



孩子不听话，是“病”还是家长的错？

在孩子成长的漫漫长路中，我们常常听到这样的困惑：曾经那个对我们言听计从，像小尾巴一样跟在身后的宝贝，怎么突然就变得叛逆、难以沟通了呢？当孩子把自己反锁在房间，拒绝和我们交流；当我们苦口婆心地教导，换来的只是孩子的敷衍和不耐烦，家长们不禁要问：到底是哪里出了错？

带着这样的疑惑走进医院临床门诊，不难发现问题的根源与家长的教养方式密切相关。家长们大致可分为两类：一类是孩子已确诊心理问题才匆忙求治的家长，面对医生对孩子过往情况的询问，他们满脸茫然，发现自己对孩子内心世界竟如此陌生。即便医生努力搭建起沟通桥梁，仍有部分家长对孩子的心理问题不以为意，将其简单归结为青春期的正常叛逆。另一类家长则走向极端，对孩子过度关注与控制。他们如同严格的监工，要求孩子的生活和学习必须完全按照自己的规划进行，孩子的一切行动都被设定好程序，生活变得机械而无趣，完全失去了探索世界的自主性。

被“不要做”毁掉的孩子，还有救吗？

在儿童青少年心理治疗领域，父母教育不仅十分必要，更与专业治疗有着同等重要的地位。在现实生活中，控制型家长的行为表现形式丰富多样，其中“不要做”便是一种极为常见的控制话术。就拿宋言（化名）的例子来说，她性格外向、大大咧咧，而她的丈夫性格却内敛、极为严谨。她丈夫爱干净的程度近乎苛刻，每天都要把鞋子擦拭得一尘不染，甚至在初中时连鞋底都要仔仔细细地刷干净，在某些事情上还显现出一些“小强迫”的特质。

宋言的婆婆来家里住了一段时间后，她终于找到了丈夫这些习惯背后的根源。原来，婆婆习惯把剩菜里的菜和肉分别挑出来，整齐地摆在盘子两侧；刷碗的刷子也必须放在和她自己家一模一样的位置，一旦稍有偏差，婆婆就会陷入焦虑，整个人坐立不安。不仅如此，两家人在对待新鲜事物的态度上，也有着天壤之别。有一次，宋言和丈夫去骑马，结束后他们分别给自己的父母打电话分享这次新奇的体验。宋言的父母满心欢喜，不住地询问骑马过程中的各种趣事；而她

丈夫的母亲，第一句话却是警告他们千万别从马上掉下来，还强调骑马这种活动太危险，不是能随便尝试的，直言他俩胆子太大了。

后来宋言有了女儿，丈夫承担了不少照顾责任，可他对孩子过度“上心”，很少让孩子主动尝试，导致孩子在同龄人中显得胆小、过分依赖。孩子想和小朋友跑步比赛，丈夫反复提醒别跑太快、小心摔倒；孩子好奇触摸楼梯扶手、花草，丈夫就焦虑地制止，嫌脏怕生病。从家长这些反应就能发现，话语里满是限制和负面情绪。孩子对情绪感知很敏锐，长期处在这种环境下，身心发展难免受影响。那该怎么办呢？做个顾问型父母或许是个好办法。

别再当“董事长”家长，把成长主导权还给孩子！

随着孩子长大，宋言常抱怨孩子越来越不听话，叫好多遍都没反应。有次丈夫想带孩子一起去接她下班，怎么劝孩子都不肯，就想和奶奶在家。宋言分析，孩子和奶奶在一起更自由，能随心所欲做事，没人指挥她，还能成为主导者，和父母在一起却总要听话。这或许是孩子自我意识觉醒的信号，如果家



长把握好，孩子未来在学习和生活中都会受益。“顾问”，是在某方面经验丰富、擅长答疑解惑的角色，行事秉持“独立”“中立”原则。我们家长其实很适合在孩子成长阶段充当顾问，可很多家长却越俎代庖，成了掌控一切的“董事长”。

家长总觉得孩子不按要求做就会走弯路、走错路，常常忍不住帮着做或者逼孩子做。但孩子不愿做，本质是内心抵触，或者不明白为什么要做。换位思考，把一件不明所以还很辛苦的事强加给自己，第一反应肯定是排斥，孩子也一样。当孩子主动想做一件事，自然会努力完成，因而把主导权归还给孩子才是重中之重。

有些家长担心孩子小，给主导权会让他们肆意妄为。其实，家长可以在归还主导权时制定规则，明确干预边界。比如告诉孩子：一是要清楚自己想要什么；二是相信自己有能力解决问题，即便结果不如意，也能在过程中学到方法，下次应对难题就能用上；三是希望自己能掌控生活，让生活井井有条。这三条建议能帮孩子增加生活掌控感。

心理治疗师 舒玉锋

家有情绪“小怪兽”？科学应对有妙招

带娃时，家长常遇这样的情况：孩子前一刻还好好的，下一秒就哭闹或乱发脾气，情绪“小火山”突然爆发，让家长不知所措。

情绪管理是孩子成长的关键，可不少家长发现，引导孩子管理情绪困难重重，这是为什么？又该如何解决呢？

孩子情绪“大失控”，家长如何破局

1. 大脑发育不成熟 青春期前，孩子大脑中负责理性思考与情绪调控的前额叶皮层尚未发育完全，导致他们易情绪化，难以理性控制行为。

2. 缺乏情绪表达能力 孩子难以精准识别、表达情绪，只能通过哭闹、发脾气宣泄，家长很难从中明白他们的真实需求。

3. 外界环境影响 家庭、学校、社会环境都会对孩子情绪产生作用。家庭氛围紧张，或孩子在学校受挫，都可能挑战他们的情绪管理能力。

4. 模仿大人行为 孩子会模仿家长的情绪表达方式，若家长情绪管理欠佳，孩子也容易养成类似习惯。

七大“妙招”帮孩子摆脱情绪失控

1. 识别情绪 通过绘本、游戏、日常对话，帮孩子认识开心、生气等不同情绪，引导他们用语言表达，而非行为发泄。

2. 接纳情绪 不要否定孩子情绪，让他们知道所有情绪都正常，重要的是如何表达与处理。孩子哭闹时，告诉他们难过就哭，家长会陪着。

3. 教冷静方法 孩子激动时，教他们深呼吸、数数、暂时离开现场等冷静技巧，避免冲动。

4. 树立榜样 家长冷静处理自身情绪，孩子也会学习，所以尽量不在孩子面前发脾气、争吵。

5. 建立规则界限 接纳情绪同时，明确告知孩子打人、摔东西等行为不被允许，让他们用恰当方式表达。

6. 鼓励解决问题 孩子情绪平复后，一起讨论解决办法。如玩具被抢时，教他们用语言表达需求或与同伴协商。

7. 创造稳定环境 给孩子稳定、安全的家庭环境，规律作息、清晰规则、温暖陪伴，都有助于其情绪管理能力发展。

心理咨询师 韩霖



■心理辞典

泡菜效应

不知道大家有没有看过电影《肖申克的救赎》，里面有一个角色叫老布，在监狱中，他担任图书管理员，受到囚犯们的尊重，甚至与一只乌鸦建立了深厚的情感联系。但在这种环境的长期浸泡下，老布逐渐被监狱的“体制”所同化，监狱成为了他的“舒适区”，外界的世界反而变得陌生和不可理解。这种强烈的不适应感让老布陷入了深深的绝望，最终选择自杀。这其实反映了心理学上一个常见的现象：泡菜效应。

泡菜效应源于韩国传统腌制工艺的隐喻，在心理学领域指的是：环境对人的影响如同泡菜缸中的卤

水，长期浸泡会彻底改变个体的思维模式和行为方式。环境造就人，正如“近朱者赤，近墨者黑”，这种影响是潜移默化的。

那么，要如何应对泡菜效应呢？

1. 主动联结高质量的人和事

人与人之间是会相互影响的。和什么样的人在一起久了，你也会在潜移默化中向他靠近。拥有正能量的人，总能带给你温暖，照亮你的生活，让你也变得积极乐观起来。环境也是这样。孟母为什么三迁？就是因为她知道一个好的环境，对孩子学习有多重要。所以，在选择学校、工作单位或社交圈子时，你也要充分考

虑其环境氛围。

2. 有原则地屏蔽、远离

心理学家詹姆斯曾提出过一个观点：每个人身上都有一个能量场，人和人之间的关系，其实是能量的交换。和能量低的人交往，他会带走你的能量，改变你的磁场。慢慢地，让你厌烦，变得没有耐心，易怒，最终将你耗竭。

3. 保持自我，过好自己的生活

环境就像是一个大染缸，不可避免会对你有影响，但你一定要保持自我，过好自己的生活。当你做好自己，守好自己的能量，你就不会被外界所影响。

心理咨询师 刘静