



姜振宇



“心理学科普达人”姜振宇谈青春期：

叛逆的孩子 只是想长大

我的孩子，变了？

问：为什么孩子到了青春期，家长就会觉得孩子开始叛逆了呢？

姜振宇：家长为什么会觉得孩子变了呢？是因为家长的期待值没有随着孩子一同生长。家长一方面希望孩子长本事，要学更难的课程，要考更好的分数，身体要发育，赶紧懂事。但是在亲子关系这个层面，家长的期待还是像原来十岁以前那种宝宝一样，得对我有顺从，有依赖，不和家长顶嘴。如果这样的话，就是好孩子。唉！结果孩子突然之间不怎么理我了，或者观点跟我不一样，没说两句就不耐烦了，还经常给我轻蔑的眼神儿。凭什么？难道我都白养你了吗？我怎么惹你了？这就是家长大多数的心态。大家在分析这些现象的时候，容易陷入一个误区，会以为是孩子变心了，不爱爸爸妈妈了。或者他在学校交了不好的朋友，他的脾气、秉性受到了不良的影响等等。

《每个叛逆的孩子，都只是想长大》这本书就是想告诉家长，别拿孩子的变化太当回事。孩子并不是因为学坏了或者不爱你了，才表现出那么多的变化。是他的脑子突然之间长大了，里边爱你的地方还留着，但是更多的地方用来处理新的信息，所以才会看起来有点冷漠了。如果你一旦接受了这个科学的结论，就会感到内心有一点点小雀跃，甚至是有了一些新的期待。孩子就是因为学到了很多知识，脑子反应快了，关注度在外面了，所以才会对家长冷淡。所以，我们可以用崭新的姿态接受这个崭新的小孩。家长调整了定位，亲子关系从宝宝级的亲子关系变成了一个半熟的青少年所应有的亲子关系，心态就健康很多了。

照镜子，孩子看到了什么？

问：认识孩子的青春期，哪些是误区？

姜振宇：其实书里面写了非常多的例子。比如说，孩子开始爱照镜子了。进入青春期之后，因为他的自我意识突然提升了，就会特别在意自己的外表以及言谈举止。

一个13岁的孩子天天照镜子，你说当家长的会不会有点焦虑，会想孩子是不是把心思用在不该用的地方去了，是不是虚荣虚荣？其实，爱照镜子不是坏事，而且发生在绝大多数孩子身上，这个阶段会持续大概两到三年。

在青春期，少年有一个特别的心理特征，叫做“假想观众”。他们会认为全班的

同学都在看我，如果我头上有一根头发是竖着的，完了，我太丢人了，他们肯定会笑话我。如果我衣服上面有一些褶皱或者我穿的鞋太土气，那么我也会成为笑柄。他们认为自己是所有人瞩目的焦点，所以他们才会高度在意，这是心智发育过程中一个必经的阶段。

身体在青春期的发育不是等比例的。这个阶段，你会发现你家小孩，突然之间鼻子变挺了，突然之间脸变得有棱角了，突然之间眼睛变大了，双眼皮儿出来了，这些都是这个阶段特别的发育速度导致的。假设一下，你自己的脸怎么突然变长了，或者变圆了？你是不是得吓一跳，也得端详半天？所以孩子们照镜子这件事，家长千万不要以为是异端，不要以为是道德堕落了，而是要积极参与，跟着一块儿关心，孩子的心理会觉得非常的温暖。

有些冲突，可以不发生

问：如果说已经和孩子有过冲突，家长还有没有什么挽救的办法呢？

姜振宇：那要看什么级别的冲突。我把所有孩子成长里的事分成三个级别。第一个级别是最最重要的，就是保底线，这个底线是什么呢？人格健康，行为正确。如果是涉及违法犯罪，伤害别人，违反校规校纪，这时家长一定要严厉制止，并且说明原因，为什么不可以这样，就算孩子不理解，也需要动用家长的身份和权威去做出清晰的指令。

更多的冲突在第二类，没有犯规，没有违法，而是在生活和学习中很多可有可无、可进可退可避的事儿。有的家长会比较焦虑地说，孩子如果这样下去会不会变坏？会不会吃亏？然后就想要点一二。但你会发现，青春期的孩子没有那么听话了。他们有自己的观点，有自己的想法和冲动。很有可能家长的判断是对的，但青春期的孩子就是想要自己试一试，你管他，他就排斥，这也是因为他大脑发达了。在这种情况下，能少说就少说，他碰壁了，回来说，我错了。早些受到这种试错的训练，比将来18岁以后独立去社会上受那些真实的教训要好很多。

第三类冲突，通常是生活中的小事。比如说，家长想让孩子去体育锻炼，可他就想要玩游戏。怎么办？你要想办法让孩子觉得你的建议更高级，他才会听你的。你要做的第一件事情就是不能完全去否定游戏，站在他的对立面。你要跟他一起参与，哪怕你忍着脾气，心里各种不乐意，也要陪他一起玩，

儿童心理学研究专家、北京师范大学博士、微反应科学研究院院长姜振宇，出版新书《每个叛逆的孩子，都只是想长大》，聚焦孩子的青春期。

许多人认识姜振宇，是在《非诚勿扰》《最强大脑》等节目中。作为心理学科普达人，姜振宇出版了《微反应》《微表情》《掌控者》等多部畅销书。

近日，受长江文艺出版社之邀，姜振宇接受了媒体的采访，聊起了青少年成长的那些事，以及家长该如何面对孩子成长中出现的各种现象。极目新闻记者发现，姜振宇并没有站在一个成年人的角度去看孩子，而是从孩子的角度出发，来看待成长，由此而推演出家长该如何调整心态和认知，陪伴孩子更好地成长，很多观点具有启发性。



这两本书
关注你的健康



《远离那个牙医》

(德)斯特凡·菲克尔 著
天津科学技术出版社
2023年11月版
88.00元

牙病预防是当今牙科医学的热门话题。在本书中，作者斯特凡·菲克尔作为享有盛誉的牙医、医学教授，以德国人的严谨态度与极具反差感的幽默文笔，为读者普及了口腔结构，解释了常见的口腔问题及常用处理方法，并为我们预防口腔疾病、呵护口腔健康提供建议。从婴儿到老人，从乳牙到假牙，从预防到治疗，只要翻开这本书，总能收获有益的知识和建议。

引导孩子拥有宜人性人格

问：有一个说法，“幸福的人用童年去治愈一生，不幸的人要用一生去治愈童年”，你怎么看这样的说法？

姜振宇：我一定程度上是认同这句话的，但不至于有这么严重。经过心理学研究发现，原生家庭带给一个人的影响，会比较深重，但不至于一辈子。如果你愿意积极向上，并且用科学的方法来调整，几年时间就可以摆脱掉原生家庭带来的不利影响。但必须要承认一个客观事实，在青春期教养中形成的人格，是很难调整的。

心理学有五大人格之说，开放性、尽责性、宜人性、神经质、外向性。我认为，宜人性是一种很高的人格和能力。比如，哪怕父母之间吵架了，父母跟儿子跟女儿吵架了，但仍能感受到对方的痛苦和难过，能够站在对方的角度，盼着对方好的这种能力，孩子耳濡目染才能学会。比如，当孩子发现，原来我爸能这么理解我，我爸能够给我繁重的学业减减压，能够主动地给我提供一些小的指导帮助，我感觉很舒服，他自然也就开始去学习换位思考。将来走向社会，高宜人性的人一定比低宜人性的人更受欢迎，能实现更好的社会价值。

对于青春期孩子的教养，我想要总结给家长几句话，凡是有利于孩子的情绪稳定的，凡是有利于孩子头脑开放的，凡是有利于孩子变得有担当、有责任心的，一律对。凡是能够让孩子学习高宜人性，替别人着想，换位思考，照顾别人感受的，都对；反过来讲，凡是用剧烈的情绪来处理问题的，把孩子逼着不讲理了，只能通过嚎叫、哭喊、歇斯底里，才可能平息事态的，一定错。凡是固执己见，不肯听别人的观点，不按多个解决方案，只按照一个方案来的，这种封闭的思维一定错。

七七



《从“肠”计议》

(美)茱莉·丘特坎 著
中信出版社
2023年10月版
65.00元

健康肠道菌群的重要性早就为诸多科学研究证实。这本书是帮助我们认识肠道菌群并守护其生态平衡的有效助力，能够为我们提供实操性强、有扎实科学依据背书的健康计划。它通俗易懂，来自美国最著名的肠胃病专家，作者写得实用透彻。这份抗病毒肠道计划温和不过激，不管是健康的读者，还是有基础疾病的读者，都可以从中找到切实可行的建议和方法。

据南都