

地理解孩子，许多问题的处理就会好很多。另外，有的父母总是用暴力沟通的方式与孩子进行沟通，长期下去，会影响孩子的性格，如导致孩子自卑，让孩子也形成易暴易怒的性格，更会造成亲子关系紧张。建议父母与孩子沟通时，学习使用非暴力沟通方式。非暴力沟通是马歇尔·卢森堡博士发现的一种沟通方式，它是一种充满爱的沟通方式，是能让双方感受到善意的“爱的语言”，无论你是说话的一方还是倾听的一方，“非暴力”的沟通方式都是让你用爱和善意去聆听彼此的需要，使双方情意相通，和谐相处。

经营亲子关系，及早修复亲子关系裂痕

在家庭中，一些看似生活中的小事，但由于家长缺乏对孩子的尊重、理解和信任，很容易埋下亲子关系紧张的潜在危机。从对学生的个体咨询辅导中发现，他们对家长的某些做法和行为表现出极大的不满意。比如：有的孩子谈到，在父母眼里，一周七天，天天都应该学习，无论在学校还是在家里时刻都要学习，半天的休闲时间都不能有。父母把我们看做是个“永动机”，一停下来就会被父母唠叨，他们一点也不理解我们。有的孩子谈到，父母总是把自己的一些想法强加给我们，给父母表达自己的想法时，他们又不听，不跟父母表达自己的想法，他们又觉得我们叛逆，有心事不与他们沟通，非常矛盾。类似的亲子关系紧张的潜在危机还有：父母只看重成绩，不关心别的，不支持除学习外任何感兴趣的事；父母总是一遍又一遍讲一些人人都懂的大道理；父母总是认为自己什么都懂，什么都对，不愿意承认错误；父母总是管这管那，小事也管，不放心孩子，不让孩子尝试做新的事物；父母在家里经常争吵不休，把工作情绪带到家庭中，乱发脾气等等。以上诸如此类潜在危机，都会影响亲子关系。

亲子关系不和谐直接影响到孩子的身心健康，同时也给家庭成员带来很大的痛苦。所以，家长们要懂得用智慧来经营家庭关系，要运用好互相尊重、理解、信任、包容等这些经营家庭关系的“法宝”，建立和谐的家庭氛围和良好的亲子关系。对亲子关系存在裂痕的家庭，父母更要及早做出积极的努力，花心思花时间去修补亲子关系。修补亲子关系宜早不宜迟，如果孩子成年了，再去修补亲子关系就不容易了。

给孩子自我成长的空间，培养孩子的独立性

随着年龄的增长，高中生的自我意识进一步增强，这时候孩子会把父母对自己的过度关心，当成是一种控制。

一位来访者F谈到：我有自己的一点小秘密，不想告诉别人，把它“锁”在日记本里。有一天，我回家发现抽屉里的日记本被人翻动过，我去问妈妈是不是偷看我日记了，妈妈解释说看日记是为了我好，怕我这样，担心我那样。我生气的跑回自己的房间，躺在床上哭了。后来我想

了想，妈妈是疼我关心我，可是为什么不给我一点自由，时时刻刻都要控制我的生活。这个案例反映出，高中生的自我意识进一步觉醒，有了独立的人格，内心需要有一块属于自己的心灵绿地，如果父母贸然去探视这块绿地，会使孩子心灵感受到侵害，从而表现出对父母不满、抱怨，甚至憎恨。

随着年龄的增长，孩子会感到父母过度的爱是一种控制，还会拿逆反行为来反控制。首先，家长应允许孩子一定程度上保有自己的隐私，有自己的主动权和决定权，留给孩子一定的自我成长的空间。其次，孩子进入青春期以后，父母对孩子的管理管教，应注重大的方面，就不要管得太细，父母处处围着孩子转，你觉得是关心照顾孩子，孩子却觉得你控制得太严。所以，那些力所能及的事都应该让孩子自己干，家长只给一些指导性的意见即可，这样孩子才能获得成长。最后，父母要从小培养孩子的独立性，给孩子留出心理空间。许多家长认为，在生活上处处照顾孩子，让孩子在生活上犯点懒不算什么，只要努力搞好学习就行了。但是“懒”往往会扩散，一旦生活上的懒病形成，就会在方方面面表现出来，不可避免在学习上也犯懒。因此一定要从小培养孩子的独立性。

结 语

曾子曾经说过：“心诚求之，虽不中，不远矣。未有学养子而后嫁者也。”这句话的意思就是说：从来没有人是先学如何养孩子然后才嫁人的，但是，只要用心真诚地去追求，即使没有达到目标，也离目标不远了。所以，只要父母肯用心去思考学习如何教育孩子，用心去读懂孩子的心，这就是成功的家庭教育。^[9]

参考文献

- [1]迈克尔·尼克尔斯. 家庭治疗概念与方法(第11版)[M]. 北京师范大学出版社, 2018(10): 51-52.
- [2]马歇尔·卢森堡. 非暴力沟通[M]. 华夏出版社, 2009(01): 78.
- [3]马志国. 做孩子最好的心理顾问[M]. 现代教育出版社, 2016(04): 67.
- [4]李波, 刘凤. 中学生家庭教育的四项秘诀[J]. 中小学心理健康教育, 2012(16): 46-47.
- [5]张文震. 如何加强学生的心理健康教育[J]. 西部素质教育, 2017(02): 154.
- [6]李丹丹. 论辅导员在高职生心理危机预防中扮演的角色[J]. 教育现代化, 2016(23): 39-40.

作者简介

史光智 甘肃省嘉峪关市酒钢三中一级教师，研究方向为心理健康教育