责任编辑 杨琳琳
版式设计 王巍
校对 张旭

很多家长抱怨青春期的孩子很难搞，比如情绪不稳定、主意大、不与父母沟通，甚至厌学等等。这个说法是真的吗？家长应该如何正确面对处于青春期的孩子呢？听听专家和家长的建议吧。

“青春期的孩子很难搞”，这种说法对吗？

邰怡明 绘图

高女士 保险从业人员 儿子16岁 做“找对钥匙”的父母

曾以为“青春期”等同于“难搞”，直到与15岁儿子的搞过一场半月冷战，才让我明白：孩子的叛逆外壳下，是一颗渴望被看见的心。

儿子初一前还会挽着我分享校园的事儿，升初二后却像变了个人，放学回家就关房门。有一次月考数学下滑20分，我翻他书桌发现一本涂鸦笔记本，扉页写着“没人懂我”。我质问时，他摔门怒吼：“你不尊重我！”

我焦虑地偷偷向班主任打听他在校表现，反而让关系更僵，孩子连早餐都不和我们一起吃。后来，我从他同学处打听到，他想参加篮球队，又怕我以“影响学习”反对。我才醒悟，自己总抱怨他不沟通，却从没给过他开口的机会。

我没说教，只是坐在他身边轻声说：“妈妈上学时也偷偷逃过课去看球赛，特别怕被老师发现。”这话打开了他的话匣子，他说最近总担心考不上重点高中，又忍不住想打篮球放松，觉得自己没用。

之后我不再做“控制者”，转而当“倾听者”。他想参加篮球队，我和他一起制定“训练+学习”时间表；他喜欢用手机剪辑短视频，我和他约定“完成作业后可玩1小时”。有次他剪的校园视频获奖，第一时间跑回家和我分享，像他小时候说“妈妈我考了100分”一样。

如今孩子16岁，偶尔仍会因小事和我拌嘴，但再也不用“冷战”来逃避。我渐渐明白，父母要放下“孩子必须听话”的执念，而是要以平等姿态走进他们的世界。

房女士 普通职工 女儿16岁 要走进孩子的内心世界，理解其心理需求

女儿一直乖巧懂事，学习居班级中上游，只是她进入青春期后身体发胖，开始在意容貌。上高中后，她的容貌焦虑变得更加严重，吵着要去整容，我们表示不同意后她的情绪变得很不稳定，每天一回家就把自己关在屋里，用手机经常看美妆、穿搭博主的视频，我建议她把心思放在学习上，她却很抵触，甚至不和我说话了。

我起初被女儿的情绪影响也变得烦躁，但冷静下来，我尝试从孩子的角度着想，去理解她的心理需求，不再一开口就问学习，而是尽量不干涉她的生活，只在她心情好的时候询问“最近有什么新鲜事吗？”“你喜欢的明星又出新妆容了吗？”“你对秋天穿搭有什么建议？”等等。女儿很惊讶，但愿意与我沟通这些话题，我借此走进她的内心世界，了解到她注意外表背后的心态，是希望自己闪闪发亮，得到别人的关注，这是青春期孩子的典型心理表现。

对此，我继续采取引导方式，和女儿约定学习时要专心，完成作业后可以看45分钟感兴趣的视频，并经常与她交流穿搭、护肤内容。有了我的理解，她的情绪得到宣泄，不再自己胡思乱想，翻看美妆视频的次数变少，还主动说18岁成人后再考虑整容，对打扮的热情从盲目跟风逐渐转变为适合年龄的自我表达。后来，她参加了学校的舞蹈社团，通过跳舞来释放情绪，体重减轻了，人也变得自信了。

钟女士 教师 儿子14岁 与青春期孩子关系紧张时，试试“无为而治”

大家都觉得青春期的孩子最难搞。作为父母，面对孩子的不合理行为，打也不是、骂也不是。家里鸡飞狗跳也是常事。我家也是这么过来的，我和孩子的关系曾一度降到冰点，甚至连基本的眼神交流都没有。孩子回来就躲在房间打游戏，我知道他心里有气，他在与我对抗。

后来，我与闺蜜聊天，哭诉管教青春期孩子的苦恼，闺蜜却问我说：“你为什么要管教孩子呢？”……一句话点醒了我，孩子慢慢长大了，他正在形成自己的思维方式、人格行为，在他心里他已经长大了，而我还在抱着“为你好”的心态，替他做各种各样的决定，小到吃什么饭，大到与同学如何相处，我都要指指点点，给出“合理建议”，仔细想来自己太讨人嫌了。对古文感兴趣的闺蜜推荐我读读《老子》，学学老子的“无为而治”。

看了之后，我深受启发，这种“无为而治”的方式，似乎啥都没做，实际上却充满着无限智慧，其最根本的体现就是相信。所以，从此以后，我就时刻暗示自己：相信孩子能做好。与此同时，我也放下“管教”的心态，站在他身边，而不是站在对立面，做他身边最忠实的盟友。

孩子回到家，只打招呼，然后“闭嘴”干自己的事情。孩子熬夜打游戏，我跟孩子约定：“你决定几点睡，但如果明天起不来，我会叫你一次，起不来就自己承担迟到。”孩子考砸了，我不说“早跟你说要复习”，而是：“这次考得不好，你心里肯定也不好受。需要我陪你分析一下，还是想自己待会儿？”“我不想说”“好的，需要我时随时来敲门。”……给足了孩子自己思考的空间，消化自己情绪的时间，我逐渐发现孩子情绪越来越稳定了，我们的关系也逐渐缓和了。

中国科学院心理研究所儿童教育心理学专家王思睿博士 调整亲子沟通方式，重“引导”而非“控制”

家长在教育孩子时存在两个常见误区：误区一是试图“拿捏”孩子。许多家长认为可以通过强制手段控制孩子，事实上，在孩子十岁前，家长采用简单粗暴的方式（比如发脾气、体罚）可能短期内有效，这是因为孩子在心理和体力上处于弱势，无法与家长对抗，只能被迫服从。然而，这种教育方式会让孩子积累委屈和不甘，并未真正解决问题。

进入青春期后，孩子的认知能力和抽象思维迅速发展，开始形成自己的逻辑体系，能够与家长进行理性辩论甚至对抗。此时家长若仍试图通过权威压制孩子，往往会引发冲突。

青少年在这个阶段的核心需求是自主权，会通过一些在家长看来幼稚或无意义的行为争取一些掌控感。若家长不理解这一点，仍坚持强硬管控，亲子关系将迅速恶化。小学高年级至初中阶段是亲子冲突的高发期，孩子这个年龄段的典型“我想自己做主”心理碰撞上了家长长年惯性的“你得听我的”，很容易导致矛盾升级。到了高中阶段，若亲子关系未得到改善，孩子可能彻底关闭沟通渠道，不再愿意与家长交流。

很多青春期孩子的家长认为自己的教育方法没有错，“我是为了孩子好”“天下无不是之父母”“只要我是为孩子好，我做的事情就不可能出错”，会反思、调整教育方法的家长不多。

误区二，家长仅仅关注孩子的学业，忽视其心理需求，直至孩子出现厌学、成绩骤降或情绪问题时，家长才开始反思，但往往为时已晚。由于长期缺乏有效沟通，孩子已对家长失去信任，不愿主动倾诉。

值得注意的是，青春期女生厌学的原因多与人际关系相关。相较于男生，女生的自我认知更易受外界评价影响，对群体归属感的需求更强。若她们在小团体中遭遇排斥或贬低，容易产生情绪问题，进而影响学习状态。而家长若仅关注成绩，忽视孩子的心理需求，甚至对孩子的情感困扰不以为然，会进一步加剧孩子的孤立感。

如果家长想改善亲子关系，建议先要调整沟通方式，避免以“讲道理”开场，要把讲道理建立在情绪有共鸣的基础上。例如，通过询问孩子喜欢的影视剧、偶像或兴趣爱好，找到共同话题，让孩子愿意开口交流。家长要理解孩子行为背后的心理诉求，孩子的爱好（如追星、动漫、文学）往往反映其内心未被满足的需求，比如想要万众瞩目、想在群体里获得认可、想像某某一样特别自信等等。家长可以尝试分析这些兴趣背后的动机，而非简单否定。当孩子出现厌学情绪时，家长切勿直接质问或给孩子贴标签，建议通过温和的切入点（如讨论校园生活、朋友关系），逐步了解真实原因。

家长要认识到，青春期的教育核心是“引导”而非“控制”。家长尊重孩子的独立性，孩子才有可能发展出独立性。家长主动倾听其需求，才能重建信任，帮助孩子平稳度过青春期阶段。

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
直播由北京市家庭教育研究会主办