

成长家油站

升高中和玩手机，初中生的两个烦恼怎么解决

整理：章清清

少年说

中考临近，担心考不上理想高中

老师，您好！

我最近一段时间都很烦，总忍不住对爸妈发脾气，爸妈成天把会考挂嘴边，总是批评我不听话、没礼貌，让我越来越不耐烦。明知有的事是不

值得发脾气的，但总控制不住！还有要命的是，想学也学不进，也没效果。离毕业会考越来越远，我担心考不上自己心仪的高中，怎么办？

——小丽

名师支招

做一个平凡不平庸的人是我们该有的心态与追求

易大华（浏阳市集里中学一级教师、国家二级心理咨询师）

同学，感谢你的信任与坦诚。首先，我想对你说：

我们要学会先处理不良情绪，再处理事情。不良情绪容易导致冲动，人在冲动之下，常会做出不应该做的事情。处理不良情绪的方法是先要给情绪一条通道，让其像流水一样流出我们身体，比如跑步、大喊或打篮球等等，适合自己的就是最好的，要及时觉察、调整自我。

其次，对于升学目标，我们要有科学的认知。要根据自身实际能力，在力所能及的范围内追求“跳一跳，就能够得着”的进步。人生不是轨道，是旷野。即便考不上名校，选择自己比较喜欢或擅长的职业技能作为着力发展的方向也是很不错的。做一个有专业特长的人才，并在这个行业做到优秀，也是很“吃香”的，重要的是无论学什么，都要用心学好！

同时，我也想对你的家长说：

孩子叛逆、爱顶撞，作为家长不要急着给孩子“戴帽子”，如“不听话”“越

来越没礼貌”或“不要读书了，连基本的孝心都没有，读再多的书也没用”此类的话。要关心理解孩子背后的情绪：孩子是不是有啥不开心的事或遇到什么麻烦了等，从而鼓励孩子或和孩子一起面对问题、解决问题。

另外，对孩子的期待要合理，更要有耐心，凡事都是逐渐改善或提高的。孩子行为习惯不好，但做父母的也未和孩子建立过良好的情感链接，现在却对其严格要求，最容易让孩子产生抵触情绪。先要有良好的关系，才有教育。

作为新时代的家长，还要有新的理念引导孩子成长。时代需要有一技之长的人才，而不只是一纸文凭；时代需要懂得整合资源、团结合作的人，而不是单打独斗。培养孩子成为对时代有用的人，无论孩子当下学习属于什么层次，都要鼓励孩子朝着有值得自己小小骄傲的发展方向努力。“三百六十行，行行出状元”，无论孩子做什么，做一个平凡不平庸的人是我们该有的心态与追求。

少年说

爸妈管控我玩手机，怎么办？

老师，你好！

我是一名初一学生，自从进了初中之后，我的学习压力越来越大，一周空闲的时间越来越少，周末也被爸爸妈妈安排去参加各种补习班。他们对我用手机管控得很严，不仅会严格控制我玩手

机的时间，而且连我发朋友圈的图片和文字他们也会过多点评，甚至有一些还要求我删掉。我已经是一名初中生了，怎么样才可以摆脱爸爸妈妈的管控呢？

——烦恼的小涵

名师支招

合理规则和平等沟通给青春期孩子使用的“机”会

胡荣波（长沙市天心区曙光小学心理教师、心理学硕士）

亲爱的小涵：

你好！收到你的来信，我可以感受到你的苦恼，我也能理解你的感受，被爸爸妈妈管控手机可能会让你觉得有些不自在，甚至觉得没有被爸妈尊重，自己明明长大了，为什么还要受到这么严格的管理，爸妈为什么不相信你，给你更多的信任？你和爸妈之间存在着一些沟通上的困难，而你能够勇敢地表达出来，为你的勇敢点个赞。

我想对你的爸妈说几点。

首先，小涵进入了青春期，在心理上渐渐成熟，我们要渐渐以成人的心态来对待孩子，给予孩子更多的自由与尊重。互相让步才可以让家庭更加和谐。其次，网络对于孩子来说，承担了人际、资讯、娱乐、学习等各项功能，如果强硬剥夺孩子的手机使用权，青春期的孩子会加倍反抗，甚至采用极端的手段去获得。因此，关键在于引导孩子正确使用，而不是阻止接触。

小涵，我们试着从以下几个角度去思考，看看能不能给自己更多的想法与改变。

首先是换位思考，想一想爸妈这样做的目的，他们这么做的出发点可能是担心

手机会影响你的学习或者身心健康，我们试着从他们的角度去理解他们的担忧。处于未成年阶段的你们在管理自己的行为上还存在一定的不足，甚至还有很多成年人也会出现网络成瘾的现象，作为父母肯定想防微杜渐。

当然，你可以试着这样做：和爸妈真诚沟通，诚恳地告诉他们你的想法，比如你会控制好使用手机的时间，不会影响学习。比如你玩手机的目的是查阅资料，维持和朋友之间良好的友谊关系等。其次，你可以试着和爸妈一起商量，制定一个合理的手机使用规则，比如每天使用的时间、用途等。再者，长大了的你可以尝试着给爸妈展示你优秀的自律能力，比如按时完成作业、遵守其他规定等，让他们相信你可以良好地控制自己的各项时间。

当然，网络生活只是生活中很小的一部分，我们不妨多安排其他活动，丰富自己的课余时间，走出网络世界，走向大自然，让爸妈看到你不是只依赖手机。

生活是丰富多彩的，世界也是五彩缤纷的。小涵，你可以做得更好，相信你！

宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖和爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。

《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。

有一句话说得好，“孩子最不可爱的时候，往往是他最需要爱的时候”。所以我们要尽量去理解孩子的烦恼，让孩子感受到你对他的理解和爱，帮助他慢慢走出情绪，不一会儿他就会被其它有趣的事物吸引了。

当宝宝“不乖”时

文 / 姜欣（湖南省妇联原主席）

小爱最近有点烦，变得“不乖”了。

首先是吃饭。家里人为了让她能够好好吃饭，费尽了周折，每天想各种办法、换各种花样为她做辅食。粥不愿喝，就蒸馒头；馒头吃厌了，就包饺子；蒸的不香了，就在锅底刷一层薄油，稍微炒一下；米饭、饼子、丸子……想方设法地变花样，但她并不领情，想吃了吃一口，不想吃了，抢过勺子扔掉，把口里面的食物吐出来。我们认为她只是想自主吃饭，递过勺子让她自己吃，结果勺子不听她的使唤，最后满脸满手甚至头发上都是她抓的食物，嘴里却没有吃进去一口。

其次是睡觉。她不再乖乖地按照我们的时间睡午觉了。我们昏昏欲睡，她也打哈欠了，可

她还是要玩要闹，即使好不容易哄得她在我们怀里睡着了，却放不下来，我们只好一直抱着她。

再有就是开始“造反”了。她指着一个玩具，要我们递给她，如果我们递错了，她会毫不犹豫地扔掉，包括吃饭时扔勺子、扔碗、扔食物……所有她不喜欢的东西，都会被她扔掉。

我们认为危险的东西，比如筷子、手机等等，她偏偏特别感兴趣。她可以一把抢过筷子，也可以眼疾手快地掏出我们口袋里的手机，我们越禁止她玩，她就越要玩，哭起来地动山摇。

全家人都在分析原因。吃饭不乖可能是我们没有断掉她的夜奶，她的肠胃负担比较重，或者是吃饭前吃了其他的东西；她对我们用安全带把她固定在餐椅上也有不满，如果姥姥

和妈妈在，她会像袋鼠宝宝一样紧紧贴着姥姥、妈妈，不肯坐在餐椅上。就餐时，给她穿的防水防油的罩衣，也太热了，很不舒服。

睡觉不乖则是因为她的身上起疹子了。小爱特别怕热，稍微“捂”着一点，就是满背的热疹子，再加上春天的皮肤过敏和蚊虫叮咬，小爱娇嫩的皮肤正在经受着考验，所以她烦躁不安，睡也睡不好。

而她所有的扔东西、爬出围栏等等行为，都是一个11个月的宝宝独立的思维和意识的萌芽，我们只能尽最大的耐心，在保证她的安全的前提下，保护她的好奇心和探索精神。

孩子“不乖”的背后，其实隐藏了各种需求。“不乖”就像浮在水上的冰山，我们一眼就能看到，但这背后的需求，就像沉在水底的冰山，很大，但我们看不到。

有一句话说得好，“孩子最不可爱的时候，往往是他最需要爱的时候”。所以我们要尽量去理解孩子的烦恼，让孩子感受到你对他的理解和爱，帮助他慢慢走出情绪，不一会儿他就会被其它有趣的事物吸引了。

所以我们在调整我们自己，在小爱“不乖”的时候，多做那么一点点。



多一点坚定。该坚持的原则还是要坚持，比如说不强行喂饭但一定要在餐椅上吃饭；遵循基本的作息规律，该睡觉时一定要睡觉；危险的东西坚决不能碰。

多一点耐心。不能用成年人的视角来理解孩子，事实上，孩子的大脑发育水平，决定了他们还无法像成年人一样很好地控制一切。大人放平心态，耐心地帮助孩子度过“有点烦”的日子，宝宝才会又变回那个听话的孩子。

多一点用心。在哺育孩子的道路上，就算遇到的事情再小再碎，只要认真观察，细心琢磨，一定能有所收获。