

# 孩子越管越叛逆?四招可化解



论坛现场,从右到左依次为孙阳君、郑燕、宋美霞和主持人。记者 马亭亭 摄



“孩子手机不离手，一收手机，孩子就炸毛！”“孩子熬夜刷短视频，家长强行断网，结果孩子崩溃大喊：“我就这点放松时间也要剥夺？””这些场景是否在你家中上演过？

日前，在宁波市教育科学研究所、宁波市中小学生成长指导中心主办的专题论坛上，三位专家从实际案例出发，为家长们剖析亲子冲突背后的深层原因，并提供实用可行的化解方法。

□现代金报 | 甬派 记者 马亭亭

## A 识别高频雷区 亲子冲突从哪里来？

作为一线班主任，宁波市海曙区洞桥镇宁锋小学教师、宁波市骨干班主任孙阳君见证了太多家庭因作业、手机等问题产生的矛盾。

孙老师分享了一个三年级孩子的典型案例：周末写作业时，孩子磨磨蹭蹭，还没写完一半就开始走神。妈妈一看到就不淡定了，说：“说了多少遍专心写！今天看电视的时间取消！”孩子瞬间崩溃大哭：“坏妈妈！我就要玩！作业我不写了！”

这样的场景在许多家庭中不断重演。孩子写作业像“挤牙膏”，半小时写一行，边写边玩橡皮、发呆，或者找借口喝水、上厕所。家长一催促，孩子就撅嘴、摔笔、掉眼泪，形成“拖拉—催促—对抗—更拖拉”的恶性循环。

宁波市爱菊艺术学校党支部书记、校长郑燕指出了初中生家庭的冲突特点。

一种是典型的父母辈梦想嫁接。有位焦虑的家长，自己当年没能考入理想大学，把全部期望寄托在孩子身上，结果反而让孩子对学习失去兴趣。

另一种常见冲突是青春期情感表达与家庭观念的碰撞。孩子渴望被理解与接纳，但家长却担心孩子“早恋”或交到“坏朋友”，于是过度干涉、限制社交。

郑燕举了一个令人深思的例子：一位妈妈控制欲非常强，每次孩子和同学出去，她都会不断打来电话，要求提供定位、视频连线汇报行踪。这种不被信任的感觉让孩子愤怒反抗，最终可能用谎言来应对。

上海市松江区教育学院德研室副主任、心理教研员宋美霞补充道，青春期就像一座桥，连接着童年的依赖和成年的独立。在这个阶段，两代人在“未来规划”和“价值观念”上存在明显差异。

不少家长希望孩子选择教师、医生等稳定职业，反对他们追逐艺术、电竞等“非主流”梦想；而孩子更想遵从内心，在热爱的领域发光。

价值观念上的差异也很常见——家长看不惯孩子为追星花钱买周边，无法理解孩子奇装异服、喜欢小众文化，而孩子则认为这是个性的表达。

这些情况，都是亲子冲突的“重灾区”。

## B 洞察冲突根源 孩子往往认为“说了你也不懂”

冲突看似因小事而起，实则“冰山下藏着巨物”。为什么我们容易误解彼此？冲突爆发的根源是什么？

孙阳君通过调查研究发现了亲子冲突的深层原因：

高控制、高冲突、高孤独，把家长和孩子都困在里面，互相折磨，越来越累。

高控制表现为家长不仅盯着作业本上的对错，连孩子几点睡觉、看多长时间电视、玩几分钟手机、跟谁交朋友、周末怎么安排等，全都要管。这种全方位无死角的管理，会让孩子觉得自己没有一点喘气的空间。

高控制往往会造成高冲突，家长越想控制，孩子越想反抗。高冲突又造成了高孤独，吵得越凶，心离得越远。而高孤独又再次导致高控制——“孩子越沉默，家长越心慌，管得更严”，于是形成了难以打破的恶性循环。

郑燕指出，很多亲子冲突其实是沟通方式的问题。指挥官式的语言会触发孩子对抗本能，还有道德说教类的沟通方式，是青春期孩子们最反感的。

## C 化解冲突之道 从对抗到对话的实用方法

找到冲突的根源只是第一步，关键是如何把“危机”变成“转机”？

### 1. “情绪化表达”变“表达情绪”

宋美霞区分了两种表达方式：发泄情绪是一种“情绪化表达”，而解决冲突需要的是“表达情绪”。

情绪化表达就像在扔炸弹，比如“你就是偷懒”“除了玩游戏你还能干什么”“你这样能有什么未来”之类的语言，可能会让矛盾越来越大。

而表达情绪是在递信号，比如家长可以说“看到你长时间玩游戏，我有些着急、有些担心”，孩子也可以说“我现在有点烦躁，我们都先冷静一下”。

当人尝试表达情绪时，就是在调动前额叶“减速刹车”，能让人更加理智平和，有助于冲突的化解。

### 2. 关注问题背后的真正原因

孙阳君建议家长关注问题背后的真正原因：“孩子磨蹭不写作业，到底是不会写，还是注意力不集中？”

代际因素也导致家长读不懂孩子的“喜怒哀乐”。孩子眼里“天大的事”“特怪特有趣的事”，在家长眼里只是稀松平常。当孩子愿意分享“小事”时，家长一句“这有什么大不了的”来回应，或者打断、否定，急于给建议，则会让沟通陷入“聊天死局”。

宋美霞从脑科学角度解释了冲突背后的生理原因：

青春期的孩子就像一辆改装过的跑车——负责情绪的“动力系统”（杏仁核）马力十足，稍微遇到些刺激就会“轰鸣”；但负责控制的“制动系统”（前额叶）还在慢慢组装，踩下刹车后总是反应慢半拍。

所以孩子明明知道“玩游戏太久不好”，可手指就是停不下来；明明想着要和父母好好沟通，一开口却变成了大喊大叫；明明想着“玩5分钟就去学习”，结果直到该睡觉了才意识到还没开始学习。

理解了大脑发育的规律后，家长就不会简单地把孩子的这些表现归结为“意志力差”“不守信用”，而是明白孩子的大脑还在学习“如何控制自己”。

中？”

如果是不会写，那么可以先跟孩子一起复习当天学的知识，进行查漏补缺，等孩子掌握以后再开始写作业。如果是注意力不集中，可以尝试任务拆解法、创造“无干扰”环境、用“我感受”代替指责等方法，帮助孩子集中精力。

### 3. 加强陪伴与家校协同

郑燕所在的学校设立了家长学校，定期提供专题讲座和交流活动。越来越多的家长开始重视家长教育，也有越来越多的爸爸参与到孩子的成长过程中来，不再把教育的责任完全推给妈妈。

### 4. 接纳不完美，与孩子共成长

父母那些“高要求”“碎碎念”的背后，藏着的是“怕孩子以后吃苦”的恐慌。但这些焦虑和恐慌过度时，就会适得其反。

宋美霞提醒家长要放下完美主义期待：“生活中不可能永远没有冲突。如果我们能做到少生气、少喊叫、不伤害自己和爱的人，这就已经很好了。”