

孩子爱“顶嘴”，家长怎么办？

江苏苏州的王女士很苦恼，她说：“我儿子15岁，上初三，平时学习尚自觉，成绩中上等，只是他穿衣打扮紧跟时尚，有点胡里花哨。为此我常教育他，可他常常顶嘴，总是强调‘时代不同’了，说我是老生常谈，还几天不理我。我应该怎么办？”

很多父母对孩子是日日盼、夜夜盼。盼孩子快快长大，盼孩子成家立业，可是让很多家长始料不及的是不仅这些盼望没有实现，孩子还越来越“顶嘴”，越来越不把自己“放在眼里”了。

【心理分析】顶嘴都是有了矛盾，而且是矛盾的激化，双方就顶起来。此时，亲子关系趋于紧张，情绪对立，孩子的言语、行为往往偏激，顶得大人冒火，也不理智起来，以偏激还偏激，其结果常是两败俱伤，伤害了孩子，伤害了亲子关系。所以，家长对孩子顶嘴很头痛。孩子的心理也许我们永远摸不透，也永远看不清。

对于这一问题，我们要从孩子的角度出发，多了解了解孩子顶嘴的原因，这样才好“对症下药。”通常说来，孩子顶嘴往往与以下两个因素有关。

1、孩子爱顶嘴大多由不良的家庭氛围所致。如果父母缺乏修养，举止粗俗，彼此间缺乏尊重，动辄脏话满嘴，互相说些“抬杠”的话，孩子一旦具备了一定理智水平，就会从心底里不尊敬父母，顶嘴便成了家常便饭。

2、与父母说话不讲究艺术，令人生厌有关。说话是一门艺术，父母教育孩子更要结合孩子注意力集中时间短、对道理的领悟能力较弱等特点，有的放矢，才能收到事半功倍的效果。有的父母缺乏这方面的知识，说话抓不住重点，本想告诫孩子“学习别马虎”，但却说出“你总贪玩儿”、“总让人操心”等等车轱辘话，让孩子不仅印象不深，而且十分厌烦。

【处方】为避免孩子“顶嘴”，我们家长除了要注意自身的言行，给孩子做好榜样之外，还要注意如下几个方面：

一是正确对待“顶嘴”，规范孩子行为。据研究统计，爱顶嘴的孩子约占70%，这是一种正常现象。心理医生认为，12—16岁的孩子正处在“心理断乳期”，随着接触范围的扩大，知识面的增加，他们的内心世界丰富了，极易对父母产生

“逆反心理”。他们认为自己已经长大了，对社会、对人生有着与父母不同的看法，不要父母处处管自己，于是与父母时时顶嘴，事事抬杠。

这时规范孩子的行为就显得相当重要，当你教育孩子要尊重他人时，他们是会表示愿意的。当你贬低你的伴侣、孩子或朋友时，你就是在教孩子“可以用语言伤害别人”。

二是切忌冲动，要学会合理应对。当孩子与父母顶嘴时，父母首先要冷静，要控制住情绪。如果这个时候父母控制不了自己，与孩子一样“顶”，必定是矛盾激化，什么问题也解决不了。在孩子看来顶嘴的目的，并不是把父母压下去，想战胜父母，而是想通过说理来让父母改变最初的想法。

顶嘴的孩子不一定是坏孩子。父母一旦得出顶嘴的孩子就是坏孩子的结论，会减弱教育孩子的信心。事实上，顶嘴的孩子并非都



是不好的。如果孩子有自己的见解，并且是正确的或者是有道理的，父母就不要随便给孩子下不听话的结论。父母应该尊重孩子的意见，承认自己的不足。如果是孩子不正确，或者说，针对顶嘴这件事有探讨的余地，父母可以有以下三种处理方法：第一种是父母控制情绪，不与孩子顶嘴，给孩子充分讲话的机会，让孩子把想说的话都说出来；第二种是父母应该跳出顶嘴的圈子，站在第三者的立场，共同与孩子争论“顶嘴”问题；第三种是孩子到了一定年龄段时，包括一开始的家庭教育，父母应该确定正确的方法。

国家二级心理咨询师 张坤 应千

心灵鸡汤

生活不是一场赛跑，而是一场旅行，要懂得好好欣赏每一段的风景。不要只因一次失败，就放弃你原来决心想达到的目的。

知识给人重量，成就给人光彩，大多数人只是看到了光彩，而不去称量重量。

吴峰强（贵州）



所有人都想到的机会就不是机会。 刘志永（天津）

抱怨与乐观

一个快乐的人谈到他的秘诀时说：“我把下面一段话写在洗手间的镜面上，每天早上刮胡子的时候都念它一遍：我闷闷不乐，因为我少了一双鞋，直到我在街上见到有人缺了两条腿。”

一名飞行员在太平洋上独自漂流了20多天才回到陆地，有人问他，从那次历险中他得到的最大教训是什么。他毫不犹豫地说：“那次经历给我的最大教训就是，只要还有饭吃，有水喝，你就不该再抱怨生活。”

人的一生总会遇到各种各样的不幸，但快乐的人却不会将这些装在心里，他们没有忧虑。所以，快乐是什么？快乐就是珍惜已拥有的一切，知足常乐。而抱怨是什么？像烟头烫破一个气球一样，让别人和自己泄气。

其实，抱怨属人之常情。抱怨之不可取在于：你抱怨，等于你往自己的鞋子里倒水，使行路更难。困难是一回事，抱怨是另一回事。抱怨的人认为自己是强者，只是社会太不公平，如同全世界的人合伙破坏他的成功，这就可能把事情的因果关系弄颠倒了。

抱怨不同于坦然承认自己的失败。敢于承认失败的人，会赢得别人的尊重。抱怨的人在抱怨之后，心情非但没变轻松，反而变得更糟。人们之所以倾心于那些乐观的人，是倾心他们表现出的超然。生活需要的信心、勇气和信仰，乐观的人都具备。他们在自己获益的同时，又感染着别人。

杜学英

慢性病患者最好做个心理评估

一位朋友与我聊天，说她母亲全身是病，高血压、糖尿病、关节炎、胃痛等等，每天吃大把药，不仅效果不好，脾气也不好，经常唉声叹气，动不动就生气。她这个做女儿的真不知怎么办了？

听过她的倾诉后，我估计她母亲是因为久病有了继发性情绪障碍，建议她带母亲来做心理评估，结果抑郁与焦虑都达到中度以上。予以心理疏导与服用小剂量抗焦虑药物后，不到一个月，情况明显改善。

一个人一旦被查出患有高血

压、糖尿病等慢性疾病，不仅要终身服药，而且长期形成的饮食与生活习惯也需要发生巨大改变，内心的痛苦可想而知。研究表明，高血压的发生发展，往往与血液中的儿茶酚胺等血管活性物质浓度增高有关。焦虑紧张时，这类物质浓度会增高，时间一长，会使血压持续升高。有时二者互为因果，形成恶性循环。对于糖尿病，情绪不稳定会导致血液内肾上腺素含量上升，不仅可以使血糖升高，还会使血小板功能亢进，造成小血管栓塞，从而诱发各

种并发症。因而失眠、紧张、心中不快等心理因素最易导致血糖波动，影响糖尿病的治疗与康复。

因此，对于慢性病患者来说，如果长期被不良情绪困扰，最好是请专业心理工作者给予心理健康水平的评估，并进行相应的心理辅导，或许会收到事半功倍的效果。对于有明显焦虑、抑郁等负性情绪者，必须同时接受相应的药物与心理治疗，才有可能达到较好的治疗效果。

湖南怀化市第四人民医院
心理咨询师 杨司俊