青春期斗法：如何说孩子才会听

怎样做“叛逆期”孩子的情商教练

见招拆招

韩天放 本报记者 堵 力

15岁的浩泽已经开始反抗爸爸妈妈的权威了。自从结识了一个年轻的架子鼓手，他也跟着迷上了架子鼓，每天放学就往训练室跑，在鼓声中找到了从未有过的舒畅和痛快。爸爸妈妈担心儿子耽误中考，无奈儿子正开始着迷，什么道理也听不进去。时间紧迫，爸爸决定强行禁止儿子再学下去。为了一次见效，他不仅切断了儿子的零花钱，还私下要求架子鼓手不再和儿子联系。

儿子一言不发地接受了这个裁决，但对家人越来越冷淡。中考结束的那一天，儿子郑重宣布：“我不念高中了，我要当架子鼓手。你们看着办吧，不给生活费我自己想办法。”爸爸妈妈震惊得一时说不出话来，那天，父子俩大吵了一架……

“好好一个孩子，怎么变得像刺猬一样难以共处？”这是遭遇孩子青春期叛逆的父母们常问的问题。由于疲于应付接二连三的顶撞和一次比一次激烈的分歧，有些父母感叹自己得了“青春期父母焦虑症”。

成人后两代人关系紧张 往往是父母青春期埋的雷

“青春期的孩子们身体加速发育，生理上接近成人，心理上同样需要为独立生活作准备。为此，他们急于抛掉童年的影子，摆脱家长的意志，追求个性和自我。但是，由于缺乏经验，心智发展相对不成熟，他们又不得不依赖家长，也得不到绝对的平等和独立，加之生理剧变带来的躁动与不安，青春期就这样成了反叛的代名词。”《亲子情商教练》的作者李雪梅说。

李雪梅认为，青春期的叛逆倾向既正常又健康。孩子亟须也必须完成自我意识的“第二次飞跃”。但是飞跃需要更大的空间，如果父母们还沿用对待儿童的教养方式，就像是非要给一个正在蹿个头儿的孩子穿旧衣服，结果可想而知。

她举例，高洋因为青春期没处理好与父亲的关系，一上大学就发泄了压抑已久的反叛冲动：他不回家，不打电话，甚至试图改跟妈妈的姓。他说，自己是在父亲的高压管制下成长起来的，强势的父亲要求儿子绝对服从，动不动就以打骂恐吓解决和孩子的分歧。

浩泽比高洋幸运的是，他有一个善于反思的老爸。冲突后，爸爸模糊地感觉到自己的做法不妥，并后悔没给孩子选择的余地。

拥有中科院心理学硕士学历的李雪梅分析，高洋的爸爸认为儿子应该只长身体，不长心智，保持弱小的自我意识，结果儿子不得不压抑自我意志，直到大学离开父亲后才爆发出来；也因为他的感受和看法没有得到充分的尊重，直到今天还没能建立起积极的自信。

浩泽的爸爸，则是因为儿子没能像大人一样成熟考虑问题，干脆剥夺了他的自主权，结果使儿子感到自我受到威胁，激起了更强烈的自治要求。

两位父亲都没能意识到青春期孩子所承担的复杂而又矛盾的成长重任，反而对孩子提出了不合理的要求，把他们推向反抗的极端。可见，青春期的叛逆一旦撞上对孩子有不合理期待的父母，往往失去控制。更糟糕的是，亲子矛盾越是激化，双方就越容易忘记相互理解和解决问题，陷入争夺控制权的怪圈。

后来，浩泽的爸爸放下架子，诚恳地找儿子一起聊他的新爱好，理解他对打击乐的热爱。见爸爸没有改变自己的打算，浩泽也坦率地承认，“这样就放弃学业，自己心里也打鼓，但是既然有喜欢的事情了，还是很想尝试，否则恐怕会后悔。”

爸爸意识到，这是儿子第一次选择人生的道路，并为自己给儿子出了更大的难题表示道歉，并愿意和他一起想办法。浩泽试探性地提出，只要爸爸支持，他可以做到学习和架子鼓兼顾，只是学习成绩难免会受些影响。据儿子说，这是他最早想到的办法，只是爸爸没有给他机会提出来。这一次，父子俩没有争夺话语权，爸爸看到了浩泽在努力成熟起来，决心尊重他的自主意识，还他一个“健康的叛逆期”。

叛逆期孩子的 罗密欧与朱丽叶效应

“父母反对的他就拥护，父母赞同的他一定反对。”很多父母哀叹：难道我们是上辈子的仇人吗？孩子天真的童年过去了，是否亲密也就过去了？

在心理学中，有一种禁果效应，也叫做“罗密欧与朱丽叶效应”，越是禁止的东西，人们越要得到。这是抵触情绪在作怪。

叛逆期是客观存在，躲是躲不了的，熬，是太痛苦了。怎样让孩子叛逆得更健康？李雪梅说了八个字原则：把握情绪、留出空间——

家长首先要尊重孩子追求自我意志的需要，理解他们处在自我意志高涨但能力不足的矛盾中。

争取主动，放出一些空间给孩子发展自我意识。当浩泽知道，爸爸支持自己追求新的爱好，只是对选择什么样的行动有异议，他会更乐于考虑爸爸的意见。毕竟，两个人是在一个战壕里。

做孩子的智囊团。给孩子设置不能触犯的规则（如不伤害自己和他人），允许他们在规则内自由选择，同时提供自己的建议，明确说明自己的反对意见。这既给予孩子需要的成长空间，又避免了出格的行为。

允许孩子犯错，给他们机会接受自然惩罚，这才能引导他们心甘情愿地接纳自己的局限性。

家长们常常不敢给孩子自由选择的机会。实际上，如果能坚持做到前两条，孩子会和家长建立起牢固的情感纽带，相信家长是在真心帮助自己，也会认真考虑家长的建议。浩泽的叛逆故事就是这样结尾的：有了爸爸支持自己的选择，浩泽勤奋地在学习和音乐之间奔波，也更严格自律了。半年下来，爸爸发现，儿子精神头更足了，学习也没有受太大影响。不过，浩泽在架子鼓练到一个阶段后，一直进步不明显，渐渐担心自己的天赋还不够。他把这个担心吐露给爸爸，得到的建议是：即便是作为单纯的兴趣，爸爸也会支持他继续学，但是走专业道路事关重大，还需要更多的考察。吃了这颗定心丸，浩泽至今还在坚持学业，和爸爸一起期待着前景进一步明朗化。

李雪梅指出，鉴于青春期孩子在学习压力、身体发育、情绪波动、自我意识等方面都面临巨大的挑战，在青春期之前作好情绪管理和自主决策的准备工作显得尤为重要。所以，应做好孩子的情商教练，给亲子关系上个保险。

让孩子内心强大 青春期是重要的时间窗口

遇到意见分歧时，怎样既不伤害女儿的自主意识，又能引导她做家长认为对孩子有益的事？华尔街英语（中国）公共事务总监、《亲子情商教练》的特邀嘉宾肖堰有很多心得。获得过伦敦大学教育学硕士学位的她认为，要做孩子的情商教练，首先一定要获得女儿的信任。

就拿一次英语大赛来说，由于女儿从小表现出很高的语言天分，肖堰很鼓励她参赛。没想到开始录节目了，女儿却打起了退堂鼓。原来她发现大部分参赛者都是大人，有的甚至是英语教师。女儿生怕当着自己的同学粉丝团出丑。肖堰没有急着唠叨，她对女儿说，只要你能够说服我，我会尊重你的选择。女儿欣然同意，和妈妈一起分析起放弃节目的利弊。

经过一晚上的反复考虑，女儿决定继续参赛。以后的日子，女儿时常开心地说：“妈妈你是对的，幸亏我没有放弃这个机会。”

进入青春期后，女儿不像小时候那样，什么都跟妈妈讲了。这让肖堰多少有些“失落”。但是，一次谈到某个重要决定时，女儿对肖堰说：“妈妈，我还是觉得，你是唯一什么事都站在我的角度考虑的人。所以我还是想听听你的意见。”

肖堰承认，很多事情明明自己觉得有必要做，但是要说服女儿并不容易。她总结说：“当教练的首先要获得队员的信任。人家不相信你是为她好，就很难被你说服。”

她认为，分歧并不可怕，在母女二人争论探讨的时候，女儿进步明显。“要让孩子的内心强大，青春期是重要的时间窗口”。

女儿从人大附中的初中毕业后，自己决定到美国读高中。尽管自己的很多朋友都反对孩子低龄出国，但提起女儿，他们都说她“足够成熟，出国跟老外扛没问题”。

在女儿上初中后，肖堰采取了很多行之有效的方法——

首先，她帮女儿列出了自己的“优势清单”，里面清清楚楚地写明了女儿的优势所在，这个清单越拉越长，成了孩子自信的基础。初中时，女儿虽然最不擅长物理课，却从不沮丧，还自行安排了整个假期的时间来补习，获得了老师“越挫越勇”的评价。问到她为什么屡败屡战，她说，我不需要和别人比物理成绩，我知道自己到底好在哪里。更何况，我知道学习是为了自己。如果自己都放弃了，那就会彻底失败了。

其次，肖堰常用“正话反说”的方式，把批评转化成积极的建议，减少抵触、鼓励配合。例如，当她发现女儿因为不好好备考而考试失利时，她克制住自己责备的冲动，把“你太浪费时间”改成了“如果当初你把时间利用好，考试成绩我想会更好”。

最后，不论遇到生活矛盾，还是工作挑战，肖堰常常在女儿面前自我反省。事实证明，这样的榜样作用不可估量。女儿常常在给妈妈作出客观评价后，加上一句：“其实我也有点马虎”，或是“我的冲动没你那么严重，但是也需要调整一下”。

在申请美国高中时，女儿在递交的《自我陈述》中描述了一个“独一无二的我”。但是她的自信很快就受到了挑战。出国读高中的第一学期，一个平时和女儿关系不错的美国同学在午餐时忽然用不屑的口气对女儿说：“你从中国来的？我们都是美国人，你和我们坐在一起，有点奇怪。”这时女儿刚刚开始享受新环境、新朋友，被朋友如此轻视，她一连好几天情绪波动，在视频对话中说，“我真怀念国内的同学！大家都一样多好啊！这个班里只有我一个国际学生，我不喜欢同学看我跟他们不同的眼神。”

一对父子一正一反地拿着伞在雨中前行。 CFP供图（资料图片）

肖堰没有急于安慰女儿，而是提醒她再列一列“优势清单”，回想一下自己为什么“独一无二”。两天后她收到了女儿的来信：“我现在不会为和别人不一样难受了，因为我本来就因为不一样才来的。我有我的特点，现在我是更加‘独一无二’，对不对？”

肖堰知道，女儿今后的生活还会有更多类似的拒绝和歧视，很庆幸女儿的自信再次通过了考验，也相信经过这次，她的内心会更强大。

没了功利心 教育就能回归本质了

中学校长访谈

本报记者 樊未晨

这两年，中央民族大学附中在北京的教育圈中成了地地道道的“黑马”。几年前，这还是一所以“乱”著称的学校，转眼间其高考成绩便“异军突起”，一下子进入了北京市的领军梯队，文科成绩尤其突出——去年该校文科成绩超过600分的有49人，占海淀区文科600分以上人数总数的三成。

中央民族大学附中（下称民大附中）的这些变化源于2005年的招生政策变化，同年，田琳通过全国公选成为该校的校长。

在到民大附中之前，田琳已经是知名校长了。他在湖南省重点中学张家界一中任校长8年，中学特级教师，2004年全国“五一”劳动奖章获得者。

田琳刚到民大附中时，这可是一个确确实实的“烂摊子”。“我到了以后第一件事是借钱，交电费、暖气费、给老师发工资，”老师也多是聘的，“当时的10个数学老师中，只有1个是正式的。”

学校是这个样子，学生们也没有多少真正想学习的。

2005年之前，学校的学生主要由各地推荐，学生的成绩参差不齐普遍较差。那时候上这个学校，家长们似乎带着一种赌博的心理。“到这个学校根本没指望孩子学到什么，就是冲着北京市的学籍来的，让孩子在北京见见世面，然后每个假期回到家再给孩子找当地的好老师补课，将来在北京参加高考。”家长老蒋来自西南部少数民族地区，他就是抱着这样的目的，在2004年给儿子弄到了民大附中的指标。

所以，田琳到了民大附中之后便开始争取学校的自主权，2006年办学自主权拿到之后，学校的自主命题、自主招生也基本落实到位。

学校从2005年开始试行部分的自主招生，到2007年时所有学生都经过了学校的自主招生考试。学校在全国有民族自治区/州/县的省份的报考学生中进行考试，招收当地优秀的少数民族学生。那些人数较少的民族即便学生成绩不理想，也会被招进来。

生源有了保障，田琳对办好学校有了信心。

这对田琳来说不是什么难事。他曾经成功地把张家界一中一步步地变为省示范性高中。但是，当他开始在用原来的方法准备把民大附中也办成一所好中学时，“我发现自己办不出来好的中学，不是没有效果，而是步履艰难、进步很慢。”

此时恰逢2008年学校95周年校庆，很多校友回到学校，看着那些昔日里学习并不怎么优异的孩子，现在大都成了不同领域的佼佼者，田琳突然意识到“我们学校所承担的历史使命，不仅仅是解决这些孩子的升学问题，更重要的是为各民族培养合格的建设者。我不能只办好一所中学，我还要办好一所民族的中学”。

于是，田琳开始更加关注丰富学生的课外知识背景。

因为民大附中是寄宿制学校，学生们每周一到周六上午都在学校上课，不少人认为民大附中学生的高考成绩之所以提高这么快，肯定与他们有更多的时间在学校有关。“虽然我们的学生在校时间长，但是我们上课的时间反而比其他学校的少。”田琳说。学校规定，把每天的第八节课用来搞活动，所有学生必须参加。

民大附中的学生全部是少数民族学生，大多能歌善舞、多才多艺。所以，下午最后一节课很快就成了学生们参加各种“俱乐部”和社团的时间。学校每年还定期举办图书节、体育节、科技艺术节、合唱节等，大多数学生会参与其中。

除此之外，每个周六下午是学校固定的社会大课堂时间，高一高二的学生轮流用这半天的时间到外面活动。“他们用两年在北京玩了40多个景点，很多北京孩子都没有他们去的地方多。”韩主任说。

拿出这么多时间来搞活动，没有人反对吗？

首先反对的就是老师。在应试教育仍占据主导地位的现实情况下，高考成绩仍然被绝大多数老师看得很重。

“我不停地跟老师们探讨：我们到底应该给学生什么？”田琳校长说，最初，虽然进行了很多次的沟通和讨论，但是仍有部分老师认为“把高考成绩弄上去是第一位的”。

于是，田琳在学校推行了一些强制措施：学生搞活动的时间，老师必须参加，“老师参加了就给补助，不参加就没有补助。”

“我这是用‘强制’的手段推行素质教育。”田琳说。

活动搞起来后，学生们的学习成绩没有下降反而提高得很快。“老师和学生的工作学习效率都提高了。”田琳说。

“当没有了功利心后，我们的教育一下子回归到了本质，教育变得简单起来。” 田琳回忆，一位家长曾经反映，孩子在学校自己洗衣服，有时肥皂泡都没洗掉，“这有什么了不起，学生多洗几次，一定就能洗干净了。”

“因为我们是寄宿制学校，我们有条件让教育更少受到社会和家长的干预，更可以按照教育的本来规律进行教学。”田琳说，学校明确规定学生不能在外面补课，所以，学校尽可能把学生的课余时间安排得丰富多彩，把学生们都吸引到活动中去。“因为学习讲究第一次刺激，如果学生知道有机会听两次课，学生就会有一种选择，就有可能不能充分利用上课的时间。”如果学生们在学习上真的遇到困难，学校会组织“培优补差”，让老师在学校里满足学生的不同学习需求。

学校发展了，学生的成绩提高了，田琳更加低调了。

田琳送给记者两本书：一本名为《各美其美》，用图片记录了民大附中孩子参加的各种活动；另一本名为《美美与共》，是已经毕业的民大附中学生对自己校园生活的全景介绍。书名都是田琳起的，在田琳心目中教育应该是美的。

确实，教育本来就应该是美的。

雅思考生对难度预计不足

专家称，任何成绩都靠一分耕耘一分收获

本报讯（记者**樊未晨**）近日，由新东方国外考试推广管理中心完成的《2012新东方雅思白皮书》发布，报告在2908份有效问卷的基础上发现了一个有趣的现象：2012年有62.7%的中国考生对雅思分数的期望在7分以上，而这个比例在2011年为45.8%。值得注意的是，在学生对雅思考分的预期逐年升高的同时，他们的备考时间却无明显增长，这说明考生普遍对雅思考试的难度预计不足。

现场的雅思培训专家指出，任何考试要想取得好成绩都是要付出努力的，“一分耕耘一分收获”是不变的法则。

新东方教育科技集团国外考试推广管理中心主任张洪伟介绍，雅思考试考查学生的英语运用能力，而许多中国考生对此了解不足，因此有相当部分的人选择用“短期突击”的方式备考雅思，导致中国考生的预期分数普遍高于实际得分的结果。据介绍，在每年的雅思考试中，中国学生的平均成绩仅处在5~6分这个区间。

本次调查还显示，出国读本科与研究生的学生比例依然最高，留学低龄化与平民化趋势明显，英美仍是留学首选目的国，选择通过参加雅思考试去美国留学的学生比例有所增加；此外，绝大部分学生表示，计划将来留学之后会选择归国就业或创业，专家指出，国外持续低迷的经济形势和国内的良好发展势头以及留学生优惠政策是导致这一现象的重要原因。

寻找青春榜样

何弦：我不想成为一个“偏才”

实习生 饶 懿

认识何弦的人会对她有不同的印象：同院系的同学觉得她“很内秀”，登山队队友说她是一个“很爷们儿”的女生，校学生会的同事评价她是“女强人”。然而，这位中国地质大学（北京）珠宝学院设计专业的研究生自己却说：“我想成为一个像宋庆龄那样的‘强女人’。”

何弦是一个地道的湘妹子。人们都说“湘女多情”，可她却说“湘女多勤”。在成长中，她一直注意，广泛涉猎生活中的各种不同。每当有人对她的选择产生质疑时，她总会鼓励自己：“心有多大，世界就有多大。”

4岁时入选湖南省女子体操队学习3年体操，何弦与体育就此结缘；小学时，文化课全优的她不满自己的体育成绩是“良好”，痛下决心开始每天练习跑步，最终以体育特长生的身份考入了湖南省重点中学——长郡中学；中学时，何弦想尝试文化生的生活，于是又凭借优异的成绩考入了另一所湖南省重点高中——湖南师大附中。

本想一心刻苦读书，却意外地在美术课上感受到了艺术的魅力。于是，高二时她瞒着父母，每天利用课余时间，偷偷地找美术老师学习画画。高三那年，她又作了一个决定——由理转文，专攻美术。父母并没有反对，他们相信女儿作出的决定是经过深思熟虑的。

由理科生转为艺术生的何弦，身肩美术练习和文科课程双重压力。何弦回忆起那时的生活：“从进入高三起，每天早上5点起床去江边画风景，7点到学校早读1小时，8点去画室练习素描，中午12点休息1小时，下午1点到5点半练习色彩，晚上每逢一、三、五学习文化课，二、四、六练习速写。”

这样的日子没有让她感到痛苦，她说：“每一天都能感受到自己画画的进步，反而觉得特别有动力。”

在美术老师的指导下，何弦渐渐了解了珠宝设计这一行业，并将其锁定为下一个目标。经过一年的刻苦奋斗，她成为中国地质大学（北京）珠宝学院08级艺术设计系的一名新生。一向敢于尝试的她在大一时一口气加入了7个社团组织。其中，至今对她影响最大的是参加校学生会和校登山队的活动。

多年来，何弦一直保持着良好的运动习惯。她曾随登山队出征，攀登过云南哈巴雪山和四川雪宝顶雪山，而后又参加了北京国际全程马拉松比赛。她说：“我对自己的要求就像跑马拉松一样，不一定要保证速度很快，但要保证一直都在前进。”

由于在学生会工作的缘故，何弦在大二时接触到中国宋庆龄基金会，并对志愿者工作产生了浓厚的兴趣。在基金会工作的两年间，何弦进一步了解到宋庆龄这一中国历史上的伟大女性，心中暗自将其树为榜样。

虽然周旋于各种社团组织和学生工作，但何弦在学习上却从未松懈，本科期间获得5次专业一等奖学金、1次专业二等奖学金。2012年6月，她的毕业作品《初生——破茧成蝶》获得“华昌杯第九届珠宝首饰创意设计大赛”一等奖，同时该作品被学校收藏，并于60周年校庆典礼上由模特佩戴展示；2012年9月，进入研究生学习阶段的她，又利用晚上和双休日的时间考取了国内GIC宝石学证书和英国FGA宝石学证书。

何弦自主创业的经历一直是学院里广为流传的一个学习范例。2011年保研之后，她也没闲着，多次到深圳、广州、瑞丽等地考察珠宝市场，深入珠宝工厂参观学习，与珠宝批发商、珠宝镶嵌厂商建立商业联系。2012年年初，她在家人和朋友的支持下，加盟了一个香港珠宝品牌，人生中第一家珠宝店铺在长沙开张了。何弦打趣地说：“老师和学姐都说我胆子好大，其实我反倒觉得‘初生牛犊不怕虎’嘛。”

何弦不希望自己成为一个“偏才”。“去深入学习、了解生活中的各个方面，不断拓宽生命的广度，为今后的大事业奠定一定的基础。”何弦说，这是她从宋庆龄身上学到的。