

如何正确面对青春期叛逆

李司晨

(北大附中)

摘要：当今社会，学业的压力、家庭培养方式的变化以及周围环境中形形色色的观念，都或多或少会对青少年的心理认知和精神状态产生影响，导致其中一部分受到青春期叛逆的困扰，并且这一部分青少年的人数还在呈上升趋势。对于青春期叛逆的研究始终是心理学的一个重点，近年来，研究的深度和角度也有了新的面貌。但是，相对青春期叛逆的起因、结果研究，围绕如何正确面对叛逆心理、采取何种合理措施的研究还不是很多。事实上，这样的研究更有其现实价值。当青少年出现叛逆心理的时候，家长、老师及其他关联人群更为关注的是如何开导、帮助他们走出情绪的低谷，回归到正常轨道上来。有鉴于此，本文聚焦于寻找解决青春期叛逆最有效的方法，通过文献梳理、问卷调查和沟通访谈等形式，做一些粗浅的尝试。

关键词：心理；青少年；青春期；叛逆

青春期是人一生中的一个重要阶段，对很多人而言，这一阶段正好与中学时期重合，相应地，他们普遍面临着中考和高考带来的学业压力。青春期所处的年龄段也伴随着思想认识上的懵懂，社交压力随之而来。青少年通常会有精神脆弱、心思敏感的表现。有时，青少年希望通过反叛来吸引长辈的注意。然而，如果因为受到指责甚至惩罚，他们会认为自己被孤立，觉得自尊受到了伤害，自然而然地对很多正常的事物产生抵制。在与长辈难以有效沟通的情况下，青少年会转向同龄人，对朋友的信任也显著增加。因此，研究青春叛逆的表现、缘由，疏导叛逆情绪，不仅要关注青少年的心理变化、行为特征，也要重视家庭环境、学校氛围乃至人际交往的分析，从而得出较为客观的结论，帮助他们找到最合理的表达自己和舒缓情绪的方式。

实证研究的经过与相关结果

1、开展调查。研究取得的数据来自于调查问卷、交流访谈等途径。调查对象是随机抽取的 50 名高二学生，他们填写了调查问卷，就叛逆的年龄和持续时间、叛逆表现、个人的解决办法、过后的情绪调适、心理成因、如何与他人相处等几个方面反映了叛逆时的心理状态。访谈的参与者是 6 名家庭关系和性格相似的高二学生。访谈中，还运用了 ABC 理论和社会学习理论对青少年叛逆问题进行初步预测，并针对性地提供了一些指导。

通过数据的整理分析，可以发现，叛逆期的青少年经常与父母发生冲突。在这段时间里，青少年往往会受到父母和老师的消极抵制，反过来他们对父母和老师的纪律要求感到厌倦，不想受到约束，遇到问题时会表现出冲动和愤怒的一面。在家里，他们与父母发生冲突，不按约定俗成的家庭规则行事；在学校，他们不尊重老师，希望现有的老师被新的老师替换。就原因而言，青少年与家长和老师间缺乏有效的双向沟通，家长或老师对一些事情的处理方法不当会带来青少年更多的不信任感。相关的结果同时表明，随着青少年独立意识的迅速提高，他们也越来越多地把自己定位为成人，他们渴望摆脱父母的管教，容易对父母感到厌倦和不信任。在价值观和对错观方面，他们相信自己更甚于相信父母与老师。

由于认为自己是成年人，青少年会经常模仿成年人的行为和思维习惯，并希望别人把他们当成成年人。而另一方面，他们对传统观念和认识又有所排斥，持轻视态度。社会经验和生活习惯的缺乏，也使他们不得不听从父母和长辈的意见和建议。经济上的依赖性更是加重了这种矛盾。

出现叛逆情绪时，不同的学生有不同的调整方法。调查显示，处理情绪问题的方式按照使用的频率由高到低分别是自我消化、向朋友倾诉、与长辈交流。参与调查者更偏向于以分散个人注意力的方式解决情绪问题。但就心理叛逆的来源来说，与父母或老师沟通实际上是更科学的方式。不过，叛逆中的青少年不容易做到这一点。

关于叛逆的原因，调查参与者相信家庭环境与之有一定的联系。许多家庭中，父母和子女都或多或少对叛逆负有责任。一些家长受到传统教育的严重影响，思想守旧或不够开放，固执地以为父

母应该对孩子拥有绝对的权威，不允许青少年有叛逆情绪。他们不了解青少年的心理特点，对孩子的管教仍然太多，给他们造成了太大的压力。父母的教养不足和处理问题的方法不当，会导致孩子产生叛逆情绪。言语暴力和冲动易怒导致儿童叛逆心理和行为时有发生。此外，父母和孩子缺乏双向沟通也不容忽视。家长单方面认为，胁迫和纪律可以抑制青少年的叛逆心理。他们不了解孩子的心理，经常从自己理解的角度给予子女关爱。家长又羞于公开表达自己，无法通过爱和关心赢得孩子的理解。缺乏有效的沟通方式会导致儿童叛逆心理的产生。对于叛逆中青少年来说，了解父母，也让父母了解自己，对他们的成长有着重要的意义。

2、访谈

6 个访谈对象分为 A、B、C 三组，每组两个人。A 组使用的舒缓情绪的方法是“家长和学生共同设定目标，共同努力实现目标”；B 组采用“家长思想开放，比如和学生玩游戏或聊学生最喜欢的偶像”；C 组“让孩子独立成长，知道独立还需要一个过程”。两周后得到以下反馈：B 组的效果优于 A 组的效果，A 组的效果优于 C 组的效果；或者 C 组的效果优于 A 组的效果，A 组的效果优于 B 组的效果。A 组所有人都同意，共同设定目标可以在一定程度上帮助青少年回到正轨，但设定目标只能帮助困惑的青少年有方向，不能减轻他们的心理压力、改善叛逆情绪。B 组和 C 组的结果相似。一人强烈支持这种方法，另一人强烈反对。支持 B 组方法的学生认为，青春期最大的矛盾是和父母之间的代沟，用这种方法可以帮助家长更好地了解青少年，同时有更多的时间陪伴他们，这对调整叛逆心理非常有帮助。反对的学生认为，青少年的叛逆心理主要是由于过度依赖互联网。支持 C 组方法的学生认为相对独立的生活可以使他们有更强的自控能力。反对 C 组方法的学生认为，青少年叛逆的主要原因是青少年对自由的渴望，既然他们是自由的，如果他们不形成强大的自我控制，他们只会走向相反的方向。

3、理论基础

(1) ABC 模型：ABC 理论是美国心理学家艾利斯提出的，是理性情绪治疗的核心理论之一。情感 ABC 理论的创始人认为，正是人们常有的一些不合理的信念导致了人们的情感痛苦。如果这些不合理的信念随着时间的推移而存在，它们也会导致情绪障碍。这一理论涉及三个核心要素，A (activating event) 代表已经发生的行为或事件；C (consequence) 代表该事件或行为的表现，可能是积极的，也可能是消极的；B (belief) 代表对事件或行为的知识和信念。因为 C 不受 A 的直接影响，而 B 的出现导致 A 的结果，即对事件或行为的理解和信念导致情感结果。该理论强调，面对真实的案例，应质疑案例中所涉及的不合理理解和信念，从而形成新的理解和信念，最终形成新的行为。

(2) 社会学习理论

社会学习理论是由美国心理学阿尔伯特·班杜拉于 1952 年提出的。该理论强调认知的重要性，将社会认知与社会行为相结合。他认为，人有认知，可以做出行为选择，所以当人们感受到外部环

境的变化时,他们可以做出自己的认知和选择,然后通过行为来展示自己的认知和选择。该理论认为,人的行为可以通过外部学习来改变,学习可以通过自己的经验来获得,认知可以从第三者的经验中获得并应用于自己。根据这一理论,人的外在表现不仅仅是行为,而是认知、行为、环境等多种因素综合作用的结果。

得出的研究结论

通过调查访谈,再结合一些理论分析,可以了解到叛逆青少年的一些个人特征和家庭状况,从而进一步获悉参与者的心理状态。此外,借助一些沟通对话,还能够知晓叛逆青少年的内心世界。如果想正确地启发叛逆的青少年,最关键的一点是找出叛逆的原因。不同的叛逆原因会导致不同的叛逆心理。例如,不良的家庭关系将不可避免地导致青少年对父母的抵制。因此,青少年叛逆问题的解决需要有综合性的考虑,从多角度着眼,包括行为习惯、生活态度等等,将各个方面的结论结合起来。

站在家庭的角度看,绝大多数有青春期叛逆特征的都是独生子女,父母过分的溺爱和对生活的过度介入反而引发他们更加渴望自由的一面;而站在老师的角度看,沟通的技巧决定着学生的反应模式,缺乏策略、不适当的对待,即使动机良好,结果也可能只是加剧师生之间的矛盾,使后者选择一种偏激的方式来表达自我。

研究得出的结论是,青少年依赖父母缘于心智的尚不成熟,但他们又有一定的能力做出判断,那些处于叛逆期的青少年往往并不认可父母处理事情的方式。与此同时,他们渴望把自己的观点表达出来,却不知如何与父母正确沟通。另一方面,他们既希望得到父母的关心和理解,又盼望有更多自己独立的空间。这种矛盾会影响他们的情绪。当他们无法正常消化这些负面情绪时,就会转向其他方式。外在的带有极端性质的情绪发泄,所掩盖的更多的是他们的一种渴求——与他人交往、摆脱不愉快的事情。因此,面对青春期的孩子,父母、老师需要更多地关注子女、学生情绪的变化,创造沟通条件,认真倾听他们的想法,针对问题提出具有建设性的意见,避免情绪化的、毫无意义的争吵,创造一个有利于青少年健康成长的环境。

1、青少年叛逆的原因

产生青春期叛逆有生理学上的根据。当青少年心情不好时,他们体内的肾上腺素分泌加快,进而产生压力反应。在青春期,伴随着大脑和神经系统的逐渐成熟,思维方式发生改变,学生的调控能力相应提高。当心智逐渐成熟但经验不多时,心理和生理的不平衡会导致对事物的不准确判断。在某些情况下,他们发现很难正确控制激素分泌的影响。

此外,青少年时期,学生的自我意识越来越强。他们渴望独立和自由,因此他们会抵制那些他们认为阻碍其获得“自由”的人。例如,一种相对常见的青少年叛逆现象是,他们不同意老师的意见。在青少年时期,学生重视自尊,强烈的自尊会让他们感觉良好,更加自信。这会导致他们讨厌那些伤害其自尊的人。不过,青少年的自尊可能更倾向于虚荣心的表现,因此他们会刻意关注自己的外表和在班级或群体中的地位。例如,如果一个学生在课堂上回答不出老师的问题,本已觉得不自在,此时若有其他人的嘘声,他的羞愧感就会加重,乃至做出不合理的反应。以后,他便有可能故意不服从老师的要求,消极对待或者有意抵制老师的授课。这是典型的学生阶段青少年叛逆现象。

环境因素也影响着青少年的心理情况。家长的过度放纵和不当行为会导致学生产生叛逆心理。过度放纵会使青少年认为一切都是理所当然的。一旦青少年没有得到这种宠爱,他们会想方设法获得家长的关注,而叛逆行为便是一种幼稚且极端的方法。青春期过程中,父母对孩子的一些暴力行为也可能会使孩子变得抑郁、孤僻或有同样的暴力倾向,从而加剧叛逆。再有,周围同学的叛逆言行也可能会在他们的行为模式上产生作用。

2、青少年叛逆的影响

青少年叛逆的影响集中反映于几个方面。一是违反规则。叛逆是一种非理性的状态,有时候无法遏制的冲动会造成严重的后果。青少年阅历不深,还未形成可靠的法律和道德意识,存在着使用暴力的可能。而父母针对性的惩罚,无论是限制自由、有意无意地伤害他们的自尊,还是干涉他们的社交,都会给青少年身心的健康成长投下阴影,加剧他们的叛逆心理。二是扭曲的异性或同性交往。青少年叛逆会造成一些变态的行为,一些同性恋案例也可能某种程度上与叛逆的心理有着联系。第三就是精神上的抑郁。在青春期,一些青少年被心理问题困扰到如此严重的程度,以至于他们选择结束自己的生命来获得解脱。叛逆的心理作用下,青少年认为自己的言行得不到支持,行动的自由也被剥夺。自我得出的偏激结论进一步强化他们的叛逆,再加上外界因素,精神压力增长到某个临界点时,他们就会以一种反常的方式进行表达,这其中就包括自杀。极端的情绪和行为不会无缘无故地产生,本质上也是一种叛逆心理的呈现。

3、如何教育叛逆的青少年

不能完全以否定的态度对待叛逆。在心理学上,叛逆其实代表着走向成熟的一个必要阶段。帮助青少年走出叛逆,应该积极理智地看待这一特殊阶段。青少年往往感情脆弱,因此家长和老师必须首先要心平气和,能够沉下心来细致地了解他们的具体情况,有的放矢地进行支持,在此基础上建立彼此信任的关系。有了相互信任的前提,就可以告诉处于叛逆期的青少年什么是对的、什么是错的。现实生活中,一些家长恰恰做不到用正确的词语来表达他们对子女关心。他们的一些表达方式反而会加剧青少年的叛逆情绪。例如,家长们常常爱用“这一切都是为了你好”来为自己的行为提供解释,父母说的时候理直气壮,感觉很正常,但是在处于叛逆期的孩子心中却会激起另外的联想。所以,与孩子的沟通交流应该引起家长们的高度重视,他们既要愿意交流、又要善于交流,在用词上要本着小心谨慎的原则,尽可能站在对方的立场上去体谅感受,不要自以为是为地用说教的语气,给孩子留下错误的印象,背离了交流的初衷。父母要明白,逆反是一个成长中的正常阶段,不要把它当成孩子一时的意气用事,简单粗暴地加以对待,效果不明显时又失去耐心,最终偏离预想方向更远。家长们要保持冷静,理性看待这种反叛,要愿意花更多的时间与青少年沟通,让他们有被关心的感觉,在他们情绪低落时给他们鼓励和安慰,帮助他们重新获得信心。

建议

首先,无论是青少年自己还是他们的父母和老师,都应该勇敢地直面青春期的变化,用一种平和的心态接受它,消除世俗的成见,采取科学的态度。针对青春期的生理变化,青少年要保持与家长的良好沟通,做好应对青春期生理变化的心理准备。对于那些心理敏感和易于走极端的青少年,当他们不愿意向父母或老师吐露自己的感受时,可以直接或者间接地鼓励他们通过自己的方式与同学和朋友进行更多的交流,释放压力,放松情绪,转移注意力,调整好心态。

其次,更多地与父母沟通,遇到困难时寻求帮助。现代教育体系提倡青少年的独立性,现代的生活观念也促进了大多数青少年自我意识的增强,他们往往愿意依靠自己的努力来解决问题。由于这个原因,他们会经常违背父母的要求,或以讨价还价的态度对待父母的告诫和提醒。然而,他们能力毕竟有限,考虑问题未必深入,生活经验也相对不足,遇到问题时难免容易冲动,也缺乏适当的解决问题的方法。因此,青少年需要真诚地接受父母经历丰富的事实,尽可能多地与他们沟通,分享彼此的想法和思考问题的立场,而不是通过争吵来解决冲突。

结束语

阿德里亚纳认为,孩子们有着不同的天性,包括天生的善良和天生的邪恶。因此,他认为,在判断儿童的发展时,无法实现绝对公平。存在许多差异,需要从多个方面进行分析。类似地,研究青

少年的叛逆心理也应该采取这样的思路。导致青少年叛逆心理的原因有心理、生理和环境因素，还可能包括一些先天性的因素，应该把这些通通添加到要予以关注的变量体系中。本研究尽管主要侧重于对日常表现样本进行分类和分析，但也尽可能涵盖涉及各个领域，从而保证相关的结论经得起推敲。

参考文献：

1. Ego Psychology: Development Theory for School Counselors Pennelope Skoglund *The School Counselor*, Vol. 32, No. 1 (September, 1984), pp. 30–36
2. Adolescents' and Parents' Reasoning about Actual Family Conflict Judith G. Smetana *Child Development*, Vol. 60, No. 5 (Oct., 1989), pp. 1052–1067
3. Hoxter, S. (1965). The Experience of Puberty and Some Implications for Psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 13(4), 278–284.
- 4.[1]Chen Mei."ZhongXiaoXueSheng QingChunQi PanNiXinLi De ChengYin Ji ZhengQueYinDaoCeLueTanJiu."[On the causes and correct guidance strategies of adolescent Rebellious psychology of primary and middle school students] *Kao Shi Zhou Kan*.11(2021):17–18. DOI:CNKI:SUN:KDZK.0.2021–11–009.
5. JOURNAL ARTICLE A Self Psychological Perspective of Group Development

Walter N. Stone, Gil Spielberg Group, Vol. 33, No. 1 (MARCH 2009), pp. 27–44

6. Youth Activists in the Age of Postmodern Globalization: Notes from an Ongoing Project Maria de Los Angeles Torres *Children, Youth and Environments*, Vol. 17, No. 2, Pushing the Boundaries: Critical International Perspectives on Child and Youth Participation – Focus on the United States and Canada, and Latin America (2007), pp. 541–562

7. Delroy L. Paulhus, Paul D. Trapnell, David Chen *Psychological Science*, Birth Order Effects on Personality and Achievement within Families, Vol. 10, No. 6 (Nov., 1999), pp. 482–488

8. EFFECTS OF AUTHORITATIVE PARENTAL CONTROL ON CHILD BEHAVIOR DIANA BAUMRIND University of California, Berkeley

9. Political Expression of Adolescent Rebellion

Russell Middleton and Snell Putney, Political Expression of Adolescent Rebellion, *American Journal of Sociology*, Mar., 1963, Vol. 68, No. 5 (Mar., 1963), pp. 527–535 JOURNAL ARTICLE

10. Para-analytic Group Psychotherapy: A Treatment of Choice for Adolescents S. R. Slavson *Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 13, No. 5 (1965), pp. 321–331

11. Childhood, Identity and Human Science in the Enlightenment Adriana S. Benzaquen *History Workshop Journal*, Issue 57, Spring 2004, pp. 35–57 (Article) Published by Oxford University Press