

A

医生解释

“怪异”表现源于
生理和心理变化

说到青春期，总会伴随着“反叛”的话题。可以说青春期的反叛似乎是必然的，只是轻重不同。孩子在进入青春期之后，种种一反往常的“怪异”表现其实源于生理和心理的共同影响。

情绪波动

是激素变化在“捣乱”

“孩子越来越难管，根本不知道他们在想什么。”青春期孩子的家长或多或少都有过这样的感叹。当孩子进入青春期，家长往往发现孩子“变了”，脾气明显火爆了，经常为一点小事就吵起来，情绪易激动，做事冲动，不好“相处”。家长都知道这是青春期的特点，但为什么会这样家长们却不知道或了解不多。儿科内分泌专科专家梁立阳指出，其实青春期孩子性情的改变，易怒、冲动等特性都有其生理原因的。

“前一刻还风平浪静，都不知道说了什么就惹了她，瞬间就跟点着炸药桶一样。”一位初中二年级女生的母亲在家长论坛上的发言，引得许多家长纷纷附和。梁立阳表示，青春期生理是一个巨大变化的过程，控制发育的神经元开始变得活跃，促进下丘脑垂体分泌促性腺激素，使得释放性激素量增加，最明显的就是第二性征开始发育。性激素的突然波动，在推动发育的同时也会造成情绪极易波动。在女孩而言，这与女性在月经来潮前后几天，可能情绪会很波动，又或者是女性更年期的时候，情绪波动比较类似。

梁立阳介绍，从性激素开始分泌到达接近成人的水平，只有短短的两三年时间，因此在这期间的激素变化非常大，处于整个青春期的前半段，也就是说孩子上初中阶段的影响是最明显的。这段时间，内分泌系统如脑垂体、甲状腺、肾上腺等功能异常活跃，同时能刺激高级神经系统，使大脑的兴奋性增强，控制性格、行为、语言的功能区域受到影响。使孩子不能很好地控制和调节情绪，显得更加情绪化、更喜怒无常，这也是家长觉得最痛苦的一段时期。

而到了高中的后半段，当激素变化渐渐趋于平缓，孩子就又慢慢恢复到“正常”状态。有家长描述，在与进入高中后的孩子沟通过程中，会听到孩子的剖白：“我也不知道那时候在想什么，为什么脾气会那么冲，只觉得一言不合意，心里瞬间就燃起了一把火，脾气来了也控制不住，自然就爆发出来了。”其实在“反常”的背后，激素变化是内因。

心理变化

导致孩子行为“怪异”

如果说，青少年情绪波动、火暴甚至失控，是生理原因使得他们自己难以自控。那么，青春期的心理变化，也是孩子显得“怪异”的重要原因。心理科专家龚梅恩表示，青春期是孩子比较敏感的阶段，生理的变化、学习的压力、一定的阅历和生活经验所产生的自我意识等等，使孩子表现为有一定的独立性，但同时也兼具依赖性；求知欲强，但识别力低。“在信息时代，孩子往往能通过多种渠道获得各种知识，这无形中为孩子行为和选择提供了底气，孩子由此产生了自己的想法，一些与家长灌输的知识相矛盾的情况时会发生，与此同时，家长的权威性也在下降。”

龚梅恩提醒，孩子虽然表现得底气十足，他在自己稚嫩的阅历和生活经历基础上所产生的“知识”在家长看来往往是不成熟的，但通过否定其看法和做法的方法来打击孩子以求获得孩子认同的做法，往往会适得其反。很多时候反而让孩子像被踩到尾巴的猪，跳起来大声地辩驳，通过否认来抹掉父母对他的否定。

“我已经不是三岁小孩了，可是他们总把我当小孩，什么都要管，为什么我做什么都不对？”这是许多青春期孩子的呐喊，也是他们经常挂在嘴边，与同学朋友们互相诉苦的口头禅。他们渴望别人将他们看作成人，得到相应的尊重和理解，甚至不惜与家长对着干，以证明自己。在激素波动这个内因的影响之下，既容易冲动，也容易不计后果。龚梅恩认为，青春期孩子的心理特征，如果家长不重视，很容易成为青春期问题的“导火索”。

叛逆少年 PK 头痛家长

火爆冲动 皆因激素作祟

青春期就像过山车，充满了波动。无论是身体的改变、认识的更新还是情绪的波动，无不充满了变化。众所周知，青春期的孩子往往易躁易怒、行为冲动、叛逆反抗、特立独行，又或者莫名其妙……让家长倍感头疼。

面对孩子的躁动，有的家长采取高压政策，严管严防；有的家长为此小心翼翼，谨言慎行；有的家长以朋友待之，循循诱导，以求让孩子平安度过变数难测的青春期。是什么让青春期的孩子如此“怪异”？是体内激素作祟，还是雏鸟已不安于小巢？



B 家长困惑 该怎样与青春期孩子相处

青春期，孩子从乖巧到反叛，或者从活泼到沉郁，又或者是暴躁易怒，这个时间来得太短太快，让家长措手不及。如何与青春期孩子相处，也是家长们关注的焦点。

程妈妈，儿子13岁

“不知道儿子为何变得那么敏感”

“现在亲戚聚会孩子都不愿意跟我们一起出席了，我都不知道他什么时候变得那么敏感的。”程妈妈说，事情源于春节拜年聚会，亲戚们围坐一起，不知不觉谈论起各家的孩子。“我儿子小时候特别皮，做过的那些傻事大家都知道，平时偶尔聚会也会拿出来说。以前听到我们说也没什么，不知道这次为什么反应特别大，当时就大声对着长辈喊‘别说了，有什么好说的。’我批评他不能跟长辈这样说话，他则埋怨我取笑他。”

分析：青春期的孩子是敏感，而且自尊心较强。他们对自身的“缺憾”非常在意。所以他们很不喜欢别人抓住他们的缺憾开玩笑，不管是恶意的，还是善意的。所以父母应尽量避免与亲戚朋友大谈孩子小时候幼稚的表现，可笑的往事。如果连父母都加入取笑他的行列，会对他造成更大的伤害。

建议：在意孩子所在意的。青春期孩子的自尊心敏感而脆弱。对于孩子在意的行为，能调整就尽量去调整。也不要当着别人的面去取笑孩子的“丑事”，儿女大了，要把他们当大人看待，他们讨厌再提那些往事，应该满足他们这方面的要求。

丁先生，儿子初一

“讲一句顶十句，我与儿子水火不容”

“越来越不像话了，小学的时候还算乖，上了初中却变得很反叛，讲一句顶十句。”丁先生现在与儿子的关系简直是“水火不容”：“刚开始有分歧的时候，我还压着脾气跟他讲道理，儿子总是很振振有词，好似有道理。怎么讲都不听，到最后经常演变成吵架，都不知道怎么教？”

分析：龚梅恩指出，青春期孩子都会产生强烈的独立意识，这种独立意识成为孩子“抗争”的动力。但未必每个孩子都会采取激烈的争辩的方式来与父母“对抗”，每个孩子的性格和独立意识都会有所不同。另一方面，孩子会在一些认定的问题上表现出特有的偏执，他们总认为自己是正确的，听不进别人的意见。而且又总会感觉别人总是用尖刻挑剔的态度对待他们。

建议：孩子进入青春期，家长要做好心理准备：孩子不会再像以前那样只依从父母的意愿，他会产生更多属于自己的思想。家长应更多地征询孩子为什么会这样想，他有什么打算，而不是采取强制和禁止的方式，不要轻易嘲笑孩子的想法幼稚，青春期的孩子更希望得到对他的赞扬。

李女士，女儿初一

“她与同学短信不断，却不愿跟我们说”

“为了奖励女儿升上初一，给她买了部手机。最近发现她老是背着我发短信，跟我们的倾诉也少了，都跟同学聊天。我根据孩子每个月的话费算了一下，她一个月至少发了好几百条短信，她有这么多话为什么不愿意跟我说呢？”李女士对于女儿的“不信任”有点伤心，同时也有点担心。

分析：青春期的孩子往往心里有事情，宁愿

讲给朋友听，也不愿意讲给父母听。和孩子沟通成了很多家长最头疼的事。

建议：避免经常使用说教或不容置疑的方式与之对话，可以尝试与孩子一同参加一些活动并一边聊天，来保持对孩子目前状况的了解。这需要父母更多的耐性。也可以与孩子的好朋友保持沟通，从侧面了解孩子的想法和状况。不要去偷看孩子的日记或者空间，被发现了往往会引起不满。

陈女士，儿子初二

“明明是关心他，却嫌我唠叨”

“儿子到了青春期脾气特别大，好像吃了火药一样，说两句就要发火，有时候真的很莫名其妙。比如做好饭喊他来吃饭，喊了几声才应，可是人还坐在电脑前不知道玩什么。我怕等久了饭都凉了，就又喊了他几次，结果他却突然发起脾气，嫌我烦，把门用力关上，也不出来吃饭了……”说起上初二的儿子，陈女士表示都不知道该怎么沟通了，明明是关心他，却换来这样的结果。

分析：“妈妈很唠叨”是青春期孩子共同感受。为何一直以来的关心，突然变成了多余，变成了唠叨？青春期的孩子处在“心理断乳期”，随着接触范围的扩大，知识面的增加，他们的内心世界更丰富了。因此他们往往在寻求独立意识，渐渐地在生活上不愿受父母过多的照顾或干预，否则便产生厌烦的情绪。而父母依然一如既往地在生活上、学习上操心和干预。由于体内激素的影响，对外界刺激很敏感，这使得孩子的情绪很容易爆发出来。

建议：生活上的琐事，告知后如果孩子不执行，在合适的时间适当地再提醒，而不是“狂轰滥炸”，不达目的不罢休。也不要在孩子照做后，不停数落其没有立即执行你的“指令”。此时青少年所需要的“自由”，很多时候就是从摆脱父母的“控制”开始。你可以告知他，让他来决定做不到，但不能命令他，让他一定要听从。

王女士，女儿高一

“父亲一句气话，女儿摔门出走”

上了高一之后，女儿的胆子也变大了。有一次跟她爸爸不知道因什么吵起来了，她爸说了句气话：“有本事你就走。”结果她还真的摔门就走，把我吓坏了，赶紧跟在后面出去，担心她出什么意外。

分析：青春期孩子有的会表现得暴躁而强硬，虽然激素的波动会令孩子变得暴躁和冲动，但影响情绪的还有外因，家长的一句气话很可能就让孩子怒火爆发出来。实际上他们这时候的心灵比较脆弱，家长的严管和语言的伤害会引起他们极大的反击，他们会用行动来反抗，比如出走甚至选择自杀。

建议：梁立阳表示，如果是激素波动所导致的易怒和冲动，往往持续时间很短，基本上情绪爆发过后很快就会冷静下来。因此，家长与青春期孩子发生冲突，最好不要用言语去刺激和伤害孩子。应采取冷处理，使这种突如其来的怒火逐渐平息，然后才和孩子好好谈。

C 特别提醒 别把所有情绪波动 当成青春期“异常”

容易动怒

可能源于心理疾病

不要把所有此阶段出现的心理原因都归结为青春期所致。在青春期，由学业上的不适应而导致的心理健康问题并不少见，有时候孩子会表现为强迫、抑郁、焦虑等症状，还有可能出现注意力不集中、缺乏自信心、容易动怒等。

特别对于刚升上初中和高中的孩子而言，除了要适应新学校的环境，还要适应不同于之前的学习方式以及与新老师、新同学的人际关系等，不少孩子往往会被这些问题所困扰，感到烦恼，尤其是性格内向的孩子更容易产生许多不适应。如果家长不予以重视，没好好解决，有可能使孩子产生严重的心理压力，重则会诱发心理疾病。

专家提醒家长，如果察觉孩子有各种情绪障碍，或出现失眠和各种躯体不适的表现，一定要重视，带孩子去咨询心理医生。

双相情感障碍

时而冲动时而低落

有的孩子在青春期时而表现得轻松愉快、言语增多，时而又表现为一点小事或稍不随意就大发脾气，在严重的易激惹情况下可能出现冲动行为等，这种表现值得警惕。因为这很可能不是单纯的抑郁症，而可能是双相情感障碍，青春期是首发高峰期。可连续多次躁狂发作后有一次抑郁发作，或反过来，先是一至数次抑郁发作后再出现躁狂或轻躁狂的发作。也会躁狂和抑郁交替出现或反复循环，以混合方式存在。

这种疾病可能是不良的生活事件和环境应激事件可以诱发，如失恋、家庭关系不好、长时期高度紧张的生活状态等。

甲亢

也会令情绪波动

梁立阳提醒，有些内分泌疾病的部分症状与青春期的一些特征相似。如青春期较多见的甲状腺功能亢进症就有容易激动、兴奋、情绪波动等症状，这些症状有时候会淹没在青春期各项“异常”当中。特别是冬天衣服厚重的时候容易忽略，因此家长可以注意孩子是否出现其他甲状腺功能亢进症的症状，如怕热、多汗、多食而消瘦、易心慌，比较明显的是甲状腺肿大或眼部异常或突眼等症。如果有，要尽快到医院治疗。（谢哲）