家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

孩子“爱抬杠”是批判性思维，还是习惯性反驳？

本报记者 马晓冰

随着孩子逐渐长大，不少家长发现孩子不再像幼时那般乖巧听话，面对家长的建议、安排与想法，总是脱口而出“不”。天冷，让孩子添衣，即便冻得瑟瑟发抖，他们也执意说“不冷”；出门时家长随口感慨“天气真好”，孩子却会反驳“没觉得，有什么好的”。这类“爱抬杠”的行为，让家长既困惑又无奈：孩子的表现，究竟是自主意识觉醒、批判性思维发展的正常体现，还是养成了“防御性倾听”“习惯性反驳”的不良行为模式，一味靠争辩输赢来证明自己？

本期，我们邀请蒲江县教育局未成年人成长中心负责人高瑞涛，与家长一起探寻孩子“爱抬杠”背后的心理动因，助力亲子关系从对抗走向双向理解与正向支持。

孩子脱口而出的“不”是“唱反调”，还是“有思考”？

“不知道是不是快进入青春期的缘故，最近孩子就像个‘刺头’，说什么都要顶回来。”家长陈先生分享，10岁的陈子轩从小就是个有主见的孩子，“我们家属于民主型家庭，平日里一直尊重孩子的想法与意见，也鼓励他多角度看待问题，有质疑意识，不偏听偏信。可孩子如今仿佛走入了另一个极端，凡事都要提一提反对意见，‘不是’‘但是’成了他的口头禅。”

陈先生不愿用家长权威压制孩子的想法，却心生担忧：孩子这种高频次、下意识的反对与质疑，是批判性思维、自主意识发展的正常表现吗？如果不加干预，孩子会不会养成习惯性反驳的陋习，在人际交往中过于有攻击性？

对此，高瑞涛表示，孩子成长过程中，提出不同观点，甚至与家长产生争执，是身心发育阶段正常的成长现象。但这并不等同于顶嘴、抬杠行为，就是有主见、有个性、具备批判性思维的表现。“习惯性反驳”和“良性的质疑与思考”，看似都是“有不同声音”，但二者有着本质的区别。

她以家庭中常见的周末出行规划为例，帮助家长区分二者的差异：规划行程时，家长可能倾向于周六先完成作业、周日再尽情玩耍的稳妥安排，孩子则更希望先出去放松、玩尽兴了再回家写作业。“如果孩子情绪平和、逻辑清晰，愿意沟通、商量，便是良性的自我表达，也是孩子有主见和独立意识的正向表现。”高瑞涛说，而习惯性反驳的孩子，无论家长提出什么方案，第一反应都是“否定”。家长说出去住一晚，他马上反驳“浪费钱，不如在家躺着”；家长改口当天往返，他又会吐槽“没意思，太赶了，根本玩不好”。

“习惯性反驳、防御性倾听，是需要家长重视和引导的问题行为。习惯性反驳的表达模式，会给人一种‘凡事都不满意、凡事都要抬杠’的感觉，特征是用对抗姿态回应他人，而不是针对事件本身展开批判性思考；而防御性倾听的问题是，孩子倾听他人的目的不在于理解和沟通，而是刻意寻找漏洞、找到理由反驳。”高瑞涛说。

不少初高中孩子身上，存在“习惯性反驳”的现象。比如，在课堂讨论、集体活动中，部分孩子即便没有依据、说不出更好的方案，也执意对他人的观点挑刺、否定，情绪优先于道理，拒绝接纳任何不同意见。“这就彻底偏离了沟通的初衷，将优化方案、解决问题的目的，变成了‘我要赢、我最特别、我最正确’的自我标榜。”高瑞涛表示，真正的理性思考与合理表达，应当是“我不认同你的观点，但我尊重你表达的权利”，以共赢为前提，理性提出异议。

“我也不想做‘杠精’”习惯性反驳从何而来？

“为了反驳而反驳，就是‘杠精’，没人愿意与这样的人相处。”“他们总喜欢‘争对错’，我觉得很多事争来争去没意义。”“做人要有主见，也要善于听劝，才能完善自己。”……

针对身边同学的“习惯性反驳”行为，不同年级的学生分享了自己的看法，他们既不愿养成这样的表达习惯，也不接受身边人以抬杠、对抗的方式与自己相处。

“长期固化下意识反驳、事事争输赢的习惯，会对孩子的成长造成多方面阻碍，首先便体现在人际关系上。”高瑞涛指出，有类似行为习惯的孩子，难以学会换位思考，合作过程中容易引发矛盾，也容易被同学疏远。而孤独感又会进一步加剧孩子对集体的抵触心理，形成恶性循环，造成亲子、同学关系紧张。步入社会后，固执己见、习惯性否定他人，不仅会降低沟通效率，难以获得他人的信任与认可，最终还会限制个人的长远发展。

“我也不想做‘杠精’，可经常话都说出口了，才反应过来自己又下意识否定了别人。”正在读大三的小杰（化名），在朋友的提醒下，开始主动反思自己的表达问题，“‘你觉得可能吗’‘你在搞笑吗’是我的口头禅，细想起来，这样的接话方式确实透露出自大与无礼。”

一边反感抬杠行为，一边不自觉成为“杠精”，这种下意识反驳的表达习惯从何而来？高瑞涛表示，这类行为背后对应着三类典型心理成因。

第一类，渴望获得掌控感。很多孩子的生活被家长全盘安排，几乎没有自主选择的空间。长期处于被动服从的状态下，孩子只能通过反驳、顶嘴的方式宣示自我主权，试图以对抗的方式，拿回对个人生活的掌控感。

第二类，自我防御、规避指责。不少家长习惯用评判的眼光看待孩子，给孩子贴上“懒”“不上进”“没毅力”等负面标签。长期的否定与打压，使孩子内心敏感、缺乏安全感，容易下意识将家长的建议或日常询问都解读为指责，抢先以抗拒、反驳的姿态来保护自己。

第三类，隐性低自尊，渴求外界认可。部分家长在表达对孩子的认可时，重结果、轻过程，夸赞孩子时聚焦其天赋，却很少肯定孩子的努力，导致孩子无法建立稳定的自我价值认知，陷入隐性低自尊的状态，只能通过标新立异、否定他人的方式来博取关注、证明自我价值。

“长期处于这样的成长环境，孩子要么变得沉默压抑，要么会持续用言语、行为进行对抗。”高瑞涛补充道，当下一些网络内容靠“互怼”“抬杠”博取流量，评论区弥漫着对立、对抗氛围。青少年辨别能力弱、模仿能力强，容易将网络中的对抗式表达照搬到现实生活中。同时，线上沟通具有匿名性、非面对面等特性，会大幅弱化人们的心理约束，降低其对言行后果的责任意识，冲动表达、攻击性语言也随之增多。对当代青少年而言，网络式“怼人”、针锋相对的交流模式较为常见，多数孩子并没有意识到，这类表达会悄然伤害现实中的人际关系。

先“停火”，再谈心优化亲子沟通、化解对抗

“你反驳我，那我就一定要说服你。”发生亲子冲突时，很多家长急于讲道理、争对错，与孩子针锋相对，结果双方互不相让，矛盾持续升级。高瑞涛提醒，这样做只会激化矛盾、陷入对抗死循环，她建议家长遵循“先稳定情绪，再解决问题”的原则，分三步引导孩子。

第一步，“物理隔离”。双方先分开几分钟，通过深呼吸、喝水等方式平复情绪，待心态平稳后再开启沟通。**第二步，倾听与共情。**耐心询问孩子的想法，读懂其反驳行为背后的真实诉求。很多时候，孩子的反驳只是内心焦虑、烦躁情绪的宣泄口。**第三步，携手解决。**摸清问题根源后，给孩子提供针对性支持，引导孩子掌握理性、正向的表达方式。

除此之外，家长要学会区分“我的权威被挑战了”与“孩子的需求需要被看见”两种状态。很多时候，哪怕孩子的反驳有理有据，家长也不见得“听得进去”。在部分家长看来，孩子的“反驳”行为无论是否合理，都是“不服管教”“不尊重家长”的表现，继而产生负面情绪，使亲子冲突不断升级。

高瑞涛表示，家长的自我觉察与榜样示范尤为重要。家长若一味将孩子的合理异议视作挑战、对抗，何尝不是一种隐性的“习惯性反驳”。在纠正孩子的问题前，家长不妨先反问自己：“我此刻生气，是因为孩子真的言行有误，还是因为我觉得他没把我放在眼里？”这份自我觉察，能将家长从“维护面子”的误区中拉出来，真正看见孩子行为背后的深层需求。

想要从根源上改善孩子“习惯性反驳”的问题，高瑞涛认为，需要整个家庭共同做出改变，而非单方面地约束、苛责孩子。

首先，家长要率先调整自身的表达习惯与评价方式。如果家人之间经常互相否定、争辩，孩子会潜移默化模仿这类行为。高瑞涛建议，家长用商量、鼓励的沟通方式替代命令、指责，少否定、少说教。同时，改变夸赞逻辑，多肯定孩子付出的努力、做事的过程，而非只夸赞天赋和结果。

其次，明确家庭沟通边界，营造包容理性的家庭沟通氛围。允许每个家庭成员发表不同看法，当孩子理性地提出反对意见时，家长要及时肯定其思考能力，而不是第一时间评判对错。同时，引导孩子明晰“有效地表达观点”与“无效地争辩对抗”的边界。

最后，放下“家长说了算”的固有思维，给孩子适度的自主空间。几点睡觉、先写哪科作业、周末去哪里玩等日常小事，交给孩子自主决定，让孩子感受到尊重与掌控感，他自然无需用“抬杠”来证明自己。

“当家庭不再是争输赢的辩论场，而是可以安心说‘不’的温暖港湾，孩子的习惯性反驳行为将会明显改善，取而代之的是愿意沟通、懂得协商、善于听劝的良好状态。当家长和孩子都能理性平和地表达自我，亲子关系将愈发和谐融洽。”高瑞涛说。

特殊的『六一』心愿

■ 赵什华

六一儿童节前一天晚上，儿子写下一张“六一”愿望清单，清单上只有一个愿望：希望爸爸明天做到零催促。

我感到疑惑：“啥叫零催促？”他笃定地解释：“零就是没有，零催促就是你一整天一次都别催我。”六一儿童节一年一次，孩子的愿望仅此一桩，我没有理由不同意。

为了兑现这个承诺，我特意抠掉了儿子闹钟里的电池。第二天天亮，他还没有睡醒。我推门进去，他的脑袋和最喜欢的哈小浪玩偶挨在一起，睡得正香甜。换作往日，“闹钟都响了，快点起床”这句话早就像打雷一样响起来了。今天我刻意忍住，坐在床边一边看书，一边静静等候。

他翻了个身，嘴里含糊不清地嘟囔了几句，然后眼睛慢慢睁开了一条缝。我轻咳一声，他抬眼看了我一眼，伸手摸出枕头下的漫画，翻看了一会儿，才慢悠悠地坐起身来。

他穿衣服的动作也慢条斯理，好像在放慢镜头一样，扣子没对准扣眼，他一点一点慢慢摸索，嘴里还哼着哈小浪动画片里的歌曲。我看了看时间，还不到8点，远没有我想象中的那么晚。

吃早餐时，儿子吃饺子依旧慢悠悠的。饺子从筷子间滑落，他不急不躁，慢条斯理地重新夹起来。我攥着筷子手心冒汗，“搞快点”3个字已经到了嘴边，又被我强行咽回肚子里。他忽然抬头看向我：“爸爸，你是不是想说‘快点吃’？”我尴尬地夹起一个饺子，塞进嘴里，堵住可能喷薄而出的催促。

我们出门逛超市。儿子直奔乐高区，抱回一盒歼-35积木模型，说这算他的六一儿童节礼物。我点头同意后，他抱着积木跟在我身后，眼里满是开心。

回到家，儿子拆开包装袋，“哗啦”一声，把带凸点的小方块全部倒在桌子上，随心所欲地拼出各种怪模怪样的“作品”。我心里焦急，本想催他翻看说明书，想到他的愿望，便转身进了书房。过了一会儿，等我再出来时，满桌狼藉，像遭了轰炸一般。我细细端详那一桌子的创意之作，发现与规整的模型相比，反倒别有一番趣味。

下午，儿子在书房写作业。我站在门口，看见他咬着笔头，盯着阳台上的多肉发呆。放在以前，我早已厉声呵斥“看什么看，快点做作业”。我留意到他的课本旁摊着一本哈小浪漫画，他正拿着笔描摹一只戴着航天头盔的小狗。我按捺住催促，转身走到了客厅。过了一会儿，我再去看他时，他已经在做数学练习题了。

接下来的时间，我努力地兑现着自己的承诺，全程没有催促他，任由他按照自己的节奏做想做的事。白天转瞬即逝，晚上睡觉时，儿子把那只哈小浪玩偶扔进我怀里：“爸爸，今天我很开心，觉得时间特别长，格外美好。”

我愣在原地，心里有几分喜悦，随即又有几分惭愧。

心理“聊”愈室

家长先自律，孩子才听话

本期嘉宾

刘智（成都开放大学家庭教育学院教师、国家三级婚姻家庭咨询师）

家长提问

我批评孩子写作业磨蹭，他却反驳我“你下班也总刷手机，凭什么管我”。我被怼得哑口无言，该怎么树立榜样，又不丢家长的面子？

家长朋友：

看到你的求助，我特别能理解你此刻的心情。不只是你，大多数家长都遇到过类似难题。所以，不用因为孩子的反问感到难堪，换个角度看，孩子愿意直白地说出心里的想法是好事，这说明他具备独立思考能力，懂得追求公平，开始用统一标准看待家人的言行，这正是孩子心智走向成熟的表现。这场小小的“反抗”，也是拉近亲子距离、带动整个家庭共同成长的契机。

很多家长都会疑惑，为什么孩子对这件事如此敏感？道理很简单：言传再多，都不如身教来得实在。孩子的行为、习惯、态度，都是在日常相处中模仿父母而来。如果我们要求孩子放下手机、专注学习，自己却整天抱着手机不放，这样的双重标准，会让孩子觉得不公平。时间久了，不光我们说的话会在孩子心里变得没有分量，孩子还会产生抵触、逆反情绪，认为规则只是用来约束他一个人的，学习、自律也就变成了不得不完成的任务，不利于孩子的身心成长。

与其纠结对错、争辩输赢，不如把握机会化解尴尬，把亲子之间的小矛盾转化为一家人默契相处的开端。下面我想和你分享几个有用的方法。

首先，你要做的是稳住自己的情绪，用真诚的态度化解矛盾。被孩子当面指出问题，很多家长的第一反应是没面子，忍不住拿家长的身份去反驳、压制孩子。可这样一来，孩子心里的情绪和想法被堵住，以后再也不愿意跟我们说真心话了。所以，遇到这种情况，请先深呼吸3次，坦然承认自己确实做得不够好。你可以试着这样跟孩子说：“谢谢你愿意把心里的想法告诉我，你说得没错，空闲的时候我确实经常刷手机，假如我是你，也会觉得这样不公平。”主动承认自己的不足，绝对不是家长软弱，而是在给孩子做最好的示范。我们敢于直面自己的不足，孩子反而会更加理解、尊重我们，接下来的沟通也会顺畅很多。

然后，和孩子一起制定家庭规则，用双向约束代替单方面管教。等气氛缓和下来，找一个合适的全家都放松的时刻，心平气和地跟孩子聊一聊，一起商量手机使用的规则。把孩子放在平等的位置上，而不是家长单方面对他提要求。可以一起定下一份全家都要遵守的手机使用约定：比如留出固定的“无屏幕”时间，让孩子安心写作业、看书，家长也放下手机，看看书、做做家务，彼此互不打扰。家里还可以专门设置一个手机收纳区，除了紧急工作、突发情况，手机统一存放，不随手拿起来玩。同时，约定家人之间可以温柔地互相提醒、彼此监督。如果家长需要用手机处理工作，提前跟孩子说清楚要做什么、大概需要多久，并说到做到。当孩子看到规则面前人人平等，他才会发自内心地愿意去遵守。

最后，从改变自己开始，用实际行动给孩子做好示范。说得再多，都不如实实在在做给孩子看。家长希望孩子学会自律，那就要自己先迈出改变的一小步。可以跟孩子分享自己的自律小目标，主动控制玩手机的时长，借助闹钟提醒自己；感到疲惫、想刷刷手机放松时，也可以坦诚地跟孩子沟通，互相加油打气。当孩子看到爸爸妈妈也在努力学着自我约束，就会明白自律不是只针对他的要求，而是每个人的必修课；养成一个好习惯并不容易，但只要愿意坚持，就一定会有收获。家人之间互相包容、彼此督促带来的影响，远比互相指责要有力得多。

真正的家长权威，从来不是靠“永远正确”撑起来的，而是源于言行一致、真诚坦荡。愿意正视不足、主动做出改变的父母，在孩子心中反而更可信、更值得敬佩。

当然，我们也不用因为过去做得不够好而自责，从现在开始，试着放下手机，多陪陪孩子，认真遵守和孩子定下的每一个约定，用真诚化解隔阂，用行动做好榜样。我相信，在这样彼此包容、共同努力的氛围里，你会成为更好的自己，孩子也能慢慢养成自律、守信的好品质。

本版图片均为资料图片