

“逆反”，青少年成长的重要历程



心理咨询师 姚项哲惠

上海12355青春守护者计划讲师

国家二级心理咨询师

心理学硕士

重点高中心理辅导老师

老师,您好!我是一名高中生,最近我对家人的管教和学校老师的严格要求产生了强烈的逆反心理。每当爸爸、妈妈或老师提出要求或建议时,我总是不由自主地反驳或逃避,甚至故意做出相反的行为来表达自己的不满。这种情绪不仅影响了我的学习成绩,也让我与家人以及老师的关系变得紧张。我该怎么办?



这位同学能意识到自己面对家长、老师的心理变化,这说明你有比较高的觉察、自省能力,出现一些状况时并不只是外部归因,这也是一种心智上的成长。然而,面对青春期,不知所措、矛盾冲突是不可避免的,重点在于我们如何看待它、面对它。

青春期是个体发展中的关键过渡期,伴随着生理、心理和社会角色等方面的变化。人们常会用“逆反”来形容这个阶段的孩子,甚至视其为“洪水猛兽”,但它其实是一种非常自然的心理反应。这个阶段的青少年正处于生理和心理的快速发展期,追求成人感和独立性,荷尔蒙的变化也会导致情绪波动和行为上的不稳定。当外界仍以对待“小孩”的方式对待他们时,容易引发其反感甚至反抗,这是他们在向外界发出“我长大了”的信号。

青春期也是“自我同一性”发展的关键时期,一个人能全面、完整地看待自己,在社会中定位自己,这是发展自我、适

应社会的基础。所谓“逆反”,正是探索“我是谁”、寻求自我认同的一种方式,是成长的必经过程。当然,成长过程中也需要学会适度地表达和控制,以免影响人际关系、学习生活。

面对青春期的种种变化,青少年该如何积极调整 and 适应呢?

首先,接纳成长变化。

步入高中,面对身心发展变化、学业压力等,有一定的情绪反应是很正常的,“逆反”也是一种成长的力量,不必为这些自然的身心反应而过度内耗,接纳自我的变化和成长的发生。重要的是如何将这份力量进行转化,促进自我发展。

其次,着眼自我发展。

将目光更多地放到自我探索和自身成长上,避免为了反抗而反抗。可以尝试不同的兴趣爱好,拓展自我边界;也可以参加社会实践活动,增加对自己的认识和理解;在学习生活中积极思考自己要成为什么样的人,逐步确定目标,增强发展动力。

再次,学会冲突管理。

伴随着成长,冲突是不可避免的,允许其存在,同时学习如何管理冲突,这是成长的智慧。积极发展理性思维,避免在有情绪的时候进行沟通,待冷静后可以想一想自己的沟通目的是什么,对方哪些意见或建议是可以为我所用的。当然,世上没有完美的答案,要学会协商与折中,在追求自我与适应社会中寻求平衡,也是成长的标志之一。

除了这几条,也请家长朋友注意,对孩子的尊重和理解,能促进良好亲子关系的形成,为孩子顺利度过青春期保驾护航。当冲突发生时,先处理情绪,再处理事情。如果发现冲突可能在不断升级,学会“暂停”。如果遇到一定的困难,也可以及时求助专业人员。

如果还有疑问,欢迎拨打021-12355热线电话或登录“青小聊”网络咨询平台,专业的心理咨询师、暖心师会陪您继续探索。

你知道孩子爱的主要语言吗

记者 杨力佳

“父母要先学会如何自我关怀情绪和舒缓压力,才有能力建立起跟孩子在情绪上的共鸣,然后帮助指导孩子,陪伴他们健康成长。”近日,一场关爱外来务工人员子女心理健康的沙龙在闵行区华漕国际社区中心举行,百汇医疗心理治疗师林永分享了情绪觉察表达与化解、压力管理、亲子沟通技巧等内容。

据介绍,相关调研报告显示,留守儿

童长期与父母分离,缺乏亲情的关爱和陪伴,容易产生心理健康问题:孤独、焦虑、自卑等。那么如何尽量避免这样的问题发生呢?林永通过现场连线的方式,分享了真实案例,生动展示了如何建立起务工人员 and 留守子女之间良好沟通模式,为孩子们的心灵成长提供了宝贵的建议。

报名参加本次活动的人员来自华漕镇多个行业,包括装修工人、环卫工人、绿

化工人。来自江西的付女士,在华漕镇从事家政工作,带着女儿一起来参加活动。她告诉记者,因为平日里的比较忙,陪伴孩子的时间非常有限,如何与孩子有更好的沟通,一直是她困扰的部分,“通过今天的活动,受益匪浅。尤其是与孩子一起参与‘爱的五种语言:哪种语言是你孩子爱的主要语言’这个互动环节,让我更加了解了孩子的真实所需,以后我会将心理治疗师分享的这些方法(肯定的言

语、陪伴的时光、精心的礼物、服务的行动、身体的接触)好好运用,让我和孩子拥有更好的亲子关系。”

华漕镇相关负责人表示,在华漕镇,有许多外来务工人员正在为前湾建设贡献力量,希望通过这样的活动,助力外来务工人员与子女有更好的亲子关系,孩子们可以茁壮成长,也希望有更多社会力量一起参与进来,关注青少年心理健康。