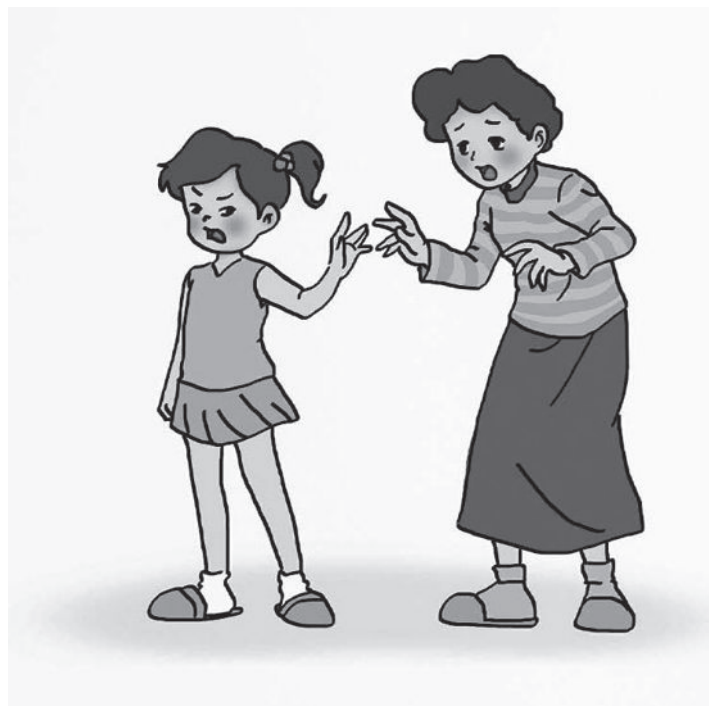


关注心理健康,助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快,加之文化知识及社会经验不足,小学生很容易产生不良的心理反应,导致心理问题的产生。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑,也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉给我们。

邮件地址:xsdbtougao@163.com。



最近老是和爸爸妈妈反着来

本报特约作者 静安区闸北第一中心小学 王慧

小明是个五年级的男孩,最近感觉自己有点莫名的烦躁,妈妈让他往东,他却偏要往西;爸爸让他早点睡觉,小明心里也知道爸爸是为自己好,但仍然会偷偷熬夜看小说……小明不知道自己是不是滋生了逆反情绪,又不知该如何调整自己的情绪,故而写信前来寻求帮助。

那么,这种与父母对着干的行为,是不是逆反心理在作祟呢?逆反心理又究竟是由什么原因引起的呢?



首先,王老师要明确答复小明,或者和小明有着一样困惑的同学们,与父母对着干的行为,可能确实是逆反心理在作祟的一种表现。其次,我们要了解,产生逆反心理后并不可怕,也不用感觉羞耻,反而王老师要恭喜你们,这说明你们已经长大了,即将步入青春期,开始有更丰富更清晰的自我意识了,只是我们要学着去拥抱青春期,与逆反心理和解,让自己平稳度过这段叛逆期,让自己的成长更加顺畅。

那么到底什么是逆反心理呢?逆反心理通常表现为对权威的反抗、对规则的挑战以及对他人期望的抵触,尤

其在青春期阶段,这种心理现象就更为常见。但是,要引起自己注意的是,不是所有与父母对着干的行为都完全是因为逆反心理。有时,这种对立行为可能源于我们和父母之间的沟通不畅、缺乏理解、个性差异或其他情绪因素。因此,在判断我们这种逆反行为是否由逆反心理引起时,需要综合考虑。

那么逆反心理究竟是怎么产生的呢?青少年在成长过程中,为了确立自我意识,寻求独立自主,会本能地对来自父母的权威产生一种抵触情绪。青少年时期是逆反心理的高发期,因为这是一个人从依赖走向独立的过渡阶段。我们现在正处在这个年龄阶段,我们会希望父母能够给予更多的自由和信任。然而,当父母出于关心和保护,对我们进行限制和指导时,就会引发我们的逆反心理。

逆反心理虽然是一种正常的心理现象,但过度的逆反行为可能会对个人的成长造成负面影响。那么,我们可以如何克服逆反心理呢?

1.认识接受情绪:首先要认识到自

己正在经历逆反心理,并接受这种情绪的存在。不要过于苛责自己,也不要刻意压制这种情绪,而是尝试去理解它,找到它产生的根源。

2.加强理解沟通:我们可以静下心来,好好思考一下,了解自己的情绪和需求。同时,尝试与父母进行开放、坦诚的沟通,表达出自己的想法和感受,并倾听他们的观点。同时,也要尽量理解父母的立场和观点,站在他们的角度去思考问题。在沟通过程中,尽量保持冷静和理智,避免情绪化的冲突,并在平和的沟通交流中找到平衡点。

3.学着自我调适:我们可以尝试通过一些自我调适的方法来缓解情绪,比如有氧运动、腹式呼吸、蝴蝶拥抱等方式解压、缓解情绪,也可以用写日记的方式记录下引发自己情绪的一些自动想法、来龙去脉,在记录的过程中澄清缘由、释放压力,调整自己的情绪。

4.寻求专业帮助:如果逆反心理严重影响了我们的日常生活,我们可以寻求心理老师的帮助。他们会提供更专业的建议和指导,帮助我们更好应对逆反

心理。

5.培养独立个性:邀请父母更多相信我们的判断力,给予我们更多的自主权。在父母允许的状况下,适当给予自己独立自主的空间和责任担当,让我们通过实践来学会自我管理。

6.培养积极态度:尽量将自己的注意力放在积极的事物上,比如参加一些兴趣小组、运动社团或社交活动。这样可以让我们的生活变得更加丰富多彩,也有助于缓解逆反心理带来的负面影响。

总之,逆反心理是成长过程中的一种正常现象,理解和克服逆反心理,有助于我们更好地实现自我独立,也有助于与父母之间的关系和谐。尝试找到与父母之间的共同点,或者聊一些你们都可以接受的话题,可以缓解紧张的气氛,增进彼此的了解和信任。

最后,要记住每个人的成长过程都是独特的,不要因为一时的困扰而过于自责或沮丧。随着时间的推移,你会逐渐学会如何更好地处理这种情绪,与父母之间的关系也会变得更加和谐。