

## “快乐暑假”系列报道之三

原以为漫长的暑假可以增进亲子间的感情,没想到暑假还没过半,不少父母和孩子之间的亲子关系就亮起了“红灯”。暑期本应是学生和家长亲密沟通的好时光,但有调查显示,孩子与父母之间的矛盾往往会在在此期间集中爆发。你也遇到了相同的烦恼吗?快来看看专家给出的建议吧。

和谐亲子关系  
共享美妙假期

本报记者 李杨

## 亲子碰撞烦恼多

“平时就很忙,没有时间跟孩子交流,总想趁假期与孩子多亲近亲近,补补亲子关系这堂课,可没想到,与孩子有时间相处了,问题却出来了。孩子有些叛逆,不是和我争吵就是不说话搞‘冷战’,这个假期还不知道会怎么样。”暑假开始不久,就有不少家长在亲子关系上遇到了烦恼。一些学生在假期中也显得有些心烦,开始跟小伙伴发牢骚:“假期很想和父母一起去玩,但他们都很忙,没有时间,上了一天班回来也总是说很累了。”“他们总看我不顺眼,觉得我什么都做不好,我也开始烦他们了,总是没完没了地唠叨。”

初一学生家长郭女士最近正在为和儿子的“冷战”而烦恼。她告诉记者,矛盾的起因是儿子想和同学一起去游泳,本来自己是答应了的,但是孩子的爸爸觉得没有大人带着不安全,所以自己也改变了态度,不同意他去。但儿子觉得

家长说话不算数,也让自己在同学面前丢了面子,非常生气,已经好几天没有跟他们说话了。“我也知道自己已经答应了孩子,现在又反悔很不对,但的确是出于对他安全问题的考虑。孩子还小,没有什么危险防范意识,很容易遇到突发状况不知道如何应对,也不能完全分辨是非对错,万一再跟社会上的坏人学坏了怎么办?”郭女士为自己感到委屈,同时又不知道该怎么办才好。

而六年级学生小伟的烦恼则来自于父母的唠叨。“因为成绩不太理想,父母就给我报了好多补习班,根本就没有经过我的同意。平时我只要看一会儿电视,或者想出去玩一会儿,他们就开始不停地唠叨,强调假期应该多学习,现在我一听到他们唠叨就心烦。”小伟情绪非常低落,他觉得父母并没有真正关心他,甚至还想过离家出走。

## 有一种爱叫放手

“亲子关系是建立在沟通的基础上的,而且要讲究一定的方式方法。”金水区农科路小学班主任杨冬霞告诉记者,很多学校都会经常邀请专家来对家长进行培训,教授处理亲子关系的技巧,但还是有不少家长忽略了要给孩子最适合的爱,那就是在规矩和自由中寻求平衡,充分培养孩子的自我管理能力和责任感。在亲子关系中,父母的不合理管制是主因,多数家庭的亲子矛盾都是父母管束太严,孩子活动受到限制引起的。“爱孩子一定要懂得适当放手,不能因为担忧孩子与陌生人接触就把孩子锁在屋里,孩子也不可能永远都不接触那些你认为危险的东西。”杨冬霞建议家长平时多给孩子讲解一些用水、用电、用气的常识,告诉孩子什么可以做,什么不可以做,除了一些原则性禁止的事情,其他的事可以放手多让孩子进行一些尝试。

采访中,不少经验丰富的老师和心理专家都提醒家长,在教育上不要太功利。父母不要只关注孩子的成绩,而看不到孩子还有其他生活需求,不要一心只想着把孩子培养成自己期待的、可掌控的人,而忽略了孩子能否健康、开心地成长。有时候,孩子想跟一些成绩没那么好的朋友玩,父母也不要担心孩子学坏而横加阻拦,因为孩子本来就需要有不同层次的朋友,这对他适应社会,提高社交能力都是有帮助的。其实,对于孩子来说,学会与人沟通,学会在社会上生活,比学习成绩更加重要。

## 陪伴是最好的礼物

孩子的暑假心愿是什么,你知道吗?其实,孩子的想法总是很简单,他们最希望的就是能和你在一起,你的陪伴就是他们最好的假期礼物。

一些家长可能会抱怨,孩子放假了,自己却还要工作,劳累一天回到家里,还常常遭遇孩子的无理取闹和乱发脾气。“不管工作多忙多累,回到家里,都要先给孩子一个拥抱或亲吻。”二七区德化街小学校长贾琳认为,不少亲子矛盾的问题都是出在家长身上,作为家长,首先要理解孩子。孩子一个人在家度过了烦闷无聊的一天,一定期待着父母回到家里,给他带来一些温暖和安慰。这其实是修复亲子关系的大好机会,家长一定不要觉得烦,或者把工作产生的情绪传递给孩子。最好能够和孩子一起聊聊,分享这一天来的生活乐趣或是小烦恼。今天中午

吃的什么饭呀?今天看了什么好看的电视节目?多一些和孩子的交流,你就会发现孩子也在发生变化,慢慢地就会向你敞开心扉,和你无话不说了。

“不要总觉得孩子听不懂大人的话,有些时候完全可以和他们讲道理了。”贾琳提醒各位家长,不要小看了孩子,大人的话他们完全听得懂。如果你工作很忙,平时抽不出时间来陪他,完全可以和他讲道理,希望他可以理解,并和他约定好,周末一起去做一些他喜欢的事。“亲子相处其实很简单,有条件的可以安排亲子游,时间不允许的话一起散步,一起准备一次晚餐都可以,只要抽出一点小空就可以营造出和谐温馨的家庭氛围。但家长要认真对待和孩子的约会,一定要确定好时间再许诺,不要轻易失约。”贾琳建议说。

## 资讯速递

郑州市援藏教育考察组  
深入西藏家访

本报讯(记者 张震)为了进一步了解郑州市第四中学三十年实施智力援藏工程的具体成果,近日,郑州市第四中学校长闫培新及郑州市的教育专家一行,走进西藏。他们克服高原反应的不适,经受万里行程的辛苦,一路跋涉于边远高海拔的西藏日喀则和阿里地区。

考察组深入学生家中,与学生及家长悉心交谈,了解学生的家庭情况,关心学生的学习和生活,力求切实有效为学生解决学习和生活方面的困难,能脚踏实地做好西藏班工作的每一件事,做好河南教育援藏事业。此次走进日喀则和阿里地区学生的家,是一次成功的家校沟通,是一次饱含河南人民深情的情感援藏。

河南师范大学志愿服务队  
赴兰考支教

本报讯 日前,河南师范大学“刘改月爱心支教”志愿服务队在兰考闫楼乡王庄小学开展了为期一周的支教活动。

十三名支教成员坚持“衣、食、住自己动手,一切为了学生”,结合王庄小学教育资源短缺的现状,为王庄小学老师与学生带去许多学习用品和体育器材,开设了国学课程,帮助孩子们了解中华文化的奥义,还组织了“学好普通话,走遍天下都不怕”、“卫生与安全”等主题讲座,帮助孩子们打开通向世界的窗口。

支教成员们还开展了家庭走访活动,在看到有些学生父母在外打工,跟着年迈爷爷奶奶生活时,他们主动留下联系方式,希望给孩子们带来帮助。(李若萱)



## 图片新闻



7月15日至7月18日,全国啦啦操联赛总决赛中国啦啦之星争霸赛总决赛在江苏省南京工业大学举行。本次大赛共有幼儿组、小学组109支来自全国各地代表队,2350名学生参加。经过激烈角逐,金水区文化路第二小学和金沙小学取得了第一名的好成绩。 高永昌 摄

郑州报业



郑州大学继续教育学院



郑大卓越女性 联合打造

课程时间 8月8日-9日

马来西亚情感大师林文采  
开讲“情绪管理与两性关系”

做不了心态的主人,必沦为情绪的奴隶!

“情绪”到底是什么?您上次情绪失控是什么时候?孩子为什么会有这么多情绪?孩子情绪失控的时候您该怎么做?为什么您会经常难过生气?您该怎么做才不会重蹈覆辙?怎么做可以降低您的不愉快?如何真正成为情绪的主人?快来听林文采博士开讲《情绪管理》吧,很多种拿来就能用的有效方法,让您从根本上控制情绪,做到心态平衡,收放自如。

两人因爱结婚,却为何难以经营这份爱?

据说,再恩爱的夫妻,也有100次想要离婚、50次想要掐死对方的冲动!无休止的争吵消磨您俩之间的亲密关系?为什么温和的丈夫突然变得不可理喻?夫妻间原本和谐的感情一日比一日疏离?原本按时回家对自己百般体贴的他,如今冷淡相对变得很陌生?不和谐的家庭已经影响到下一代成长?别着急,林文采博士《两性关系》帮您有效解决以上问题。

林文采博士开讲《情绪管理与两性关系》/ 马来西亚最受欢迎的情感大师,在河南只开这一次课!  
报名就送价值980元智慧课程一套。(仅限7月31日前) / 咨询电话:400-169-0371

## 郑大卓越女性高级研修班(秋季班)招生简章

当今社会,女性不再是可有可无的配角,而是身兼数职的主角。儿女面前,您需要正面积极的形象;侍奉双亲,您需要科学智慧的支撑;夫妻之间,您需要相互体谅的经营;职场打拼,您需要专业专攻的技能;舞台之上,您需要光彩照人的绽放;应酬交际,您需要聪明灵活的应对。多重角色叠加,难免让人疲倦困惑,这时,您不妨走进郑大卓越女性高级研修班,给自己一个提升的机会。

**一、班级简介**  
郑大卓越女性高级研修班,由河南省妇联和郑州大学联合创办,特邀亲子教育专家、婚姻家庭咨询专家;金融界、传媒界、时尚界名人;国际国内形象、色彩、服饰、美容等领域权威大师。从“身、心、形、灵”各种角度雕琢打磨,特别设计有专门针对25岁至45岁女性的多领域实战课程,运用独特的视觉角度和无微不至的人文关怀,全方位提升女性内在修养及外在气质。通过内外兼修,让每一位迈进研修班的女性,都如钻石般经久闪亮,从而塑造一个自信健康、智慧乐观、从容优雅,行走在时代前沿的个性魅力女人。

**二、课程设置**  
【模块1】魅力女人  
课程定位:高品位的审美视角提供高品质的仪态塑造,帮助女性焕发独特高雅的气质,轻松驾驭各种社交场合。

【课题摘选】  
1、女性优雅气质塑造与职业女性新理念  
2、瞬间成为公众焦点的能力与公众演说艺术  
3、女性魅力的发现、修养与女性自我管理  
4、美妆、美容、美姿、美仪与形体训练

【模块2】幸福女人  
课程定位:为亲子教育及事业平衡和传承提供完美的解决方案,营造良好的家庭氛围,从容应对生活中遇到的各种问题。

【课题摘选】  
1、幸福婚姻经营与男人管理艺术  
2、女性心理分析与心智模式优化  
3、亲子教育、家长行为遗传与女性角色定位  
4、家庭、亲情、爱情与事业平衡处理艺术

【模块3】财富女人  
课程定位:挖掘女性财富潜力,以及实践和应用能力的提高,使家庭和事业取得双重收获。

【课题摘选】  
1、家庭理财与非时期的保值、增值  
2、女性持家与财务管理规划  
3、男性冲动消费管理与企业投资预算技能  
4、奢侈品鉴赏、文化解析与保值投资技巧

【模块4】成功女人  
课程定位:理顺角色定位,用卓越吸引人才,慧眼识人,业绩留人,组建成功团队,打造百年企业。

【课题摘选】  
1、高层管理团队中的女性精确定位  
2、家族企业接班人的选拔与培养  
3、女性观点与营销战略及品牌创建  
4、以人为本的人才留用办法及人才储备机制

【模块5】智慧女人  
课程定位:高端体验、丰富人生、陶冶身心、净化心灵,帮助智慧女性打造真正的精品生活。

【课题摘选】  
1、九型人格解析性格组合与团队组建  
2、女性智慧与人脉资源整合技巧  
3、《禅心修炼》——女人如何把握刚柔平衡之道?  
4、古琴香道——中国式雅致生活的智慧体验

【模块6】健康女人  
课程定位:健康为本、财富养家、居家和美、儿女孝顺、天地大道、持家有方。

【课题摘选】  
1、家居风水、居室设计与女人持家的关系  
2、周易养生与健康长寿之道  
3、正宗道家辟谷体验与清肠术修炼  
4、美颜修身:瑜伽和中医结合的养颜之道

**三、教学模式**  
1、案例教学、角色模拟、互动教学;  
2、面授学习+场景训练+主题沙龙+游学体验。



## 林文采是谁?

美国心理辅导学博士  
美国临床辅导学博士  
著名萨提亚亲子婚恋专家  
马来西亚萨提亚中心首席导师  
中国NLP学院首席萨提亚导师  
专业从事心理辅导二十五年  
电台主持心理辅导节目十五年  
马来西亚最受欢迎的情感大师

林文采博士开讲《情绪管理与两性关系》/ 马来西亚最受欢迎的情感大师,在河南只开这一次课!  
报名就送价值980元智慧课程一套。(仅限7月31日前) / 咨询电话:400-169-0371

## 四、核心师资(部分)

**陈一筠:**中国社会科学院教授、中国青少年心理健康教育资深专家。  
**林文采:**著名萨提亚亲子婚恋专家、马来西亚最受欢迎的情感大师。  
**黄茜:**南京大学社会学系社会心理学博士,《非诚勿扰》嘉宾老师。  
**周思敏:**时尚礼仪教母、魅力女性总教练,中国著名时尚礼仪培训师。  
**张越:**中央电视台《半边天》节目主持人,社会与频道主持人。  
**张乐华:**国际女性素质培训研究专家、中国女性素质培训第一人。  
**李真顺:**中国第一位持证演说家,中国名人演说家协会副主席。  
**李感:**清华大学特约首席情感讲师,《名家论坛》签约讲师。  
**高磊:**FPA性格色彩资深导师、FPA性格色彩创始人乐嘉的徒弟。

## 五、课程安排

1、授课时间:学制1年,每月集中1次授课(周末),共12次。  
2、上课地点:郑州大学

## 六、课外活动

郑大卓越女性正式学员,尊享以下多彩活动的优先参与权:  
1、缤纷多彩的主题沙龙活动;  
2、郑大卓越女性同学会、读书会;  
3、郑大卓越女性组织的公益活动。

## 七、招生对象

1、女企业家及女性高管; 2、男企业家贤内助; 3、国家企事业单位女性领导; 4、女性精英白领等; 5、社会名媛。

**秋季火爆招生中,三重好礼等你来!**  
**大礼一:学费直降800元!**  
**大礼二:送林文采博士课程名额2个**  
(价值3960元)  
**大礼三:再赠送价值980元的智慧课程一套!**  
(仅限7月31日前)



郑大卓越女性高级研修班

咨询电话:400-169-0371