调整认知，面对高中生恋爱要冷静

将爱情转变成学习动力的“五步骤”

**第一步：淡化概念**

明智的做法是对高中生表示理解和尊重，说明交朋友不应该仅限于同性，有了比较谈得来的异性朋友是成熟的表现。至于这种与异性朋友的关系的性质，不予以界定。

**第二步：分享感受**

明智的做法是让孩子分享感受：对方什么特点令他对之另眼相看。不论高中生怎样回答，都肯定他们的眼光。

和对方在一起的时候有什么样的感受。不论高中生如何描述，都表现得像孩子一样珍惜这样的感受。

和对方交往对自己有什么帮助。无论高中生从哪个方面阐述，都要把结论归结到对自己的终身发展上。

最后一定要表示，通过听孩子的描述，认为这个异性朋友是一个非常值得交的益友，希望自己能有机会认识他。

**第三步：接纳态度**

交谈的内容可以涉及家庭情况、学习的成绩、未来的理想等等，但是要牢记一条主线——要求两个高中生能够互相鼓励、互相帮助，提高成绩，为实现各自的理想而共同努力!

**第四步：经常沟通**

您一定要注意经常和高中生沟通，了解高中生每天在学校的经历、感受。细心观察高中生每天的行为、情绪变化，一旦发现了异常，您要及时询问原因，并给予他们处理问题的建议和方法。

切忌带有不满和焦急的情绪，这样的情绪会令高中生失去安全感，为了不让您担心，再与您沟通时会隐去重要的部分。

**第五步：不忘鼓励**

在注意经常沟通的同时，不忘了肯定高中生任何一个细小的成绩。不仅仅是月考成绩的进步要肯定，包括高中生生活上习惯的改变，哪怕是有一天在您准备叫他起床时发现他已经自己起来了，也要肯定。

每一次肯定，都能传递给高中生欣赏的信息，这种信息能帮助他们树立信心，也能拉近与他们的心理距离，让高中生与自己无话不谈