

编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报 / 凤凰网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育



亲子专家 王建平博士

小敏家

青春期孩子家长应注意些什么

近期，热播剧《小敏家》，有段剧情引发了观众的热议。妈妈小敏收拾房间，看到16岁儿子的脏内裤，准备拿去洗，却被儿子尴尬地一把夺过去。儿子的反应让小敏陷入矛盾：儿子大了，他的内裤该不该给他洗呢？

孩子进入青春期，很多父母会发现原来喜欢黏着自己的孩子，渐渐更喜欢跟他同龄的朋友在一起了，在家里也会要求更多的隐私空间，父母的话变得不那么管用，倒是同学、同伴对他的影响更大。那么，对于进入青春期的孩子，父母应该注意些什么呢？

5个建议，让孩子美好度过青春期

很多家长会发现，孩子上了初中后跟小学生大不相同了。不仅是个头长得很快，心理上也发生一些难以琢磨的变化。进入青春期的孩子，是生命中最多困惑、最多冲突，也是最多挑战的时期。他们开始懂事，但是不完全懂事；他们开始趋向成人，但是并未成年。所以说，人生的青春期，是色彩斑斓的时期，也是暴风骤雨的时期。

对于进入青春期的孩子，家长应该注意些什么呢？有5个方面，家长一定要关注。

什么是青春期？青春期是性发育期。心理学的定义是能够生育后代的生理变化及完成。从年龄上说，一般指10岁至20岁这个阶段。所以，第一，可以告诉孩子，性是怎么回事了。性教育在初中已经进入了课堂，因此，让孩子首先觉得面对这件事很坦然，然后用很轻松的方式把这个问题向孩子讲清楚。也可以跟他们谈谈异性，谈谈爱情和友情。爱情其实是一种担当，一份责任。要想体会爱情，就首先必须先立人、立事。

第二，家长要改变自己的教育模式，学会闭嘴，停止唠叨。话要说，但一两句就够。和这个阶段的孩子聊天，也不能再板着脸孔说教了，要以一种更轻松幽默的方式来和孩子沟通。幽默的父母更能获得孩子的接受和理解，孩子也会更愿意与你亲近。

第三，尊重孩子隐私，平等对待孩子。孩子都有属于自己的小秘密，也许这些秘密在我们大人的眼中显得很可笑、很幼稚，但在孩子心中是神圣不可侵犯的。比如，切不可偷看孩子的日记和信件，不可偷听孩子的电话，不可强迫孩子说出自己不想公开的秘密，更不可嘲笑或轻视孩子的秘密。父母的轻视与嘲笑会使孩子产生敌对情绪，不再愿意与父母交流。只有尊重孩子的秘密，愿意与他平等地沟通，孩子才会与你分享他的小秘密。

第四，关注孩子的兴趣，并尽可能与孩子共同感兴趣。这个兴趣爱好也许需要一些技能，例如足球，音乐，绘画，组装汽车等；也许就是一项爱好，例如露营、时尚、收藏……有了共同的兴趣爱好，不论孩子长多大，你们之间永远都会有说不完的话题，亲子关系自然亲密。

第五，该放手要放手。青春期的良好亲子沟通建立在互相理解、尊重的基础上。如果父母在该放手的时候不放手，那孩子也会视父母的管控为洪水猛兽。这时候孩子面对高压，要么选择关闭沟通的大门，要么选择用激烈的方式来表达自己的需求，这些通常就是父母眼中的“无法沟通”或“叛逆”。因此，不必事事都干涉，给孩子选择的权利，给孩子独立成长的机会，让孩子顺利度过青春期。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

养护孩子的性灵，考验的是父母

舞校第一次期中考试，女儿桔子的作文获得了满分。那是一篇要求仿写《美丽富饶的大兴安岭》的作文，她写的是《美丽的岳麓山》。作文的最后，她如此写道：河水盖上了被子，野猫趴在石头上，人们都渐渐退去，只剩下我一个人，静静地欣赏着这美丽的岳麓山。

我已经很久没看她的作文，因为她一直藏着掖着，生怕我说三道四，所以不给我看。近一年来，她跟我关于作文方面的沟通仅限两次。这次她说她写岳麓山写着写着就写哭了。我猜，应该是最后那个结尾写哭的，因为她用了感情。坐在千里之外的教室里，回忆家乡的岳麓山，曾经在这山上度过的无数欢乐时光，还有家门口滔滔北去的湘江水，对这座山这座城这些人的想念，一起涌入心头，涌入笔尖。如果不是一场强烈的情感反应，“河水盖上了被子”这样的句子，难以写出。

上一次她说到颇为得意的作文，是一个标题，那会还在长沙读五年级。老师的题目是《为父母做过的一件事》，她写的是和她爸爸去云南老家时她爸爸连日高烧，她照顾父亲的事情。她的标题起得我很服气：《我给爸爸当“妈妈”》。大约她认为好的只是标题，文中内容乏善可陈，所以最后文章还是不敢拿给我看。

虽然她口口声声说对文学没兴趣，让她天天写文章一定受不住，除了写写日记，别的她都不想写，但她偶尔在文字上流露出来的灵光一闪，还是让我诧异。

这是一个偶尔有点灵气的姑娘。

说是偶尔，因为大部分时间，她是迟钝的。

生活中她跟我一样不灵光，跟我一样慢热。

她跳舞也是这样，大部分时间平淡无奇，以至于她自己都感觉沮丧，偶尔灵光一闪就会把自己吓一大跳。

一位老师曾经跟我交流对桔子的印象：在教室里，最初看不见她的存在，因为身体条件太不起眼，但一旦她开始跳舞，情况就变了，她的腿仿佛瞬间长了一米，所有人都会看她并且记忆深刻。

不止一位老师告诉我，她在台上和在台下，有着巨大的反差。这种差别，大约跟我们经常去户外有关吧。

我们经常去看大自然跳舞。这是全天下规模最大最变化无穷而且永远免费的舞蹈表演。

风在跳舞。风是最喜欢跳舞的孩子。它体能充沛精力旺盛，总是不论时间地点，随时都可以来上一场即兴表演。风的能力非常强，而且非常有感染力，它邀请到的舞伴和乐队也非常之多。风的作品在世界广为流传，而且不断推陈出新。

树在跳舞。树是出色的舞蹈家。每一棵树都有自己的看家本领。柳树和杨树的舞姿千差万别。同一棵树上的每一片枝叶，都有不同的舞步，同一片树叶在一天中的不同时间，都有不同的细微处理。

云在跳舞。天空是它的舞台，太阳和月亮是它的灯光师。云在天地间跳跃和旋转，它的白纱裙，亮瞎了地上很多人的眼睛。

雨也在跳舞。在豆子大的急躁和淅淅沥沥的温柔之间，雨得心应手游刃有余，而且节奏精准从不“匡瓢”。

在天地间看过很多很多场舞蹈表演后，桔子把从它们那里学到的万分之一，融入自己的肢体语言。她试图体验，树在风里摇曳的自在，云在空中旋转的优美。真的只是运用了万分之一，就足以让她的老师发现她的不同。

在陪她疯玩了十来年后，我清晰地看到，性灵在她身上渐次苏醒。我们走过的路，看过的树，赏过的花，捡过的果，以另一种生命形态，慢慢呈现。

我慢慢察觉到，自然生活带给她的益处。这是一个无心插柳的过程。我们在大自然中度过时光，并不是因为它的各种好处，而是完全出于一种生命的本能的需要。

建议所有的孩子，尤其是有志从事艺术工作的孩子，经常到大自然中去。大自然是最杰出的艺术大师，它不光精通舞蹈，同时也精通音乐、绘画、建筑和诗歌。当一个孩子坐在山峦之上，听见大地响起悠扬的乐声，再回到琴房，他可能会有惊人的长进。

现在有些家庭，因为父母的刻板无趣，孩子被带得灵气全无，小小年纪，除了刷题就是刷题。如何让这些孩子恢复应有的朝气和性灵？不如放空。

让这些孩子变空。时间上空灵，精神上变空。空灵空灵，有空才可能有灵。那些把孩子填得十分满的父母，如果不改变观念，是不太可能拥抱一个充满灵性的孩子的。

性灵需要养护，性灵考验父母。

前一段爬山，看见一个孩子，一个小小的女孩，大约三岁，她执着地把一路上看见的枯树枝全都捡起来，宝贝一样抱在怀里，她就这样欢快地在山路上奔跑着寻觅着，抱着她珍贵的树枝摇摇摆摆地向前去。这个小小的抱薪者，就这样捡了一路抱了一路，她把辛苦的山路，变成兴致勃勃的发现之旅。这样的孩子，这样有着原始的激情和良善的自性的孩子，是世上的宝藏。

阳光照耀过的树叶，和没有照耀过的树叶，蝴蝶亲吻过的花蕊，和没有亲吻过的花蕊，看过月光的眼睛，和没有看过的眼睛，肉眼看去并无区别，但是，它们确实不一样，它们怎么可能一样呢，某个有质量的瞬间，彻底地不可逆转地改变了它们。正是这些扑朔迷离的改变，让生命变得有趣，让未来充满期待，难道不是这样吗？

慧妈简介 >>



汤蓉敏

长沙人，曾在《黄金时代》《年轻人》和《知音》三家杂志社从事编辑工作16年，现居长沙，自由写作。