

参考书目



作者：林昆辉 著
出版社：人民军医出版社
出版时间：2006年9月



作者：孙云晓 著
出版社：漓江出版社
出版时间：2006年1月



作者：邓伟志 著
出版社：书海出版社
出版时间：2004年1月

参考网站

- ◇ <http://www.fumu.cn/> 父母网
- ◇ <http://www.ygx1zx.com/> 中国阳光心理咨询网
- ◇ <http://www.xiangrikui.cn/> 向日葵心理咨询

相互理解，缩小“代沟”

“代沟”是客观地、普遍地在存在的，任何父母和子女都不可避免地要遇到这个问题。但这决不是不可逾越的鸿沟。因为父母与子女之间没有根本的利害冲突，所以，“代沟”是可以调节，可以缩小的，关键是双方要经常保持必要的沟通，加深理解。为此，建议：

(一)作为父母应当注意：①面对子女的逆反挑战，勇于放下长辈的权威，增加亲子间的交往，平等对待子女，对子女的言行，不要什么都“不放心”，也不要什么都“看不惯”，充分给予子女理解和自主决策的机会，这样，子女就不会再视与父母谈话为难事，而乐于对父母讲心理话；②要不断更新观念，跟上时代的步伐，学习现代社会当好家长的新知识，现在孩子的思想已经被多元化的社会都教得比你们年轻时丰富复杂得多了，父母仅凭自身的感受和经验是当不好家长的，只有与子女同步成长，才能日益缩小横在你们面前的心理代沟；③要鼓励子女多交朋友，双休日、节假日，不要强留孩子在身边，放手让他们去找同伴玩，在与同龄人的交流中，他们将学会思考，学会长大，反过来，也会视父母为自己的知心朋友；④要让子女学会自己管理自己，把属于孩子的责任交给他们自己。天下父母都爱自己的子女，但过于保护，子女会感到压抑。走向独立是现代人的基本特征，青少年表现尤甚，要让子女从小学会独立承担责任，这是对子女的未来负责的表现。



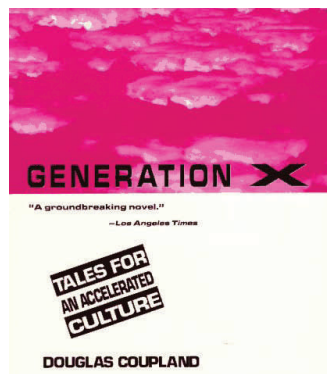


(二)作为子女应当注意：①要尊重父母，在与父母发生意见分歧时，如果一听到父母的不同意见就反感，就觉得“烦死了”，那么，如何进一步去寻找共同语言呢？俗话说：“家中有老，黄金活宝”。父母讲的老一套，正是他们长期生活经验的结晶，在子女的成长过程中起着指导性的作用；②要理解父母。在父母眼里，孩子再大也是孩子，对孩子学习生活中的事情总是不放心，总怕他们处理不当，影响前途，这在子女看来完全是多余的担心，但这正是父母的责任感和对子女的疼爱之情。许多父母宁愿自己节衣缩食都尽可能为子女的成长创造更多的条件，作为子女，应当充分理解父母的良苦用心；③要与父母积极沟通。要主动积极与父母进行思想、感情的沟通和交流，与父母谈谈自己的心里话，让父母帮助分析生活和学习中的难题，出出主意，也可以同父母一起探讨一些新的观念，新的思想，彼此交换不同的看法。这样在感情上融洽一致，思想上就容易消除分歧，获得共同的语言。要相信，每一次沟通的努力都会促进信任，加深感情。

(资料来源：<http://fuzhong.nwsuaf.edu.cn/jiajiaozhichuang/125.htm>)

何为“X世代”？

X世代是1991年之后大为流行的一个生活型态名词，推动者可能是作家道格拉斯·柯普兰（Douglas Coupland）。此名称之所以广为流行，一般皆信来自于1991年他出版的同名小说《X世代：速成文化的故事》。在小说当中，柯普兰将1950年代后期和1960年代之间出生的世代，定义为X世代。也就是过去称为婴儿潮世代的下一世代。有很大一部份X世代的讨论与解释，都是针对在美国与加拿大地区在这个时间出生的世代。

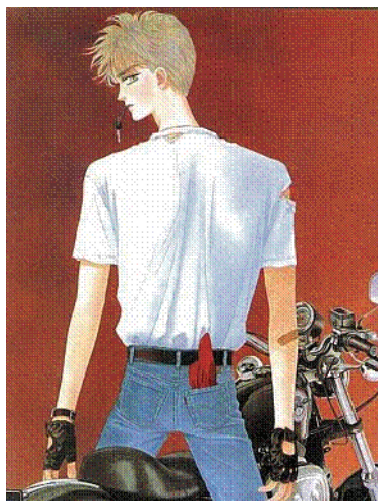


简介

X世代中的X是由英文字Excluding的字母X而来，一般写做eXcluding。有着“被排挤的世代”隐喻，详细的出生时间范围有一说为1965年1月至1976年12月间。

X世代目前广泛的运用在人口学、社会学、行销学和大众文化研究上。在1980年代、1990年代、2000年代都具有相当的影响力。

目前已知最早的X世代说法可能是在1960年代出现的，但1991年小说出版后，才开始大为流行。某些媒体报导中，X世代的定义可能不是以出生日为说法，而改成“1980年代的少年”、“1990年代的青年”这种说法。尽管后者较为模糊（因青少年的定义较不准确）、但基本上两种说法并不冲突。



参
考
资
料

原著小说中的X世代

X世代的定义在今日有相当多的说法，在原著小说中的X世代，很明显的定义为中高学历、相对低薪、低福利、从事服务业、常感到没有未来的人们；喜欢在购物商场，消费低价但是跟得上流行的商品。其最大特色在于这个世代相当容易受到媒体影响，举凡新闻、时尚、运动等重大消息，都有可能决定性的影响了他们的人生观。

其他X世代的转变与解释

另外关于X世代的一些描述还有他们的父母亲，与战后婴儿潮明显不同的是，X世代的母亲多半是职业妇女，因此X世代青年受到父母亲在家规范的时间是较少的，这也发展出X世代著名的装扮，举凡穿眉环、刺青的风潮，都是在X世代中第一次发展出来的。

在这一批X世代出生的人物当中，具有代表性的明星或是名人，可能有相当多。然而将这些明星或是名人一一列出并不见得是妥当的，原因是他们的行为举动并不会永远与最初的X世代定义相同，某名人此刻也许具有相当的X世代特质，会被媒体或是理论家拿来当作范例说明。

另一个更广义的X世代描述是指：1945年到1990年间出生的人。也就是说在第二次世界大战之后，殖民主义消退之后，柏林墙倒下之后、冷战之后的世代。一般来说，在殖民主义和全球化之间出生的这一转折世代，有学者称其为“婴儿潮克星”（Baby Buster），也就是使婴儿潮世代被切割分列的族群。法国社会学家路易·肖韦尔（Louis Chauvel）分析世代间骨折欧洲婴儿潮世代（baby boom）和X世代。

（资料来源: <http://zh.wikipedia.org/w/index.php>）



理解让家庭幸福长久

一位朋友结婚多年，在别人看来她与丈夫是郎才女貌，挺般配的。但他们家却总是吵吵闹闹，丈夫嫌妻子不思进取，只知道看电视、逛街；妻子呢，嫌丈夫结交一帮狐朋狗友山吃海喝，不会体贴妻子，而丈夫却美其名曰“联络感情”。谁也改变不了谁，但谁也离不开谁，还常常调侃生活是“天天有小炒（吵）”。

生活中类似这样的家庭不少，但吵归吵，日子还要过，因为人们明白，生活是现实的，有得必有失。男人与女人，漂亮帅气的可能学历低，学历高的也许长相不如人意；有钱懂得浪漫的或许花心，老实厚道的可能不够“风情”、会来事儿……我们无法多项选择，要知道真正十全十美的人是不存在的。





对于爱情与婚姻的态度，生活中至少有三类这样的人：第一类人是宁缺毋滥型，他们心中有一个理想伴侣模式，宁肯死等缘分也不愿将就自己；第二类人是将就凑合型，起初找伴侣也有一个模式，但久等无望时，可能匆忙结婚、生子，但他们时时以梦中情人的标准来要求配偶，结果导致夫妻关系紧张；最后一类人是现实婚姻型，明知自己的配偶不是那么理想，但明白金无足赤，人无完人。况且自己也并非无可挑剔之人，于是以平常心对待配偶，在相处时用心体会配偶优点，以理解和宽容来修补婚姻可能出现的裂缝，这种人最容易体会到婚姻带来的快乐，也最容易得到幸福。

理想婚姻与现实婚姻总有一定的差距，夫妻间相处久了，难免有磕磕碰碰的时候，只要人们懂得调整自己的心态，多用理解的眼光看待自己的配偶，那么家庭幸福就会长久。

参考资料

(资料来源: http://www.66163.com/Fujian_w/news/mxrb/031226/1_20.html)