

很多家长都说“青春期的孩子特别难管”，事实上也确实如此。家长如何能够找到与青少年科学的交流方式？家长应该如何帮助青春期的孩子完成心理发展任务，以平安度过这个阶段？听听专家和家长的建议吧……

# 如何帮助青春期孩子完成心理发展任务



邵怡明 绘图

赵女士 国企员工 女儿13岁

## 看破不说破，“默默守护”孩子度过青春期

我的女儿今年13岁了，在我看来，这正是人生中最美的年华，只要好好学习，其他什么都不用去管。可是，女儿却整天一副心事重重的样子。

最近，女儿上学时总爱在头发上搞一些小花样，我看到了但是没有说破，周末时，我假装不经意地和她聊

到发型问题，并夸她梳头发的技术越来越好了。女儿说，她其实也不想这么费劲梳头的，但是最近班上流行这样玩，她只是不想让自己显得例外而已。听到女儿的话，我想到了自己青春期时的一些经历：一方面，自己很想被老师和家长认可，另一方面又不

想被同学疏远，一件小事，就能让我烦恼很久，我想女儿现在应该也处于这个阶段。

将心比心，如果在这个时期过度干预孩子的生活，只会引起孩子的反感，在我看来更好的办法是“无为而治、默默守护”，让他们去和同伴相

处，去比较、去借鉴同龄人的想法，在碰撞中探索，建立起自己的内心世界。当然，“无为而治”并不是大撒把，家长要做好的有两件事，一是把底线告诉孩子，哪些事情一定不要碰；二是要让孩子明白，家永远是他们的港湾和避风港。

范女士 银行客户经理 儿子16岁

## 改变家庭氛围从父母调整育儿态度做起

我家曾经因为和孩子相处出现问题闹得鸡飞狗跳，原因就是孩子刚进入青春期，不知道为什么，开始反抗父母的权威了，不让他做的他偏要做，还经常顶嘴，把他爸爸气得揍了他几回。打到最后，儿子居然还了手，爷儿俩打得不可开交，锅碗瓢盆碎了一地。虽然儿子后来被打倒了，但是他不服气，两人见面依然和斗鸡

一样脸红脖子粗，这样情况下我焦虑得都快抑郁了。

在朋友的介绍下，我们两口子去做了几次心理咨询，咨询师给的建议就是我们过于急躁，与孩子缺乏有效交流，需要调整心态，重新看待、处理和孩子的关系，让孩子感受到父母的尊重和爱。

谁也不想家里氛围冷冰冰的，家

庭氛围再不改变，孩子真的和我们离心离德了。听了咨询师的话，我们发现过去对孩子的态度确实有不妥当的地方，特别是过于忽视他的感受，青春期的孩子已经有自己的观点和主见，应该把他当成大人一般对待。

于是我们开始改变和孩子的交流方式，不再用命令的口吻和他说话，而是“蹲下身”来商量，适当肯定他

的优点，他犯错时我们会注意措辞、就事论事，周末也尽量安排一些亲子时光。

调整已经持续了三个月，儿子对我们的态度有了明显好转，不再经常唱“对台戏”，也开始接受我们提的合理建议，虽然爷儿俩还不能像其他父子那样亲密无间，但关系比过去松弛了很多，希望以后能越来越好。

谭女士 创业者 女儿15岁

## 家长保持适当距离，找到与孩子相处的适当方式

我是一个二孩妈妈，老大男孩，老二女孩，如今老大马上要考大学了，老二也上初中了，比起老大的高三冲刺，老二的青春期叛逆让我和老公操碎了心。女儿从小成绩一般，我也习惯了，对她也不报太大的希望，毕竟她哥哥成绩还可以，所以从小我们对女儿的要求不高，也不给她太多压力，就这还不行。初中的女儿，早恋，玩游戏、迷恋

看电视……此外，作为一个小女孩，对生活中的各种事都不感兴趣，去哪玩无所谓、吃什么随便，对学习更是不上心，让她干家务活，甚至是整理自己的内务都懒得不行，把她爸气得说：“怎么养出这样一个孩子？”

说实话，老大也是这么养的，青春期并没有像女儿这样，怎么同样的父母、同样的孩子怎么差别这么大呢？

目前，我和她爸也是没有别的办法。只能希望孩子快点长大，面对孩子的各种叛逆，我们也是一再降低底线——在没有生命危险的前提下，保持适当的距离。现在信息发达，经常会看到青春期的孩子做傻事的新闻，每当看到这样的消息，我跟老公就会相互安慰、提醒，注意保持情绪稳定，多关注孩子的情绪变化。

除此之外，我们也会找机会带孩子运动，上个周末踏青、这个周末安排了打羽毛球，通过运动让孩子的脑子休息一下，也是一个很好的相处时间。现在孩子的话越来越多了，在家的笑容也越来越多了。青春期的挑战，孩子真的不是有意折腾，我们家长需要学会承担，希望每个孩子都平安健康度过这个阶段，在迷茫中找到真实的自己。

北京市家庭教育研究会理事、中国心理卫生协会委员 柏燕谊

## 家长要给青春期的孩子更多欣赏和关爱

12~18岁是青少年自我同一性和角色混乱的一个阶段，这个时候如果把外在、现实的自我和内心自我很好地整合在一起，孩子的心理发展就会相对比较安全。这个时候孩子外在的现实自我和内在的自我容易有差异，当矛盾性比较明显时，孩子就会进入角色混乱的状态。

这个时期的角色混乱还包括进入青春期后孩子的性别角色也在快速发展，要给予密切关注。在青春期的时候，家长要给予孩子更多欣赏和关爱，不要以为孩子在青春期里幼稚的想法代表他未来会去以这样的状态参加社会工作，这只是他发展过程中的一个阶段，孩子会在不断的成长中，通过学校环境、社会环境或者社交不断修正，纠正认知和价值观。所以这个时候如果家长没有给予孩子欣赏和关爱，而是否定他们，孩子就会觉得自己很失败。

在孩子12-18岁的时候，如果他

们感觉到的只是父母的功利和冷漠，比如要求孩子得考100分，得考985、211，这样的要求会让孩子理解成父母不顾及他的感受，强加给他们功利性的任务，“你根本就不爱我，你根本就不在乎我”，这时他们就会跟父母进入一种相爱相杀的纠缠状态。

为什么同样处于青春期，有的孩子表现得更平稳、积极乐观，有的孩子却有破坏性？根本原因在于这些孩子的内在想法是“我是不是可以以我的样子活在这个世界上，还会被爸爸妈妈欣赏和爱护”，如果是，就可以完成这个阶段的任务去发展自己；如果不是，孩子既不敢离开家长，也没有办法跟家长好好在一起，就会通过特别激烈的家庭冲突去完成自己的任务，甚至以更加极端、偏激的方式去完成自我塑造。所以这个阶段家长不要那么功利和冷漠，要给孩子更多欣赏和关爱。

不论是哪个年龄段，父母跟孩子的沟通更多的是让孩子感受他的力量，

他的能力，他的美好，他的自由，他的被尊重，父母要通过跟孩子的沟通完成这些观念的传递。因为孩子是通过跟父母的沟通来完成“我是谁”，“我以什么样的状态在这个世界中”等自我认识。如果爸爸妈妈过于着急的批评、否定或修正它，很容易让孩子产生“我不够好，我没那么聪明，我挺懒，我不够懂事”这种自我认识。当他对自己评价是消极的状态时，他再去面对挫折和挑战，面对一道又一道人生难题的时候，他的心理力量就是脆弱的。

当然很多家长说不能光夸孩子，也不能总是沟通，孩子出了问题我们也要管。管是一定要管的，因为爱和教育是父母的两大功能，但是要注意爱放在前面，因为孩子一生下来，他对自己的信任、对爸爸妈妈的信任，都是通过爱的沟通、互动去完成的。管是针对孩子的某些特定问题，当孩子需要被管理的时候，家长首先要了

解发生了什么，为什么会发生，要怎么解决？这个才是管理的思路。

沟通的过程是有技术的，爱是一种情感，但是教育是一门艺术，不是说单纯有爱就能教育好，家长要给孩子更多理解，根据孩子的发展节奏来教育，只要踩到点上，就不会出太大的问题。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”  
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会  
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。