

请接住孩子青春期「逆反」的成长信号

把握五大核心诉求 重构亲子沟通方式

本报记者 张振男 杨丽宁

“

青春期是孩子成长的蜕变期，也是亲子关系的考验期。“孩子说两句就烦”“关门不愿交流”“凡事都要对着干”，成为不少中学生家庭的共同困扰。为破解家庭教育痛点，助力家长读懂青春、科学沟通，在这期“家长夜校”栏目中，泰山学院教师教育学院副教授、山东省家庭教育志愿服务总队第二批骨干专家、泰安市心理学会副会长庄建东，围绕高中生逆反心理成因、亲子沟通误区、核心沟通需求与实用方法展开深度分享，引导家长放下权威、平等对话，以温暖陪伴化解青春隔阂，重构和谐亲子关系。

”



找准定位 从权威管控到平等同行

“亲子沟通不畅、逆反情绪频发，根源往往在于家长角色定位错位。”庄建东直指亲子沟通出现问题的核心原因。中学生正处于青春期向成年期过渡的关键阶段，自我意识觉醒、独立需求强烈，逆反并非刻意对抗父母，而是成长成熟的正常表现，是孩子寻求自我认同、确立独立人格的必经过程。庄建东表示，如果家长仍然用命令、指责、说教的方式沟通，必然触发孩子抵触情绪，让沟通陷入僵局。

亲子沟通最理想的模式是“成人刺激—成人反应”，即双方以客观、理性、平等的姿态交流，相互尊重、彼此理解。现实中，许多家长习惯居高临下说教、不分场合批评，形成交错式沟通，极易引发顶嘴、沉默、对抗等逆反行为，长期固化的“说教—指责—控制”模式，会不断加剧亲子矛盾，让孩子的心门越来越紧。

时代发展带来的认知差距，同样加剧沟通困境。当下高中生信息获取能

力、网络素养远超以往，部分家长思想观念滞后、知识储备不足，仍以“过来人”身份对孩子学习、择业指手画脚，不仅无法给予有效指导，反而成为孩子成长的阻力。

家长角色重构，核心是完成三重转变：一是放下架子，摒弃权威思维，与孩子站在同一水平线对话；二是停止说教，多倾听少评判，尊重孩子的想法与选择；三是持续学习，更新教育观念，缩小与孩子的认知代沟，让沟通有温度、有共鸣。

读懂心声 把握青少年五大核心诉求

沟通的前提是理解，理解的关键是读懂需求。庄建东结合中学生身心发展规律，从五对核心关系出发，拆解初高中学生在亲子沟通中的真实诉求，为家长精准把握沟通方向提供指引。

“这五对关系中，尊重与理解是基础，自主与独立是核心，开放与诚实是纽带，支持与鼓励是动力，指导与建议是补充。”庄建东表示。他特别强调，初中生与高中生的逆反表现存在显著差异：初中生情绪波动更剧烈、逆反行为

更直接；高中生情绪相对稳定，逆反更隐蔽，多以沉默、拖延表达不满，且聚焦价值观、生涯规划等深层问题。沟通时需区别对待，初中生侧重情绪安抚与规则引导，高中生侧重平等协商与尊重放权，精准匹配需求才能让沟通更高效。

在沟通方式上，庄建东推荐了“非暴力沟通”方式。庄建东说：“‘非暴力沟通’包括观察、感受、需要、请求四大核心步骤，家长朋友可以尝试使用，告别语言暴力，实现与孩子的共情

交流。”以成绩下滑与游戏时间增多为例，家长可以这样说：“孩子，我们注意到你最近几次考试成绩有所下降，花在游戏上的时间也变多了（观察）。我们感到有些担心和焦虑（感受）。因为我们在乎你的成长与未来，希望你能发挥潜力（需要）。咱们能不能一起坐下来，聊聊学习上的困难，找找平衡时间的办法（请求）。”这种表达方式温和有力，既能传递关心，又能激发孩子沟通意愿，有效避免冲突升级。

沟通落地 学会巧用场景化技巧

亲子沟通的难点在于“落地”，不同场景下的沟通方式直接影响效果。庄建东结合高中生身心发展特点，针对家庭中最常见的沟通场景，为家长朋友支招。

当沟通过程中，孩子表现出强烈的抵触情绪、顶嘴甚至说“你别管我”时，不少家长容易陷入情绪对抗，从而加剧矛盾。对此，庄建东给出“一停二听三不说教”的口诀，帮助家长快速稳住局面、化解冲突。“一停”是指主动按下“暂停键”，这是化解冲突的关键一步；“二听”是开展“共情式倾听”，家长放下姿态，用温和的语气引导孩子表达；“三不说教”是指转换语言系统，使用“我信息”表达，摒弃充满攻击性的“你信息”，比如将“你总是熬夜玩手机，太不自觉了”，换成“当你熬夜玩手机时，我感到很担心，因为怕影响你休息，第二天上课没精神”。这种表达方式聚焦家长的感受和担忧，而非

对孩子的指责，能让孩子感受到关心而非否定，有效降低抵触心理，为后续沟通铺垫基础。

良好的亲子关系，离不开日常的有效互动。庄建东表示，高中生面临学业和成长压力，不愿主动沟通往往是因为“沟通有压力”，家长要主动创造轻松场景，让沟通自然发生。比如要选择合适的时机，避开孩子疲劳、烦躁、专注学习的时段，利用一起散步、做饭、整理房间或看电影的碎片时间开启对话，减少“刻意沟通”的压迫感，沟通过程中不主动提及学习、不提出额外要求，让孩子将“和父母在一起”与“放松、愉悦”绑定，话匣子往往会在不经意间打开；再就是要巧用提问方式，避免“审问式”交流，摒弃“你今天考试了吗”“作业写完了吗”这类“查户口”式问题，多用开放式、能激发孩子表达欲的提问，像

是“你今天在学校最有趣的事是什么”“你们同学最近都在聊什么”“你对这件事有什么看法”，同时，家长可适度分享自身经历，向孩子寻求解决方法，将自己从“审问者”变成“请教者”，满足孩子的胜任感，激发其表达意愿；再者要学会“有效倾听”，真正听懂孩子心声，孩子说话时，家长要放下手机、放下手头事务，保持眼神交流，用点头、微笑等非言语信号传递专注，不随意打断孩子的表达，哪怕观点不同，也先耐心听完；听完后可简单复述孩子的话，确认自己理解无误，同时让孩子感受到被重视、被尊重。

庄建东强调，亲子沟通没有“标准答案”，核心是尊重与真诚，家长唯有结合孩子的特点，灵活运用这些场景化技巧，多倾听、少指责，多陪伴、少控制，才能逐步化解青春逆反，让亲子关系回归和谐，为孩子的成长保驾护航。



扫描二维码
看视频回放