



## 怎样帮助女儿 应付压力

### 常见问题

女儿对你说，她的压力太大，实在顶不住了。你心想：“她才13岁，哪儿懂得什么叫压力呀。”在你“纠正”女儿之前，不妨想想她可能在生活中遇到了哪些难以应付的情况。



### 为什么会这样？

**生理变化** 身体的发育会给处于青春期的女孩带来不少压力。如果她身体发育得比同龄女孩快或慢，压力就更大了。安娜\*现在20岁，她回忆说：“我是班里第一个要戴胸罩的。我觉得很别扭，活像个怪物。”

**情绪波动** 卡伦现在17岁，她回忆说：“有时候，我白天还是高高兴兴的，晚上却无缘无故地哇哇大哭。我不知道自己是不是出了什么毛病，怎么就控制不住情绪呢？这种情况让我很苦恼。”

**月经初潮** 凯瑟琳回忆说：“虽然妈妈已经告诉我来月经的时候该怎么办，可是第一次来月经时我还是很害怕，手足无措。我觉得身上很脏，一天要洗好几次澡。”

**同辈压力** 玛丽现在18岁，她说：“12到14岁那几年，我感受到很大的同辈压力。要是你跟别人不一样，学校里的同学就会欺负你。”14岁的安妮塔说：“我这个年龄的女孩，特别想得到同辈认可，否则就会觉得好像到了世界末日。”

\* 本文的人名是化名。



## 你可以怎么做

**鼓励她把感觉说出来** 起初她可能不愿意说自己的感觉，所以要有耐心，也要听从圣经的劝告，“敏于聆听，不急于说话”。（雅各书1:19）

**重视她的感觉** 要知道，女儿没有你那么多人生经验，她现在面对的，是她这辈子遇到过的最难应付的情况，而且她还没有学会怎样处理。——圣经原则：罗马书15:1

**不要给她安排太多课外活动** 《好好教导孩子》（英语）一书说，年轻人的时间表要是排得太满，他们“通常会出现压力带来的症状，尤其是头疼、胃疼等身体不适。”——圣经原则：腓立比书1:9,10

**确保她有足够的休息** 青少年最容易忽略的就是睡眠。缺乏睡眠会让孩子的思考能力减弱，应付压力的能力也会大大降低。——圣经原则：传道书4:6

**帮她找到纾缓压力的方法** 有些女孩发觉，运动有助于减压。圣经说，锻炼身体是有益的。（提摩太前书4:8）还有些女孩觉得，写日记可以帮助她们客观地看待遇到的问题，从而更好地应付压力。22岁的布里塔妮说：“我十几岁的时候，常常会把解决不了的难题写下来。这帮我明白这件事为什么会让我觉得有压力，更容易找到应付的方法，或者让我看出其实不需要把这件事放在心上。”

**立下好榜样** 你怎样应付压力呢？你经常把自己弄得百务缠身，为了做完手上的事而十分紧张吗？你常常忙得透不过气来，以致没有时间做更重要的事吗？腓立比书4:5说：“当让所有人知道你们通情达理。”要记得，你的榜样无论是好是坏，孩子都会看在眼里，加以模仿。■

## 值得记住的经文

“我们坚强的人，应该承担不坚强的人的软弱”。——罗马书15:1

“看清哪些事更为重要”。——腓立比书1:9,10

“一掌盛满安歇，胜过双手抓满辛劳捕风的事。”——传道书4:6

## 父母的榜样

一个叫萝拉的女孩说：“我爸爸一向很忙，但他总是很积极。一旦有问题发生，他的第一反应通常是‘可以怎样解决呢？’或者‘最好的处理方法是什么呢？’他最常说的一句话就是：人生在世，一分遭遇，九分应对。我爸爸也是不完美的人，有时也会把自己弄得非常疲惫，可是他从不会让压力把自己压垮。他给我立下了榜样，让我知道可以怎样应付压力。”