父母应关注高中生子女的同伴关系

成长密码 1：孩子成长需要同伴交往

孩子在家里的身份永远是孩子，但高中生需要建立对自我的认识以及在社会集体中所处的位置，还需要通过在群体中独立做出决定获得自主性的发展，才能渐渐成长为独立、成熟的个体。

同伴也为高中生提供实际的学习支持，大多数高中学生遇到学习上的问题都是向同学或伙伴求助，而不是老师或父母，因为他们更喜欢互相帮助的平等氛围。

建立友谊的过程使孩子获得与不同人群相处的初步社会经验，他们对社会的认识水平和交往技能随之提高。在与同伴相处的过程中，他们学会从别人的角度思考问题，学会如何理解他人，高中的孩子因为思维的发展对人际关系的理解也更加深刻，这都是社会化过程中非常重要的素质。

中学阶段的同伴关系会影响到成年后的人际交往能力和心理健康水平。中学阶段被同龄群体接纳、与朋友保持亲密稳定关系的孩子到了成年期，人际交往大多比较顺利，心理健康水平较高；而被排斥和忽视的孩子成年后出现行为问题和心理障碍的几率更大。

成长密码 2：亲子关系与同伴关系互相影响

平行的同伴关系与纵向的亲子关系之间的不同之处在于，同伴关系更可能给他们提供表达不同观点、平等相处的机会，同伴的支持更可能让孩子保持情绪的稳定和愉快。当一个孩子转学的时候，父母的支持会让他尽快适应学校保持成绩，同伴的支持能让他保持良好的心理状态，减少焦虑。同伴关系对于孩子情绪的健康发展尤为重要，亲密的友谊能带给孩子快乐和幸福的体验。

中学生最理想的社会发展是与父母和同龄人都有健康的关系，实际上，亲子关系和同伴关系会相互影响，并非互相竞争。这两种关系的质量密切相关，从青少年与朋友的关系中可以看到他们与父母的关系，比如亲密程度、彼此的独立性和矛盾处理方式，亲子关系好的孩子因为获得父母更多的人际交往指导，更可能获得较好的同伴关系。对于家庭功能不健全的孩子来说，同伴关系还可能帮助其克服早期家庭生活中的创伤、学会与人亲密相处。

成长密码 3：高中学生更关注友谊的质量

高中孩子的友谊以情感的共鸣和体验的分享为基础，追求相互忠诚、依赖的挚友关系，更加注重心灵的契合，情感的依赖和支持，渴望彼此相互理解和分享。高中孩子更明显地感受着来自家庭、学业、人际关系等方面的压力，他们内心有更强烈的倾诉与分享的渴望。日渐独立的他们更愿意与有着共同体验与经历的同龄人诉说。

高中孩子开始思考人生的道路，父母在这些问题上的回应，往往带着自己的主观意见和倾向，所以他们更愿意和同样迷惘中的朋友探讨。面对高考的压力与苦闷，也只有共同经历的同学才能更加深刻地理解与共情。

因此，高中孩子对朋友有了更严格的挑选标准，比如相同的价值观和追求目标，类似的性格、共同的兴趣和爱好，甚至有近似的苦恼，因为这样，彼此才能有更深刻的理解。很自然，经过这样筛选的朋友不仅更能“交心”，也往往更经得住考验，更有可能发展成一辈子的朋友。多数高中孩子的网络社交也是为了维护和增进现实中的友情。

成长密码 4：同伴交往方式的性别差异大

男女生的同伴交往各有特点。自我表露是衡量亲密关系的一个依据，女孩自我表露的愿望比较强烈，因此对亲密的友谊有更强烈的需求，她们会区别哪些是一般朋友哪些是亲密朋友。女生独占友谊的心理更强烈，不太愿意接受其他同学进入自己的小圈子。

亲密的友谊给女孩带来了好处，也带来一些问题。当交友一切顺利时，女孩比男孩更愉悦，但当关系受阻时，她们会更痛苦。女生受朋友的影响也更大，她们会花更多的时间来谈论彼此的困扰，也更容易受到彼此消极情绪的影响，女生会为了自己的闺蜜失恋而心烦意乱，男生则不会。当一段友谊结束时，女生通常会更难过，女生之间的矛盾也会更长久。

男生的友谊面向共同的活动，一些共同的活动是男生获得友谊、增进友谊的渠道，女生的友谊更多是为了满足情感需求。到了高中之后，男生的社会交往渐渐显得更成熟。

成长密码 5：同伴关系可能会给一些孩子带来压力

高中学生不像初中学生那样重视和依赖小团体，反之，个人活动力增强，开始充分表现自己的独立能力，并看重自己在集体中的地位和形象。但对一些不擅长社交和父母控制较多的孩子，他们可能会为同伴压力困惑。

不擅长社交却渴望友谊的孩子，除了顺从群体以外，他们没有更好的获得同伴欢迎的办法，为了抵御孤独他们会屈服于同伴压力。还有父母控制较多的孩子，什么是对的什么是错的，什么是应该做的什么是不应该做的，无论自己怎么想最终也要听父母的。习惯了听取外界的声音，这些孩子即便进入高中，有了自己的想法，也不能坚持自己的观点，容易遵从同伴的要求。

为父母支招 1：重视孩子的人际交往

进入中学后，父母要接受孩子与自己暂时的距离感，孩子需要与同伴有更多的交流。父母要给孩子创造交往的机会，欢迎孩子的同伴到家里来做客，支持孩子正当的交往活动。

高中的孩子非常在意自己在同伴面前的形象，父母要避免在孩子的同伴或朋友面前批评孩子，甚至拿孩子的缺点与同伴比较。如果确实觉得孩子有做得不妥的地方，也先克制自己一下，等到朋友走后再说，或者找机会换个朋友听不到的地方再说。孩子和同伴外出，父母可以先了解出行同伴、活动时间、地点、方式，并商定回家时间，但不要不断地给孩子打电话，让孩子感到自己不被父母信任。

同时，父母需要对孩子的交往圈子有一定的了解，熟悉孩子往来密切的伙伴的基本情况，了解他们的基本活动规律。父母可以通过与老师联系了解情况，也可以和孩子朋友的父母进行交流。

为父母支招 2：帮助孩子提高社交能力

在高中阶段，成绩对孩子是否受欢迎的影响降低，除了个人品质外，人际因素的作用比较大，人际因素包括性格特点、亲密感及社会行为。乐于帮助别人的孩子容易建立友谊，懂得尊重和关爱能让友谊持续深入地发展。父母可以从以下几方面帮助孩子提高社交技能：

首先，要鼓励孩子主动交往。有的孩子因为在交往方面受到过挫折，不敢贸

然主动与人交往，或者是由于自卑而封闭自己。父母可以带孩子参与一些社交活动，和孩子共读友谊的书籍，帮孩子树立交往的自信心。

其次，教会孩子参与大家共同的话题，寻找与他人共同的兴趣，在交往中选择价值观较为接近的人交往成为好朋友。

再次，让孩子学会善意地欣赏别人。有的孩子总觉得别人庸俗或虚伪，认为没有人能成为知己。父母可以和孩子多讨论别人的优点，让孩子学会客观全面地分析他人，进而学会欣赏别人。

当孩子与朋友有矛盾时，父母不要对其中的是非曲直妄加猜测，更不要直接干涉，要提醒孩子尊重别人，先从自身找不足，再与朋友沟通，提升孩子分辨、处理矛盾和冲突的能力。

为父母支招 3：根据孩子的不同情况给以交往指导

对于女生，父母应该鼓励其更广泛的交往。父母可以和孩子聊聊在小组学习、课外活动中接触了哪些同学：“对呀，你和她在这方面有很多共同话题，你们可以多交流”。母亲可以与女儿多聊聊朋友方面的事情，和女儿分享自己的交友经历和秘密，及时发现女儿在人际方面的困惑并给予建议。

对于男生，父母要鼓励其向好朋友自我表露，“有不愿意给父母讲的烦心事可以给朋友说说，没准他也遇到过，可以给你提出好建议。”

对于不善于广泛交友的孩子，父母也不要太勉强，让孩子接受自己的状态，告诉孩子并不是越受欢迎越好，友谊的质量也很重要，而与少量好友维持感情是多数孩子都能做到的。不要让孩子因为羡慕别人朋友多而自卑，在孩子接受自己之后再启发孩子慢慢打开朋友圈。

对于沉溺社交网络的孩子，父母要及时提醒孩子，过度依赖网络社交会弱化现实中的社交能力，并给孩子创造参与现实社交的机会，如果发现孩子加入了不良的社交网络小组要及时阻止。

为父母支招 4：发现并指导孩子正确对待同伴压力

对于比较内向的孩子，父母还要注意孩子是否遭受了同伴压力。如果孩子提到朋友时不是太开心或小心翼翼地，而且总是有不能维持友谊的担心，父母就要

多留心一些。

首先，父母要帮助孩子建立自信，让孩子知道自己有很多优点可以吸引朋友，也总会有人欣赏自己的特点，所以不要过分担心失去友谊。

其次，和孩子一起讨论，对于友谊，什么最重要，共同的爱好、彼此互相帮助、关心，而顺从对于友谊并不重要，也不能获得真正的、持久的友谊。

最后，要给孩子确立做人的原则和底线，不管同伴压力有多大，要坚守原则，即使失去朋友，也决不能妥协，比如作弊、打群架、偷窃、吸毒等，要给孩子强调越界的严重后果。

为父母支招 5：不要过多干涉孩子的人际交往

交友问题容易成为亲子冲突的原因之一，父母应该了解孩子的交友状况，但不宜过多干涉，要尊重孩子选择朋友的权利。

父母要告诉孩子您对交友的期望，但不要强迫孩子接受，也不要轻易对孩子的朋友进行负面评价，即便您认为孩子的朋友在某方面有缺点，也要在充分肯定其优点的情况下，再提出看法。父母要明白，成绩好不是优秀的唯一标准，每个人都既有优点也有缺点，孩子必须接触各种人，在交往中提高辨别能力，更好地融入社会。

除非父母有足够的理由证明孩子的交友行为非常危险，否则不要禁止孩子交友。假如孩子确实因为交友受到了不良影响，出现一些不好的行为，父母也不能简单地用禁止交往来解决问题。关键还是要提高孩子明辨是非的能力，让孩子能够正视朋友的不足和缺点，约束自己的言行，鼓励孩子在与不同的人交往中强大自己、完善自己。

原载《这样爱你刚刚好，我的高中孩子》湖南教育出版社 2018 年 1 月出版（有修改）

作者：张旭东

中国青少年研究中心少年儿童研究所供稿