

读懂青涩的心

面对叛逆少年 家长应接纳引导 少指责 少定性

沉溺于虚幻的网络世界，奇装异服的“非主流”造型，烟不离手、酒不离口的痞子举止，小小年纪就“老公”、“老婆”叫着……许多刚刚步入青春期的孩子，用这种离经叛道的行为同整个世界对抗着。调查显示，12~18岁的孩子绝大多数都有叛逆表现，如顶撞家长、早恋、打架等司空见惯。不过，很少有人能走进这些孩子的心灵，试着读懂叛逆背后的苦楚。

冷漠、自残……不少人讨厌他，但谁又想过，父母在追求自己生活的过程中，是否考虑过孩子的感受？

从发展心理学角度看，青春期是孩子认识世界以及了解、完善自我的重要过程。此时的孩子会思考，但对很多事情似懂非懂。特别是“小升初”，离开相对封闭的小学，家长和老师的关心相对少了，与社会的接触增多，多元环境会对孩子已经构建起来的认识产生冲击。加上正值身体二次发育，带动心理变化，孩子容易否定过去的认识，进而和家长产生对抗。对抗中，有时是孩子的错，有时是家长的错，比如工作忙顾不上了解孩子的思想变化、夫妻吵架不顾及孩子的感受、孩子犯错不分青红皂白一顿打骂等。过多的委屈和埋怨交织在一起，孩子就会叛逆。从心理上讲，男孩比女孩更坚强，但这种坚强容易转化成更严重的叛逆，所以，我们看到，男孩“坏”起来往往比女孩更明显。



▼ 电影《青涩日记》海报

庭环境最容易养出叛逆孩子。其一，单亲家庭。俗话说“四十不惑”，人在40岁左右可能会对自己、家庭、未来产生新的认识。假如夫妻间达不成一致，就可能“劳燕分飞”，也就是“中年危机”。父母离婚会打破孩子对世界的看法，更容易让孩子产生叛逆的行为，他们尤其可能会用早恋来弥补爸妈给不了的爱。其二，家庭暴力。不少父母还秉持传统的“不打不成才”的教育方式，从不听取孩子的心声，一味“武力镇压”。孩子内心想法得不到理解，只能加重反抗情绪。

专家建议，家长同青春期的子女交流应把握三个原则。首先，叛逆期是每个孩子都要经历的心理成长过程，只是表现形式和轻重不同而已。既然不可避免，就做好应对准备，而且家长应该为孩子没有错失人生成长阶段而高兴。其次，正面引导，多与孩子耐心沟通，不要一味指责、打骂。最后，多分析原因，少定性，更不要一棒子打死。家长面对叛逆行为，要试着去理解叛逆背后的原因，并反省自己。

(张侃)

曾有一部名为《青涩日记》的电影，主角王曲曲面对跟情人育有女儿的父亲、沉迷麻将无所事事的母亲，被推向了叛逆和绝望的边缘。没人知道他那张清秀忧郁的面庞后隐藏着多少对爱的渴望，所有人看到的是他跟现实的对抗——沉迷网游、

因此，孩子叛逆大

多是父母酿成的，尤其是两种家



调查显示，近三成受访者拒绝父母加入“朋友圈”

微信 亲子间的一堵墙

当年轻人热衷于在微信朋友圈里“晒”吃穿住行时，生于上世纪五六十年代的长辈们也开始活跃其中。有不少父母直言，学会玩微信这种“高科技”，就是希望多了解子女的动态，增进交流。

然而，父辈这种渴望沟通的心态，在子女那里似乎并不太受欢迎，“把父母从朋友圈拉黑名单”一度成为网络热门话题。近日，一项网络调查显示，47%的参与者称父母正在用微信，48%的人愿意父母加入自己的朋友圈，27%的人则表示拒绝。在拒绝理由中，34%的人选择了“希望有隐私，不想一举一动都被父母监视”；27%的人表示“担心父母看到自己身体不舒服或加班晚了而紧张”；15%的人则因为父母成天转发心灵鸡汤和伪科学，甚至强迫自己看。此前一项调查也发现，42.6%的受访者会屏蔽朋友圈中的好友，其中领导和父母成为除陌生人外被屏蔽的两大对象。

29岁的曹小姐就将父母屏蔽在“朋友圈”外。我在微信上晒和朋友吃饭的照片，妈妈马上发信息问照片里的男生是谁；我发了张穿灰色休闲装的照片，妈妈立马让我把照片删了，说显老；我写一条“心太累”的状态，爸爸的电话就打过来了。她无奈地说，尽管父母没在身边，但仍有时刻被“监视”的感觉。

从手机短信到QQ，再到随时“晒”状态的微信，科技让人与人的联系更便捷，也在两代人之间引发争论。“从某种程度上讲，我非常理解子女屏蔽父母的行为。”中国科学院心理研究所老年心理研究中心主任李娟研究员对记者分析道，这主要有两大原因，一是年轻人在“朋友圈”里展示的状态以同辈朋友关系为主，而父母与子女之间是隔代关系。

在中国，绝大多数父母还做不到与子女真正做朋友。二是父母某些过度反应让子女感觉被“监视”。试想，假如一个人心情不好，本想回家一个人静静，可父母长辈却一个劲问东问西，无疑是给恶劣情绪雪上加霜。其实，发心灵鸡汤也好，为子女担忧紧张也罢，背后隐藏着父母对子女剪不断的爱和关心，子女也能理解，但这种方式可能让他们觉得独立空间被“侵蚀”。

李娟建议，想跟孩子在“朋友圈”做朋友也不难。第一，父母要认识到孩子对独立空间的渴求，告别说教，多站在朋友的立场去沟通。第二，记住一句话，“担忧就是变相的诅咒”。一味担心、忧虑，不仅不能为子女解压，反而会增加压力。熬夜加班、吃饭很晚、过得很累，这是每一代

年轻人打拼中必须面对的困境，而且很可能只是偶尔的生活状态。与其蜻蜓点水地唠叨，不如多问些实际问题，比如问问孩子项目谈得如何。

子女也一定要理解父母的良苦用心，不要吝啬与最关心你的父母分享自己的苦与乐。今年春节期间，一位小伙子就为父母自制了一份“微信说明书”，手把手教爸妈用微信与自己联系。如此拳拳亲子情，值得年轻人思考与学习。

(据《生命时报》)

失去亲人

别太苛待自己

“鲁甸地震”牵动每位国人的心。受害者中有一个特殊群体——失去子女的爸妈们，其中不乏内心极为坚强者，尽管失去孩子，但他们没有哭、没有垮下，甚至为了挽救别人的生命，继续的奉献精神 and 坚强意志值得称道，但人非草木，况，他们失去的是花季孩子。从心理学角度看，这些坚强的行为是反常的。

一般说来，丧失亲人后的心理变化大致包括休克期、抑郁期、恢复期三个阶段，这些父母的坚强行为是休克期的表现。此时，丧失亲人者往往会出现情感麻木，甚至否认亲人去世的事实。若不能顺利度过休克期，失亲之后的哀伤过程就不能开始，不利于心理健康。孩子走了，伤心是正常的，什么都做不了也是正常的。所有人都不应该说你们更加真实。

作为当事人，首先，要认识到自己正处在心理危机状态，告诉自己，此时出现任何情绪反应都是正常的，包括悲伤、自责、内疚、恐惧、无助感、无望感。要接受这些负面情绪，并能向关系密切的人表达感受。心身是统一的，中国自古就有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、恐伤肾、忧伤肺”之说，有不良情绪不宣泄，势必损害身体。不良情绪在心里越积越多，会引发心身疾病，甚至抑郁症。其次，尽量保证正常作息，避免过度哀伤引发次生伤害，比如因过度自责导致自杀等。最后，有意识地与其他失去父母联合起来形成互助团体，提供能在情感上相互支持的大环境。

失去父母的家人、朋友或同事，要为其提供具体的帮助，比如在需要的情况下帮助当事人保证基本的生理需要，同时不要阻碍他们表达感受。

(李雅文)

