

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



## 从允许孩子“不听话”开始 重新认识“叛逆期”

本报记者 马晓冰

家庭  
通讯课

青春期的到来,意味着孩子进入了一个身心快速发展的时期,他们变得更有主见、渴望个人空间、不再对大人言听计从。这一时期也常常与“叛逆”“逆反”等字眼联系在一起,被称为“没有硝烟的战场”。许多家长“如临大敌”,担心孩子出现叛逆行为,害怕亲子关系剑拔弩张。

但究竟是什么“叛逆”?它是孩子身上需要“被解决”的问题吗?本期,我们邀请到国家二级心理咨询师、四川师范大学心理健康教育课程讲师潘瑞英,共同探讨这一话题。

### 误区

#### 频繁说“不”的孩子,进入了“叛逆期”?

“他以前那么听话,现在怎么变了?”一位家长在咨询中多次向潘瑞英表达不解。他的孩子一向听话、懂事,却在分科、选科的大事上“一意孤行”,与自己“硬碰硬”,甚至用绝食来抗议。孩子的转变与坚决态度让家长感到痛苦,他一方面感到担心,害怕孩子“一步错,步步错”;另一方面感到无力,孩子越是提出反对意见、越是想要“挣脱”,家长心里的失望和愤怒情绪就越强烈。

“这种感受实际上来自家长内心的权威感崩塌。”潘瑞英分析,因为家长将孩子视作自我的延伸,而非独立的个体,所以才会产生“我说话不管用了”的失落感,将孩子表达自主意愿的行为视作一种背离和反叛。这种心理在高控制型家庭中具有普遍性。

从孩子的视角来看,又会有怎样的不同?在央视纪录片《镜子》中,一个高二的孩子这样描述他的感受:“曾经无论我的‘主人’吩咐我做什么,我都会乖乖去做,风雨无阻,在他们眼中我是一个好‘机器人’。转眼之间17年过去了,很不幸,有一天我感染了‘病毒’,开始不听使唤,无论‘主人’输入任何修复程序,都无法将我修复。”但孩子们心中都明白,那不是中了病毒,而是有了自己的感受。

家长常用“叛逆”一词来概括孩子表达“异见”的行为与表现,却忽视了孩子需要自主发展的空间。“它本质上是孩子争取独立人格、建立心理边界的成长宣言,是自我同一性形成的必经之路。”潘瑞英指出,“在中国传统文化的语境中,听话、顺从是衡量‘好孩子’的重要标准。对部分家长而言,孩子是否听话,也标志着家庭教育是否成功。”

所以,当孩子进入青春期,开始质疑权威、表达不同意见时,家长会焦虑地寻求“管教策略”,把叛逆当作亟待攻克的难题,亲子关系由此开启对峙。在这样的家庭中,这样的“权力拉锯战”会持续好几年。

潘瑞英提醒:“给孩子贴上‘叛逆’的标

签,容易将成长过程中的正常发展‘病例化’,遮蔽孩子的真实需求。若亲子双方长期处于‘管教者vs反抗者’的敌对位置,反而会加剧冲突,形成恶性循环。”

### 认知

#### 换个角度看“叛逆”,尝试理解与连接

“当孩子第一次关上房门时,我很受伤。”华东政法大学文伯书院教授、作家杜素娟曾在一次媒体访谈中坦言,回溯自己的成长经历,“关上房门”或在门上挂“非请勿进”的牌子,是不可能被允许的。可转念一想,孩子和成人一样,有需要专注去做的事,不希望被打扰的时刻,“关门”是一件正常且合理的事。“伤害我的不是我的孩子,而是我的观念。”她反思,“亲人与人之间也需要有边界,也要有各自独立的空间。”

换个角度看孩子的“叛逆行为”,家长会发现,很多时候存在对成长的“误读”。潘瑞英解释:“注重隐私、反锁房门,是孩子通过物理空间的隔离,宣示自己的‘心理主权’,完成‘分离-个体化’的心理发展任务。”

此外,孩子在青春期常出现“顶嘴”“唱反调”等行为,部分家长将其解读为“目中无人、故意作对”,实际上孩子是在通过“话语权的争夺”建立心理边界、确认自我存在,这是自主性发展的正常表现。“喜欢质疑,一方面,表明孩子在寻求平等对话;另一方面,也反映出他们批判性思维的发展,认知水平已进入形式运算阶段。”潘瑞英说。

16岁的小杰(化名)曾因多次逃课去玩滑板,而被父亲视为“叛逆少年”。在咨询中,潘瑞英却发现了小杰的另一面:他并不厌恶学习,只是想逃离父亲安排好的“教育路径”。“只有在滑板上,我才觉得我是自己。”小杰说。

“从埃里克森人格发展阶段理论看,12-18岁孩子心理发展的核心任务是建立自我同一性,克服角色混乱。”潘瑞英指出,这一时期孩子会不断追问“我是谁”的问题。对家长的决策说“不”,不是需要“修理”的问题行为,而是正常、健康成长的信号。家长可以多听听孩子的想法,克制一下“过来人”的评判欲。

“我们很尊重孩子,可他上初中后‘性情大变’,像个炮仗一样一点就着……”不少家长感叹,青春期孩子的情绪就像过山车。潘瑞英解释,“情绪问题”的确是青春期的一个大难题。不过,孩子的情绪波动大、易怒,是激素变化与心理调适压力的叠加反映,不能用“叛逆”二字简单概括。

神经科学研究表明,青春期孩子的大脑正处于独特的发育阶段:他们的边缘系统(情绪中心)已接近成熟,情绪体验强烈;而前额叶皮层(负责冲动控制、长远规划的脑区)还有待发展,要到25岁左右才完全成熟。潘瑞英表示,这种“油门踩到底,刹车还没装好”的状态,使青少年更容易冲动、冒

险、情绪化,这是生理成熟与心理成熟不同步的客观表现。

### 行动

#### 放下预设,用“一分钟”拉近距离

“一开始我也会担心孩子不听话,但现在我在慢慢解开这个结。”教育纪录片《他乡的童年》导演周轶君认为,“家庭教育是用来‘反叛’的,如果有一天我的小孩长到青春期,他还乖乖的、对我言听计从,我会摇着他问,你出了什么问题吗?你怎么回事?但是在反叛之后,我希望我们可以重新和解。亲子关系需要有这样的空间和弹性。”

想让孩子听话,希望亲子关系永远亲密无间,反而让很多家长无法在亲子关系中“退后一步”。对此,潘瑞英认为,在正确认识“叛逆期”的基础上,构建高质量、有弹性的亲子关系,需要认识到“关系大于教育”——亲子间可以存在距离和张力,但内核依然是爱与支持。

一位妈妈曾在咨询中倾诉:“女儿很叛逆,回家都不愿开口。”经过深入了解,潘瑞英发现,每次女儿和妈妈分享趣事时,这位妈妈都会“抓住机会教育”,引导女儿“见贤思齐”,女儿觉得妈妈并没有认真听她讲话,而是想借机输出自己的观点,逐渐丧失了沟通欲望。

潘瑞英建议这位妈妈尝试“只听不教”,沉浸到女儿的讲述中,除非她主动问,否则不加入自己的评价或建议。不久后,女儿表示“妈妈不一样了”,母女间可以聊的话题也多了不少。

日常生活中,潘瑞英建议家长实践三个“一分钟”原则:一分钟专注倾听不打断,哪怕只是听孩子讲游戏攻略或明星八卦;一分钟发现具体行为并予以肯定,比如“我注意到你今天主动收拾了餐桌”;一分钟拥抱或

等效表达,若孩子抗拒身体接触,可以用文字、共同参与活动等传递亲近感。

“根据依恋理论,安全依恋的核心是搭建一个安全基地,让孩子知道无论往前探索了多远,回头时父母都在身后。青春期孩子需要的正是这样的基地:允许他们离开,也欢迎他们回来。即便在经历了争吵、冷战,或所谓的‘疏远期’后,依然能笃定地感受到‘我们是彼此最爱的人’。”潘瑞英说。

具体而言,潘瑞英给出了日常生活中可操作的小方法:首先是“降温”,冲突当下不追求立马“说清楚”,先分开冷静一下;其次是“自我反思”,家长可以问问自己“我为什么会有这样的反应”“我的本意是什么”;接下来要做的是“主动修复”,坦言自己的不妥之处和对孩子的担心,但不是“我道歉了,所以你要听话”,而是示范“关系比输赢重要”,让孩子也逐渐学会正确表达自己;最后是“重建连接”,不一定非要讲肉麻的话,通过非语言方式也能传递爱,例如准备孩子喜欢的食物、留一张鼓励的便笺、创造“无目的陪伴”时间,不谈学习或规矩。

当家长放下“孩子应该听话”的预设,就会看到所谓的叛逆期,其实是孩子在用笨拙但真诚的方式宣告:“我正在成为我自己,请看见真实的我。”潘瑞英表示,对家长而言,这是一个艰难与成长同在的阶段:学习放手,同时保持连接;承受焦虑,同时传递信任;承认局限,同时持续在场。正如心理学家温尼科特所言:“孩子不需要完美的父母,只需要足够好的父母。”



本版图片均为资料图片

## 叛逆不是青春期的必修课

张韦韦

昨天傍晚出门散步,刚到楼下,我的手就被另一只温热的手轻轻握住了。我侧头一看,是儿子——他已经比我高出半个头,校服T恤袖口下露出的手臂黝黑粗壮,手背上还留着上次打球时蹭破的一点浅疤。

“妈妈,今天我们绕远路吧?那边的广场新开了一家咖啡店,是你喜欢的品牌,我去给你买杯燕麦拿铁。”他晃了晃我的手,板寸头的发梢上还沾着放学路上淡淡的花香。我心里轻轻一颤,软得一塌糊涂。

有时候,我会恍惚:这真的是一个初二的男孩吗?朋友家同龄的男孩,早已进入了“勿扰模式”,房门一关,爹妈勿进。上次,同事还跟我吐槽,说他儿子现在连跟她走在同一条街上她都嫌烦,非要前后隔着10米远,更别说拉手了。

可我的儿子,却还像小时候一样,大大方方地牵着我的手,跟我分享学校里鸡毛蒜皮的趣事,一起讨论二战时各国的武器,或是他对航天事业的梦想。我们走在路灯下,影子被拉得很长,一高一矮,一胖一瘦,他的步伐稳健,我的步子轻快,说说笑笑,一点也不像传统意义上那些剑拔弩张的“青春家庭”。很多人都说,叛逆是青春期的必修课。但我越来越觉得,这或许只是一门选修课,而我们娘俩,好像一起默契地绕开了这个选项。

我们家的客厅,没有沙发和电视,只有一张超大的书桌,稳稳占据了C位。每天晚上,这里就是我和儿子的“战场”——他摊开卷子奋笔疾书,我打开笔记本电脑敲敲打打写我的稿子。客厅里那盏落地灯的光,暖黄得像摊开的蜂蜜,静静包裹着我们。他写作业遇到难题时,会下意识地咬手指,眉头拧成一个疙瘩;我写稿卡壳时,会习惯性地把手插进头发里,嘴里念念有词。我们常常在抬头的瞬间,对上彼此的目光,然后相视一笑。

最让我感动的,是他时不时冒出的一些“小大人”似的话。有一段时间,我为了一场比赛忙前忙后,连着几天都没顾上自己的工作。他写完作业,一脸严肃地对我说:“妈妈,你别把所有精力都放在我身上,你也有自己的事要做。去写故事吧,做你自己喜欢的事情。”

那一刻,我看着他清澈又认真的眼睛,忽然觉得,我养大的不是一个孩子,而是一个独立的灵魂,一个珍贵的“战友”——我们成了彼此最好的“搭子”。

周末,他是我的“运动搭子”。我们一人戴一只耳机,在公园里慢跑。他总会刻意跑在我前面一点,却又时不时回头看我,风把他的T恤吹得鼓鼓的,像一面小小的帆。他会大声喊:“妈妈,你腰不好,别跑太快!”

我们也是“电影搭子”。上次,他拽着我这个对游戏一窍不通的人,去看了《我的世界大电影》。我坐在电影院里,盯着满屏的方块人,正琢磨“这绿皮肤的家伙是干嘛的”,他凑到我耳边,小声给我解释:“这是‘苦力怕’,会爆炸,但其实很胆小。”那语气,像是在介绍自己的一个好朋友。

我从来没把他当成一个需要我去管教的对象,我们是朋友,更是共同成长的伙伴。他拉我的手时,我没说过“多大了还拉手,不怕同学笑话”,而是笑着反握住他的手指;他跟我聊游戏时,我从不觉得他“就知道玩”,而是好奇地问他“这个角色怎么升级最快”;当他鼓励我“做自己”时,我没有敷衍地说“妈妈知道了”,而是真的重新捡起了搁置多年的写作梦。

所谓的“青春期叛逆”,也许是大人率先关上了那扇愿意和孩子一起玩耍、一起成长的门。我和儿子没选对抗的剧本,而是选择了组队模式。在这场名为“成长”的游戏里,我们是彼此最默契的伙伴。

## 我不再纠正他,而是读懂他

崔娅娜

做了妈妈之后,我总是不自觉地把孩子变成一个“纠错员”。

总是觉得孩子这也不对,那也不好,总想赶快纠正他,让他变得懂事、规矩、让人放心。直到那次我莽撞地将他的玩具拆掉,才明白,我所纠正的,不是错误,而是孩子最宝贵的童心。

我一直很在意孩子收拾玩具这件事。玩完及时归位,在我看来,是好习惯,是基本规则,是必须从小养成的素养。所以只要在地上、桌子上看见玩具,我就忍不住提醒、催促,甚至直接动手把它们收拾干净。我从来没有问过孩子,那些还没整理好的玩具,于他而言意味着什么。

那天清早,孩子赶着上学。而前一天,他花了差不多一下午的时间拼装的玩具模型,就那样安静地躺在客厅的地板上。他走得急,来不及及收拾。我看了一眼,想都没想,就把拼装好的

模型拆散,整齐地码到玩具盒里。当时,我心里还想着,这是在帮助他养成好的习惯,是为他好。

可是,我却忽略了,那不是一堆简单的零件,而是他费尽心思、一块一块拼好的“心血”。

傍晚,孩子一进门就看到了空荡荡的地毯,神情一下子由高兴变成了呆滞,接着变成了慌张,最后是掩饰不住的愤怒。他跑过去翻玩具箱,然后抬起头,大声地对我说:“你怎么把我的玩具拆了!”

我当时不太明白,甚至有些生气地说:“不过是一个玩具罢了。收起来又怎么了?再拼一次不就行了吗?”没想到,我的这句话,彻底伤害了他。孩子的眼泪哗地就掉了下来,他没有再与我争吵,转身回了自己的房间。

我在客厅,心里又生气又委屈,可冷静下

来,越想越不对劲。我试着换位思考:假如我辛辛苦苦将房间打扫干净,却被别人随随便便弄乱;假如我花了很长时间才做好一件事,却被人随意破坏掉,我是不是也会伤心呢?答案是:一定会。

那一刻,我有点慌了——我好像真的做错了。一直到晚上睡觉时,孩子躺在我的旁边,低声对我说:“妈妈,那个玩具的样子我想了3天,花了一个下午才组装好。”这一句话,让我的心瞬间就碎了。

原来,我随随便便就毁掉了一个孩子3天的惦念,一下午的注意力和他实实在在的成就感。我那所谓的“好习惯”,在他的真心面前,是多么粗鲁、冷酷。

我抱着他,认认真真跟他说了对不起。我说:“是妈妈没有尊重你,妈妈错了。”

从那以后,我努力改变,不再随便碰他的玩具,也不再急着让他马上整理好。如果他拼到一半想要放下,就让他放下;如果他想保持现在的造型玩久一点,那我就耐心等待。即便是要整理,我也会先征求他的意见,收拾时小心翼翼,绝不破坏他辛苦的成果。

神奇的是,当我不再强迫、停止纠正,孩子的自觉性反而越来越高。他会自己将东西整理摆放整齐,比我天天念叨管用多了。我也终于明白:真正让孩子感到生气与委屈的,是他的努力没有被看到,他的意见没有被重视,他的想法被最亲近的人忽略。

而我们做父母的,往往喜欢从大人的角度,要求孩子、约束孩子,总是盯着行为的对错,却很少去思考行为背后的原因。

孩子不收拾,并不是因为懒,也可能是还没

玩够;孩子不听我们的话,并不是叛逆,而是因为他心里有事没有说出口;孩子表面上的胡搅蛮缠,其实是因为我们没有理解他的真实需求。

育儿这件事,真的不是纠正越多越好。

你越急于改正他,他就越会封闭自己;你越是努力去理解他,他就越会靠近你。现在,再面对孩子的各种小问题,我都会先停一停:不发火,不指责,不立刻纠正。然后蹲下来,看一看,听一听,想一想:为什么会这样?他想告诉我些什么?

最好的教育,从来不是把孩子改造成我们想要的样子,而是看见他、理解他、尊重他、陪伴他,允许他按照自己的速度慢慢长大。我不再急于纠正孩子,因为我终于懂得——读懂一个孩子,比纠正一百个行为都重要。