# 怎么和青春期的孩子沟通

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-03-01

*怎么和青春期的孩子沟通（精选29篇）怎么和青春期的孩子沟通 篇1　　在清楚了造成家长和孩子沟通障碍的原因后，应该有意识地改变与孩子的方法，主要应注意以下五个方面内容：　　第一，要接受孩子进入青春期的现实，要明确青春期是一个风暴期，孩子的某些*

怎么和青春期的孩子沟通（精选29篇）

**怎么和青春期的孩子沟通 篇1**

　　在清楚了造成家长和孩子沟通障碍的原因后，应该有意识地改变与孩子的方法，主要应注意以下五个方面内容：

　　第一，要接受孩子进入青春期的现实，要明确青春期是一个风暴期，孩子的某些过激行为不是病态的，而是正常的表现;

　　第二，与孩子在的内容方面，讲道理应该只占5%，而情感要占95%;

　　第三，沟通需要真正平等的“太空时间”，即创造没有任何干扰的氛围和条件;

　　第四，要学会穿别人鞋之前脱下自己的鞋，即放弃固有的成见，让孩子充分表达想法，做到多听少说;

　　第五，要注意角色的转换，在时不要把工作的情绪强加给学生。

　　尊重是最好的药方

　　除了要注意与学生的沟通方式外，老师也要加强与学生的意识。老师首先要充电，补充青少年心理健康方面的知识，其次要无条件地接纳每一个学生，不要轻易给学生戴帽子，因为这会制造老师与学生之间的隔阂。

　　老师要获得学生的尊敬和信任，就必须要尊重学生，而尊重不等于不去管理和惩戒，在管理和惩戒时老师应该抱有爱护和尊重学生的想法，绝不能是自己愤怒情绪的发泄。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇2**

　　首先，确立正确的沟通目标。

　　沟通的目标是认识孩子而不是改变孩子。孩子必须知道父母想要与他有良好的关系，知道父母的最大的愿望是与他有良好的关系而不是为了让他活出父母想要的样子。如果孩子认为你想和他谈只是为了改变他、想修正他，你就已经处于不利地位了。因为那只会使他想抗拒你或和你虚与委蛇罢了。所以，先确定你的动机是正确的。因为你的孩子会检视你的动机。

　　多听少说。你的孩子应该可以从你身上学到许多信息并试着去应用。青春期常常不能单单接受别人的口授知识，而必须自己去亲身体验生活才行。虽然你应该还是不停地教导、指引、修正，焦点却必须做些调整，多听他说，引导他说出自己的感受，这样你才知道他在想些什么，内心有何挣扎。你必须控制自己一听到不对的事情就想要说教的冲动。

　　问对问题。

　　不要问一些他们只需要回答“是”或“不是”的问题，如果问“学校还好吗?”答案可能是“还好。”如果问：“今天课外活动你们做了些什么?”或者“你的好朋友某某怎么样，怎么好久没来我们家玩了?”这样的问题回答起来就可以引起一次交流，引发继续探询的可能性。以询问事实真相的问题开始，接着是关注他的想法和感受，体会他的情绪，分析他的需求，从心灵层次去听他而不只是停留在事件层次。这样可以使他将他真正生活的世界向你敞开来，让你引导他。前几天12岁的小侄女来我家玩，我问：你们班有同学早恋吗?她说：有呀。我问：是怎么回事呢?回答：就是有同学在班上大声宣布：谁谁谁与谁谁谁好了!我问：然后呢?然后，过一段时间就没有人说了;又会换一个名字被宣布。问：同学们有什么反应呢?答：没有什么特别反应。问：那是不是表示被宣布的同学关系比较好呢?答：可能吧。有时候也是宣布的同学故意制造的流言，不是真的关系好。这段对话，我可以得到以下信息：小侄女对这件事比较淡漠，也比较淡定，这个时候适合就这个话题谈一些自己看法。所以我继续说：看来所谓早恋其实不是真正意义上的恋情，只是同学之间比较亲近;甚至只是外人的误会，对吧?侄女答：是呀。我继续说：那如果有男同学跟你比较亲近你会怎么想呢?答：那就是比较好呗。无所谓。

　　排除有形的压力。

　　不要向你的孩子说：“来，现在我们谈谈!郑重其事地坐下来，不如趁你们一起散步、运动或者其他一起的机会来谈。当然不能在他做他最喜欢的事情比如玩游戏时找他谈，这样他不会专注，会敷衍。记得有一次，我去一个朋友家，朋友对他儿子说：坐在这里，跟阿姨谈谈。我当初没注意，无意中一回头，看见孩子挂着脸毕挺地坐在我旁边。我看架势不对，问他：你去玩啊，你坐这干什么?孩子说：他让我坐这的，我的命都是他给的，他让我干什么我就干什么!这种情绪，金玉良言他也会听不去的。

　　总之，让孩子知道，在你心中他的感受比发生的事情更重要;让他有安全感，能敞开心扉与你谈。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇3**

　　1.转变观念 把孩子当成大人

　　当孩子事事都与你对着干时，我们要意识到孩子已经长大，过去简单说教已不适用。反思自己的言行，是否把自己与孩子放在一个平等的地位上。他们有自己的思想、见解、喜好和独立的人格。当希望他们按照父母的愿望去做事时，父母是否询问了他们的看法，考虑了他们的感受。

　　2.尊重隐私 与他们成为朋友

　　到了青春期，由于性发育渐近成熟，他们开始关注异性。写个字条，发个短信，甚至放学时结伴而行，此时的家长大可不必惊慌。只要按时上学放学，认真完成作业，成绩没有下滑，就不必兴师问罪。

　　3.引导孩子参加体育运动

　　在他学习劳累之时，情绪烦躁之日，负面情绪有个释放的出口。同时还可以增强竞争意识，合作意识，开发智力，提高学习效率。

　　4.孩子发怒时 让他把话说完

　　有许多家长，在孩子发怒时，他的火气比孩子还要大，以维护做家长的权威，殊不知，这样做的结果，使孩子的负面情绪得不到宣泄。孩子的不快，一定有他背后深层次的原因。静静地倾听，让他把话说完，此时他的情绪已发泄一半，再从他的角度，分析这种做法的对与错。

　　叛逆，孩子是为了人格的独立和争取更多的心灵空间，此时的家长应给予更多的理解、接纳、正确引导，陪伴孩子顺利度过青春期。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇4**

　　交流先要交心：所有家长要求孩子遵循自己的意愿的时候都会用一个冠冕堂皇的理由“为你好”。久而久之，孩子不耐烦了。父母也愈发难过，认为自己一切都是为了孩子，而他自己却这么对自己。其实每个人都有自己的想法，也许孩子的想法确实是错的，但这也是成长的一部分，过分强求只能变成孩子的“敌人”。

　　注意交流的时间：试想一下当你在开车的时候，车里总有一个人唠唠叨叨唧唧歪歪瞎指挥，连怎么掉头怎么转弯怎么超车走哪条路线都要来插一句。请问您是什么感受。所以在孩子玩游戏的时候，父母想提醒他一下该学习了这是没错的，但不能没完没了。想和孩子交流学习、生活状况的时候也是这样，不要挑他们在做自己喜欢做的事的时候，毕竟他们成天在学校，很少有时间做自己喜欢的事。正确的交流时间应在在饭后，看新闻联播的时候。

　　其实我个人认为，孩子的青春期不该被称为叛逆期。孩子为什么会叛逆?是因为他们整天学习难得能玩的时候，父母还是想让他们学习。总结一下就是父母限制了他们的自由，触及了他们的“利益”。有哪个人在被别人限制自由，威胁利益的时候会表现的逆来顺受呢?孩子到了大学以后父母就再也管不到他们的，所以再无“利益冲突”了，父母就感到孩子长大了，会关心自己了，然后感叹一句孩子终于长大了?!

　　4其实孩子早就长大了，父母所需要做的仅仅是不时的提醒，关键时的引导。在学习方面，青春期的孩子都已经读了十几年的书了，该怎么学习不是父母这些”外行“能理解的。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇5**

　　正确对待青春期孩子的叛逆心理

　　孩子为什么总喜欢跟父母反着干，不听话呢?父母的唠叨、谩骂、发泄……只是给予了孩子一些垃圾信息，只让孩子知道他“做错了”但是对于孩子真正想知道的信息，如“错在什么地方?”“怎么样才能加以改进?”“到底我该做什么?”却一点儿也搜索不到。

　　久之，孩子学会了捱时辰——知道家长发泄好之后，一切该干嘛还干嘛;久之，孩子对家长的教诲学会了一耳进一耳出;久之，孩子养成了师长一开口，就分心的“不听话”不良习惯。

　　父母无视孩子的实际情况和智能特点，一味要求孩子追高，如考试要第一，处处不能落后与人，结果，孩子无数次的努力换来无数次失败的体验，最后丧失了自信心，变得消极、自卑，养成家长要求什么，马上就放弃不良习惯。

　　父母没有顾及到孩子的接受能力和内心需求，往往采取不符合孩子年龄特点的“早教”、“强教”，让孩子望而生畏。如成龙教子，看到朗朗就要房祖名弹琴，结果孩子偏偏去唱歌;看到周杰伦就要房祖名唱歌，结果孩子偏偏去跳舞;……比如，对于孩子的行为训练，家长内心总是幻想着自己一说，孩子马上就照做，而且结果还要使自己深感满意。事实上，很多训练一是需要家长榜样示范、带动学习的，二是需要不断顺势引导、方法，三是需要时间来适应和加强的。

　　做了没有好结果。孩子自小就喜欢听从长辈的教导，经过肯定和鼓励而加强自己的行为，从而学会做事和思考，直至最终形成自己的固有行为模式和思维模式。很多孩子在家里受惯了宠爱、听惯了好话，结果一到学校，没有得到相同的礼遇——受到肯定或表扬，甚至还要得到批评。结果，孩子觉得听家长的话让自己吃亏了，便不再听家长的话了。如，家长表扬孩子聪明，到学校老师没有认可;家里处处自主、给予自由和放纵，在学校因为横行霸道而不受欢迎;家里随便插嘴、说话，到学校因为插嘴而被视为没有礼貌。

　　开始学会独立思考、开始尝试着学习选择。随着孩子年龄的增长，知识的丰富，阅历的增加，孩子越来越多的开始学会观察、思考和反省。特别是当孩子到小学高年级之后，对于家长的话会不自觉地进行“再加工”，进行重新认定和选用。当遇到家长说话与自己的想法相左的时候，孩子通常会采取这样的思考方式，即“二难—权衡—抉择”。其中二难是常常遇到的问题，权衡是一种智慧，抉择是一种策略。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇6**

　　大家好!

　　青春：她经得起磨练却经不起消磨，经得起开发却经不起挥霍。保尔·柯察金曾经说过：“人最宝贵的是生命，生命对于每过忍耐只有一次，人的一生应当这样度过”，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华的悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，当他临死的时候，他能够说：：“我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上的最伟大的事业—人类的解放而斗争”。所以我们应该珍惜青春，乘着自己还年轻，尽自己所能，在青春的舞台上展现自己亮丽而独特的风采，让青春飞扬!就像无数的星星在生活的星空中发出自己耀眼的光芒。

　　我国一代文学巨匠郭沫若先生曾对青春的有这精辟论述。“人世间，比青春还宝贵的东西实在没有。然而，青春也是最容易消逝的，最宝贵的东西不甚为人们所爱惜，最易消逝的东西却在促使它的消逝。谁能保证永远的青春，便是伟大的人。”

　　轻轻的迈入青春之门，带着憧憬，来到青春之殿，四周响起欢快的《青春舞曲》。著名女作家冰心曾说：“爱在左，情在右，走在生命的道旁，一边播撒一边收藏，将这一径长途点缀的香花烂漫，使踏荆棘的人不觉得痛苦，有泪可落，却不是悲凉。”这也许是冰心女士对青春的最好诠释了。然而，21世纪的太阳——我们的青春又是什么呢?

　　在我认为，青春是没有规则的。因为，你不必在意剪个头走在人群里，被人议论你是男是女;不必在意捧着言情小说，学做一回林妹妹;也不必在意学尼采自诩为太阳，会引来多少人的非议……

　　家喻户晓的张海迪阿姨在20xx年11月13日被选举为中国残联第五届主席团主席。张海迪以顽强的毅力克服疾病和困难，学习了多国语言。1983年她走上了文学创作的道路。1991年，张海迪在做完癌症手术后，继续以坚强的意志与命运抗争，她开始学习哲学专业研究生课程，并取得了辉煌的成就。

　　如果，你梦想嫦娥，那你去追月吧!你梦想夸父，那你去逐日吧!你梦想闰土，那你去刺猹吧!拥有青春的我，将以夸父逐日的信念追求我的理想，感悟背负太阳和腰系月亮的沉重与悲壮，体会执过羊鞭的苏武的辛劳，感悟李时珍跋山涉水写下《本草纲目》的艰辛，感悟千辛万苦写成《史记》的司马迁的困难。然后，我会如保尔一样大喊：“我的全部青春和热血都献给了我最爱的事业上，我无怨无悔!”

　　时光老人的脚步在悄悄前进，光阴似箭、日月如梭的感觉时刻伴随着我们?陶渊明曾有过这样的感叹：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人”。青春对我们每个人仅有一次，愿我们把握住自己的青春。朋友，让我们把青春聚合成美丽的冰雕，让我们将年轻抒写成美丽的诗行，让我们把信念挂在桅杆上，让成功之船启航!

**怎么和青春期的孩子沟通 篇7**

　　家长要有青春期意识

　　青春期孩子的抵触情绪是一个普遍存在的问题，不用特别紧张。作为家长，想要正常地与孩子交流，就要了解他们这个时期的特点。

　　第一、独立性增强。随着自我意识的形成，他们变得“有主意了”，如果父母仍然把他们当小孩子，与孩子沟通时总是居高临下的态势，期望孩子还能像“以前那样乖”;一开口总是“教育”的口气。那么，孩子是不会向你敞开心扉的。

　　第二、情绪两极化。青春期孩子情感浓烈，热情奔放，他们既会为一时的成功而激动不已，也会为小小的失意而抑郁消沉。此时，家长应该学会“察言观色”，多关心孩子的内心世界，才能进行有效地沟通。

　　第三、心理加上“锁”。孩子进入青春期，结束了“少年不知愁滋味”的孩童时代，进入了“多事之秋”，出现“心理闭锁”的现象。过去爱说爱笑的孩子，进入青春期可能会变得沉默寡言。他们常把自己关在房间里，很少和父母交谈。

　　第四、内心充满了矛盾和冲突。青春期是长大成人的开始，此时，他们既非大人，又非孩子，原来的孩童世界已被打破，但新的成人世界又尚未建立。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇8**

　　帮助孩子理清心中千千心结

　　孩子进入了青春期会有更多的烦心事，事情一多，他们自己也不知道如何处理解决，家长如果能够帮助孩子理清千千心结，孩子肯定非常乐意与你们沟通，如果你帮他们越理越乱，孩子就不会有主动与家长沟通的愿望。

　　有一天，心理咨询师来了一位特殊的高二女孩，她的父亲说女儿现在与母亲基本不说话，与他沟通也很勉强，女儿的房间就在父母房间隔壁，但是与父亲沟通却是通过手机短信息进行。

　　她坐在我面前时，眼神中充满了期待。她慢慢翻开一本笔记本，一个个问题都展现在我的眼前，写了满满三页纸。她说就是这些问题，每天缠绕着她，她觉得做人怎么这么难啊!父母亲回答不了这些问题，更谈不上解决这些问题，所以她不想与他们交流。

　　适度地与孩子沟通一些“禁忌”的话题

　　上海计划生育宣传教育中心对本市5所学校1700名初高中学生开展了一项青春期调查。近六成中学生对异性亲密交往表示“顺其自然”，这一比例在高中女生中达到89.32%，其中不少已经发生了性行为。青春期异性吸引的原因可能有以下几个方面：生理上情感上需求、摆脱孤独感压抑感需要、缓解学习压力、满足攀比心理、满足好奇心理。

　　我质疑“早恋”这两个字，孩子的两性情感依恋是自然而然的事情，是瓜熟蒂落的结果。“早恋”是我们成人强加在孩子头上，对孩子恋爱想阻止又无可奈何、无能为力的托词。其实有63%的学生希望有课堂教育让他们了解青春期的一些生理、心理和情感的变化，并且在教育中不要犹抱琵琶半遮脸，说一半留一半，让孩子在探索中付出了沉重的代价。

　　有这样一位老总，他在处理孩子恋爱问题上很智慧、很独特、很有效果。读高二的儿子开始恋爱了，母亲每天的唠叨根本不起作用，一天晚上十点过后，老总把奥迪轿车留在车库里，让儿子跟着他走。两个人一前一后互不说话，空气有些紧张。走了将近二个多小时，来到一家已经关闭的工厂，老总对儿子讲他在这里的艰苦工作岁月，儿子似懂非懂地听着。老总又带着儿子步行了一个多小时，来到了他现在经营着的上市公司前，对儿子说当老总的压力和责任。凌晨三点两人拖着疲惫的身躯回到家，老总让儿子去睡觉了。第二天儿子像换了个人似的，对母亲的态度改善了，学习成绩逐渐提高了。现在这个孩子已经考上理想的名牌大学，与女朋友的关系也相处得非常好。

　　我们家长应该与恋爱中或即将步入恋爱中的孩子讲明这样的道理：相爱很美好，相爱有责任。如果把这份感情与相应的责任之间的关心让孩子搞懂了，相信孩子会理智对待的。

　　走进心里看孩子的大事情

　　一天心理咨询室里走进一个流泪不止的女孩，我看着很心疼。咨询后才知道，女孩的同桌男生经常说她除了学习什么也不会，真好最近她考试连续失误，竞赛的机会、保送的机会就因为连续的考试失误而告吹。家长认为男孩这句话没有什么了不起的，不理他就是了，但是女孩就是不能解脱，那句话每时每刻刺痛着她的心，觉得压力很大。

　　我们成人认为的小事往往是青春期孩子不能释怀的大事，特别是同伴之间的看法，在这个年龄段孩子心里特别在乎。我们一定要帮助他们解决好这些大事，想办法让他们走出来。家长要设身处地站在孩子的角度去理解、去体会，这样才能够找到沟通的语言。

　　从心灵出发才能到达心灵深处

　　沟通的前提是要放下对与错，家长如果能够做到这一点，首先就营造了一个平等的家庭交流氛围，孩子就会愿意沟通。沟通时必须付出真心和真情，人与人交流，惟有真情才能让人感动，与孩子交流也不例外。

　　沟通不能拿孩子与别人比

　　我们的家长总喜欢拿自己的孩子与别人的孩子比较，我们的出发点可能想通过比较激发孩子学习的积极性和自觉性，但是比的结果往往适得其反——丧失了孩子的自信性和自尊性。

　　美国诗人诺尔蒂写过这样一首哲理诗：挑剔中成长的孩子学会苛责;敌意中成长的孩子学会争斗;讥讽中成长的孩子学会羞怯;羞辱中成长的孩子学会自疚;宽容中成长的孩子学会忍让;鼓励中成长的孩子学会自信;赞扬中成长的孩子学会自赏;公平中成长的孩子学会正直;支持中成长的孩子学会信任;赞同中成长的孩子学会自爱;友爱中成长的孩子学会关爱。

　　流也不例外。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇9**

　　青春是什么，熟透的花朵转化成青涩的苹果

　　花朵的熟透，示意着童年的逝去，青涩的苹果，又寓意着新的开始

　　因为新的开始，还不知何时果落，无畏狂风吹，只顾一个劲的摇晃

　　坚韧的枝头会拉着我们永不坠落，而总是摇晃，不知道暗疾，呵呵，这就是青春

　　一颗树上不只我一个青涩的苹果，借问其他的苹果也随风摇晃，自己为何要脱群不同

　　总是摇晃不停，躁动充溢着整个世界，耳边，丝毫没有一丝宁静

　　枝头也会疲惫，它不语，我们年少躁动，也不去倾听

　　老时果实沉甸甸，风无法在带我们晃起，才担忧，才惊讶，原来我们与枝头的联系，比想象的，是要如此地轻

　　其实很早就在意，曾经狂风带给我们的刺激，如今是很严重的危机

　　曾经年少时候晃得最猛的焦点，如今很多都早早坠落

　　曾经被我们看做傻瓜，随风不起哄的苹果，如今大多还很坚韧地，稳挂在枝头

　　时间一天一天的流逝，也唯有那稳挂枝头的果儿，才能最终见到那秋季的美好丰收

　　什么是青春，什么是人生，就像是一首歌，青春的低调酝酿，后才有人生的高潮起伏

　　倘若青春就先高潮起伏，那唯有像早落的果儿，见不到真正的秋季美好丰收

　　青春很美好，却不要添上一笔悔恨的句号

**怎么和青春期的孩子沟通 篇10**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　青春是座迂回的迷宫，一座考验情感与梦想的迷宫，前后左右，思考着，找寻那通往自己梦想的出口;青春是首未完成的交响曲，而剩下的音符与休止符是自己必须填上的，自己的青春未来是由自己去开辟的。

　　我，正处于要迈入青春的时期，如脱疆野马般的兴奋着，冲向属于自己的那片草原，大家好!

　　莎士比亚曾说过：青春时代是一个短暂的美梦，当你醒来时，它早已消逝得无影无踪。不知这位戏剧家的慨叹，是在追忆自己的懵懂岁月，还是劝少年莫要辜负时光?无奈造化如此，越是美好的东西越容易消逝。青春，这枚早春绿叶上垂落的露珠，被风轻轻扬起的细碎花瓣，往往就在不经意间化作了昨日尘烟。

　　韶逝，青春难留，谁能阻挡时间的\'脚步呢。当日子如风般飘远，细密的皱纹堆满眼角，脚步由轻快变得沉重时，我们回望青春，那是怎样的一处风景?

　　正值青春的我们无忧无虑，乐在其中;正值青春的我们年少狂妄，雄心勃勃;正值青春的我们热血澎湃，激情飞扬。当青春的光华如烟火般释放，我们也带着梦想展翅飞翔。青春应是充满希望的田野，应是满怀信心的大海，应是怀揣自由的蓝天。年轻的微笑显得那么自信，闪烁着骄傲的光芒。

　　青春如梦，如细沙在指间流过却浑然不知，那我们是否应为这短暂的青春留下些什么呢?现在的青年虽说是祖国的花朵，但未必是祖国的栋梁;虽然我们信心十足，怀着梦想，但能不能实现还要用我们的行动来证明是否能担起大任，迎接新升的朝阳。

　　青春如梦，稍纵易逝，好好把握吧，让我们以新一代青年的朝气与活力让五月的阳光在心底永恒绽放!“五四”青年节，是我们青年人自己的节日。它让我们聚在一起狂欢，一起欢乐，一起成长，那是多么令人记忆深刻呢!青春年华消逝后，也许我们都要踏上各自的归途。

　　总之：要聚，就似一团热火，带给你温暖;要散，就似满天繁星，做个指路人。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇11**

　　高大的棕榈树，绿草如茵，榕树舒展着茂盛的枝叶，桃花在梦幻的季节里飞舞……这就是我们诗意的校园。生命的智能之花在这里绽放，青春的节拍不断响起。我害怕用我的脚步打扰校园的美好，不禁回想着，想着.

　　感受初中生活旋律的是一颗纯净的心；

　　带着渴望和喜悦，我们向太阳扬起笑脸，手挽手来到草坪。有一种缘分会让我们走得很近。走进新的校园，面对新的生活，我们歌唱，我们期待着。第一堂课，我们用纯净的心感受初中生活的旋律；带着和火一样的激情燃烧在绚丽的岁月里。

　　带着疑惑解读初中生活的魅力；

　　带着不解和寻找，我们进入了初二。花开花落；春去春来。我们凝视着教室窗户里发芽的新叶，听着老师总是讲的没完没了的课，时而昏昏欲睡，时而哄堂大笑。我们总是想穿时髦的衣服，我们总是想剪我们老师不喜欢的流行发型。我们是自由的，我们似乎什么都不怕，什么都不在乎，走自己的路。

　　我们学着打坐，常常靠着窗户发呆，看着蓝天上飘着的云；会坐在窗台上唱着不懂的流行歌曲。在这空旷的校园里，我们的歌声飘荡着，在这绚丽的岁月里，带着逝去的美丽，散发着生命的魅力。

　　带着一颗进取的心在成长的土地上挣扎：青春尝起来酸甜苦辣，我们带着一颗纯洁温柔的心驶向蔚蓝的大海。绿草有我们留下的一片笑声；小树苗是我们的希望；飘扬的旗帜是我们笑着流泪的漩涡。我们等待，等待下一个绛黎明明；我们坚信我们会笑到最后。

　　花儿在笑，雨在唱，我们在成长的路上一步一步的奔跑。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇12**

　　亲爱的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我们看似很强大，但实际上我们比任何人都脆弱；我们看似很开心，但笑容背后却充满了悲伤。我们习惯咬着棒棒糖说自己过得很好。其实我们都是一样的，喜欢勇敢，喜欢笑，喜欢伤心地听音乐，喜欢受伤时笑而不语。我们就是这样度过“青春”的。

　　青春无疑是人生最美的花季。我们是真实和无辜的。我们叛逆但勇敢。正是在这样的时刻，我们数出了——个青春的小味道！

　　[酸]

　　“怎么办？嘿！真不知道她是怎么学习的，怎么比我做得好！”这是考完试心里最真实的一层。我村的一个女孩这次做得比我好。心想回家不是又要听妈妈絮絮叨叨的吗？果不其然，考完试，我踩着小碎步怯生生地走进家门，生怕家人发现。正要进入我

　　房间，刚抬起一只脚。“昱吉，考得怎么样啊?”妈妈这时突然发问了!我虚心的答道;“呵呵!也…也还行…行啊!呵呵!不…错啊啊!”“真的，我刚从你同学家回来，你的成绩也能算不错?你同学和你从小一起上学，怎么你就比她差呢?也不知道为我争口气!哎!下次要努力啊!”妈妈叹气地说。我一个人回到房间，心里其实也想：“我应该为她考得不错而开心的，”可是为什么心里却酸酸的呢……

　　[甜]

　　“17班国庆汇演入围的节目有《再别康桥》……”广播里突然发布了这样一则消息。这对我和另外三个伙伴来说，无疑是一则喜讯，付出了多少努力啊!四个人，一起找朗诵稿，朗读带，购买演出的服装，跟这儿跑那儿，忙上忙下。这又何尝不值呢?听到这个消息后，也许别人很淡定。但我们四个人却再也抑制不住心中的激动，在这一刻，终于如花般绽放开来。我们抱团欢呼，高跳。我们为我们的成长所开心，为我们以前那更进一步的友谊而高兴。这一刻，心里多甜啊……

　　[苦]

　　“快起床啊!陈昱吉，不然又要迟到啦!”自住校已来，每天最困难地便是早起。像同学们对我起床的呼喊，那便是五日有三日都有的。“再睡一分钟，仅仅一分钟，”没错，这是我这位起床困难户的内心读白。有的时候真的想：“起床困难户，这个网络称号简直是为我量身定做的啊!”起不来床便也算了，起床后的洗漱总是仅仅只有十分钟。如果你超时，那抱歉，你只能去接受惩罚喽!每当我去接受惩罚的时候，心里总是不是滋味，苦苦地……

　　[辣]

　　“我不就是在自习课睡了会觉吗?还亏得我信任你，没想到你竟去打小报告，真心看错你了!”同学小甲气势汹汹地说道，小丁听了心中很不是滋味，于是还口道：“你们做了有什么不敢承担的，怕了吗?呵!当初敢睡觉，现在倒在这里骂起我来了，也不知道羞羞脸。”甲说：“你这个小喇叭筒到底是怎样?”丁还道：“想怎样就怎样!”虽然她们被其它的同学扯开了，但我还是闻到了教室里浓浓的火药味和强大的辣味……

　　青春里充满了酸甜苦辣，却让我们的青春充满了精彩!

　　青春的天空总是那么新鲜诱人!清点青春小滋味，我可以收获青春的美好时光!清点青春小滋味，我可以拥抱青春似锦的华年!清点青春小滋味，我可以感悟充满诗意的人生!清点青春小滋味，我认识了人生的宝贵，感悟了岁月的魅力!

　　让我们放逐青春，疯狂一把吧!

**怎么和青春期的孩子沟通 篇13**

　　我伴着明媚的春光走进绿洲

　　我澎湃的激情化作条条彩绸

　　我的血液荡起昂扬的青春音符

　　我的追索一如倜傥的青春节奏

　　我何时走进青春人生似乎难以界定

　　但我总深恋着青春这一枝生命独秀

　　青春啊是什么

　　这个超越美丽的迷人美丽

　　青春啊能有多久

　　谁都想亲够却总也亲不够

　　青春不是平铺的几款色调

　　青春是刚刚展开的五彩缤纷的画轴

　　青春不是一张被渲染的彩纸

　　青春是书写壮美人生的一面锦绣

　　青春不仅仅是一种外表

　　青春孕育着理想、直面于挑战、深藏着追求

　　青春不只是一个时段

　　青春是矗立在生命旅程中的摩天大楼

　　青春似乎还欠有几分的练达

　　但谁不讨厌老气横秋

　　青春常常充满奇异的幻想

　　但谁不爱拥抱那创造的星斗

　　青春啊能随我多久

　　我的青春能跨越几度春秋

　　生命不竭啊

　　青春就不会衰老

　　漫漫征程啊

　　青春与朝阳一齐走

**怎么和青春期的孩子沟通 篇14**

　　老师们，同学们：

　　早上好！

　　今天讲话主题是青春健康。青春期是人生中一个美丽灿烂的季节，同时也是一段令人烦恼的岁月。青春期的青少年既有热情的渴望，交往的扩张和个性的开放，又容易有自己独处，鼓芳自赏的闭锁。所以青春期也常被称为人生的“危险期”、“过渡期”。处于青春期的同学有以下几种特点：

　　1、自主意识逐渐强烈，喜欢用批判的眼光看待其它事物，有时甚至会对师长的正当干涉和保护感到反抗抵制，喜欢独立。

　　2、情绪不稳定， 情感世界充满风暴。比如说：有的同学因校园或家庭生活中的琐事气恼不已；有的同学无缘无故感到闷闷不乐；有的同学因考试成绩不佳而产生对学习的畏惧，甚至厌恶学习；有的同学说话办事唯我独尊，感觉对方总是错误的；有的同学私自拿班级同学的东西，甚至是拿同学的零花钱……这些焦虑、自私、厌恶的心理都可归结到青春期的心理健康问题上。

　　3、对异性的关注。希望异性能关注自己，也希望自己受到异性的.喜爱。

　　4、个体心理不断发展，记忆力增强，抽象思维和逻辑思维能力大大增强。

　　5、兴趣爱好日益广泛，喜欢竞争性，冒险性和趣味性的活动。

　　针对青春期的这些心理特点， 在平时的学习生活中，同学们首先要正确认识自我，不自卑，不自负，要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关来源于对别人的尊重。多尊重别人，多体谅别人，多换位思考，多听取老师、父母、同学的意见。经常真诚地对人微笑，传递快乐！享受快乐！人际交往中，青春期的同学们还要注意正确对待异性之间的交往，在交往过程中要相互尊重，自尊自爱；要掌握分寸，还要注意交往的方式、场合以及交往的时间。在此，我们提倡男女同学在公共场合下的正常交往，反对异性间的单独接触。

　　当然，青春期的同学们还要情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要科学安排好每天的学习、锻炼、休息时间，作息要有规律。

　　希望同学们加强自律，让青春在有规划的约束下顺利发展；努力学习，让青春在智慧的引导下大放光芒；正确交友，让青春在友谊的陪伴下阳光快乐；尊重师长，让青春在师长的呵护下健康成长！

　　谢谢！

**怎么和青春期的孩子沟通 篇15**

　　1、学会理解和倾听孩子的内心需求。父母需要躬下身来主动倾听孩子说话，这代表着父母对孩子的关爱与尊重。父母在倾听过程中可以帮助孩子分析问题，孩子在倾诉过程中可以逐渐明确自己的问题，最后找到建设性的解决方法。有时，孩子的问题也不一定能解决，但因为有人接纳、理解他，就能使他消除不安和焦虑。当然，有时孩子的观点、判断可能很荒唐，父母可以反对，但要告诉孩子您懂得他的想法，明白他的感受。

　　2、建立友好信任的关系，尽量避免与孩子冲突。青春期的孩子情绪容易冲动，父母在与孩子交流时，有时由于方法、言辞不当，会导致孩子产生逆反心理，引发抵触情绪并有碍沟通交流。所以，父母在教育孩子时，宜采取疏导的方法，让孩子把内心的感受和想法说出来。如果发生语言冲突，家长一定要冷静，要采取适当方式主动停止争辩，待双方冷静后，再来开导孩子，这样效果会好得多。

　　3、利用赞美，缩短心理距离。每个孩都希望得到父母的赞扬，家长一定不要吝啬自己的赞美。看孩子成绩单时，不要只盯着考得不好的科目，可先从优点看起。

　　4、及时充电，不要落伍。我们经常听到家长当着自己的孩子说，“现在的孩子真了不得，他们懂的我都不懂”、“我们思想落伍喽”。家长可能是无心，但向孩子传达的信息却是“你跟我说的我听不懂”。这滋长了孩子轻视家长的恶习，觉得与父母沟通是没有价值的。正确的做法是家长也要及时充电，带着兴趣去了解孩子的世界。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇16**

　　春末夏始，一个希望之芽成长的季节。

　　春末夏始，一个梦想起航的季节。

　　春末夏始，一个青春开始的季节。

　　我常在想，青春是什么?在此之前，我对青春的理解只局限在“上学年代”，初中到大学，象牙塔里啃书本的日子也许就是所谓的青春吧。没有一个完整的正确的概念让我去理解。就像少女系“粉红色”的定义，不论是HELLOKITTY还是棉花糖，亦或是百分之五十的零号红色混合百分之五十的零号白色，对此，不同的人有不同的理解。

　　《因为痛所以才叫青春》，这并不是一本情节丰富、人物鲜明的书，但它却可以以最平静的文字，如水一般，在深入之后，掀起你心里的波澜万丈。书里有各色人的青春，作者用线条的艺术让我们从他们对全世界路过。

　　金兰都说;青春好比是一个表盘，而我们现在，正处于早上八点。早上八点，有最新鲜的风和最温柔的太阳，早上八点，晨曦是可以沐浴的，同样也是可以用来努力的。我们长感叹时光易逝，却从未懂得要如何抓住时间。高三很辛苦，高考很困难，可谁也没有因此放弃生的理想。

　　你可以一天上九节课三节晚自习，你可以一天写完两支笔芯，做至少三套卷子，你可以早起十分钟或晚睡十分钟，记几个单词个成语，你可以用玩手机的时间弄懂一道数学题，用看杂志的时间写完一篇英语阅读，你可以把K歌看\_聚会打游戏的时间都用在学习上。总有人比你努力，可怕的是比你牛的人比你还努力。

　　高考报考人数九百一十五万人，其中九百零七点七万人与你不在同省。同省中，其中一万人已经被保送，两千人对大学后就业没有信心而选择不参加高考，八千人是\_考，九千人不能正常发挥，一千人会迟到，四点二万人不和你考同一所学校。剩下的一千人，六百三十水平不如你，三百六十九个会产生心理问题，那么，你的对手只剩你自己。

　　不管你有再多的兴趣爱好，再广的社会关系，再深的对努力学习的厌恶之感，在你青春期的某一个时间点你都会明白，学习的重要性高过所有。你要无欲则刚，你要学会孤独，你要把自己逼出的潜能。没有人会为了你的未来买单，你要么努力的向上爬，要么烂在社会最底层的泥沼里，这就是生活。

　　五点起床很困难，背单词很困难，静下心很困难……但是总有一些人，他们四点可以起床，一天背六课单词，耐心的读完一本书。我们都不是神的孩子，谁也没有超能力，但是自己可以决定一天去做什么事情。

　　“不成龙，便成虫”，我总是围绕着成龙还是成虫的问题徘徊，黑夜里的思考分明也给不了我满意的答案。如今，这个问题已不再让我困扰，因为我找到了一个没有问题的答案来回答这个没有答案的问题-----成龙，翱翔九天;成虫，破茧成蝶。不论哪一种，拼搏才是我活着的理由。

　　这便是青春，高考里的青春。

　　有时候痛苦与磨难都是柔软生的茧，不痛，怎么破茧成蝶?

　　因为痛所以才叫青春，在不同的时期，不断地完善自己，理解不同的青春。对，不同的、只属于我们的青春。那么，青春的我们，回到最初的问题;粉红色是什么颜色?粉红色是当下嚣张岁月的颜色，是友情与梦想纠缠的颜色，粉红色，粉红色是奋斗的血液被无悔青春稀释的颜色。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇17**

　　1、父母与孩子要坦诚交心。这样才能了解孩子的心境，才知道孩子在想什么，需要什么，出现了问题然后才能对症下药，给予适当的引导和帮助。譬如遇到孩子有些不良行为时，如上网成瘾、抽烟等，父母首先要冷静处理，不要气昏了头。要以体贴、谅解的语气鼓励孩子说出原因或心中感觉，巧妙地使用沉默与倾听，领略孩子谈话的要点或弦外之音。由于父母的态度诚恳及友善，孩子会毫无保留地宣泄内心的情感，通过聆听、对话的方式，父母逐渐引导孩子重新思考问题的核心，共同摸索一个解决的办法，孩子知道父母尊重他、愿意接受他，了解他和帮助他，当然孩子也就会听父母的话，改正不良毛病。

　　2、要达到良好的沟通，父母温和的态度很关键。如果父母在孩子面前总是处于居高临下的地位，总是以一副威严的的面孔对孩子，以严厉的语气与孩子讲话，无形中会使孩子产生畏惧的心理，从而不敢和父母交流，有的孩子甚至还会产生反抗的心理。这样不仅达不到教育孩子的目的，而且还会阻断亲子间的沟通。父母只有以温和的态度对待孩子，才能使孩子感到爱和温暖，才能使孩子愿意向父母吐露心声，才能达到孩子愿意接受教育的目的。相反，父母用粗暴野蛮的方式打孩子，就会造成孩子反敢。打孩子是愚蠢的行为，最终只会出现两种结果。一是打出一个小霸王，你打他他就打别人。二是打出一个窝囊废，他见了谁都害怕。这是家长愿意看到的结果吗?当然不是，所以还是要与孩子讲道理，以理服人。

　　3、平等相处，把孩子视为自己的朋友。真正的朋友是无年龄、无性别、无职位、无地位之分。与孩子交朋友，用老百姓的话说就是要看得起孩子，对他有一种认可的态度，而不是用成人的眼光，完美无缺的标准，高出孩子实际年龄的尺度来要求孩子。否则，就会造成孩子对父母惧怕的心理，甚至是存有戒心，那么他就会敬而远之，不可能向父母袒露胸怀的。父母只有与孩子平等相处，尊重他的意愿，孩子才会把你当作真正的朋友，愿意和你分享他的忧愁，也才不会压抑和膨胀。父母才能给孩子真正的朋友感觉，父母在孩子的心目中才是真正的力量源泉，父母给孩子的爱才能永远不衰竭，成为孩子向上的精神支柱，成为孩子心灵的永久归属。《中学生心理》杂志一篇文章中写到，94，5%的网瘾青少年对父母产生敌意，北京军区总医院青少年心理成长基地陶然主任，在收治641例网络成瘾青少年临床心理分析报告中指出：青少年网瘾的影响因素包括家庭、学校、社会，其家庭因素的影响为主要的。调查发现：46%网瘾青少年在童年期受过重大生活的创伤。94，5%的孩子对父母有敌意，52%的孩子评价父母缺乏温暖和理解。孩子对父母有敌意怎么会愿意接受父母的教育呢?

　　4、和孩子交流时要多倾听、少说话。许多家长在与孩子沟通过程中，总是自己说让孩子听，特别是当孩子在某一个问题上申诉时，家长就以翅膀长硬了为理由，堵住了孩子说话的机会，而这样的交流，实际上是家长给自己设置了与孩子沟通的障碍。如果家长要了解孩子的想法与感受。就应当多让孩子说，既算是孩子真的犯了错误，父母也要静下心来，以同情与认同的态度，站在孩子的立场让他倾诉，不要打断孩子的说话，加插自己的意见与批评，孩子心中的感受得以抒发后，烦恼自然就会消失一半。这样做不但可增进亲子沟通的感情，也可以让孩子明白，当遇到任何烦恼时，回到家里都会得到父母的体谅和支持。这会增加孩子的安全感，当然，孩子也更愿意在这种安全感中多与父母交谈和沟通，把自己的所感所想都倾诉给父母。

　　5、与孩子一起探讨教育的方法。不少父母为教育孩子彻夜难眠，到处打听教育孩子的方法，却忽略了一个简单的道理，如农民种庄稼，知道庄稼最需要的养料是最好的养料，企业家懂得顾客最满意的商品才是最好的商品，孩子最喜欢的方法才是最好的方法。家长不妨找孩子一起探讨，什么教育方法才是受孩子欢迎的。家长应当怎么做才是孩子感到快乐并愿意接受的。教育者父母的行为和态度方式最直接深刻地影响教育对象，在这个过程中我们要给孩子什么，必须先明确他需要什么?如现在的孩子追星的问题，有一个家长就特别明智，她的女儿偶像是周杰伦，她说作为我个人并不欣赏周杰伦，但因为女儿喜欢，我只好试着去了解，如果父母看不起周杰伦，哪么他必然形成代沟。家长说我搜集周杰伦的资料，他是奋斗出来的天才，青少年喜欢他是有原因的，他生活在单亲家庭，对母亲非常孝顺，这是很感人的，出售周杰伦的书我是见一本买一本，跟女儿学唱他的歌。然后去与孩子有效地引导，理性地对待偶像，母子之间就有了共同的话题。我认为歌唱得不好并不重要关键是与孩子沟通，沟通比水平更重要。

　　6、父母要给孩子充分的个人空间。孩子不希望父母完全控制他们的生活，只希望父母充当顾问或支持才的角色，过多的干涉他们会有一种被监督的感觉，认为失去了自由，便会产生一种不满情绪，就会躲避家长，并产生隔阂。所以家长要尊重孩子，给孩子充分的个人空间，放手让他们自己去思考去设计去独立完成自己想做的事，真正实现自己的愿望。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇18**

　　第一，当顾问，不当领导。

　　青春期的孩子特别敏感，所以父母说话时的语气就变得十分重要。如果父母开口就是下命令——“你应该……”(你应该用功学习，你应该收拾房间……)

　　“你不能……”(你不能出去玩，你不能变发型……)

　　就说明父母自视是孩子的领导，当领导说话，孩子只能接旨服从。

　　青春期的孩子渴望被当成大人，受到尊重时才能与父母理性沟通。因此，“领导”型父母在亲子沟通上常会吃闭门羹。

　　换一种语气就会有效多了……

　　“我建议你可以考虑……”(我建议你找个时间收拾房间……)

　　“我提醒你，……可能有……坏处。”(老妈提醒你，剪那个发型可能会让老师有意见……)

　　这样如顾问般的开口方式，会让孩子感觉受到尊重，同时也能表达父母的关心之意，一举两得。

　　因此，聪明的父母做顾问，而不是做领导，才能贴近孩子的内心。

　　第二，孩子生气时，父母要保持冷静。

　　万一孩子火冒三丈，开始激动起来，父母千万别跟着激动，否则接下来只会吵得不可开交。此时父母的最高行为指导原则是：他(孩子)越火，我(父母)越冷。

　　因为父母一旦以怒制怒，孩子就更有理由相信，他的愤怒是理所当然的：暴躁的爸妈谁受得了?既然老爸老妈态度恶劣，他也没必要和颜悦色地回应。

　　此外，情绪具有感染力，当父母保持冷静，这股情绪安定的氛围也会逐渐对孩子起到正面作用，有助孩子恢复平和之心境。

　　第三，当孩子分享心事时，不做出早就了解的模样。

　　青春期孩子常常觉得自己的感受是独特而唯一的，所以当大人一眼就看穿他们的行为动机的时候，孩子就会觉得无趣。

　　比如，孩子回来告诉家长，班里有个男孩子，每天中午吃饭的时候，他都在低头读书，自己从不吃午餐。问他，他总是说自己不饿。直到有一天，老师对大家说，这个同学家里很穷……孩子好像有了天大的发现，语带惊奇地说：“爸，原来是这个原因呢!”而此时爸爸却说：“这还用问吗，当然是这样啊。”如此“想当然”的反应，会让孩子觉得被浇了一头冷水，和父母交流很是没趣。

　　再举个例子，周末孩子用发胶做了一个新发型(正准备出门)，爸妈一眼看穿他的心事，马上追问：“今天这个聚会有女孩子是吧?”这么做会让孩子觉得十分不悦，感觉好似逃不出父母的手掌心。

　　对孩子年轻的心灵来说，世界中有许多新鲜的事物，等着他们去接触体验，当孩子好不容易有了些成长的心得，父母应该用积极配合的态度来理解。站在孩子的角度来听孩子的心声，而非父母自己的角度，就能跟孩子做真实的交流。回到上面第一个例子，较好的回答是：“真的啊，这还真是一个重大的发现呢!”

　　第四，尊重孩子的隐私。

　　请容我再一次提醒，青春期的孩子喜欢被当成大人对待。因此，父母应该给孩子一些空间，允许他们保有自己的隐私。所以一些福尔摩斯的侦察举止，其实都不该出现。例如偷听孩子打电话，偷看孩子日记，或者是上网看孩子的留言等等，这些行为美其名曰是为了解孩子，事实上，家长做了一个很糟的示范——只要我们自认是在关心别人，就可以不在意别人的隐私。而这往往是破坏孩子对家长信任度的首要杀手。

　　所以，建议父母和孩子一起来制订一个专属的“孩子的隐私合同”，写下什么事情是父母想知道而也可以知道的，而哪些该属于孩子的隐私。订好后父母就该完全尊重，不侵犯孩子的权利。

　　第五，不说“但是”。

　　有些父母听从心理学家的建议，常找机会和孩子交流，要听孩子说话，于是他们耐着性子听完了孩子要说的事，接下来就说：“是，我了解你的意思，但是你的想法是错的。”

　　有些父母也的确花了时间称赞孩子，说出口的却是：“你很聪明，但是太懒了些。”

　　这些原本想传达善意的沟通，会因为父母所用的“但是”一词，而导致前功尽弃。因为孩子老早就学会了，“但是”二字之前都是场面话，只有“但是”后面接出来的话，才是父母的心声。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇19**

　　老师们，同学们：

　　早上好！

　　到了一定的阶段，我们经常会听到一个词，叫“青春期叛逆”。一提到这个词，给人的印象就是不听话，脾气暴躁的一种现象。

　　随着我们年龄的增长，接触的东西越来越多，开始有了自己的想法，这时父母的想法不再是要求，而是建议。如果他们多加干涉，不仅不会得到理解，反而会激化我们的逆反心理，甚至会为了一点小事大吵大闹。我想我们是有权利坚持自己的想法，有自己的独立思考，自觉辨别是非，这是一个好现象，父母可以引导，但不能用“镇压”政策。

　　正如纪伯伦所说：“孩子虽然是借你而来，却不属于你，你可以给他爱，却不可以给他想法，因为他有自己想法。”

　　青春期叛逆的我们可以说是喜怒无常的，父母稍微多说几句，我们就开始不耐烦，甚至嫌他们多管闲事。在学习上开始有了上课不走神，注意力不集中，沉迷手机网络等不正常现象。有时候我们逆反心理过强，就会不听任何人的劝阻，不顾后果用情绪决定一切。结局往往是深刻的。更严重者，逆反心理开始促使我们无视社会道德，法律法规，甚至造成无法弥补的过错。

　　我只想说，青春期是属于我们自己的，无论好与坏，都是自己酿成的，青春的美好也是我们自己创造的。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇20**

　　青春就像一个舞台，每个人都有展现自己的机会，但最后留下的只有胜者，那些努力的人，他们最终会站在光芒万丈的地方，不努力的人，只会被淘汰，只能看着灯光闪耀下的别人，独自叹息。

　　我曾一度陷入盲目之中，那段时间，我常常看着自己糟糕的成绩单一个人发愣，我不知道自己长大之后该做什么，我也不知道以后能做什么，因为我觉得自己的成绩真的很不如意，直到一天我偶然遇见一个女孩。

　　那天我在小区中散步，突然看见一个正在练习跳舞的女孩，看起来只有9岁，当时太阳很大，天气很热，汗水早已湿透了她的后背，她的头发，可她却好像什么也感觉不到一样，就一直反反复复的练着，我就在那里一直站着，其实我好多次都看见她想要停下来休息，但是每次她都继续咬牙坚持下去，过了大概二十多分钟，我看见她已经累得不行了，赶紧去买了瓶水叫她停下，我问她：“为什么明明这么累还要继续跳?”她说：“因为我想站在最高的舞台上，跳最好的舞给所有人看，妈妈说我是家里唯一的希望，所以我必须一直努力，一直练，才有机会给妈妈买大房子，带妈妈去好多地方玩，这是我的梦想，也是妈妈对我的期望，有努力总会有回报的，姐姐，你说对吧?”我听了之后感到自愧不如，一个9岁的孩子都懂得要努力，要靠努力才能成功，为什么我就不行呢，世上无难事只怕有心人，我还有那么多的时间可以去努力去奋斗，为什么要陷在一时的失败上，我顿时豁然开朗，天空也好像就变得明亮了起来。

　　青春在流逝，年华却依旧。不知不觉中，我们都在变，变得比以前忧郁，变得比以前成熟，我们都走在成长的旅途中，盲目的寻找不打方向，跌跌撞撞的奔走远方，我们只有努力的去寻找光明，寻找方向，才能摆脱困境，青春这条充满荆棘充满坎坷的路上没有捷径，如果我们选择退却，选择放弃前行，就只能看着它带着鄙夷的目光，在有生之年里离我们远去。努力奋斗然后得到自己想要的，这才是青春，这才是成长。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇21**

　　一 首先，您需要从思想上改变他(她)还是小孩子的观点。这个时期孩子的成熟速度绝对是让您意想不到的，您的优缺点在他(她)的眼里绝对是一清二楚的，特别是缺点。所以不要以大人的威严命令指挥他(她)做事，这样会适得其反。

　　二 您还要把他(她)当作朋友。放下您高高在上的身份，凡事开始都要征求那位小朋友的意见。让他们能体会出他(她)是家庭中的重要一员。

　　三 经常倾听而不是灌输什么。您需要和他(她)经常聊天，只要您忘记您是家长就好，生活学习感情您可以随便问，他们只要不会感到有压力还是愿意和您说的，因为此时期他(她)在经历巨变，从前的朋友已经不合适自己的变化。他们是孤独的，或者说要面临再次选择。

　　四 面对学习。对于学习，如果您并不能提供直接的帮助的话，还是多以倾听和鼓励为主，不能指责不能督促，还是那句话您是他(她)朋友，朋友能做什么，您就做什么。

　　五 绕不过的“早恋”问题 。每个少男少女都会有情感萌动的时期，我们也曾有过那美好的记忆，所以不要把早恋看成如临大敌。如果发现孩子早恋也不要大惊小怪，孩子就希望您对他(她)另眼相看，您没有对他表现出惊奇，而是告诉他(她)：每个人都会有那样的一段时期，感情上会有波动，不足为奇。这样孩子很快就会忽略这段情感，如果您能成为您的朋友，她多半没有更多时间用来浪费，学习早已经让他们焦头烂额。

　　六 性教育问题。同性父母要承担对孩子的性教育的问题，不要对此遮遮掩掩，避讳不谈，总不能让我们的孩子自己通过网上去了解性知识吧，那样就很危险了。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇22**

　　老师们，同学们：

　　早上好！

　　人生，有3个阶段-青春，中年，老年，而这些当中最珍贵的就是青春，这一时期的任何举动都会影响后期的生活，可以说，青春期是人生的基础，后世的成功是建立在这个基础上的。有这样一本书，上面说青春期的年龄层是13-19岁的少年。细细一想，大家(当然指同学们啦)都是站在起点的人了。

　　那本书还说，人是青春期有一股热情，可以让自己的青春变的轰轰烈烈，可以为了一些细节，感伤的哭，这就是我们，快乐而不失沉稳，冲动而不失感怀。从先在起，写一本日记，长大后的某一天，一一个大人的平静心态去看一遍，也许你会感动得哭出来，也许会大笑半天，也许会做很多动作，因为这是我们曾经的青春，美好的像梦一样，快乐像仙人一样，朴实得像一树叶，在社会这片大树下辟出自己的树阴，外面的炎热与我们无关，我们只隔出自己的那片绿阴，放射着自己清凉，但我们会惋惜，因为我们放过了太多机遇，也失败了太多，这，就是我们，幸福的，不得懂珍惜的，淳朴的我们。在这个时期如果放弃了努力，那么前途会渺茫无光，在山区有那么多的孩子渴望读书，只要一本书一些笔，还有一间可以上课的房子，别无他求，如果我们和他们一起上课，我不敢说我们这些小孩比他们强多少，也许我们还不如这些孩子强，因为只有失去过的人才会更加懂得珍惜，彩绘更加认真地面对每件事。

　　对于我们来说，高三后的高考就是一道坎，一件对于我们很重要很严肃的事情，能考到好大学吗?能有一个美好的大学生活吗?这是现在所有人的疑问我们周围有许多人，准确的说是失败者，是败不起的失败者，也许是一次的失败，让他们寒了心，造就了一败不起的他们。也许他们曾经努力过，懊悔过，但来不及了，丢弃了就追不回来，其实每个人的实力都是相似的，只是缺了努力和信心，相信自己的力量，失败了没什么，但不能失去锐气，就算结局的失败让你站不起来，也不至于躺着输给生活，至少还有一次拼搏，以后再想起就不会这么遗憾，这么窝囊，不要留下遗憾，折实属于我们的青春，因当让我们自己主宰，加油吧，也许，胜利由此而来。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇23**

　　1、理解并接纳孩子的变化

　　孩子出现的一系列身心变化，孩子自己也是始料不及、难以控制的，此时父母要保持平和的心态，必须清楚的是孩子出现的所有变化都是正常的，要理解并接纳孩子的变化。

　　让孩子发泄不满、充分表达自己的观点，满足孩子独处的需要，多倾听孩子的想法等等。尤其要注意的是：千万不要看到孩子的某些变化，或者发现孩子的反常行为就大呼小叫、惊慌失措，更不要打骂训斥，横加指责。否则，只会加剧孩子的逆反心理，增加与父母的隔阂，而一旦父母与孩子之间不能很好沟通的话，那么孩子的青春期“症状”将不能很好缓解，并由此产生比较严重的问题。

　　2、尊重孩子，平等地对待孩子

　　青春期孩子的最大愿望就是渴望尊重、渴望独立，希望别人把他们当成大人，平等相待。尊重孩子，就要把他当作是一个能动的权利主体，并给孩子充分的自主权。

　　一位美国母亲对女儿说：“孩子，我希望你将来能读大众传媒系，以后成为一个出色的新闻播音员。”女儿听了母亲的话，把头一歪很严肃地回答说：“妈妈，你怎么能够要求我将来做什么呢?我将来做什么应由我自己决定。生命属于我，选择权也属于我，你不可以把你的主观意愿强加在我身上。”这是一个美国家庭中母女的对话。相信，这样的母亲在中国的家庭中，比比皆是。所以，父母要尊重孩子，不能把自己的主观意愿强加给孩子。

　　3、建立良好的亲子关系

　　有研究表明，那些顺利、平稳度过青春期的孩子，大多具有良好的家庭气氛与和谐的亲子关系。当然，父母要尊重孩子的意愿，并不是说，任由孩子的发展，尊重和放任是不等同的，不少父母就存在这样的问题：要不强制，要不放任，结果都没能很好引导孩子的发展。

　　4、把最后的选择权留给孩子

　　在面临多种选择或是父母与孩子的意见不统一时，父母和孩子一起坐下来，对双方的分歧进行冷静地讨论，摆明利弊，但最后的决断权还是留给孩子。或许孩子的选择是不明智的，尽管如此，父母也不要强迫孩子接受自己的意见。而是给孩子留下一个时间和空间的余地，让孩子自己去分析，让孩子能最终自己说服自己。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇24**

　　青春如舞台。每个人都有展示自己的机会，但只有胜利者和努力的人被抛在后面。他们最终会站在一个闪亮的地方。不努力的只会被淘汰。他们只能在闪亮的灯光下看着别人，独自叹息。

　　我曾经陷入失明。那段时间，我经常看自己差的成绩单。我不知道长大后该做什么，也不知道以后能做什么，因为我觉得自己的成绩真的很不理想，直到有一天偶然遇到一个女生。

　　那天我在小区散步的时候，突然看到一个女孩在练习跳舞。她看起来只有9岁。当时太阳很热，天气很热。汗水湿透了她的后背和头发，但她似乎没有什么感觉，所以她一遍又一遍地练习。我一直站在那里。其实我看到她好多次想停下来休息，但每次都是继续咬牙坚持。过了大概20分钟，我She说：“因为我想站在最高的舞台上，跳给大家看的最好的舞，我妈说我是家里唯一的希望，所以我必须努力，一直练习，才有机会给我妈买个大房子，带我妈去很多地方玩。这是我的梦想，也是妈妈对我的期望。我努力了，总会有回报的。妹子吧？”听了之后，觉得很惭愧。9岁的孩子懂得努力，成功靠努力。为什么我做不到？世上无难事，只怕有心人。我还有那么多时间努力。为什么我要陷入暂时的失败？我豁然开朗，天空似乎变得明亮起来。

　　青春在流逝，但时间依旧。不知不觉中，我们都在改变，变得比以前忧郁、成熟。我们都在成长的征途上，盲目的寻找方向，跌跌撞撞的远去。只有努力寻找光明和方向，才能摆脱困境。青春没有捷径，充满荆棘和坎坷。如果选择退缩放弃，只能眼睁睁看着它在有生之年带着不屑离开我们。努力工作，得到你想要的。那就是青春，那就是成长。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇25**

　　青春随着时光流逝，随着优美的旋律起舞。不小心留下了脚印，写下了自己的文字。

　　一个我可以装饰的世界。希望.

　　我小的时候喜欢安静的听音乐，离得很远。优美的旋律和迷人的歌词让我渐渐陶醉。我可以自由地思考，瞬间清除我所有的烦恼，我的天空充满宁静。

　　年轻的时候会为生活中的小事哭泣。每当我跑步的时候，耳朵里都会回响《一起来看流星雨》里的经典台词：“想哭就请跑，把眼泪变成汗水蒸发。”我也会竖起耳朵，听到《逆光夏花》里的那句话。就算想哭也要面对光明，所以当有人问你为什么哭的时候，你可以回答，因为太阳太刺眼了。

　　不要让年轻人迷失在昨天的欢声笑语中，不要把希望寄托在明天的梦想上，勇敢面对乐观的现实，以挫折和失败为动力。在合适的时候，微笑着竖起大拇指，坚定地走自己的路。有一天，当你回忆起过去，你会在黄页上找到欢笑、鲜花和掌声。总有一天，当你回头看那些脚印的时候，你会笑，会在浅浅的脚印上苦乐参半，会有值得牵挂的回忆。

　　美丽的路越走越远，时间的痕迹越来越深。我渐渐变了。我不能忘记的是创伤，给我经验的失败。伤痕、泪水、掌声、笑声，让我明白了青春的本来面目：

　　伞顶着最高的蓝天。

　　这是一首构成最耀眼的音乐；混乱的阶段。

　　这是一把描绘最美世界的画笔！

**怎么和青春期的孩子沟通 篇26**

　　青春啊谁都有过

　　金色的柔光仿佛稣手

　　轻轻搔动乌黑的瀑发

　　谁都有过 对 那笑靥怡人

　　那心清如水 那追逐嬉戏

　　这就是我们的青春

　　永远难忘的年华

　　可是 不知什么时候

　　话语少了 人生舞台

　　喧闹的锣声和惹人红眼的

　　一切 我们变了 东奔西忙

　　整日为自己的价格

　　与世人争吵不休 啊 真忙

　　终于 一份报单和早衰的

　　皱纹 一起来到

　　这时 对着镜子

　　忽然想到青春

　　青春 已经消逝

　　青春啊谁都有过

　　金色的柔光仿佛稣手

　　轻轻搔动乌黑的瀑发

　　谁都有过 对 那笑靥怡人

　　那心清如水 那追逐嬉戏

　　这就是我们的青春

　　永远怀念的年华

**怎么和青春期的孩子沟通 篇27**

　　很高兴能在这儿跟大家进行交流。大家都是初中生了，已进入了青春期。青春期是由儿童到成人的过渡时期，是一个生理、心理迅速发育、日趋成熟的时期，也是决定人一生性格、体质和智力水平的关键时期。其年龄范围在10岁--20岁左右，这一时期，我们常常会产生各种困惑和苦恼。那么如何正确地面对这一时期，让自己不再迷茫呢？接下来，我就向大家介绍有关青春期的一些知识。

　　一、青春期的生理特点

　　青春期在生理方面，存在如下特征：

　　1、乳房发育：

　　在孩提时期，只长出乳头，乳房的其他部位是平的、光滑的。女孩10岁左右，乳房开始发育，随着青春期进展，乳房逐渐发育增大，要经过4-5年后（15岁左右）基本成型，变得丰满隆起。乳房的大小是由脂肪量决定的，体胖的人乳房大一些，体瘦的人乳房小一些。

　　有关乳房发育的忧虑：

　　（1）乳房肿块。出现于乳房开始发育阶段，表现是乳房下的一枚纽扣硬节。有的女孩怀疑自己是否得了肿瘤，其实这是乳房发育中的正常现象，不必担心。

　　（2）痒、痛感觉。发育初期会有痒、痛感觉，尤其被内衣摩擦或受碰时会感疼痛。这些都不是生病的迹象，完全属于正常发育，所有这些不适感自己都会逐渐消失。

　　（3）乳房发育的大小或速度不一致。一般乳房增大都是对称性的，少数人也可能一侧先开始，间隔几个月后另一侧才开始发育，这表现出一个人的两个乳房不一般大。这也不用担心，当发育到一定时期，两个乳房一般会一样的。只有极少数人两侧乳房大小不同。

　　女孩进入青春期之后应及时地佩戴胸罩。佩戴胸罩的好处表现为

　　（1）、显示出女性的形体美。

　　（2）、支托乳房，防止下垂。

　　（3）、可预防乳房下部血液淤滞而引起乳房疾病。

　　（4）、减轻心脏的局部压力，促进心血流循环畅通，有利乳房发育。

　　（5）、减轻由于体育运动或体力劳动时的乳房振动，并且因受胸罩的保护，还可免于乳房受到损伤。

　　（6）、保护乳头不受擦伤或碰痛；在秋冬季，胸罩还可以起到保暧的作用。

　　开始佩戴胸罩的时间应根据乳房的发育速度和大小来决定。在青春期刚开始时应让乳房充分地发育，不应过早地佩戴胸罩阻止乳房的发育。在这里给女生介绍一个方法来测定自己是否要佩戴胸罩，用软尺从乳房的上顶部经过乳头到乳房的下底部测量，上下距离大于16厘米时就应佩戴胸罩了。如果年龄小于16岁而乳房上下部距离小于16厘米则不宜佩戴胸罩。

　　总之，胸罩不仅仅是一种装饰品，而且是一种女性必备的保健用品。由于体型不同，乳房大小也各不相同，必须选择尺寸合适的胸罩，佩戴后要感到舒适而又无压迫紧束感。

　　2、月经初潮：

　　这是女孩进入青春期的重要标志之一。什么是月经，月经是指女性子宫内膜在内分泌影响下周期性的剥脱，血液从体内排出的现象，每月一次，叫做月经。两次月经第一天间隔的时间称为月经周期，一般为28-30天，提前或延后7天仍属正常范围，如果短于21天或高出40天，那么最好到医院检查一下。我国最近的调查表明：少女月经初潮的平均年龄为13岁左右，最早的可在9—10岁左右，最晚的可迟至18—19岁。在正常情况下，月经刚来不久，由于卵巢的机能尚未发育完全亦不稳定，月经周期不太规则是正常的，一般一年后就好了，因此对这个问题不用担心。

　　月经来潮后部分女孩会出现两种烦恼，一是经前紧张症，二是痛经。

　　女性月经来潮前一周左右开始出现情绪异常，如精神紧张、烦恼、易怒、失眠、头痛等。有的还伴有腰痛、腹胀、嗜睡、乳房胀痛等轻度的躯体不适反应，这些症状主要是体内激素的比例不正常引起。这都是正常的生理反应，不用紧张，不用治疗，也不影响学习。只要转移注意力，避免精神紧张，清淡饮食，即可缓解症状。

　　痛经也是大部分女孩会碰到的，不严重者不需治疗，可以热敷小腹部，或洗个热水澡，注意保暖，不吃生、冷、辛辣的刺激性食物，症状自然会缓解。当然，如果有出冷汗、恶心、呕吐、腹泻等严重症状时应及时去医院就诊。

　　月经期间卫生保健：

　　经期由于子宫内膜脱落、血管破裂未愈，形成一个创面，加上子宫口微张，容易感染细菌，人体抵抗力下降，所以要特别注意经期个人卫生。

　　（1）注意选择信得过的卫生用品。使用质量有保证的卫生巾如安尔乐、苏菲。不要使用廉价的不知名牌子的产品。曾经有新闻报道，有些不法商贩用\"黑心棉\"制作成卫生巾，很不卫生，甚至会危害身体健康。所以，宁可少吃点零食，也要使用质量好一些的卫生用品。

　　（2）勤洗热水澡，过去经常听有些老人说月经期间不要洗澡，这是没有科学道理的，应该说不能洗冷水澡，但可以洗热水澡。洗澡采取淋浴，不洗盆浴。注意不共用别人衣服、毛巾，自己的用具勤洗勤晒。

　　（3）注意保暖。月经期间抵抗力下降，要注意保暖。避免涉水、淋雨、游泳、冷水洗头、洗脚，也不要坐凉席、凉地，夏天避免吃过多冷饮。

　　（4）在月经期间，应吃一些清淡的食物和新鲜的瓜果蔬菜；不宜吃过冷过酸过辛辣的食物，如女孩子爱吃的冰淇淋等，在经期应控制不吃。

　　（5）保持心情开朗，消除对月经的恐惧、焦虑、紧张情绪。

　　二、青春期的心理

　　(一)、青春期心理发展的一般特点:

　　主要包括如下几个方面:

　　1.成人感——自认成熟，要求独立

　　这一时期的青少年独立意识明显增强，不再把父母、教师的话视为“真理”，遇事喜欢自己思考，发表自己的看法，因而常常批评自己的父母，批评自己的老师。这种批评倾向最通常的表现是：认为父母的思想陈旧，常常和父母顶嘴；反感家长不经你们的同意进他们的房间，更反感家长随便翻你们房间的东西.个别学生还会顶撞老师和家长，甚至对学校，社会产生反抗情绪.

　　2、由于性激素的分泌，敏感性增强了，容易冲动，不善于用理智控制情感，常因一点小事就激动异常，容易从一个极端向另一个极端激烈地变动.一些心理学家把这一时期称为\"狂飙期\"，\"暴风骤雨期\"，\"心烦意乱期\"，如有初中女生因为老师言辞激烈的批评，使她觉得十分委屈，从而气出了精神病.还有的学生在盲目的狂热情绪支配下，干出许多蠢事，傻事，甚至造成严重的后果;有时因遇到偶发事件而苦闷、不安，过分地淘气甚至恶作剧；有时意识到社会的矛盾而忧郁，愤慨和悲伤等等.

　　3.渴求接纳，寻求伙伴

　　比起小学阶段，你们具有更强烈的自我意识和参与意识，你们要求与成年人一样，参加集体活动，并通过活动获得友谊。自己的行动在集体中是否得到承认，你们也非常在意。集体承认的事情，比父母及其他人承认的事情更容易被你们所重视.因此，当父母和伙伴，教师和班级中的朋友意见有分歧或出现对立时，你们通常服从伙伴的意见，站在朋友的一边，忠实于你们的友谊.你们对集体中的伙伴的非难要比教师和父母的指责更感到恐惧。

　　（二）、青春期一些不良心理特点

　　少女由于处在身体发育、知识和生活经验尚不充足的特定时期，故可有不健康的心理表现，当发现时应当及时纠正，以免酿成大病。其表现主要有以下几个方面：

　　1.忧郁

　　由于种种原因，青少年会出现闷闷不乐，愁眉苦脸，沉默寡言的现象。据我了解，有的同学有了弟弟妹妹，因为他们的年龄小，父母用在他们身上的精力比较多，于是就觉得父母不疼自己，自己是多余的。甚至觉得全世界的人都对不起自己。其实这种想法是错误的，孩子都是父母的宝贝，没有父母不疼爱自己的孩子的。

　　2.陕隘

　　即斤斤计较，心胸太狭窄。对小事也耿耿于怀，爱钻牛角尖。

　　3.嫉妒

　　当别人比自己好时，表现出不自然、不舒服甚至怀有敌意，更有甚者竟用打击、中伤手段来发泄内心的嫉妒。

　　4.惊恐

　　对环境和事物有恐怖感，如怕针、怕暗、怕鬼怪。轻者心跳厉害、手发抖，重者睡不着觉、失眠、梦中惊叫等。

　　5.残暴

　　有点小事自己不快，便向别人发泄，摔摔打打骂骂咧咧，有的则以戏弄别人为自己开心，对别人冷嘲热讽，没有温暖之心。

　　6.敏感

　　即神经过敏，多疑，常常把别人无意中的话，不相干的动作当做对自己的轻视或嘲笑，为此而喜怒无常，情绪变化很大。

　　7.自卑

　　对自己缺乏信心，以为在各方面都不如人家，无论在学习上，还是在生活中，总把自己看得比别人低一等，抬不起头来。甚至于自己身体的急速成长常常使他们不知所措，如觉得自己太胖，太高，太矮，眼睛太小等等.这种自卑严重影响了自己的情绪，对自己都缺乏情趣，压抑感太强。

　　（三）、青春期心理的自我调节

　　以上不良的心理表现通过自我调节都可以得到有效的缓解，下面介绍几种方法：

　　1.转移法。

　　转移法就是在不高兴时，把注意力转移到愉快的事情上去。当我们认识到痛苦是不可避免的，只能默默地忍受时，就要尽快、尽可能积极主动地将自己的注意力转移到那些最有意义的事情上去，转移到最能使你感到自信、愉快和充实的或不会让自己痛苦的活动上去。如：心情不好时，校园内散散心，心情就会放松。

　　2.沟通缓解法。

　　沟通，不仅能交流思想感情，还能释放生活、学习带来的紧张。学生之间、师生之间敞开心扉交流思想、倾诉烦恼，这会消除孤寂、紧张的心理，忘记不如意，积极愉快地回到学习之中。如受批评后与他人沟通，情绪烦恼可大大缓解。

　　3.情绪宣泄法。

　　情绪宣泄法是指当人处于激烈的情绪状态时，要有意识地采取合理的途径直接或间接地表达情绪体验

　　和反应。情绪宣泄法有以下几种：

　　（1）倾诉法。在内心充满烦恼和忧虑时，可以向朋友、家长、老师或心理热线倾诉心声，也可以通过写信、记日记等形式宣泄出心里的痛苦。

　　（2）超量活动法。如大运动量的体育活动，快速高声的喊叫等，有利于释放紧张情绪，消除烦闷与压抑。

　　（3）哭泣法。在极度悲伤时，可以寻找适宜的环境或场所尽情地痛哭一场，释放压抑感，以求精神上的轻松和平静。有研究表明，因个人情绪而走极端的人反而不哭，而哭的人一般不会走极端。

　　4.表达法。

　　用表达法来控制自己的情绪可有多种形式。一种是书写，写给对方或中间人，把自己心中的委屈、烦闷、气愤等都痛快淋漓地写出来。写完了再念几遍，让心中的闷气都发泄出来，气消之后，把它撕掉，不留痕迹。第二种办法是谈心，找一个热心、耐心、公正、宽厚、有见识、对自己又比较了解的人谈谈心，把自己心中的话痛痛快快地倒出来，并得到对方的劝导，心中会有一种舒畅的感觉。第三种就是直接找对方诚恳地谈谈，以求双方都做一些让步，都能接受。

　　5.体谅法。

　　由于别人的行为损害了我们，使我们感到委屈，产生抱怨、悲观情绪，甚至恼怒、气愤的情绪。这时如果我们真的生气、烦恼、发怒，那就等于惩罚自己。要消除这类消极情绪，较好的方法就是体谅。体谅就是把自己放在对方的位臵，替对方设身处地地想一想。如别人对我有误解，或者是因为他不真正了解我，或者是听信了别人的话等。这不能算他的错。即使现在他错了，当他明白事情的真相后，会理解我的。甚至，我们可以把他设想为一个“病人”，一个不健康的人，或把对方看作是一个认识水平不高的人。这样，对他的期望就少一些，不至于把过高的自我要求强加到别人身上，徒增烦恼。有时还要对自己体谅。如极度的紧张，焦虑，担心，劳累大都是自己把弦绷得太紧所致。应对自己说：可能我这方面真的不行，可能我的身体确实不如别人。也许你会觉得轻松些。

　　6、自我暗示法

　　暗示是借助于语言的刺激纠正和改变个体的某种心理状态或行为的心理调适模式，是指自己有意识地将某种观念不断强化来影响自我的情绪和行为。“暗示”对人体的心理、生理活动有明显影响，甚至可导致人体出现某些幻觉。常用的自我暗示的方法包括利用语言的自我暗示、利用动作的自我暗示、利用心理图像的自我暗示等。正确的积极的自我暗示可以增加学生的自信心，激励自我奋进。例如，在学习期间，可时时暗示自己：“我能学好”，“我以前能学好，这次也能学好。”另一方面，在自我暗示还可以克制愤怒，松弛紧张情绪。例如在冲动易怒时，心里默念：“我要冷静些；再冷静些，发怒是解决不了问题的”；考试紧张时可以告诉自己：“我要放松，这次一定能考好”。此外，用书面语言的形式进行自我暗示，也是一种很有效的途径，例如不少同学在课桌上贴上“拚搏”二字以激励自己。如在地上走宽30m的路和在高空中走宽30m的墙心态不一样，这是由于在高空走时，心中已有“空中危险”的自我暗示。例：心理医生对一个死囚说要用抽血的方法对他执行死刑，医生只是象征式的扎了“抽血”的针，对死囚一滴血也未抽，但死囚却死了。这也是暗示的作用。

　　三、学生早恋问题

　　首先我给同学们讲个小故事：春天来了，有一棵敏感的桃树首先嗅到了春天的气息，迫不及待地张开了娇嫩的花蕾，开出了美丽的桃花。但初春的天气是不稳定的，一夜寒霜突来，满树的桃花散落一地。到了秋天，其他的桃树硕果累累，唯独它没有结出果实。早恋正如这棵桃树，尽管涉足的人数很少，但其危害性是不可忽视的。

　　⑴分散精力，影响学业。

　　有的中学生错误地认为：“只要两个人志同道合，谈恋爱不会影响学习”，或者认为：“相爱产生动力，促进两人学习”，这些都是极不客观的。实际上，早恋者往往以恋爱为中心，以对方为航向，感情为

　　对方所牵制，学习没有不分心，成绩没有不下降的，许多早恋者两人交往虽然很隐蔽，之所以最终还是被家长、老师发现，主要的原因就是学习成绩下滑引起家长的注意，追问之下，道出实情。

　　在心理学家咨询对象中，几乎百分之百的“早恋”中学生惨遭败绩，有的本来有望进入重点高中，如今却只能去“借读”；有的是公认的大学苗子，高考却名落孙山。尽管今天他们已迷途知返，但由于走了弯路，已被同龄人远远甩在身后。其中的教训，不能不引起我们的反思。

　　如某校一位16岁的女生，刚进校时，成绩优异，由于与同班的一位男同学产生了爱慕之情，并很快谈上了恋爱，上课“走神”，下课思念，放学约会，结果不到一学期，学习成绩急剧下降，最后竟没有升入高中。

　　（2）恋情极不稳定。

　　青春期少男少女谈恋爱，可以说都是在身心不很成熟的情况下进行的，加上青少年没有经济基础，其经济来源多半寄托于父母。因此，这种爱没有什么牢固的根基，是很容易中途天折的。他们初入情网时往往信哲旦旦，甚至山盟海誓。但随着时间的流逝，他们由中学进入大学，或走向社会，知识和阅历逐渐丰富，生活经验不断积累，真的成熟起来，并确立了各自的世界观，有了新的择偶标准。过去曾经倾心挚爱的人，可能因为性格的变化，志趣爱好的不同而难以结合。到那时，他们回顾旧时的一段经历，会觉得似乎是一场游戏。有人作过追踪调查发现，早恋者婚姻的成功率极低，中学时代相互热的人，最后能组成家庭的并不多。为这种最终苦果多于甜果的“爱”，而耗去大量人生最美好的时光，未免太可惜了。

　　（3）感情冲动，种下苦果。

　　少男少女坠人爱河后，成天单独在一起，他们或成双成对外出郊游，或自由自在地进出影视厅，爱的镜头会成为他们关注和模仿的焦点，尤其是影视中男女亲吻、搂抱等动作，会激发少男少女们的感情冲动。强烈的性冲动往往使他们失去理智，不考虑后果而发生性行为甚至造成未婚先孕。我国的道德观念和舆论对少女怀孕是不能容忍的，于是有的学生少女因害怕别人知道，又无颜向老师及家长交待，便装病偷偷到远离家的医院或私人诊所去做人流，术后又得不到充分休息，给身体造成极大伤害，甚至终生不孕，一生生活在悔恨和痛苦中。有的学生少女甚至因自行买药打胎而死于非命，更有的学生少女在事情败露后，在家长的打骂、学校的惩罚、同学的冷眼嘲笑面前无地自容，继而轻生。可见，早恋的结果，往往是少女成为最终的受害者

　　（4）走上犯罪道路

　　雷某系南郑县某中学初三学生，因与本校同级某女生说过话，引起同级另一学生宋某嫉恨，因宋某早已认为该女生是自己的女朋友了。为此，宋某曾多次扬言要找人打雷，雷知情后，便常常将一把长约20厘米左右的匕首带在身上。10月26日晚8点10分左右，学校刚下晚自习，在距校门口约40米处，宋某纠集本校学生约七八人围攻雷。雷某情急中用匕首连捅一人七刀。闻讯赶来的学校领导将伤者紧急送往医院抢救，终因伤势过重而死亡。此恶性事性，引起当地各级领导的.高度重视。雷某已被县公安局抓获。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇28**

　　沟通技巧01

　　流先要交心：所有家长要求孩子遵循自己的意愿的时候都会用一个冠冕堂皇的理由“为你好”。久而久之，孩子不耐烦了。父母也愈发难过，认为自己一切都是为了孩子，而他自己却这么对自己。其实每个人都有自己的想法，也许孩子的想法确实是错的，但这也是成长的一部分，过分强求只能变成孩子的“敌人”。

　　沟通技巧02

　　注意交流的时间：试想一下当你在开车的时候，车里总有一个人唠唠叨叨唧唧歪歪瞎指挥，连怎么掉头怎么转弯怎么超车走哪条路线都要来插一句。请问您是什么感受。所以在孩子玩游戏的时候，父母想提醒他一下该学习了这是没错的，但不能没完没了。想和孩子交流学习、生活状况的时候也是这样，不要挑他们在做自己喜欢做的事的时候，毕竟他们成天在学校，很少有时间做自己喜欢的事。正确的交流时间应在在饭后，看新闻联播的时候。

　　沟通技巧03

　　其实我个人认为，孩子的青春期不该被称为叛逆期。孩子为什么会叛逆?是因为他们整天学习难得能玩的时候，父母还是想让他们学习。总结一下就是父母限制了他们的自由，触及了他们的“利益”。有哪个人在被别人限制自由，威胁利益的时候会表现的逆来顺受呢?孩子到了大学以后父母就再也管不到他们的，所以再无“利益冲突”了，父母就感到孩子长大了，会关心自己了，然后感叹一句孩子终于长大了?!

　　沟通技巧04

　　其实孩子早就长大了，父母所需要做的仅仅是不时的提醒，关键时的引导。在学习方面，青春期的孩子都已经读了十几年的书了，该怎么学习不是父母这些”外行“能理解的。

　　注意事项

　　孩子的青春期是十分敏感并且要强的，千万要晓之以情动之以理，千万不能进行暴力教育。

　　不要在孩子面前叹气，时刻表现的对孩子充满信心。

**怎么和青春期的孩子沟通 篇29**

　　离开童年，依稀记得童年的光影在脑海里徘徊。它漂浮着，只留下温暖的回忆。回想起来，还剩下更多的温度。当命运安排我踏上这列时间列车时，我意识到我还有很多事情要做。

　　童年的点点滴滴，其实未必充满欢笑。“要知道，一个人的生活既没有想象的那么好，也没有想象的那么差”。对我来说，每一秒都是新的开始。深呼吸，重新开始。

　　青春变奏，旋律不是叛逆的音符，而是成长的足迹。成熟的标志不是你够高够大，而是你学会了选择。一个人如果整天活着想着不开心的事，最后会抑郁；如果你完全忘记悲伤并从中吸取教训，你将永远不会长大。渐渐学会忘记，渐渐明白取舍，渐渐明白“忠告不听劝”，渐渐成长，渐渐。我长大了。我明白人的脆弱和强大是超乎想象的。有时候，人的脆弱可能会因为一句话而泪流满面；有时候，我发现自己咬紧牙关走了很长一段路。回顾三年前，我找到了自己的成长。

　　20xx年9月，青年站。九月的风已经袭来，九月的青春带来一阵笑声。那一年，我们不熟，谁知道最后会和谁在一起。我记得我们来到这个校园的时候一脸的平淡。现在老朋友还是老样子，心情却不再一样了。也许我知道的更多，也许我想的太多，也许我学的还不够。

　　生活就像在电影院看电影，而不是在家享受。累了可以暂停，错过了可以回放。我们不能休息，每一分每一秒都在前进。写到这里，我发现自己真的长大了，也许已经长大了，只是曾经没有感觉。

　　青春，剩下的时间不多了。抓住当下，成长！遇到浪请不要忘记微笑。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找