



不叛逆的孩子，人生可能会面临更多风险

未曾经历青春期叛逆的孩子，人生或许会面临更多风险。叛逆并非单纯对抗，而是孩子独立人格与自主能力的成长。

受访者 | 杜素娟 文 | 李际昕

深耕教育行业二十六载，作为一位大学教师，我习惯站在学生的角度思考，努力与他们心意相通。但在与年轻学子们的交流中，我注意到，有些孩子虽然已经成年，却缺乏真正的独立与自主意识。因此，如何正确引导孩子度过青春期叛逆阶段，帮助他们唤醒自我意识、建立稳固而强大的自我，是每一位家长的必修课。

叛逆其实是自我意识的萌发

幼童时期，孩子主要通过模仿来认识世界。他们分不清什么是正确和错误，只是遵从父母的训导，观察周围环境和他人举止，敞开心扉地接受外界的影响。尽管孩子在三岁左右进入第一反抗期，自我意识与自主性开始萌芽，但此时他的质疑能力依旧薄弱，更多是尝试探索边界。

当孩子进入青春期，拥有一定的知识和阅历后，他开始对世界产生主动探索的愿望。当父母告诉他应该这样、那样时，他会根据自己的判断提出怀疑：“为什么？”这种怀疑精神就是独立思考的开端，对年轻人来说相当重要。因为只有怀疑，才会试图自己找到答案。

当孩子发现自己的观点与父母不一致时，思想冲突就产生了。对此，许多家长很难接受，认为孩子变得不听话，心里有些受伤。其实，冲突背后是主体性的生长——孩子开始渴望为自己的人生做主，想要主动地选择自己的行为。可惜，很多家长将这种正常的成长现象视为“叛逆”。

我就有过这样的经历。小时候，女儿乖巧听话。上初中后，学业压力骤然增大，她变得很暴躁，有时甚至会摔书、摔笔。我对她的表现非常不满，对她说：“人应该理性地看待和分析问题，情绪化对解决问题没有任何帮助。我上学时遇到难题，就不会像你一样乱发脾气。”女儿毫不犹豫地反驳道：“是我，你是你，我们处理问题的方式肯定不一样。”

小小年纪，这还了得？于是，我拿出家长的权威，用更严厉的训斥去压制女儿，想要她像小时候一样听从我的安排。然而，换来的却是更为强烈的不满，我们的关系一落千丈。渐

渐地，我发现女儿不再像过去那样开朗，总是闷闷不乐。

当时，我和很多同龄孩子的家长聊天，发现他们也遇到了类似的困扰。有的孩子和父母闹矛盾后，会把自己关在房间里。有一次，家长掀开孩子房间墙上的海报，竟然发现后面被偷偷挖了个大洞，由此可见孩子的情绪多么激烈。

如今反思，我觉得自己当初的行为只能用“狂妄”来形容。我是学教育的，便自以为是地孩子成长的每一步都设定在自己的框架内。一旦孩子走到框外、脱离控制，我便会感到恐慌甚至反感。殊不知，叛逆这个词本身就带有以父母为中心的偏见。

“叛”的是家长的权威，“逆”的是家长的意志。使用这个词时，家长已经先入为主地认为自己是真理和正义的化身。

在生活中，像我这样的家长不在少数。父母习惯将自己的期待强加给孩子，而忽略了青少年身心发展的客观规律。到了青春期，孩子开始对父母的权威产生怀疑，渴望获得更多的自主权和决定权。这种变化是健康的、正常的，也是必要的。如果没有这个阶段，孩子可能永远无法真正长大成人。

因此，准确地说，青春叛逆期也可以叫作青春困难期或者青春成长期。找寻自我本身就是一件困难的事，孩子在这个阶段是迫切需要家长帮助的。有智慧的父母不要急着去纠正、否定孩子，而要换个角度想想他为什么这么说，为什么那么选择。认真观察孩子所遇到的困难，再结合他的个人特点，共同制定出一份解决难题的成长方案。

孩子不叛逆未必是好事

事物都有正反两面。当青春叛逆被一些父母视为洪水猛兽时，可能另一些父母会沾沾自喜：我的孩子始终很听话，从没有叛逆过。不叛逆真的是一件好事吗？它往往意味着这个孩子一直没有经过独立思考、独立判断及独立选择的训练，未来遇到的潜在风险可能会更多。

这类孩子有可能在主体性刚刚萌芽时就被父母打压下去，形成了唯唯诺诺、没有主见的性格。他们过的日子不是自己想要的，而是父母或社会期望的，成为彻底丧失自我的“小绵羊”。我们常说的妈宝男、妈宝女就是这样形成的。妈宝现象背后，正是父母剥夺了孩子试错与思考的空间，导致其独立人格无法健全发展。这样的孩子长大后，表面上是老实的成年

人，实则内心缺乏主见，过度依赖他人。

讨好型人格也是如此。我为什么活着？是为父母而活。我为什么努力地争取卓越？是为了让父母高兴。在学习阶段，他会努力争取老师和同学的认可；到了职场，他会特别在意领导和同事对自己的评价。这类人很容易自我否定和怀疑，对于他人则是无底线地宽容。

我还发现，越是控制欲强的家长，他的孩子在青春叛逆期后越可能出现两种极端情况。一种是前面所说的“小绵羊”或讨好型人格，另一种是无差别攻击的“浪子”。在青春期，这类孩子可能表现得很乖巧，但长大后会用非常激烈的方式出走。这种出走可能是身体，也可能是情感。有些人甚至会与父母划清界限，出现所谓的断亲，终生难以和解。

当然，大部分孩子既没有完全丧失自我，也没有彻底走向极端，而是处于一种矛盾状态。一方面，被父母的情感绑架，觉得不听父母的话是不对的；另一方面，内心的自我又渴望挣脱束缚。他们很可能被社会主流价值所裹挟，过着不舒服却不敢改变的生活。我把他们叫作陷入内耗的“拧巴者”。

这三种情况的根源都是青春期的自我成长需求没有得到良好的处理和引导。前几年，一名大一学生哭着向我倾诉他的烦恼。从小，父母一直对他讲，你这样做是错的，你那样做也是错的，我们从来不会这么做。“老师，他们一直把自己塑造成正确的范本，让我觉得自己比他们差，我觉得好窒息。”那一刻，我真切感受到了他的痛苦，也猛然意识到，他父母的所作所为和我对女儿所做的不是一样吗？

震惊过后，我开始尝试换一种思路来审视女儿所谓的青春叛逆。激烈的情绪其实是孩子在表达自己的不满。这时，作为母亲，我应该想办法帮助她发泄情绪，而不是一味否定她的独立表达，让她成为第二个我。或许，她天生就是一个情绪比我更激烈、更丰富的人，她有权利成为这样的人，而我的否定就是不允许她成为她自己。

意识到这一点，我把改变的重心放到了自己身上。高中时，女儿不愿意去充当晚会观众。若是以前，我一定会要求她参加集体活动。但那一次，我充分理解她的感受，没有强迫她参加。事实证明，一次缺席对她的生活没有任何影响。我欣喜地发现，当我放下控制欲，允许女儿表达内在的自我需求时，我们的关系在不知不觉中变好了，孩子也重新变得自信了。

站在孩子身后而非挡在身前

如何应对青春期叛逆，我认为父母需要从根本上转变角色和观念——从控制者转变为引导者，从站在孩子前面转变为站在孩子身后。

当然，站在身后并不意味着无所作为。我的理解是要健康、适当地干预，把自己的分析方法或者判断、建议，当作参照系传递给孩子，同时允许他作出独立的判断，即便出现一些小错误也无妨。

这样的家庭关系模式要从小培养。也就是说，让孩子从幼童期就开始培养独立性是预防青春期激烈冲突的最好方法。希望年轻的父母从孩子小时候就陪着他一起锻炼独立性，从小事做起，让孩子练习自己做选择：“你想用哪个杯子喝水？”即使孩子选错了，也要先肯定他敢做选择的勇气，再提出建议。这种从小开始的训练，能够让孩子在进入青春期时具备一定的自主能力，减少剧烈冲突的可能性。

假如孩子到了叛逆期，已经出现了很严重的问题，比如交友不慎、游戏成瘾、厌学等，怎么办？首先，父母要尊重孩子，理解他背后的需求。其次，用孩子能接受的方式，改变亲子关系模式，帮他找到另一种成长的路径。

孩子接近不良朋友可能是需要归属感，沉迷游戏可能是在现实中感到挫败。粗暴禁止往往适得其反，聪明的做法是帮助孩子找到更健康的替代方案。比如用柔性的方式引导他接近正确的团体；带他参加兴趣小组，转移他对游戏的注意力，满足其对成就感和社交的需求。

很多父母害怕孩子不走传统成功的道路就无法生存，这种恐惧和成见导致他们强迫孩子在拥挤的轨道上奔跑。事实上，当今的社会更加多元，开咖啡馆、做手工、画画都可以成为谋生的方式。父母需要打破“唯有读书高”的固有思维，接纳不同的成才方式。

我有一位朋友，他的儿子不适合应试教育，严重厌学。再三思索后，他带着孩子搬到乡下去住。父子俩一起养鸡、种菜，观察禾苗的生长，坐在戏台下看戏。渐渐地，孩子变得平和，不再排斥读书。发现儿子喜欢画画后，他陪着儿子一起画。最终，孩子找回了健康的身心，也找到了适合自己的道路。

当然，在这个转变的过程中，父母的教育理念要一致，要摆脱家长制文化的惯性思维，协调立场，相互配合。如果一方掌握了正确的教育方法，另一方唱反调，也会大大削弱教育的效果。在这一点上，我真心建议家长认真学一学青少年心理学。我们总是抱怨，但有多少人真的去学习教育方法，去了解该怎么引导孩子呢？

在管理的过程中，冲突是难免的。如果孩子固执己见，父母不要试图去说服，要让他有己的话语权，同时告诉他：“你可以独立做选择，但产生的后果也要自己承担。”如果做错了事，父母急着埋单，就起不到教育的作用了。所以，不要害怕孩子的观点跟自己不一样，也不要害怕他作出错误的选择，后果自然会教育他。如果父母害怕孩子承担不了他的行为后果，就想在起点处进行控制，这完全是个伪命题，根本做不到。

当然，要做到这一切，父母首先要让自己成为自由、独立、强大的人。只有内心强大的父母，才能坦然接受孩子的独立和强大。父母需要终身不断地学习和成长，完善自己的人格，才能给孩子提供更好的引导。

青春期的成长阵痛终将过去，但站在孩子身后做他的后盾，帮助他发展出强大的自我，将会成为孩子人生中最可贵的底气。这或许就是父母能够送给孩子的最好礼物。