

青春期的孩子有哪些心理特征？据此会产生哪些相应的行为？家长对此又应该如何面对，是主动出击还是默不作声？听听专家和家长的建议吧。

如何根据青少年的心理特征“对症下药”？

陈女士 音乐教师 17岁儿子

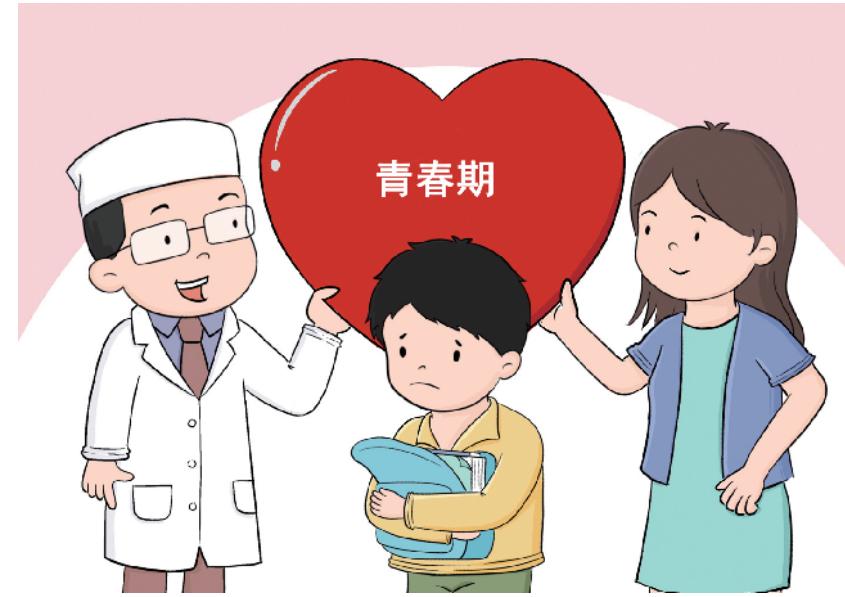
以平等姿态陪伴孩子成长

“以前孩子凡事跟我报备，上了高中反而藏着掖着，连出门和同学玩都不愿多说一句。”谈及儿子的青春期变化，我曾满心困惑。后来慢慢发现，孩子不愿被过度干涉、渴望自主空间的背后，是青春期独有的心理需求在作祟。

儿子刚上高一，就提出要独自规

划周末时间，还偷偷换了个性发型，放学总爱和同学结伴而行，回家后也常躲在房间和朋友线上聊天。起初我觉得孩子“叛逆不听话”，强行制止其换发型、还查问社交细节，结果母子矛盾升级。

在一次矛盾大爆发后，儿子给我写了一封短信，大致内容是“想自己做决定，不想永远被安排”，我请教他的班主任



邹怡明 绘图

后才意识到，孩子的行为并非叛逆，而是青春期心理需求的正常流露。意识到问题后，我调整了相处模式，并尊重儿子的自主规划，补习班由他自主选择，周末时间留足自主空间；面对个性穿搭和发型，不再强行干涉，仅提醒符合校园规范即可；减少查问社交细节，改为主动分享自己的成长经

历，以朋友身份倾听他的烦恼；支持他和同学正常交往，还会主动邀请他的朋友来家里做客。转变相处方式后，儿子逐渐愿意和我沟通，我们母子关系变得融洽，学习和生活也更加自律。

现在，我放下了管控欲，多倾听、多包容，以平等姿态陪伴孩子成长，帮孩子平稳度过青春期。

白先生 建造师 儿子16岁

多与孩子沟通，避免贸然下结论

儿子进入青春期后结交了几个新朋友，有同学、学长，还有社会人员，周末有空就相约出去。起初不了解这些孩子的底细，我不赞成他贸然结交，更担心他会认识“损友”带坏自己。对于我的反对，儿子非常不满，甚至和我吵起来，说我不尊重他和他的朋友，反应之激烈，让我很惊讶。

黄女士 公司主管 女儿15岁

不要把孩子看成“炸毛的刺猬”，家长要学会为孩子托底

俗话说“一代人有一代人的特点。”但我没想到，孩子跟我当年的差距那么大。上初中后，女儿特别在意别人的看法，变得特别敏感，我以为只是孩子长大了有自己的小心思了，没太在意。后来，女儿越来越注意自己的外貌了，不仅学了化妆，还打了耳洞，还跟我说：“唇钉很好看，想打一个。”我稳住情绪说：“打这个不疼吗？吃饭会不会受影响呢？”我没说好看，也没说

静下心来，我才发现自己已经很久没有和儿子谈心，没有了解过他朋友的情况就直接下结论，对儿子为什么看重这些新朋友一无所知，于是我调整态度，主动找到儿子聊天，询问他结交朋友的原因。儿子这才慢慢道出，这些人有的帮过他，“分享过学习资料”；有的是爱好相投，“在公园喂猫时认识的”

“一起打篮球聊得投机”。“我交朋友只看重性格，不会因为对方的家庭、成绩而决定，请爸爸相信我的判断力，我不会学坏”，儿子郑重地告诉我。那一刻，我意识到孩子真的长大了。

中国科学院心理研究所儿童教育心理学专家 王思睿博士

不好看，只是提出了一些自己的感受，并且还建议孩子18岁之后再做决定。

从此，我跟孩子的关系越来越紧张。女儿喜欢画画，也喜欢看漫画，但随着课业加重，我特别担心这会影响她的学习，希望她能稍微控制一下。谁知道，孩子竟然跟我对抗了起来，一放学回来就回屋锁上房门。后来，在女儿书包里发现了一封男生写的信。我立刻联系了她班主任，后来有同学说女儿早恋了。

为了缓和关系，一次，女儿回家后，我敲响了女儿的门：“闺女，出来吃草莓了，妈妈不说学习。”女儿出来了，我就夸女儿的化妆技术好，啥时候也给我化一个，女儿说：“行。”之后女儿竟主动说，她没有早恋，只是问了那男生一个问题，被同学误传了，我笑着说：“我信，我上学那会儿也是这样。需要妈妈帮你澄清吗？”她说：“不用。”之后，我回忆了很多上学时的糗事，女儿听得直乐。我说了对她成绩的担心，也告诉她现在她的大脑还没有发育成熟，自控力比较弱，可以帮助她规划一下时间。最终，我们约定晚上10点以后不看手机和电脑，我和她爸一起执行。看到我和爸爸的支持，女儿坦然了很多，对我们也多了理解和感恩。

回想跟孩子的关系变化，我觉得一定不要把孩子看成“炸毛的刺猬”，家长要学会为孩子托底。

为青春期的孩子提供适度的自主发展空间

青春期的孩子一般呈现出四个心理需求，第一个叫做独立自主，第二个叫做与众不同，第三个叫做离开父母，第四个叫做寻找朋友。

首先来看“独立自主”。青春期是个体形成独立人格的关键阶段，这个阶段的孩子产生自我意识，具有对日常生活决策权的强烈诉求，体现在服饰选择、社交对象、娱乐偏好等非重大生活事项上。如果家长干涉过多，孩子在小事上跟家长冲突的可能性就会特别大。

独立自主是孩子进入青春期后必然会出现的心理诉求，当孩子提出这种要求时，家长应当建立合理的底线原则，在安全范围内允许子女自主决策，避免过度干预。大事上不用过多担心，因为孩子不会自己在大事上做决定，一定会听取家长的意见。一旦孩子的行为靠近底线，家长就要强力关注；当孩子出现触及底线的行为（如涉及人身安全的重大决定）时，家长就

不能再接纳、共情，必须进行明确干预。

第二个，青少年倾向于通过与众不同的行为方式确立自我边界，即使这些行为在成人视角看来显得非常幼稚，也要避免直接否定孩子的表达方式，可以转换思路与孩子交流。比如有的青少年喜欢暗黑风的文艺作品，穿的特别哥特风，家长可以采用反向认同策略，比如表示欣赏孩子的非主流装扮，让孩子“给妈妈弄一套，妈妈跟你一起穿哥特装出门”。这时候孩子反而会冷静下来，并反思一些想法。

所谓“中二病”，是青春期孩子自我意识飞速发展，开始思考自我价值、人生意义，渴望独立和独特，但又缺乏足够的社会经验和成熟的判断力，甚至有时为了彰显自己的独特，做出一些在旁人看来有点滑稽可笑的行为和幻想。比如，他们觉得即使自己有心理问题，也是病得独一无二，别人不理解自己的痛苦和忧愁。家长对所谓“中二病”现象要保持理解，通过

共情与孩子建立沟通渠道。

第三个，青春期的本质是从儿童变成成人的过程，家长不能一边要求孩子在家听话，出去后又能独当一面，这种要求不现实。换一个角度想，如果家长让青春期的孩子一切都听大人的，等于扼杀了孩子的生命力。父母应该允许孩子有适度的自主探索空间，当然要划出底线，也可以跟在孩子后面悄悄保护他，建立隐性的保护机制。激将法绝对不适用于这个年龄段的孩子，家长要避免可能强化对抗的沟通方式。当孩子的探索行为产生自然结果时，家长还要克制“事后追责”的冲动。

第四个，青少年的同伴选择标准包括价值观契合度与相互欣赏程度，同性和异性朋友选择时均如此。在这个过程中，孩子可能会交到家长不喜欢的朋友。家长需要区分原则性问题与非原则性差异，对孩子的非危险性社交保持观察态度，观察孩子交的朋友是否可能危害孩子的生活或者人身

安全。如果有，就要直接干预；如果没有，即使后来失败了也未必是一件坏事，这是孩子成长的必经之路，有些事情需要孩子自己去面对、经历。家长做好陪伴，引导孩子从中总结，将社交经验转化为成长契机，过度控制将抑制青少年的心理发展动能。

正确的青春期教育方式，是家长在设定基本安全边界的前提下，为孩子提供适度的自主发展空间，帮助孩子完成向成人的过渡。

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