

与“青春期”孩子沟通， 如何“说”很重要

孩子回到家里就往自己的房间跑，房门一关就不出来，吃饭的时候，爸妈无论问什么都是寥寥几句的回答。有时候回来晚了或者学习成绩不理想，说几句就不耐烦，本来是出于关心，但看到这样的态度多少会让人火大。而一旦强势起来，又担心说话太重，影响到他。

这样的场景往往发生在孩子逐渐进入青春期的时候，有研究发现，青春期早期的孩子普遍存在自我表露明显减少，更少和父母沟通，也有了更多自己的小秘密。那要如何与“青春期”孩子沟通呢？

理解孩子： “不说话”≠不想沟通和表达

从成长的角度来看，“青春期”是一个孩子身体和心理都发生巨大转变的时期。研究表明，青春期的前额叶在处于一个飞速发展的时期，而前额叶主要负责行为调控和决策功能。此时，大脑中主要负责情绪感知和表达的杏仁核已经发展得较为成熟，杏仁核与前额叶之间如何协调成了一个难题，行为上就表现为青春期的孩子容易处于犹豫不决和冲动，以及冷淡和情绪激烈的两极冲突状态。

对于处在这个阶段的孩子来说，会面临很多新问题，例如思考我是一个什么样的人、我要怎么和同伴或者异性相处、学习的意义是什么等等。这些问题对于成年人来说，往往都是经过长期的经验积累才形成的，孩子很难在短时间内获得自己满意的答案，因此会需要不断的去接触和尝试不同的方法。

所以，青春期的孩子如果开始变得沉默寡言，或者态度冷淡，并不意味着他不想和父母沟通，只是面对大量的困惑，还没有找到自己的答案，需要有人来及时引导，帮助他慢慢理清自己的感受和思绪。理解孩子这时候的变化，是更好沟通的前提。

合适的方式： 沟通是“看到、听到和允许”的过程

孩子小的时候，家长往往是高高的，是权威的，但是青春期的孩子正是寻求自主的时候。身为家长，应该选用怎么样的沟通方式？

首先，作为家长来说，一定要谨慎地使用“权威”的身份，不要试图通过说教来让孩子接受自己的观点。过于强势的语气往往让孩子感觉到不被理解，慢慢失去分享和沟通表达的勇气以及兴趣，最终遇到困难，也不再求助于父母。

在与孩子沟通时，家长应当先尝试与孩子先建立共情，让孩子感受到你和他是站在一起的，你在努力地了解他目前的境况和想法，例如孩子某一次考试成绩不好，他的感受是什么，他怎么看待这件事情以



及想要如何处理。

在提问的时候，尽可能避免使用质问或者评判的语气，而可以多根据孩子的具体表现，进行假设性的提问，用肯定语气的句式。例如，发现今天孩子饭吃得很少，不要上来就问：“你怎么今天就吃这么点，晚上饿了没人给你做啊！”这种提问方式并不是在沟通，而是在评判，孩子的回答似乎已经不重要了。

更好的方式，是在一个两个人都有空的时候，认真地问：“我刚刚感觉你好像没什么胃口，是遇到什么事情了吗？”如果孩子一时间不想说或者不知道怎么回答，不必急于一时，家长可以给出“留白”的空间，继续说到：“假如你有什么困惑的话，找我聊聊好吗？”然后等待适当的契机再和孩子沟通。

沟通是父母和孩子 需要共同成长的过程

对于青春期的孩子来说，学会如何和其他人沟通并建立良好的社会交往关系，是一个不小的难题。已有研究发现，在青春期阶段接受社会交往相关的技能训练（例如演讲技巧、如何回应他人的评价等），可以有效改善孩子的心理健康水平，增加自信心和提高学业成就表现。

然而对于父母来说，与逐渐进入青春期的孩子进行沟通也是一个新的挑战。父母开始有些力不从心，不知道如何回应孩子的消极情绪和态度，担心过于严格的管束加重孩子的

逆反心理等等。这些问题的背后，其实反映了父母和孩子的沟通模式正在发生变化，父母需要重新调整沟通方式，来适应青春期发展的孩子。

因此，如果青春期的孩子很少主动寻找父母沟通，或者回避父母的询问，往往一方面是因为缺少沟通技巧和自信，另一方面可能是希望保护自己的隐私，获得更多独立的空间。此时父母可能需要更加主动一些，向孩子主动且适当地分享自己的情绪感受，并营造一个开放式沟通的话题氛围。例如，鼓励孩子也分享自己的事情，并及时回应孩子的疑惑或者建议，通过进一步的提问来引导孩子进行思考和感受，而不是马上否定、拒绝和回避话题。

在父母和孩子的双向情感沟通中，孩子会从父母的事情中学到更多的沟通技巧和情绪表达方式，也更加有了自信和父母展现自己的想法和感受；父母也从中了解了孩子的状态，潜移默化影响着孩子的价值判断和选择，同时也在表达的过程中，减轻了自身的情绪压力。

最后，引用《父母效能训练》这本书里的一句话来作为结尾：“当孩子感到自己真正被父母接受时，他就会从此起步，开始思考自己希望做出什么改变，希望如何成长，怎样才能变得不同，如何才能发挥更大的潜能。”

国家二级心理咨询师
紫色橘子

撕掉拖延的“标签”

你可能不知道一个小秘密：拖延症患者分散注意力，其实是为了调节情绪，比如缓解对失败的恐惧。

你或许总是安慰自己在压力下能表现得更好，或者觉得心情不佳时工作质量会大打折扣，又或者认为只有状态绝佳时才能把事情做好。其实，这些想法已经暗示你有了拖延症的迹象。不过，别担心，你并不孤单。据统计，约20%的人自认为是慢性拖延症患者。而大学校园更是拖延症的“温床”，高达70%的大学生觉得自己有拖延症。

拖延会带来诸多问题，它会使压力水平飙升，加速身体的损耗。它还可能危及你的健康，因为你可能会像拖延其他事情一样，推迟去看医生。拖延甚至会削弱免疫系统，让你晚上难以入睡。在人际关系方面，拖延同样会带来负面影响。因为责任被转嫁到他人身上，亲朋好友可能会心生怨恨。

拖延是后天形成的，而非与生俱来。这既是好消息，也是坏消息。好消息是，既然拖延是一种习得性反应，那么它就能被改变。坏消息是，改变并非易事，需要耗费大量心力，而且你可能难以察觉到内在的转变。

判断你是否真的患有拖延症其实很简单。据芝加哥德保罗大学心理学副教授约瑟夫·法拉利博士的研究，真正的拖延症患者常对自己说四种谎言：

1. 我高估了完成任务的剩余时间。
2. 我低估了完成任务所需的时间。
3. 我高估了未来（无论是明天、下周还是下个月）的积极性。
4. 我认为只有心情好时才能把任务做好，心情不好时工作效率会很低。

拖延症患者还会主动寻找分心的事，尤其是那些不需要太多投入的事。刷短视频就是典型的例子。其实，这也表明了：拖延症患者分散注意力，本质上是为了逃避对失败的恐惧。

面对现实吧，有些任务无论在你桌上搁置多久，都不会变得令人兴奋。你必须立刻开始着手去做。

那么，如何应对拖延症呢？

1. 列出所有需要做的事情。
2. 写下行动意向声明。
3. 设定切实可行的目标。
4. 将目标分解为具体任务。
5. 让任务变得有意义。
6. 答应给自己奖励。
7. 删除那些你根本不打算做的任务，对自己要诚实！
8. 估算完成任务所需的时间，然后将这个时间翻一倍。

湖南农业大学讲师 李肇英

