的风险。最后使用安全套并不是鼓励你发生性行为，而是希望你知道，安全套是我们生活里普通但重要的一种东西。在必要的时候，安全套可以保护我们。

(3) 处在叛逆期的孩子非要尝试使用安全套怎么办？

如果孩子真有这么冲动，那即使你不教他使用安全套，他也还是可能去尝试。孩子到底有没有那么冲动，其实与家长是否能正确引导关系很大。

我们不要总觉得性教育会让孩子性唤醒，在这个性信息无处不在的时代，孩子接

触到性信息是不可避免的。他们可能每天都在不自觉地接触这些性信息，而我们为什么要担心科学地引导孩子认识利弊的性教育会刺激到孩子呢？

全面的性教育不只是向孩子传递性知识，更重要的是帮孩子塑造积极的价值观，让孩子懂得权衡利弊，懂得如何选择，懂得担负责任。

提问：

儿子 10 岁了，在超市看到安全套，一直追问我是干什么用的。爸爸告诉他是哥哥姐姐想模仿爸爸妈妈，但又不想怀孕用的。我觉得这个回答不好，对这个年龄的孩子，到底怎么说好呢？

回答

两情相悦的性行为确实很愉悦。当我们告诉孩子这个事实的时候，并不是在鼓励孩子去尝试。就像我们教孩子正确使用安全套的方法，也并不是鼓励他去发生性行为一样如果担心，你可以告诉孩子，性行为不只是简简单单获得愉悦的事情，它有很多需要考虑的地方。比如必须是两情相悦，双方同意。另外，在身体还没有完全发育成熟之前，过早发生性行为会伤害生殖器。并且，即便使用了安全套，发生性行为之后，女生还有怀孕的可能。我们希望在孩子能理解的前提下，给他们更全面的知识，帮助他在知情的情况下做出负责任的决定。另外，主动回答总比回避孩子更好。你这次回避下次或许他就不再问了

⑤孩子是同性恋怎么办？

(1) 在自然界中，同性恋行为广泛存在。

已知的存在同性恋行为的动物种类达 1000 多种，包括黑天鹅、长颈鹿、宽吻海豚、黑猩猩、企鹅、狮子、蝴蝶、蚱蜢、秘鲁岩鸟、美洲野牛、灰鲸等。

这说明同性恋行为并不是病态，更不是什么“违背自然规律”的事。对动物们来说，这些都是长期演化中形成的生存对策。

(2) 同性恋不是一种疾病，无需治疗。

关于同性恋产生的原因，尚无明确权威的解读。

目前的观点是：同性恋本身对社会无害，同时与精神病理不存在任何内在联系，所以同性恋不是一种精神疾病或心理障碍，只是一种不同于大多数人的性取向。简而言之，对同性恋的认识，已从曾经被认为是“罪人”“怪人”，到现在被认为是“常人”。

1990年，世界卫生组织在《国际疾病分类手册》中的精神与行为障碍的分类里，将同性恋从原有的成人人格与行为障碍的名单上删除。1997年，美国心理学会通过决议：同性恋不是一种疾病，因此也没有必要进行治疗。

(3) 家长如何对待孩子是同性恋的问题？

每当我们遇到家长咨询自己孩子是否是同性恋的问题时，都能切实地感受到家长的焦虑。他们说自己可以接受别人是同性恋，但无论如何都接受不了自己的孩子是同性恋。这句话表明，很多家长还是把同性恋看作是不正常的。

当然，如果是青春期阶段的孩子，我们都会建议家长不要过早给孩子贴上同性恋的标签，首先，如果孩子真的主动和你讨论他的性取向，他一定是鼓起了非常大的勇气，他信任你，才告诉你。其次，家长要做的就是倾听他的想法，谢谢他愿意告诉你这些，并且告诉他：“无论你是不是同性恋，你都是我的孩子，我都会一如既往地爱你。”

此外，既要防范孩子把同性恋当做潮流，不负责任地同不固定的伙伴进行同性性行为，也更区分同性依恋和同性恋，不要随意把孩子定义成同性恋。同时要了解到，举止女性化的男孩和打扮男性化的女孩未必是同性恋，同性恋者并不能单纯从外在表现判定。

最后，家长可以多了解一些关于同性恋的正确知识，改变自己对于同性恋群体的偏见与歧视。否则一切的痛苦都来源于自己的不接纳。

这里，我们希望家长能在对一事情有充分认识的情况下做出判断，而不是一听同性恋就觉得那是病得治。假如最后你都了解了，仍然无法接纳同性恋这个群体也没有任何问题，这是你的权利，但是请不要歧视和攻击。假如你的孩子真的是同性恋，或者性少数群体，请记住，这不是孩子自己决定的，也不是他的错。我们应该给予孩子无条件的爱，包容孩子。

提问:

我是爸爸，晚上我会陪我家大宝睡觉，我和他同床不同被子，这样时间长了，不会造成他以后是同性恋呢？谢谢！

回答

不会。

提问:

我是单亲妈妈，想知道如何带着青春期男孩生活，既能保证母子关系和谐融洽，能让孩子青春期性取向健康。

回答

请你放平心态，孩子的性取向就健康，单亲不会影响孩子的性取向。

⑥关于艾滋病，青春期孩子需要了解哪些？

关于艾滋病，大家往往会误以为携带者是因为不自爱或者不小心才感染的。而现实是，很多时候我们无法避免飞来横祸。有时候孩子没做错事情却遭遇不幸。作为父母，我们一定要帮孩子培养自救的意识和能力。就像落水，不管是被别人挤下水还是自己戏水落水，游泳都是可以自救的能力。性教育在某种程度上就是在培养孩子自救的意识和能力。

我们要不要和上小学、初中的孩子聊聊艾滋病？当然要！尤其是一些基本常识，万一哪天孩子就用到了呢。如果一无所知，他们连基本的自救能力都没有。尽管近年来社会对艾滋病科普宣传力度越来越大，但人们仍然普遍对此缺乏清晰认知。我们不妨

(1)什么是艾滋病？

艾滋病的医学全名为获得性免疫缺陷综合征(AIDS)，是由艾滋病病毒引起的一种严重传染病。艾滋病病毒全称为人类免疫缺陷病毒，英文缩写是HIV。艾滋病病毒侵入人体后，破坏的是人体的免疫功能。人体没有免疫功能，很容易被其他病毒感染，这可

能导致人体发生多种难以治愈的感染或产生肿瘤，最终死亡。艾滋病是一种病死率极高的传染病。

艾滋病的主要传播途径有三种：第一种是性接触，包括同性性行为 and 异性性行为；第二种是血液传播；第三种是母婴传播。

另外，艾滋病病毒的传播要同时满足三个条件：一是一定数量的艾滋病病毒；二是质量的艾滋病病毒；三是与感染者之间有体液交换。

一定数量的意思是说，只有血液、精液、阴道分泌物、乳汁和伤口渗出液中含有足够的艾滋病病毒才能够传播艾滋病，其他体液不能，唾液是不能传播艾滋病的。

一定质量的意思是说，艾滋病病毒离开人体后是很脆弱的。常用的消毒水就可以杀死它，而且在干掉的血和凝固了的体液中，它也会失去活性，丧失传染能力。艾滋病病毒不能穿过完整的皮肤和黏膜，只有皮肤和黏膜有了破损，而含艾滋病病毒的体液恰好由此进入人体，才会传播。

(2)如何发现自己感染了艾滋病病毒？

健康的人被艾滋病病毒感染后，体内就有了艾滋病病毒，但是一般四五天后血液中才能检测出艾滋病病毒抗体。从受艾滋病病毒感染，到血液中可以测出艾滋病病毒抗体，这段时期称为窗口期。在处于窗口期的艾滋病病毒感染者的血液中，虽然检测不到抗体，但血液、精液、阴道分泌液、乳汁、伤口渗出液等体液中含有艾滋病病毒，所以具有传染性。窗口期之后是潜伏期，潜伏期平均有2-7年，在这段时间里，身体不会有太多的异样，感冒了也能好，和正常人差不多。潜伏期之后就是病发期，病发期会出现一些疾病长时间好不了，慢慢变严重的情况。如果没有任何干预，容易致死。

截至目前，医学虽然不能彻底治愈艾滋病，但是定期服用阻断药物，可以使感染者活到正常人的平均寿命。

(3)下面我们再来说说哪些情况下不会传播艾滋病病毒。

与艾滋病病人和艾滋病病毒感染者共同生活，或者有工作接触不会感染艾滋病病毒，包括握手、拥抱、共同进餐、共用办公工具等；咳嗽和打喷嚏不会传播艾滋病病毒；蚊虫叮咬更不会传播艾滋病病毒。艾滋病也是性病的一种，因为它可以通过性行为传播。性行为增加了感染和传播艾滋病的危险性。大多数性病可以治疗，而艾滋病目前尚不能治愈。

(4)如何预防艾滋病？

如果发生性行为，要坚持正确使用质量可靠的安全套；

不要在没有保护措施的前提下，接触他人的血液和伤口；

如需使用注射器，应做到“一人一针一管”，使用质量好的一次性注射器；

不要吸毒

不要使用未经检测的血液或血液制品。

(5) 同性恋者 ≠ 艾滋病患者。

对男男同性性行为者而言，虽然同性性行为本身并不产生性传播疾病，但是同性恋由于难以组成家庭等原因，性伙伴往往不固定，这就增加了感染艾滋病等性传播疾病的概率。

尤其值得警惕的是，近几年报告的一些青少年艾滋病病毒感染者年龄还很小，譬如一位年仅12岁的小男孩，在对性还没有足够的了解，对自己的性取向还没有明确的意识下，因为男男性行为感染了艾滋病。有一位大学生被查出患了艾滋病，患者的母亲被告知，她的儿子在中学时就被一位叔叔引诱有了男男性行为，后来又进入同性恋圈子，与多位男性有过性行为。她说，自己的孩子在年龄过小缺乏保护能力的情况下被诱导进行同性性行为，她感到痛愤，也自己对孩子监护有所疏漏感到内疚。

提问:

我的儿子15岁，前几天他跟我说自己是同性恋。我上网查了下，网上说同性恋会得艾滋病，我该怎么办？他还能扭转过来吗？

回答

艾滋病是一种性传播疾病，并不是一种性取向疾病。感染艾滋病的前提是发生性行为的对方携带艾滋病病毒。无论是同性恋还是异性恋，在无保护措施的情况下与艾滋病病毒携带者发生性行为，都可能感染艾滋病。所以，同性恋会感染艾滋病的说法是无稽之谈。

孩子15岁，正处于青春期，建议家长先不要太早界定孩子的性取向。可以与孩子沟通，询问他为什么会觉得自己是同性恋。目前没有性取向的“扭转”方案，家长应先客观地了解这个群体，如果孩子是同性恋，包容和鼓励孩子更好地生活，才是家长最应该做的。