

过去很乖的孩子，突然变得不听话、不爱搭理父母了，甚至与父母对着干……家长应该怎样看待并应对孩子的这种突然变化？听听专家和家长的建议吧。

孩子突然变得不听话了，怎么办？



邵怡明 绘图

于先生 摄影师 儿子12岁

放下“必须听话”的执念，给孩子适当成长空间

“我说东，他偏要往西，以前那个乖巧的孩子怎么突然不见了？”回想起儿子刚上小学三年级的时候像变了个人，不仅拒绝按我的要求整理书包，还会反驳“我想按自己的顺序放”，亲子间的摩擦陡然增多。经过读育儿专业书籍和向专家请教，我了解到，不妨放下“孩子必须听话”的执念，家长可以

用尊重代替命令，用引导代替控制。

最初，孩子在不听话时，我以为他在闹脾气，坚持让他按我的要求去做，结果他委屈地哭了，上学也迟到了。后来我才发现，“不听话”的背后是他开始尝试掌控自己的生活。

于是，我开始调整应对方式。不再直接替他做决定，而是给出“二选

一”的选项。比如准备早餐时，我会问他。整理书包前，让他自己列好物品清单。上周家长会后，老师特意表扬了我儿子，说他做事比以前有条理，遇到问题还会主动提出解决方案。这让我明白，孩子的“对抗”不是挑战权威，而是在练习如何独立思考。

无独有偶，我同事面对五年级儿

子不想报奥数班的请求，他没有立刻反对，而是和儿子约定“先试听两周，若确实不感兴趣就调整”。最终孩子主动发现了数学思维课的乐趣，学习积极性反而更高。经过这些过程，我了解到，遇到孩子突然不听话时，家长若强行压制，可能会削弱孩子的自信心；若给予适当空间，反而能培养他们的责任感。

吕女士 事业单位职员 女儿11岁

少提要求，从“管理者”变成“引导员”

女儿从小听话懂事，学习上没有让我操心过，没想到今年她的性格突然变了，不再像小时候那么乖巧，变得主意很大，听不进我的意见，甚至让我不要干涉她交朋友，急得我直上火。按说她的年纪还没到青春期，为什么现在就开始叛逆了？

女儿平时和她爸爸比较聊得来，我就让父女俩来了一次心灵对话。在

爸爸的耐心询问下，女儿终于说出心里话，原来是她怪我平时对她管教过严，压得她喘不过气。“妈妈什么都要管我，连我在沙发上躺一会、吃饭高兴了唱首歌都说，老把我当小孩子看，太烦人了。”

孩子她爸把女儿的话复述给我，并且和我深入聊了，我这才意识到自己的问题，是操心过多。其实，现在

的孩子在网络的帮助下视野变宽、见多识广，比我们当年更加有主见。过去我以为孩子懂事，其实是她在压抑自己的真实情绪，时间长了就会爆发。

我决定转换育儿思路，从孩子的管理者变成引导员，在生活小事上少提要求，减少女儿的抵触心理，看不惯的地方只要不涉及原则问题就忍着。学习上多给女儿自主权，相信她的自

觉性，当她向父母求助时我们再帮忙，让孩子感受到被大人尊重。遇到交友、上网等问题，我们三人会一起商量，把利弊分析清楚，再让孩子做决定，定了就要执行，并自己承担后果。

三个月过去，女儿居然在父亲节和母亲节时各给我们颁了奖状，感谢我们的包容和认可。看到孩子的笑容，我知道自己做对了。

吴女士 自媒体人 儿子13岁

成长与蜕变都是不容易的事情，更需要家长的包容与陪伴

我家儿子从小算是听话的孩子，学习自驱力也不错。但升入五年级后，就突然变得不爱说话了，而且常常跟我对着干。放学回家把房门一摔，喊他吃饭只回“嗯”；多问一句作业，他就皱眉：“你好烦！”有一个周末，他一直沉浸在看平板的世界中，我就没收了

他的平板，于是他生气地吼我：“我讨厌你！”一把推开了我。我是既委屈又恐慌：“孩子怎么突然像变了个人？”

后来我跟学校老师沟通了一下，班主任说：“他上课常常发呆。同学借东西，结果他以为在嘲笑他，突然大吼，同学关系紧张。”学校心理老师

评估说是孩子处在情绪敏感，需要家庭注意配合。我这才意识到，这时候孩子需要我的爱与帮助。

当我摆正自己的态度后，我反而能理解孩子了，他不是在“变坏”，而是“成长”的信号，他正在练习做自己。认识到孩子的心理压力后，我就

通过生活中的点滴去帮他解压。带他去购物，吃美食，看电影，登山，骑行……在尊重他想法的基础上，增进亲子关系。有时候他也会选择跟同学一起出去玩，虽然我有点小失望，但我也会选择尊重，孩子成长就是学会自己走自己的路，找到自己的朋友。

中国科学院心理研究所儿童教育心理学专家、博士 王思睿

学习儿童发展规律知识，与孩子重建信任关系

儿童行为问题往往呈现渐进式发展特征，而非突然出现。当家长察觉到与孩子沟通困难或孩子出现明显与大人对抗的行为时，实际上可能已经历了较长时间的负面情绪积累过程。儿童由于语言表达能力尚未充分发展，其思维方式和情绪表达具有具体化特征，当负面情绪长期无法通过语言充分宣泄时，便会转化为行为表达，这些本质上都是情绪压抑后的外显表现。

从心理学角度看，孩子出现状况时起初都会找家长倾诉，但家长如果习惯性采用“没事”“别哭”等回应方式，只是简单安抚，没有深入了解孩子的情况，实质上构成对儿童情绪体验的否定，这种互动模式会导致孩子形成“情绪表达无效”的认知，孩子会觉得家长不理解自己。次数多了，孩子会判定家长不共情自己，相互没有共鸣，于是逐渐关闭

沟通渠道。

同时，家长倾向于聚焦行为问题的解决，而不是去理解行为背后的情绪动因，这种工作思维的家庭迁移，使得亲子互动演变为问题处理而非情感联结。在学业及兴趣培养过程中，不少家长还经常施加超出儿童发展阶段承受能力的规范要求，这种完美主义倾向易引发持续性的情绪压力。

行为问题的形成包含家长教养方式、儿童个体特质、互动模式特征等三重影响因素，孩子出现变化时不是突然行为，而是一个循序渐进的积累过程，在青春期里突然和家长不说话的孩子，其实问题出在青春期之前。家长需避免将问题简单归因于儿童个体，处在不同发展阶段的儿童都存在获得家长认可的根本需求，其行为异常往往反映发展需求与教养要求之间的失衡。

家长应通过学习掌握基础性的儿

童发展规律知识，与孩子重新建立信任关系，包括重视情感回应而非简单的问题解决，建立安全可信的沟通环境，善于使用既有亲子信任基础等等。

当孩子觉得家长安全可靠时，才会说出心里话，才能跟家长重新建立关系和信任。家长要对孩子持续性的行为问题保持观察和耐心，可以建立家校沟通机制，向孩子的班主任、任课教师等了解孩子的行为，避免就事论事的简单化处理。

“鸡娃”的正确方式，是在家长的要求和孩子能适应程度之间找到平衡，要符合儿童发展规律，而不能完全依靠过去的成功经验，形成路径依赖，将其照搬到自己孩子的身上。千军万马过高考，或者主观判断某个职业好就业，都是家长对过去成功经验的强化，看不到未来社会的多元化发展。其实孩子有不同的发展路径，没必要去抢同样的赛道，现在的教育改

革推出职业和生涯规划，帮助家长和孩子多了解不同的职业，不妨把视野跟格局打开，看看孩子的实力和潜力适合什么样的职业。

只要家长充分认识到自身在教养关系中的主导作用，通过适度的认知调整和互动方式改进，完全能够引导亲子关系向积极方向发展。

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

家庭教育指导服务“养育新观察”系列
直播由北京出版集团父母必读杂志社、北京
市家庭教育研究会主办