

独立和依赖折中

我们的人际关系很重要，也能给我们提供力量。成熟过程一部分是学会怎么分别在哪种情况我们得寻求帮助或者继续独立。



1. 保持冷静和分享你的看法

- 深呼吸几次。
- 讨论最有帮助的事。
- 等到你和父母都冷静了以后才开始讨论事情。
- 让父母知道你在考虑他们说的话。



2. 跟父母回顾你的功课和任务

- 设定一个重复时间跟父母谈论你每天过得怎么样。



3. 保持沟通，在需要帮忙时候寻求帮助

- 让父母知道事情做得怎么样对保持沟通有巨大的帮助。
- 分享你的成功，比如说你在考试上得了好成绩。
- 如果有事让你紧张或者难过，跟你父母分享。

