

孩子到了青春期，冲突不断怎么办？

知乎上有人问，在青少年时期，你和你爸妈之间的矛盾是什么？

下面的回答五花八门：

文科被强制改成理科，上大学被强制改专业，鬼知道在这之前我是个多乖的小孩。

他们不懂我，我的压力他们不理解，他们的辛苦我知道，但走不进对方的心里。

价值观不同，消费理念不同，生活态度不同……

父母在外打工常年不在家，见面总是无尽的责骂，有时还会被打。

每次跟他们意见不同，他们就训我，让我认错。他们说，和父母相反的思想就是不对。

01

青少年为什么总是与父母发生冲突？

差异的出现，让一方强行要求对方接受自己的观点。

我们每个人都内置了一套神经模板，它就像一个导航系统，引导我们做出固定的反应。而在青少年期，这套模板已经开始成形，他们开始有了自主意识。

而我们很多固定化的思维和习惯，都是由我们的潜意识决定的。

弗洛伊德曾经将人的内在的心灵结构分成意识、前意识和潜意识。我们所意识到的内容，可能只占5%，而那些我们不了解、意识不到的则占到了95%。

这种由无意识操纵的固定化的思维和习惯是如何形成的呢？

打个比方。我们刚开始学骑车时，会努力保持身体的平衡，专注于每一个动作。当我们熟练掌握了骑车的技术后，我们可以边跟朋友聊天，边踩单车，根本没意识到自己一直在做一整套复杂的动作，而且还游刃有余。

这实际上就是通过训练形成了一套自动化的行为，并且被固定了下来。

几乎从一出生开始，我们的大脑就像训练骑车一样被培养和塑造，然后逐渐形成以特定的方式进行思考的习惯。

这种方式，被周围的环境不断影响和发展，并且重构。当然，并不是所有的思维或行为都可以被重塑，那些发生在生命越早期的内容，越难以被改变。

假如从小就被妈妈认定你不是个聪明的孩子，她经常挂在嘴边的口头禅是“你这个孩子怎么这么蠢”，那么，她就会从这

个孩子身上看到更多不聪明的地方。

在被妈妈贴上了“笨小孩”的标签后，孩子同样会将自己的失败归结到自己不够聪明，从而放弃努力。我们对于是自己，对于世界的认识，就是在这种潜移默化中被塑造的。

我们看到的所谓事实，往往是借助于我们以前形成的思维模式，而这很有可能是一种错觉。这就好像戴着有色眼镜去看待发生在自己周遭的事物，或者站在哈哈镜前，看到的都是扭曲的世界。我们通过这样的方式，去建构我们所认为的事实。

眼见为实，其实未必都是真实的，或者换种说法，大家看到的可能都是事实。

打个比方，我们在物体正面看到的是一个圆形，而在背面看到了一个方形，我们坚信自己看到的就是事实。实际上，因为角度的不同，我们看到的是不同的“现实”，而且，这都是基于每个人的经验和视角来决定的。

每个人所看到的现实，都是极具个人经验的。你眼中的现实，其实仅仅是对你而言的现实。每个人在揣摩他人的行为和动机时，所依据的都是自己的一套行为准则和处事方式。这也是为什么，人与人之间产生差异导致矛盾冲突的原因。

所以在沟通中，父母最重要的是去了解孩子整套价值体系是如何得来的，而不是执着于非要说服对方。

02

为什么需要做出改变的是父母？

作为父母，特别希望孩子依照我们的期待去做出改变。可是当孩子到了青春期，往往事与愿违，他们根本不把父母的话当作一回事。假如父母不做出改变，孩子就不会改变自己的回应方式，在行为上也就不发生改变。

系统式家庭治疗师通常会把父母和孩子看作一个系统，只要系统中的一方做出微小的改变，整个系统有可能发生蝴蝶效应，发生巨大的变化。所以，家长与孩子互动模式的改变，起最关键因素的还是家长。

著名的社会心理学家迈克尔·阿盖尔认为，在社交情境中一定包含着下面三个部分：参与互动的两个人与情境。

实际上这跟美国家庭治疗师萨提亚女士所说的沟通生存模式非常相似。她所提出的有效沟通模式中的一致性表达，就是

既要关注自己，又要关注他人，同时还要关注环境。

这三个部分可以构成一个三角形，三角形中的任何一方发生变化，其他两个方面的关系也会随之发生变化。

运用这个三角，我们来看看我亲戚女儿的行为模式。她有个毛病，就是在家写作业时会感到头疼，当然去医院检查确实有生理上的疾病，我们不能说她是装病。但我们发现，她出去玩时，却从来都会头疼。

我们来看看环境对关系的影响。在家里，父母会盯着她写作业，给她施加压力。在多次催促之后，父母情绪开始失控，双方就形成了对峙；旅游时，不用操心写作业的事，父母与孩子都心情轻松愉悦，彼此相安无事。

假如父母不再逼迫她写作业，转用一种鼓励欣赏的眼光看待孩子的努力，激发孩子内在的学习动力，不再执着于作业是否完成，孩子可能就不会把写作业当作一件极其痛苦的事，并且通过躯体疼痛的方式表达出来了。

03

父母如何与青少年进行有效沟通？

在弗洛伊德人格结构理论的基础上，心理学家伯恩提出了沟通分析理论。他认为，我们与他人进行的沟通方式，包含了家长模式、儿童模式与成人模式。

家长模式，就是认为我是对的，你是错的；儿童模式，则是认为我错了，你是对的；而成人模式，则会看到，我是对的，你也是对的。

家长模式与儿童模式会让沟通的双方形成一种争论对错的竞争关系，关系的建立是依赖于力量的不平衡。

这种不平衡，决定了一方强，一方弱；一方对，一方错。而在成人模式中，我们看到的是一种成熟的双赢模式。

在电影《后会无期》中有一句经典的台词：小孩子才分对错，大人只看利弊。可是，在日常争论中，我们总是不自觉地陷入了一种家长模式或者儿童模式。

想象一下，你在跟孩子的沟通中，是否使用了家长模式或者儿童模式？

你总是告诉孩子，你的方法是正确的，他的做法不正确，必须按你的方法去改正，这就是在使用家长模式。对孩子过度溺爱，会让你不自觉地使用了儿童模



式，对孩子的要求从不敢拒绝。

那么如何用成人模式来应对青少年的攻击呢？

使用成人模式，首先是去认同青少年试图争辩的观点。你知道，与一个总是认同你的人争论是非常困难的。

所以，在跟孩子进行讨论之前，你不妨用这样的句式：

“我同意……”

也就是把你认为合理的部分摘取出来，对这部分进行肯定。或者你认同他有这样的情绪反应，但并不表示你同意他的观点。

“是的，我能看得出来……”

这是尝试站在对方的立场去看他所看到的问题。记住我们前面所说的，你看到的未必是事实，他看到的未必不是事实。

“是啊，我确定这感觉就像……”

这也是尝试去理解处在这种情境下孩子的内在感觉，或者你也可以体会一下，当年处在青春期的自己会是什么感觉，会做出什么样的反应。

成人模式对待分歧永远都是在寻求平衡。我们可以认同青少年扭曲的观点，但并不是赞成他这个观点，就是站在青少年的角度，以及他所处的情境，去认可他有这样的观点，但同时也会提出自己不同的观点，尝试求同存异。

假如父母后来发现自己的确犯了错误，就更需要坦诚地为自己的错误道歉，这也是在为青少年做出良好的示范。

你是成年人，学会把青少年当作成年人，用成人的方式与他们沟通，他也必然会像成年人那样负起自己应付的责任。这样，才有助于青少年的成长。

成长，是每个孩子的权力。让孩子的成长的方式，不是让他永远做个儿童，而是把他当作一个大人。

善意的提醒，注定造就一个“不听话”的孩子，妈妈还是少说“废话”吧！



“丑话说在前头”，貌似一句善意的提醒，但恰恰是孩子叛逆的罪魁祸首，也注定造就一个“逆行”而“不听话”的孩子，沉默是金，妈妈还是少说“废话”吧！

这是不是妈妈们非常熟悉的场景？

去超市购物，孩子想买果汁，而妈妈“丑话说在前头”地提醒道，“我们只买一瓶哦，不可以拿两瓶”！孩子立马不开心了，“不行，我一定要买两瓶”！眼看着一场“权力之争”（Power Struggle）就要打响。

这又是不是家喻户晓的案例？

兄弟俩要一起玩，或搭积木，或玩火车，妈妈看见两个孩子在一起，没事找事地“丑

话说在前头”，善意地提醒着兄弟俩，“哥哥要让着弟弟，弟弟不可以打哥哥哦”！话音刚落，弟弟一巴掌拍在了哥哥的身上（甚至脸上）。哥哥哭，妈妈训，弟弟叫……家中顿时乱作一团。

妈妈想说，这些貌似善意的提醒，所谓的“丑话说在前头”，恰恰是问题的根源，是孩子叛逆的罪魁祸首；“权力之争”必会打响的同时，也注定造就一个“逆行”而“不听话”的孩子。为什么呢？这是妈妈的理解，也是妈妈的育儿经验之谈。

向孩子传递“我不相信你”的信号

相信谁都喜欢被别人信任，都喜欢别人

把自己当成可依赖的人，其实孩子们也不例外。妈妈的一句“丑话说在前头”，实则就是在变相告诉孩子：我先警告你应该怎么做，因为你不值得信任的，我不相信你。

收到如此负面的“提醒”，又是不被自己最亲的人信任，会是什么样的一种感觉？孩子肯定会不满，那么如何发泄心中不满的情绪呢？自然会是“逆行”，你说东，我偏要向西；更会是“邀请”妈妈进入一场“权力之争”，咱们就是要比一比，究竟谁更“厉害”一些？

如果妈妈能够用心地记录一下自己的“丑话说在前头”，就会发现不但不是善意的提醒，而且无一例外地起到了相反的作用。不瞒大家说，妈妈每次的“丑话说在前头”，注定会掀起一场轩然大波。

破坏了母子间应有的“默契”之感

妈妈想说，正常的亲子关系（不仅仅是母子之间哈），都会有一种与生俱来的默契感。是一种生活习惯，也是一种规矩的建立吧！孩子一般都会知道妈妈希望他们怎么做，也会努力配合妈妈的要求，一起来维护这种亲子关系的平衡与默契。

提醒孩子“只买一瓶果汁”的妈妈，你怎么知道自己不说，孩子就不会只拿一瓶呢？说不定孩子本来就只想拿一瓶，倒是妈妈的一句“丑话说在前头”，激起了这种反抗与叛逆呢！

提醒“弟弟不可以打哥哥”的妈妈，你怎么知道自己不说，弟弟就会出手打哥哥呢？也许恰恰是妈妈的这句话，倒是“提醒”了弟弟，除了和哥哥一起玩，我还可以打哥哥。

妈妈貌似善意的提醒，是不是一种反其道而行之？妈妈是不是自己破坏了这种“默契”之感呢？

育儿是建立在鼓励的基础之上的

如正面管教所言，健康的育儿方式，是建立在积极鼓励的基础之上的。妈妈“丑话说在前头”的提醒，恰恰是一种负面而消极的“期望”。你给孩子的负面期望越多，孩子的表现就会越差，也可谓是妈妈的“提醒”，是一种变相提醒孩子不好的行为。

没错，好孩子是夸出来的！育儿心理学也好，正面管教也罢，都信奉一点，正面的鼓励，通常会收到积极的效果；换言之则是，大前提是妈妈相信孩子是好的，孩子就会越来越好。

反之，负面而消极的“期望”，传达的则是另一种信息，孩子本来就是无恶不作的，如果妈妈不严格管教，他们的表现会越来越坏。相信如此的“期望”，会象灵验的咒语一般，如妈妈所愿地生效。

很多妈妈会错误地认为，如果不无时无刻地提出各种要求，孩子就一定不会听话，但…实际情况恰恰相反，妈妈对孩子唠叨得越多，孩子就会越不听话，是一种负面的“期望”，一种消极的“提醒”，更是孩子叛逆与权力之争的源头。

妈妈的不提醒，正是和孩子之间，建立了一种最基本的尊重与信任，是一种默契，更是一种正面的鼓励，那么这亲子关系，根本就不会出现问题。超市购物，孩子一定知道自己该如何做；兄弟俩一起玩玩具，哥哥自然会陪着弟弟，而弟弟肯定也不会出手打哥哥。

妈妈最后语：是不是觉得，作为妈妈，还是“废话”少说吧？沉默是金，不但可以和谐亲子关系，避免母子之“战”，而且还可以锻炼孩子们的自觉性与主动性。妈妈作为过来人，经验比孩子们丰富，育儿路上，不说或少说，真的不容易哦！不过，妈妈还是要努力建立与养成“闭口不谈”的好习惯吧！