



编者按

树洞

青春期，一个亘古常新的话题。与以往不同，由于科技的高速发展，今天的孩子既被海量的信息武装，又承受着由学业及成长带来的巨大压力；今天的父母也与以往不同，他们既接受了新教育理念的洗礼，又没能彻底摆脱传统教育观及应试教育所形成的思维惯性。因此，在当今的家庭中，青春期成为家庭矛盾的集中爆发期，由青春期引发的教育问题正在困扰着青春期的中学生及他们的家长。

关于青春期的话题，相信孩子家长都有话想说，欢迎把你的想法发送到这个邮箱 zhongxuesheng-zqb@126.com，让那些面对面不好说出口的话在这里交汇，形成一场背对背的讨论。我们等着你。

中青报 中青网记者 樊未晨

错位

老师今天又找我了，你没跟老师请假就擅自回家了，虽然是课后的自习时间，说严重了也是听课，你能不能别总让老师找家长！爸爸说。

别说了，我知道了。儿子打断爸爸的话，然后把房门紧紧关上。

这是15岁的刘子峰与爸爸刘畅日常沟通的状态。

我不明白家长们怎么总也不能就事论事，一点儿小事就能引来一大套道理，他总以为我不懂，其实这些道理我已经听了很多遍了。刘子峰说，每当听爸爸又要开始讲道理，他从心里就会升起一种莫名的反感。

孩子反感，家长也不好受。

很多家长在说到自己跟青春期的孩子相处时总会提到一个词：委屈。我已经很注意了，现在跟他沟通之前总要在脑子里反复打几遍草稿。刘畅说。

青春期的孩子和家长之间存在着一种错位：家长想说的不是孩子想听的。正是这种错位使得孩子和家长之间不能有话好好说，甚至一谈就崩。

这一次，刘子峰和爸爸的沟通又一次错位了。

十一长假前，刘子峰的爸爸刘畅被叫到了学校，不仅是因为刘子峰没请假就擅自回家，更是要提醒刘畅：以孩子目前的学习成绩和学习状态，能考上一个好高中很难。班主任建议家长尽快找好退路，别等考试结束再着急。

在刘畅看来，老师提出的问题非常严峻，而儿子刘子峰依然逮着机会就玩手机，看不出丝毫的紧迫感。

刘畅认为，儿子之所以这样是没有认识到中考在人生中的重要性，这其中的道理还是要再给他讲讲。

为了避免引起儿子的反感，刘畅进家门之前先在楼下打了腹稿：先说什么、后说什么、哪些多说、哪些少说，都进行了排列。孩子不喜欢听学习的，就拿没请假这件事作为开头。刘畅说。

没想到才说了几句话，刘子峰就烦了。一位专家说，青春期的孩子最不喜欢家长唠叨，而爱唠叨的不仅是妈妈，爸爸的讲大道理也是青春期的孩子更烦的一种唠叨。因为在爸爸们讲大道理之前往往已经在内心认定了孩子是错的。比如，他们在讲道理常以“你能不能别”“我早说过”“开头，这些词带有非常强的指责口吻，其背后的意思就是“你应该做而没做”。

指责、否定再加上没完没了的大道理，根本无法给孩子真正的帮助。每次爸爸讲完道理就完了，可那些



视觉中国供图

问题还在，比如我学习成绩不好，爸爸除了讲道理外就是给我报课外班，课外班多了又没时间写学校老师留的作业，没时间消化，成绩就更差。刘子峰说，但是没刘子峰把这个话题提给父母后，他们也没什么办法，往往用一句“别的孩子怎么能做到”来结束。

在人的发展过程中会发生两次分离，一次是早期婴儿阶段，一次发生在青少年时期。中国矿业大学（北京）心理健康教育咨询中心主任刘海娟说，在第二次分离阶段，青少年会试图摆脱婴幼儿时期所内化的父母形象，脱离对父母的情感依赖，重新建构自我，成为真正心理上独立自主的个体，在心理上与父母分离。在这个阶段，青少年一方面害怕失去与父母的情感联结，又期待与父母有紧密的关系，特别是在遇到困难时；另一方面又害怕被控制、失去自主性，竭力希望远离父母、保持距离。

在专家看来，青春期孩子与父母之间的错位，根源在家长。更让孩子受不了的是，家长们总煞有介事地先从一个别的话题引入。

不少孩子告诉我害怕刚考完试的那顿晚饭，家长总是假装问问“今天中午在学校吃的什么呀”，甚至从无关紧要的天气聊起，但是最后总要落到“考得怎么样”这个问题上。在北京海淀区某中学任班主任的董老师说，十几年的朝夕相处，孩子们早就知道家长说出来的话背后的意思了。

崩溃

其实，仅仅出现错位并不可怕，可怕的是不正视这种错位，并且在错误的道路上执着向前，这种情况也往往发生在家长身上。

云惠正在上高一，跟别的孩子相比，云惠的青春期来得稍晚一些，正好碰上了这次疫情。

我突然觉得自己很容易烦躁，动不动就跟父母发脾气，但是跟同学在一起就觉得很开心，可聊的话题也更多。但是因为疫情，外出的机会少了很多，好不容易盼来了跟同学一起出门的机会，我妈妈还总是跟着。云惠说。

云惠为妈妈的行为烦恼，而云惠的妈妈卢锦也同样很不适应女儿的变化。

女儿从小到大一直是自己的“小棉袄”，走到哪儿都要拉着我，现在她不仅总想单独行动，而且跟我也没什么话说。卢锦说。

虽然卢锦也知道孩子进入青春期后更独立、更愿意跟同伴在一起，但是她又担心几个十几岁的孩子单独外出会不安全。于是，每次云惠外出，卢锦都会提出要开车接送。

一个要送，一个不让送。两个人没少为这个事争执，矛盾终于爆发。某个周末清晨，卢锦听到卫生间里传来女儿洗漱的声音。没过多久，她便听到了开关门的声音。卢锦突然清醒了这是女儿出门了！冲出卧室后，卢锦看到女儿留在餐桌上的纸条，说跟同学一起到一个购物中心逛街。

这个购物中心距离卢锦家大约20公里。卢锦立刻拨通了女儿的电话，表示要开车送她。女儿答复要跟几个同学一起打车过去。

卢锦还想继续说服，女儿却挂断了电话。这孩子为了躲着我开始偷着往外跑了！卢锦想到这里非常气愤，紧跟着脑子里又蹦出“她们叫不到车怎么办”“司机是坏人怎么办”等想法，于是卢锦顾不上洗漱，随便套上了一件衣服就出了门。

卢锦发现女儿跟3名同学上了一辆出租车，也叫了一辆出租车追了过去。在车上，卢锦迅速与另外3个孩子的家长取得了联系，告知其他家长自己正在追赶他们，会安排好孩子们的午饭，并保证最后把他们送回家。

卢锦到达目的地时，女儿和同学正准备过马路。这时，同行的孩子发现了卢锦，卢锦以为孩子们会停下来，没想到，女儿反而拉着同学快跑起来。

一路追赶已经狼狈不堪的卢锦看到女儿的态度时，彻底崩溃了。她停下了追赶的脚步，用足了力气冲着马路中间吼道：“满意（卢锦女儿的小名），你给我站住。这个歇斯底里的声音把卢锦自己也吓到了，路人的目光都看向了卢锦及正在狂奔的几个小姑娘。

我到现在也忘不了，女儿回头看到我的眼神，充满了震惊和厌恶。卢锦说。

郁情绪的发言比较多，很多人认为这些发言多是无病呻吟，故意卖惨文艺。

少年不惹愁滋味，为赋新词强说愁。十几岁的孩子哪里知道生活的艰辛和愁苦？不过，当想起刘子峰说这话时，那种落寞中混杂着他这个年纪不该有的成熟神情时，还是让我心疼了一下。

任性、不讲道理、动不动发脾气、说脏话、不爱学习、说不上几句话就吵、沉迷玩游戏、穿衣打扮另类、脆弱……很多父母提起青春期的孩子都能列出很多，并且会面带恐惧地说：我太难了！

那么，青春期的孩子就是那个出难题的吗？我问一个大家公认的“乖乖女”是怎么控制好情绪的，她回答：每天晚饭后我父

本，内心越来越平静。

以下是孩子的感想：

郝完美，小时候很完美，但在成长过程中父母的要求越来越多，她达不到父母的要求，自然就变得不完美了。看着书中的女孩，我不禁感慨万千，每一个人都不完美，也许是身体不好，也许是成绩不佳，又也许不够乖巧，没有人能够做好每一件事，包括你也包括我。

不合群的标签从小便贴在我的身上。人类是群居动物，喜爱与同类待在一起，以求得到肯定，从而获得存在感。我也许就是那个异类，我害怕这种人与人之间的联系，他们像锁链一样缠绕着我，逼我去

## 逃离与控制 逆反与帮助

# 青春期的你与父母如何相处

妈卢锦同样也很不适应女儿的变化。

女儿从小到大一直是自己的“小棉袄”，走到哪儿都要拉着我，现在她不仅总想单独行动，而且跟我也没什么话说。卢锦说。

虽然卢锦也知道孩子进入青春期后更独立、更愿意跟同伴在一起，但是她又担心几个十几岁的孩子单独外出会不安全。于是，每次云惠外出，卢锦都会提出要开车接送。

一个要送，一个不让送。两个人没少为这个事争执，矛盾终于爆发。

某个周末清晨，卢锦听到卫生间里传来女儿洗漱的声音。没过多久，她便听到了开关门的声音。卢锦突然清醒了这是女儿出门了！冲出卧室后，卢锦看到女儿留在餐桌上的纸条，说跟同学一起到一个购物中心逛街。

这个购物中心距离卢锦家大约20公里。卢锦立刻拨通了女儿的电话，表示要开车送她。女儿答复要跟几个同学一起打车过去。

卢锦还想继续说服，女儿却挂断了电话。这孩子为了躲着我开始偷着往外跑了！卢锦想到这里非常气愤，紧跟着脑子里又蹦出“她们叫不到车怎么办”“司机是坏人怎么办”等想法，于是卢锦顾不上洗漱，随便套上了一件衣服就出了门。

卢锦发现女儿跟3名同学上了一辆出租车，也叫了一辆出租车追了过去。在车上，卢锦迅速与另外3个孩子的家长取得了联系，告知其他家长自己正在追赶他们，会安排好孩子们的午饭，并保证最后把他们送回家。

卢锦到达目的地时，女儿和同学正准备过马路。这时，同行的孩子发现了卢锦，卢锦以为孩子们会停下来，没想到，女儿反而拉着同学快跑起来。

一路追赶已经狼狈不堪的卢锦看到女儿的态度时，彻底崩溃了。她停下了追赶的脚步，用足了力气冲着马路中间吼道：“满意（卢锦女儿的小名），你给我站住。这个歇斯底里的声音把卢锦自己也吓到了，路人的目光都看向了卢锦及正在狂奔的几个小姑娘。

我到现在也忘不了，女儿回头看到我的眼神，充满了震惊和厌恶。卢锦说。

女儿被同学拉到了卢锦身边，她没有抬头看卢锦，只大喊了一句：你太讨厌了！都被你毁了，你到死怎么样！

青春期是一个分离个体化的过程。刘海娟说，在进入青春期后，青少年开始有了自己内心的秘密，需要一个自己的空间；不喜欢和父母出行，喜欢和同龄人交流，和父母的交流减少；很多时候，他们有与父母不同的想法，用叛逆表明自己有独立见解。他们没有被理解、被尊重的需要。再后来，他们会刻意保持与父母的不同，父母赞同的往往就是他们不赞同甚至是反对的，他们不断地挣脱父母的管教。

显然，卢锦的所有做法恰恰都是云惠最想反对的。

还有些专家认为，青春期的冲突其实很多时候是家长没有处理好情绪造成的，十几岁的孩子已经有了基本的是非观，他们并不是不知道应该怎么做，而是在逆反的情绪下，偏要这么做。这个时候，如果家长成为最先爆发、最先崩溃的那一个，就已经输了。

家长要能沉得住气。中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳在接受中青报·中青网记者采访时曾这样说。

对于青春期的孩子来说，学会控制自己的情绪是青春期的重要一课，而卢锦的做法恰恰给了孩子一个负面的形象。无论妈妈怎么批评我，我从来没有嫌弃过她。但是那天，她让她在同学面前丢尽了脸，我第一次觉得厌恶。云惠说。

误区

不过，有些家长走向了另一个极端：只要发现孩子的情绪不对就闭嘴，甚至完全采取了放任的态度。

这也是一个误区。

一位专家对中青报·中青网记者说，不要轻视与青春期的孩子起争执，但是依然还要守住教育的底线，比如孩子的行为不能损害生命健康、要符合道德标准等。

周佳的青春期叛逆是伴随着对自己容貌的极度不满意而来的。当时周佳正在上初二，突然有一天发现自己脑门上长了

几个痘痘。那些天，周佳觉得每个看向自己的人都会瞟几眼自己的额头。从那天起，周佳开始尝试各种办法：用刘海遮挡、用遮瑕霜，再后来父母带她去了一家权威的医院，医生告诉她这与青春期内分泌不稳定有关。

各种方法见效都不明显后，周佳开始在网上找出路，无论是偏方还是祖传秘方，都要试一下。周佳的父母也阻止过，但是，周佳根本不听劝，而且只要父母一批评，她就哭闹。

看到周佳情绪这么激动，父母便不再劝了，但是减少了周佳的零花钱。周佳便省吃俭用继续在网上买药。

一次，为了买药，周佳偷拿了妈妈刚刚从银行取出的5000块钱。这一次，爸爸妈妈急了，轮番教训周佳，甚至动起了手。周佳哪里被父母这样对待过，大吵起来，差点离家出走。

专家指出，家长的底线一定要一直清晰，要让孩子了解哪些是可以做的，哪些是绝对不能做的，并且在孩子刚开始触碰底线时及时制止。青春期的孩子并不只是叛逆，当他们遇到挫折时，也期待父母的帮助。但是，有时家长仅仅为了与孩子少起冲突就放任不管，在这个过程中也失去了及时给孩子纠正方向的机会，等孩子酿成大错时再管，不仅会引发更大的冲突，而且也有可能给孩子造成伤害。

家长在与青春期的孩子相处时要把握住三点。刘海娟说，第一要放权，父母要接受现实，青春期的孩子一定会从一个被父母呵护的状态走向独立自主，父母要学会把孩子成长的主动权交给孩子。第二是做到“不求不助，有求必应”，家长要给孩子成长的空间，甚至是试错的空间，做到“不求不助”，但同时还要做到“有求必应”，孩子遇到解决不了的困难时，要及时给予帮助，家长要成为孩子内心的“安全基地”。第三，家长要保持与孩子的情感联结。能够接纳孩子情绪上的起伏以及这个年龄特有的“爱恨情仇”，有了支持和接纳，孩子才能够让父母看到自己的思想，才能够让孩子遇到挑战安全底线、道德底线的情况时及时给予指导和保护。

（应被采访者要求，孩子和家均为化名）

手记

## 每个青春期的孩子都是穿上刺猬外衣的兔子

樊未晨

采访青春期这个选题时亲历了这样一件事：一天，刘子峰的小学同学群里突然出现了一张截图，截图是一名同学发在朋友圈的医院诊断报告，诊断结果是中度抑郁。

截图发出后，群里寂静无声，没人安慰，也没人讨论。

我问刘子峰对这件事的看法，他这样回答我：我每天都在笑，你猜我开不开心。见我一愣，马上说：逗你的，你知不知道“网抑云”这个梗？我们都是会员。

上网查了一下，知道了刘子峰所说的那个“梗”是指某个音乐App的评论区中抑

郁情绪的发言比较多，很多人认为这些发言多是无病呻吟，故意卖惨文艺。

少年不惹愁滋味，为赋新词强说愁。十几岁的孩子哪里知道生活的艰辛和愁苦？不过，当想起刘子峰说这话时，那种落寞中混杂着他这个年纪不该有的成熟神情时，还是让我心疼了一下。

任性、不讲道理、动不动发脾气、说脏话、不爱学习、说不上几句话就吵、沉迷玩游戏、穿衣打扮另类、脆弱……很多父母提起青春期的孩子都能列出很多，并且会面带恐惧地说：我太难了！

那么，青春期的孩子就是那个出难题的吗？我问一个大家公认的“乖乖女”是怎么控制好情绪的，她回答：每天晚饭后我父

母都会去遛弯，我会用那个时间大喊大叫或者哭一场。

我又一愣。我问“乖乖女”有没有告诉过父母，乖乖女摇头。

每个青春期的孩子都是穿上了刺猬外衣的兔子。他们看起来坚硬、冷漠，似乎时刻作好了攻击的准备，但其实这层刺外衣包裹着的还是曾经的那个少年，那个柔软的、积极向上的、有爱心、懂礼貌的少年。

专家说青春期的孩子内心充满矛盾，他们既想追求独立自主，又害怕与父母分离，同时在遇到挫折时还期望得到父母的帮助。这种矛盾的心理状态让他们自己也很惶恐，我到底怎么了？是他们经常问自己的问题。

刘子峰小学同学那张医院确诊的截图同样也出现在了家长群里，家长们没有孩子淡定，热烈讨论之后，家长们纷纷担起自己的责任。

你最近心情咋样？有没有特别不开心的事？压力大不大？周围同学有没有抑郁的？刘子峰也被连问了一大堆问题，但是刘子峰都不想回答，他们睡醒后，刘子峰说，这些问题都不能解答他自己内心的疑问。

家长不是专家，绝大多数家长无法很好地帮青春期的孩子答疑解惑。但是，在遇到问题前家长们至少可以先心疼一下孩子，然后再发问、沟通、指责，让孩子多感受一些被理解、被接受，然后让他们积攒更多的力量去面对自己的成长问题。

刘子峰小学同学那张医院确诊的截图同样也出现在了家长群里，家长们没有孩子淡定，热烈讨论之后，家长们纷纷担起自己的责任。

你最近心情咋样？有没有特别不开心的事？压力大不大？周围同学有没有抑郁的？刘子峰也被连问了一大堆问题，但是刘子峰都不想回答，他们睡醒后，刘子峰说，这些问题都不能解答他自己内心的疑问。

家长不是专家，绝大多数家长无法很好地帮青春期的孩子答疑解惑。但是，在遇到问题前家长们至少可以先心疼一下孩子，然后再发问、沟通、指责，让孩子多感受一些被理解、被接受，然后让他们积攒更多的力量去面对自己的成长问题。

说说

## 说好的身材自信都去哪儿了

奚嫣蕊

上海外国语大学附属浦东外国语学校高二(3)班

长时间没有出现在公众面前的巩俐前段时间露面了。身材比以往圆润了一些的巩俐立刻上了热搜。Body shame（身材羞耻）也再一次出现在了公众面前。在看到许多不堪的留言之后，我不禁开始疑惑：这些年我们一直提倡的身材自信，都去哪儿了？

在很多人眼中，胖等于懒惰、暴躁。有时可能只是下意识看到一个身材微胖的陌生人做出了不符合你心目中的举动，都可能加深你对这个群体的不满和偏见。当你静下心来想一想，究竟是你对这个群体的偏见导致你看到这些人后就排斥，还是看到这些人做出的一些举动而加深了你的偏见，然后在生活中点点滴滴体现出来，或许两者都有。然后我们的思维一次又一次被固化，最终呈现出来的，就是数不胜数的Body shame，从平凡的人到明星名人，无一幸免。

从小到大，我身边总有这样的一群女生，小时候，是班上的某个女孩发育得比较早，就会引起班里其他人异样的目光和带着孩子特有的天真又残忍的侮辱；长大了，哪怕有着姣好的面庞，高挑身材的女

生，还是会担忧地向我问：我不是胖了？在这样的思维驱使之下，社会上对于美的标准开始变得单薄，整容、抽脂的话题屡见不鲜，而一味追求病态美的同时，令人心痛心酸的消息也开始传播。

古人真的是有大智慧的，早在《孝经》中，就提出：“身体发肤，受之父母，大意是保护好自己身体就是孝敬父母的第一步，或者只是为自己考虑一下，尝试用健康的方式去追求你心目中的美，如果除了社会上普遍认为的美，就容不下其他的个性了，那这样的现象就是一种潜在的歧视。容不得多元化的美，我们真的能说这样的社会是进步的社会吗？”

日本有一个叫辣目洋子的女生，她的身材并不是标准的又白又瘦，甚至可以称为丰满。但她自信的着装和大胆展示让她成功登上了纽约时装周，成为一种美的代表，也感谢她让大众知道，并不是任何超出大众的审美，就会被打上丑的标签，依旧有不少清醒的人在为身材自由、审美自由奔走努力。

没有人想因为身材而被人指指点点，甚至恶语羞辱，那我们能否在看到有人做出这样恶语举动的时候制止一下，至少不要参与进去？己所不欲，勿施于人。尽力消除存在于我们生活中的歧视，我们应该去欣赏更多的美，审美标准是不同的，也不应该变得单一。



孙妍

这个寒假，突如其来的新冠肺炎疫情席卷了全球，在家学习的过程中，我感到了很多无奈。和女儿在家中24小时共处，矛盾和摩擦越来越多。一些小问题在积累的过程中，发生了质变，看看别人的孩子，再看看自己的孩子，内心也有许多不甘。这时候，女儿说，她本来就是不完美的。我在反思自己是不是要求太高了，孩子不管怎样，是否完美，都是我的孩子。几米有本绘本《我不是完美小孩》，精美的绘画，对女儿内心的剖析，深深吸引了我。和女儿在家共读绘

交心

## 与女儿共读《我不是完美小孩》合格家长的成长从接受孩子的不完美开始

讨得他人的欢心。这就是合群吗？那么多人喜欢的合群吗？如果有谁不想要跟随着合群，如果不想被约束，就可能被大家排斥，成为边缘人。可是这样的合群又有何快乐可言？我不否定有真实存在的友谊，但虚伪的友谊也有很多，有时我也沉醉在这些无法区分是否真心的友谊中。就如因为你成绩好，你得到了众人的青睐，有了自己的朋友，但当你的成绩下降，失去利用的价值，会有什么结果呢？

想得到所有人的认可，曾是很多人的梦想吧？将自己打扮一番，努力跟随时代，渴望得到他人的赞扬与羡慕。与此同时你可有回过头看看，这真的是你所爱的吗？还是只是为了几个崇敬的眼神而改变了自己呢？

强迫自己改变，变得更好更讨人喜欢，委屈自己本来的想法与感受，成为合群的优秀孩子，这一切值得吗？表面微笑着，迎合着，转过身去将所有的委屈留给自己。你是个“合群”的人。这是你牺牲自己本心得到的回报，这是你曾经梦寐以求的。你得到了他人的肯定与钦佩，也得到了无形的压力。如果有一点没有做好，也会有人取代你夺得他人的目光。为此你忙碌着做好每一件事，空虚着迷失了那个

微笑着的小孩。

可惜时代变迁着，毫无新意的你终会被他人取代，冷落在一旁。或许是没有对方漂亮，或许是没有对方那么好的性格，或许只是你被嫉妒了，你牺牲的成果没了，哭泣着抱怨着，却无可奈何。最后的你又剩下了什么呢？

与其委屈自己合群，不如静下心来听听自己的想法，你真的很在乎他人的看法和肯定吗？还是自己的爱好更为重要，放下自己对合群的渴望，拿起自己最爱的，你会发现合不合群其实并没有那么重要，做最真实的自己远比这快乐得多。

朱自清先生在《匆匆》中写道：“但不能平的，为什么偏要白白走这一遭啊”表达了他对已经和将要失去时光的伤感，也坚定了他对好好过这一生，留下“伟绩”的决心。人生苦短，充满未知。何不接受这个不完美的自己，与自己和解，不白白走这一遭。

读了女儿对自己心路历程的反思，我很想说，宝贝，你长大了。成长的过程就是接受自己不完美的过程。对家长来说，合格家长的成长之路也是从接受自己的孩子不完美开始的吧。