

# 对待叛逆的青春期孩子 家长能做些什么？

□本报记者 张晶

## 职工困惑：

我们家有个正处在青春期的孩子，她常约同学去看电影、打游戏……有时候甚至彻夜不归。作为家长，我们很担心她的安全，怕她误入歧途，便打电话催她早些回家。但她却语气粗暴，态度强硬，毫无耐心，还让我们少管闲事，说她已经长大了。前几天因为这事又和我们大吵一架，说要离家出走。我们也知道孩子正处在叛逆的青春期，可作为家长，也不能什么都不管，任由孩子自己“作”吧？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

我们都知道青春期的孩子会出现叛逆心理，但真正面对它，还是禁不住担心、生气、甚至伤心，感叹自己乖巧的孩子如今怎么变成了这般模样。但我们也必须理智地告诉自己，“反抗心理”是青少年普遍存在的一种个性心理特征，主要表现为对一切外在力量予以排斥的意识和行为倾向，比如肆意妄为，不愿听从父母建议，想要放飞自我，享受自由等。

虽然女儿的反抗举动令人头痛，但也不完全是坏事，这是她开始适应社会的一个缓冲期，一些在家长看来无法接受的行为背后，是一颗渴望成长的心。这时期，她的自我意识突然高涨，渴望追求独立和自尊，家长的劝阻和担心在她眼里却是障碍，于是会产生反抗心理，不愿意早回家，就想和你们反着来。另外，女儿现在的



邵怡明 绘图

身体快速发展，中枢神经系统过于兴奋，对周围的各种刺激表现得过于敏感，可能一些平常的建议在她的耳中变得格外刺耳，于是会出现激烈的反应，例如扬言自己要离家出走。

在这个时期，如果我们还像以前那样去管教孩子，可能会起到反作用，会将孩子更快地推离我们。

## 专家建议：

那么在孩子叛逆或排斥一切外在力量时，家长应该怎么做呢？

首先，要正确认识孩子的叛逆心理。既然是孩子成长的必经阶段，那就不要试图去阻挡它，也不要将它看作是对自己威严的挑战，给予孩子更

多包容、理解与鼓励。比如父母其中一方，单独和孩子聊聊同学，聊聊学校生活，慢慢地摸索到孩子的情绪和想法，分享一些自己“过来人”的经历。但请记住，千万别强行要求孩子必须要怎么做。

其次，及时转变自己的教育方式和态度。当青春期孩子出现“反抗心理”时，就意味着孩子长大了，对世界和自身都有了自己的想法与见解，所以，我们需要从起主导作用的教育者转变成孩子成长的陪伴者。陪伴就意味着尊重孩子的想法，不再一味地将他们置于支配、从属的地位；意味着我们不再强迫他们接受成人的观点；意味着我们和孩子是一种更平等的关

系，这一点非常重要。

最后，识别孩子反抗心理的表现类型，对症下药。针对态度强硬、举止粗暴类型的青少年，不要硬碰硬，待孩子情绪恢复后，态度平和地与孩子交流彼此当时的感受，并探讨下次双方该如何改进。针对漠不关心、冷淡对待类型的青少年，他们的情绪具有一定的固执性，需要耐心观察与等待，也可通过第三方（亲友或老师）慢慢沟通。针对反抗情绪、容易迁移至别人类型的青少年，父母应尽可能让孩子感受到成年人的真诚，避免引起孩子的反感情绪。

反抗和叛逆并不是孩子有意挑战父母的权威，而是他们了解自己、探索世界、适应社会的一种方式，只要父母合理引导，相信他们会友好顺利地过渡到下一个人生阶段，对他们的人生发展将大有裨益。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<http://www.bjzgxj.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## 会运动

# 人在什么时间锻炼最佳？

你喜欢早上锻炼还是晚上锻炼？常听人说“一日之计在于晨，一晨之计在于跑”。在清晨，整座城市刚刚醒来，空气中隐隐带着湿润露汽，烟火鲜活。清晨总是那么有魅力，喜欢早上运动的尤其是晨跑的人不计其数。而对于一些都市“打工人”和学生来说，结束了一整天忙碌的工作和学习，在晚上约上好友打一场球赛或是独自酣畅淋漓的跑一场，不仅可以舒缓久坐的身体还可以放松心情。那么，在健康的角度上，最佳的运动时间究竟在什么时间呢？下面我们请国家体育总局运动医学研究所体育医院创伤外科医生赵盈绮、周敬滨跟我们讲讲有关运动时间选择的问题。

早晨还是晚上锻炼也要因人而异。有人认为早晨空腹运动最适合减肥，国外曾做过一个很有意思的试验，认为空腹锻炼更有助于燃烧脂肪，实际上这只是个体文献的研究，还没有在



科学界形成共识。实际上，运动减肥主要是跟运动强度和运动时间相关，因此，早上空腹锻炼还是进餐后锻炼有助于减肥也没有定论。另外，空腹锻炼可能会对胃肠道功能造成损害，并且锻炼时要警惕低血糖，对于糖尿

病患者空腹锻炼则更为危险。另外，晨起温度较低，肌肉容易僵硬和拉伤，因此需要必要的保暖和牵拉。有的人在晨起还有“起床气”，也就是神经系统还没有充分调动和兴奋起来，有时也会产生负面的运动效果。

有的人认为晚上锻炼更好一些，觉得空气氧含量更高，但实际上空气中的氧含量跟多种因素是相关的，包括地理位置、污染程度、气压高低更为相关。夜间运动时，应尽量避免深夜尤其是睡前1小时内运动，美国睡眠医学学会一些研究人员认为，深夜运动是影响睡眠的原因之一。据报道，在睡前1小时内进行完剧烈运动后，会明显影响睡眠，这跟心血管恢复不充分，从而引起心率增加和睡前副交感神经活动减弱有关。

实际上，许多研究并未发现早晨和傍晚运动在改善心肺功能、减肥效率以及睡眠方面有明显差异，因此，

选择早上锻炼还是晚上锻炼都要因人而异，很大程度上是跟个人的运动习惯、工作特点、生活习惯相关。有专家提出“上午10点到11点”“下午4点到6点”这两个可供参考的时间段，这时人的精力和体力俱佳，是较佳的锻炼时间，但实际上该时段往往受到工作的限制，大多数人很难坚持。

总而言之，最佳运动时间除了参考专家提供的两个时间段，还应该更多考虑自己的习惯和个人安排。无论何时运动应尽可能规避运动风险，做好热身和防护，同时还要注意运动强度适宜。清晨运动要尽量避免空腹，重点关注血糖、血压情况，高血压及心脑血管疾病患者就不适合过早运动了；晚上应尽量避免睡前1小时进行剧烈运动。无论如何，运动能促进健康，当你停下工作、放下手机开始动起来并让运动成为习惯的那一刻，或许就是你运动的最佳时间。（洪建国 整理）