

青年科学主理人

孩子的“叛逆”，其实是在求助

读懂青春期对抗背后的脑与心

作者：刘满姣

很多家长提起青春期孩子的“叛逆”，满是无奈：好好说话不听，一说就顶嘴；关起房门不愿沟通，你越唠叨，他越对抗；有的突然厌学、沉迷手机，甚至做出一些让人难以理解的举动。

我们常常把这些行为贴上标签：不听话、任性、故意作对。但很多人忽略了，孩子的叛逆，很多时候不是故意跟父母作对，而是一场笨拙的求助。

青春期，孩子身体快速发育，激素剧烈波动，大脑负责情绪的区域快速活跃，但负责理性自控的前额叶还没发育成熟。他们一边渴望独立、渴望被当成大人尊重，一边又没有足够能力去处理学业压力、同伴矛盾、容貌焦虑、自我怀疑。心里积攒了大量的迷茫、委屈、无助，却找不到合适的表达方式。

他们还没有学会好好说出“我很难受，我撑不住了，我需要你的理解”，于是就用争吵、沉默、对抗、拒绝沟通这些激烈的方式，发出求救信号。

青春期并非“故意作对”，而是大脑正在“施工”

从神经科学角度看，青春期是一个大脑发育极不平衡的阶段。一方面，负责情绪体验、奖赏和威胁感知的脑区，如杏仁核、伏隔核等，在青春期变得非常活跃。孩子对同伴评价、冲突、拒绝、成功和失败都格外敏感，情绪反应来得快、强度大。另一方面，负责计划、抑制冲动、权衡后果、调节情绪的前额叶皮层，却仍在发育中。研究提示，前额叶相关功能通常要到成年早期才逐渐成熟，且个体差异很大。换句话说，青春期孩子常常是“油门很足，刹车还在装”。

这就不难理解：为什么一句话就能点炸？为什么明知不该熬夜、不该冲动，却还是控制不住？为什么他们那么在意朋友看

法，却对父母显得冷漠？

此外，青春期激素水平变化、睡眠节律后移，也会加重情绪波动。很多青少年褪黑素分泌时间推迟，导致晚上难以早睡，早上又起不来。长期睡眠不足，会进一步损害注意力、情绪调节和冲动控制。

从心理发展看，青春期的核心任务之一是建立自我认同：我是谁？我和别人有什么不同？我值得被爱吗？我需要什么样的未来？他们渴望自主，却又害怕失败；想离开父母，却又需要安全基地。这种矛盾本身，就会带来大量焦虑和冲突。

所以，所谓“叛逆”，很多时候不是道德问题，而是发展问题。它提醒我们：孩子正在长大，但还没有完全准备好。

不同“叛逆”行为背后，藏着不一样的心声

（一）顶嘴、反驳、喜欢对着干

这不是单纯为了气家长。潜台词常常是：“我有我自己的想法，请看见我的观点，不要一味否定我。”长期被全盘否定的孩子，只能用顶撞证明自己拥有独立的想法。

如果家长每次都回以“你懂什么”“我都是为你好”，孩子学到的不是服从，而是“我的声音不重要”。久而久之，他要么越来越激烈，要么彻底不再表达。

（二）关门、沉默、拒绝交流

不是隔绝家人。潜台词是：“我现在情绪很乱，我不知道怎么说，我说了你也会批评我，我需要一点空间保护自己。”沉默，是孩子自我保护的方式。

但要注意，沉默和“需要空间”不同。健康的独处是暂时的，孩子缓过来后仍能恢复连接；如果长期封闭、拒绝上学、昼夜颠倒、完全切断关系，就需要警惕。

（三）沉迷游戏、躲进网络世界

不一定是贪玩。现实里挫败感太多，学业受挫、在学校没有朋友、经常被指责。现实得不到接纳，网络就成了可以喘息、获得成就感的地方。

游戏、短视频、社交软件能快速提供奖赏和掌控感。对现实中长期感到无能、孤独的孩子来说，这是一种“心理止痛药”。当然，这并不意味着放任。真正需要做的，

是理解网络背后满足了什么需求，再帮助孩子找到现实中的替代。

（四）冲动发火、情绪一点就炸

很多不是脾气差。长期压力积压，情绪早已到达临界点，一点点小事，就会成为情绪爆发的导火索。就像一个装满水的杯子，再滴一滴水就会溢出来。

这时，孩子最需要的不是“这点事有什么好生气”，而是有人帮他命名情绪、降低刺激、一起找到安全出口。

（五）特殊需要孩子的“叛逆”更特殊

对于部分孤独症谱系障碍青少年，过去常被称作“高功能孤独症”，他们的“叛逆”可能更加特殊。他们不是故意对抗，感官过载、无法理解社交潜台词带来的持续痛苦，当压力超出承受范围，爆发的情绪，也是他们的求助。

比如，光线、触觉、突然改变的计划，都可能让他们极度不适；社交中的反讽、暗示、玩笑，他们可能难以理解；执行功能困难，也让他们难以按部就班完成任务。当这些痛苦无法被看见，他们可能用尖叫、攻击、逃跑或彻底拒绝来保护自己。

对这类孩子，理解、提前预告、视觉提示、感觉调节工具，以及专业的心理和行为支持，往往比单纯说教更有效。

家长最容易踩的误区：对抗式回应

当孩子表现叛逆，很多家长第一反应是制止、说教、管控。

当家长不断打压、批评、控制，孩子感受到的是不被理解。求助信号不仅不会停止，对抗反而会升级。

更危险的是，如果家庭中只有批评、威胁和惩罚，孩子可能会把“我不够

好”内化成自我评价，出现低自尊、焦虑、抑郁，甚至自伤。

需要强调：理解“叛逆是求助”，不等于所有责任都在父母，也不等于取消规则。它只是提醒我们，先看懂行为的功能，再决定怎么回应。

真正有效的做法：读懂求助，接住情绪

（一）先处理情绪，再处理事情
争吵发生的时候，不要急着讲道理。可以告诉孩子：“我看到你很难受，我愿意听你说说。”先接纳他的情绪，孩子才愿意打开内心。情绪没有被接纳的时候，任何道理，孩子都听不进去。

如果双方都很激动，可以先暂停争论。家长可以说：“我们现在都很生气，先各自缓一缓，半小时后再谈。我不会走开，我还在。”这不是冷处理，而是给大脑降温。

（二）放下评判，学会倾听，少说教

别急着否定孩子的感受，不要急于纠正对错。试着多问：“这件事，你的感受是什么？”“你最担心的是什么？”“你希望我怎么做？”

很多时候，孩子需要的不是解决方案，只是有人愿意听懂他的委屈。倾听时，少打断、少追问、少评价。可以用复述确认：“所以你觉得，不管怎么努力，老师都看不见你，是吗？”

（三）区分行为和人：接纳孩子，但不接纳伤害性行为

我们可以理解孩子背后的痛苦，但不等于纵容伤人、自伤的行为。可以温和地划定边界：“我理解你现在很难过，但是不能用伤害别人、伤害

自己的方式发泄。”

边界要具体、可执行。比如：“你可以生气，可以关门冷静，但不能摔东西、打人。我们可以去跑步、写下来，或者找信任的人说。”

（四）用“共情+边界+合作”代替命令

非暴力沟通可以简化为四步：观察、感受、需要、请求。

观察：“我看到你最近每天凌晨两点还在玩手机。”

感受：“我很担心你的身体，也觉得我们之间越来越远。”

需要：“我希望能睡够，也希望我们能好好说话。”

请求：“我们一起定一个手机使用规则，好吗？你先说说你的想法。”

合作解决问题，比单方面没收手机更可能被接受。规则可以包括：几点交手机、周末如何放宽、如果违反怎么办。让孩子参与制定，他会更愿意遵守。

（五）家长先稳住自己

孩子情绪失控时，家长是最重要的“外部调节器”。如果家长也爆炸，冲突就会升级。可以练习：深呼吸、暂离现场、找伴侣或朋友支持、必要时寻求心理咨询。家长稳定，不是忍气吞声，而是为解决问题保留空间。

这些危险信号，别当成普通叛逆

如果孩子出现以下情况，说明单凭家庭沟通可能不够，应尽快寻求心理医生、精神科或青少年心理专科帮助：情绪低落、兴趣减退持续两周以上；睡眠、食欲明显改变，体重骤降或暴增；拒绝上学，长期回避社交，功能明显受损；自我否定强烈，觉得自己是负担；有自伤行为，或表达自杀念头、计划；出现幻觉、妄想、言语紊乱；酒精、药物滥用；暴力攻击、破坏财物、违法风险；进食障碍迹象，如催吐、过度节食、暴食。

如果孩子明确说“我不想活了”“我想消失”，请认真对待，不要保密，不要留他独处，移除危险物品，立即联系专业机构或急诊。可拨打全国统一心理援助热线12356（以当地开通情况为准）、共青团12355青少年服务台热线，紧急情况拨打120/110。

（本文为科普内容，不能替代专业诊断和治疗。如孩子出现严重情绪、行为或自伤风险，请及时就医或联系专业心理援助机构。）