

步入青春期，有的孩子开始频繁质疑“我为什么要学习？上学有什么意义？”；有的孩子开始变得脾气暴躁，觉得无法与家长、老师沟通，因为“没有人懂自己”；还有的孩子开始与父母有了距离，不再什么事都和父母分享……心理学认为这些异常属于青春期阶段自我同一性的发展问题。如何帮助青春期的孩子正确认识自己？听听家长和专家的建议吧。

# 如何帮助青春期孩子正确认识自己？



邹怡明 绘图

王女士 新闻从业者 儿子17岁

## 家长不要急于去干预

对于孩子青春期的自我认知之旅，作为父母不必做全知全能的领航者，只需成为温暖的见证者。在孩子迷茫时点亮一盏灯，在跌倒时递上一块砖，在绽放时忍住修剪的冲动，让孩子自由生长，我们只需静待开花的声音。

我儿子14岁时，突然将房间贴满“别烦我”的标语，成绩一落千丈。某

天他冲我大喊：“读书有什么用？我就是个普通人！”我尝试回忆自己的青春期：曾因数学成绩差而怀疑人生价值，却在文学社团找到表达出口。这段经历让我明白，迷茫本身就是成长的阶梯。于是，我不再急于说教，而是将他的房门标语换成便签纸：“你愿意聊聊吗？妈妈随时在。”

当他拒绝分享校园生活时，我借鉴了“开放式提问法”。某次晚餐，我指着新闻里的AI发明家问：“如果你有超能力，最想改变世界哪个部分？”他眼睛突然发亮：“让所有人不再被分数定义！”这场对话成为转折点。后来我们约定每周六晚为“吐槽时间”，允许他尽情抱怨学校制度、人际压力。这种方式，让他逐渐敞开心扉。

青少年需要通过具体行动验证自我能力。我们开始制作“闪光日记”，记录他每天的小成就。例如，当他连续三晚熬夜调试代码设计小程序，有了成果后，他嘀咕：“原来我擅长的不止打游戏。”此外，我还鼓励他坚持晨跑，逐渐提升意志力，这些让他意识到：“我虽然不是学霸，但绝不平庸。”儿子的状态越来越好了。

孙女士 中学老师 儿子14岁

## 及时调整教育方式，鼓励孩子勇于探索

我的孩子以前非常听话，每天都按照我们的意愿学习，但进入青春期后，他开始质疑学习的意义，认为上学只是为了应付考试，对未来的职业发展没有多少帮助。为此，他和父亲对吵，亲子关系一度变得紧张。

因为职业关系，我对青春期孩子的特点有一定了解，很快就意识到孩

子出现青春期自我同一性发展的问题，开始寻求更多的自主权和独立性，试图理解自己在这个世界中的位置，这不是坏事。于是我和他爸爸商量，决定遵循教育规律，调整教育方式，帮助儿子正确认识自己。

我们尝试与儿子进行平等的交流，倾听他的想法和困惑，而不是一味地

输出观点。我们与他分享了自己对生命意义的思考，告诉他每个年龄段对意义的需要和理解可能会不同，鼓励他保持开放的心态，勇于尝试和探索，找到自己的真正兴趣和目标。

同时，我们鼓励他多参与课外活动和社会实践，通过亲身体验来感受学习的意义和价值。为了增强孩子的

现实感，我们还引导他关注生活中的小细节，在他喜欢或者擅长的领域体验成就感。比如他喜欢画画，我们就鼓励他参加绘画比赛和展览，让他在实践中感受到自己的成长。通过这些努力，儿子开始重新审视学习的意义，变得自信，开始积极规划未来，与我们的关系也得到改善。

王先生 建筑工程师 儿子14岁

## 孩子迷茫的时候，家长要多陪伴成长

进入青春期后，孩子突然变了，说啥也不听，其实他根本就没有听进去。在学校，他还经常跟同学发生矛盾，甚至有时候还会打架，为此还叫过一回家长，我真挺纳闷的：原本好好的孩子，怎么就成这样了？而且孩子看见我就一脸嫌弃和不耐烦，动不动就说我，这不懂，那不懂，不让我管他……看这样我内心真是着急。

孩子放学就把自己关进房间，还

偷偷给自己剪头发，买的衣服也越来越奇怪。一次，我问儿子：“原来你喜欢这样样的衣服啊？给人一种耳目一新的感觉。”儿子一听愣住了，可能原本他以为我会批评他，孩子的防御一下子就松了。当时正好是个星期天，我趁机问他：“儿子，中午吃什么？爸请你吃好吃的。”儿子就说，家附近新开了一家烧烤店，想去尝尝，我爽快地答应了。

借着吃饭，我们一家人聊了很多，孩子觉得学习很无聊、很没意思，我没有当场提出否定，而是让孩子尽情说。除此之外，孩子说在学校过得很快乐，想换个方式……于是，我跟孩子说：“磨刀不误砍柴工，你现在有迷茫，我很理解，想要找寻适合自己的人生角色也没问题，爸爸妈妈永远都支持你。”我还跟他讲了很多不同的人的人生故事，于是我还给他买了几

本他想看的人物传记，我告诉他，不用急于一时，什么时候都可以选择做自己喜欢的事情，来日方长。

那段时间，我有空就陪他打篮球，而他更多时候是沉浸在自己喜欢的兴趣爱好中，我并没有过多干涉。面对青春期的孩子，家长一定不要硬碰硬，这样只能让亲子关系恶化，从而让家长失去帮助孩子的机会，比较合适的选择是多陪伴他们。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师 雷秀雅、岳度妍

## 尊重支持孩子，必要时予以正确引导

许多青春期孩子会出现“我是谁”的迷惑，他们对自身的关注变得敏感，思考“我是谁”“我想成为什么样的人”等问题。他们试图用自身积累的知识去回答这些问题，但部分同学无法给出明确答案，也不知道自己究竟是什么样的人，想要成为什么样的人，因此变得苦恼。

这些都属于青春期阶段自我同一性的发展问题。自我同一性指的是个体对自己身份的感知和理解，涉及对自己过去、现在和未来状态的连续性和一致性的认识。在青春期阶段，生理的快速成熟和心理发展的半成熟状态产生冲突，阻碍了自我同一性的建立。

青春期是从12岁到18岁之间的时期，是从儿童发展到成人的过渡，这一时期最主要的任务就是寻找和建立自我认同。良好的自我同一性发展可以提高个体的自尊自信，人格达到稳

定、统一、和谐的健康水平，为成长发展提供源源不断的动力。

家长陪伴孩子成长，有时却苦于不知道该怎么面对孩子的变化和亲子之间的矛盾，了解青春期自我同一性发展，可以帮家长更好地适应这一阶段的成长特点。

比如孩子频繁质疑“上学有什么意义”，其实是对生命意义有了较深的思考和对自身兴趣和价值的探索。如果孩子脾气变得暴躁，觉得不被人理解，可能是因为他开始形成一些自己的价值观和想法，但又缺乏安全感和认同，便表现出退缩回避的形式。虽然自我同一性的建立过程中会出现一些问题和迷惑，但正是这些困惑激励着孩子去探索、发展、追求，家长可以给予尊重支持和必要时正确的引导。

健康完整的自我同一性可以帮助个体更好地理解自己，做出符合自己

价值观和目标的决策，并在面对挑战时保持韧性。健康的自我同一性可以为个体提供强大的内生动力。如果个体在形成自我同一性的过程中遇到较大的困难，可能会导致焦虑、迷茫或身份认同问题。

如何帮助青少年完成自我同一性发展呢？

首先是提供宽松包容的家庭环境。青春期自我同一性发展正是容易迷茫的阶段，家长的支持和鼓励对于孩子来说很重要。孩子与家人、朋友等建立稳定和支持的关系，可以通过分享自己的困惑和感受来获取信心和指导。

其次，自我同一性的完整需要丰富的知识经验做支撑，家长可以鼓励孩子积极参与各种社会活动、志愿服务、实习等，拓宽视野和经验范围，从中发现新的兴趣和潜能。

第三，青春期也被称为“同一性

危机”阶段，个体很容易产生“自我同一性 vs 角色混乱”的危机，可能在行为表现上出现变化，甚至是有些“叛逆”，这其实是一种尝试，只不过方式不够成熟。因此，家长做好正确的引导至关重要，不过要注意引导的方式不要过于生硬和专断，启发式引导则更为有效。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩欢迎关注  
“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。