

## 孩子



## 怎么办?

本期话题:逆反心理

是孩子成长过程中的正常心理发展。该如何正确面对和养育“逆反期”的孩子,帮助他们平稳度过这个时期,是父母、老师不容回避的问题。对于孩子出现逆反,有着不同的成因。那么,面对逆反的孩子,该怎么办?听听他们的故事——



扫码看详情

## 别让「榜样」伤了孩子

“我讨厌英语课,讨厌英语老师。”一天,五年级学生小嘉找我做心理咨询,一见面,他就表达了对英语老师的不满。小嘉说,英语老师有几次在课上批评了他,还拿他跟在隔壁班就读的表弟做比较,这让小嘉反感、愤怒。此后英语老师越想让他好好学,他就越不学。

为什么小嘉会有如此反应?小嘉告诉我,他的父母在外工作,放假住在奶奶家,跟表弟玩得很近,家里人总喜欢拿他跟表弟作比较。于是,就有了上述的情况。

对问题有了清晰的了解后,我给小嘉讲了巴甫洛夫的实验,让他明白:生活中总会遇到批评或消极评价,这时会在大脑中建立起一种消极条件性情绪反射——使你以后在这个人面前不敢说话或情绪上不喜欢这个人。但这种情绪反射是可以消除的,明白原理之后,我再对小嘉进行系统干预。

教给他正确的价值观。告诉小嘉,当长辈或老师以同龄人为榜样,引发自己内心不愉快时,知道这是正常的心理反应,不要检索脑海的消极思维,要以积极情绪面对。

找到小嘉逆反的具体行为表现,分析出其中的S(事件)——E(情绪)——R(行为)形成机制,并设计新性格使之变成新的行为。比如:当英语老师拿我跟表弟比较时,我的心情应是平静的,这说明英语老师是希望我好。我应该感恩她,课堂上更加认真听课。

将这些新的行为经过反复训练,将其巩固下来。小嘉告诉我,在最近的考试中,他的英语考了90分。

## 心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:沅江市教育局  
主持人:李焱 胡文彬 韩倩 陈萍变「教育」为「倾听」  
沅江市琼湖书院 唐大红

## 父母“逆”孩子“反”

沅江市政通初级中学 周丽丽

某中学心理课堂的吐槽大会上,九年级学生小凯说:“我做什么我妈都要来挑刺,我不能忍受……”小凯妈妈也表示:从孩子青春期开始,母子关系从母慈子孝到了剑拔弩张。

逆反心理是青春期孩子常见的心理现象,它的显著特征就是抵触、不顺从以至于抗拒。

孩子逆反行为的背后是一场“权力游戏”!一方面在中国式父母身上极易表现出的掌控欲;另一方面,当受到父母的压制,孩子对自我权利的维护会让他们尝试挑战权威,也就是逆反。

要清楚地认识到:这场“权力游戏”并不是一场战争,而是一次共成长。给



同学们支几招:

树立全面评价的观念。要认识到:70后、80后父母不能够理解Z时代的我们是正常现象。父母的强势更多来自他们的代际传承以及自身的局限性。不应因为亲子间价值观的冲突,而去否定父母对我们的爱。

多运用同理心积极归因。运用同理心去分析每一个冲突背后的原因,对症下药,尽可能寻找积极视角将冲突归因于可控因素。

善用非言语沟通方式。中国式父母的表达是含蓄内敛的,青春期的我们与父母沟通越来越少,而爱的表达方式不仅限于言语的沟通,有时一个亲吻、一个拥抱、一段文字,就能拉近彼此之间的距离。

## 转变思维对付逆反心

沅江市芙蓉学校 刘娅萍

一大早,还没到学校,就接到同事的电话,急切的声音让我加快了脚步。赶到时,只见一女生泪眼婆娑地站在办公室里。

这是一个离异家庭的孩子,和姑姑一起生活,可姑姑一家人对她态度并不友好。女生边说边哭:“我要离家出走。”

我示意她坐下,告诉她可以用画画的方式来和我交流。

她一边画一边介绍,说起伤心的记忆,她又忍不住哭泣。我拍了拍她的肩,递给她几张面巾纸。

接纳情绪,建立信任。这是我做的第一步。接下来,我要做的是转变思维,化解叛逆。

“听说你想离开姑姑家,说说你的方案。”我问。

在我们的探讨下,她罗列了四种方案:租个房子自己住,家要在学校附近,算上租金、押金,至少要2000元;和妈妈一起住,还要等妈妈找到工作;继续住在姑姑家,可能会吵架;去另外一个姑姑家住几天,自己和姑妈冷静一下。

林阳是一名高中生,他从小就对表演充满热情,梦想能成为明星。父母却更希望林阳能够专注于学业。

林阳坚持自己的梦想,自学了吉他,积极参加学校的文艺表演,甚至在网络上发布自己的表演视频,但这些行为在父母眼中却是“不务正业”。

冲突在一次晚餐时爆发,当父母再次催促林阳放下表演,林阳忍无可忍,大声反驳:“你们知道什么?表演是我生命中的一部分。”

那晚,林阳失眠了。

几天后,他邀请父母来到自己的房间,为他们演奏了一首自己创作的曲子。曲子里,有对梦想的追求,有对家人的感激。父母被打动了,他们开始去尝试理解林阳的世界。

与此同时,林阳开始主动与父母沟通自己的学习计划和目标。他用自己的实际行动证明,热爱表演不意味着放弃学业。父母也逐渐放下担忧,开始支持林阳追求梦想。

逆反心理不一定是坏事,家长不必如临大敌。它有时能够激发孩子更加坚定地追求自己的梦想。面对孩子逆反,我们不能简单地采取压制的方法。相反,我们要深入了解孩子的内心世界,以更人性化的方式去引导他们。

然后,我俩讨论了每种方案的可行性,最后确定第四种方案最可行。

我看着她坚定的眼神,知道她已经从激动的情绪中脱离出来。我确信她不会再做出冲动的举动后,问道:“你现在能整理好情绪和思路,平静地和姑妈沟通了吗?”

她长长地舒了口气,说:“我会向姑姑说出我真实的感受,我们一起做出适当的调整。”

后来,确如她所言,她做到了。