

读懂青少年不合理行为背后的心理变化

■本报记者 吴金娇

每逢寒暑假，孩子就宅在家，除了做作业，就是电视、电脑，不到迫不得已不出门；A4腰身材网上流行，初中的女儿就拼命节食减肥，一米六身高，体重的目标是60斤……这些都是来自心理咨询室中家长的求助。当网络渗透到生活的每一个角落，一些青少年的行为别说家长直呼“看不懂”，连不少心理学家也开始关注，当下我们该重新学习如何陪伴孩子成长。

近年来，青少年心理问题广受社会关注，甚至带动了相关题材的影视剧。电影《少年的你》引发大众对校园生活的讨论；电影《狗十三》聚焦青春期中女生李玩成长，让人感慨“爱的教育”有时太过沉重。中国心理卫生协会理事长、首都医科大学附属北京安定医院教授、主任医师马辛直言：“可以说家长从来没有像今天这样迫切需要了解孩子成长的心路历程。”

如何读懂孩子的心理，给他们创造一个阳光、温馨的成长环境？日前，上海师范大学教授、心理研究所所长卢家楣联手全国百位心理学家撰写了心理学科普《人类心理十万个为什么》。他在接受记者专访时说：在互联网高速发展的当下，面临着更复杂环境的青少年更容易有孤独感，不仅学校层面需要加强心理教育和疏导，家长更需要理解孩子的心理成长和变化，才能读懂那些看似不合理的行为。

社会心理学家简·特温格曾在《互联网时代》一书中指出：“现在18岁的孩子，举动像极了过去15岁的孩子，而13岁的孩子就好像10岁的孩子。青少年的人身比从前任何时候都更安全，然而他们的心理却更脆弱了。”比如，当下的青少年很少在没有大人看管的情况下同朋友们外出玩耍，更多的是坐在家中上网。

但是，青少年心理问题频发，难道真的是因为互联网和社交媒体的催化？不少心理学专家坦言，一方面随着社会的发展，青少年心理健康受到更多关注，与此相关的消息更容易在网络发酵传播；另一方面，相比过去，如今孩子的确面临前所未有的复杂成长环境。

青少年心理专家陈默曾指出，2000年以后来做咨询的孩子，多是因为高竞争感和高孤独感带来的问题。

情绪表达未与年龄同步成长，导致青少年心理健康问题

2019年，上海师范大学发布了一项历时五年、针对全国十多个省市高校研究生的情感素质调查，显示高校学生人际情感、审美情感、励志情感和情绪智力等指标发展相对较低，宽容感也相对滞后。卢家楣告诉记者，另一项研究发现，我国青少年的理智情感随着学段升高而降低。高校青年学生在情绪表达方面与中小小学生相比，并无明显提升。

“不会宽恕加不善表达情感，不仅容易造成人际冲突，也会导致人际和社会互动中情绪适应不良。”卢家楣认为，青少年的情绪障碍问题凸显，仅仅靠指导舒缓是不够的，“必须关口前移，我们要从学校的健康教育着手，通过系统的教育将青少年心理疾病预防拒之门外。”

“毋庸置疑，社会对心理学的关注度在提高，但是关于儿童、青少年心理健康知识，有很多对大众乃至老师来说，仍然是‘知其然而不知其所以然’。”卢家楣说，来自学校的科学引导和教育很重要！

读懂孩子，家长也需要再学习

培养阳光少年，除了学校需要加强心理教育，家长也要再学习，补齐心理知识的短板。“一辈子做父母，一辈子也要学做父母。”上海市教育科学研究院家庭教育研究与指导中心主任郁琴芳告诉记者，所谓“代沟”，往往是因为成人经常忘记自己也曾是个孩子。“为什么很多人长大了就失去儿童视角了呢？殊不知，学会用孩子的视角看事情，与孩子沟通才能给孩子温暖正向的养育。”郁琴芳说。

她举了一个例子。一位母亲十分爱干净，总是把家里收拾得整整齐齐。有一天下午，母亲发现读四年级的大宝一边看电视，一边不停地拆饼干包装袋，拆开后就扔在一边，一口没吃。母亲一看就立刻发飙，认为孩子在挑战自己的秩序感。事后在与孩子心平气和的聊天中，她才明白，孩子只是觉得包装纸的花纹好看，逐个拆开是为了欣赏。郁琴芳告诉这位母亲，大宝不停拆包装袋，很可能对艺术比较感兴趣。后来母亲还带着孩子去学美术，孩子也很喜欢相关的课程。“很多时候，家长的一句呵斥可能不经意间伤害了孩子的好奇心和自尊。”郁琴芳说。

互联网时代的青少年，心智更脆弱了吗？

“相比我们小时候，现在的孩子更加孤独。以前的孩子兄弟姐妹多，生活环境也比较自由，随时可以找到小伙伴疯玩。这种群体性游戏就是孩子进入社会的预演。”陈默告诉记者，现在孩子的生活环境变了，同伴游戏减少，而基于网络的虚拟交流某种程度上进一步加剧了孤独感。当今都市中的孩子广泛触屏，但现实感很弱。“他们在虚拟的世界体会到真实感，在真实的世界里有虚拟感，这就是他们的特征。”陈默说。

追溯青少年心理问题出现的根本原因，卢家楣一针见血：网络的发展确实使得青少年面临的环境更复杂，但究其

根本，却是越来越多的“直升机”家长包办孩子的一切，却对孩子的心理知之甚少。尤其是“家长过度关注孩子学业，并且将自己的焦虑传递给孩子，使他们从小就承受参与高强度竞争的压力。”比如考试前孩子想要看集动画片甚至玩会儿游戏再复习，但是焦虑的家长往往会立刻气急败坏地扣下一顶“帽子”：“明天就要考试了！你还有心情玩？即便当场不发声，考完后“翻旧账”的比比皆是，甚至在外当着众人的面责骂孩子。

“行为往往是心理变化的反映。”卢家楣指出，家长对孩子行为误读而导致的不恰当的教育，对孩子的“杀伤力”

相关链接

案例分享

1.孩子喜欢炫富，为什么？

高一的小魏吃喝穿用都是名牌，她总是抓住机会向同学炫耀自己优越的物质生活。

孩子炫富其实是为了提升自我价值感。他们的自我价值感往往源于他们拥有的内部和外部支持资源。内部支持资源指的是他们所具有的能力和品质方面的积极品质，如学习能力、乐于助人等。外部支持资源包括他们所拥有的充足的物质条件以及良好的社会关系，如家境殷实、和睦的家庭关系等。

有些孩子不愿意提升自我价值感而努力，仅关注外部支持资源中本身就拥有、可以随手拿来炫耀的物件。孩子炫富还可能是为了减轻或消除社会比较的威胁效应的影响。例如，小吴成绩中等，当她与第一名进行比较可能觉得自己被碾压，对自己的评价也会降低。小吴可能会通过炫耀自己的外部条件等补偿手段减轻焦虑，建立自尊心。需要注意的是，补偿本身并无对错之分，积极运用补偿的话，会给人带来一些好的改变。

建议：

- 1.通过内部支持资源来提升孩子的自我价值感。鼓励孩子多参加校外社会实践活动，比如去养老院、特殊学校、图书馆等做志愿者，让孩子在实践中感受个人内在品质的重要性，从而体会自己真正的价值所在。
- 2.如果孩子因为成绩不好感到自卑而炫富，家长应帮助他找出成绩不够好的原因，向周围成绩较好的孩子请教好的学习方法和策略。
- 3.如果孩子炫富是因为情感空虚，父母应多抽时间陪伴孩子。
- 4.引导孩子正确看待网络信息，让孩子明白炫富是价值扭曲的表现，进而帮助孩子树立正确的价值观。同时家长要注意孩子炫富有没有可能是因为缺乏交友技巧而采用的引人注意的错误方式，对于年幼的孩子可以通过角色扮演来训练孩子的交友技巧，树立正确的价值观。

很强。多位心理专家指出，如今的青少年尤其重视“自尊”和话语权。如果说以前孩子被教育“大人说话，小孩别插嘴”是天经地义的，那么如今的孩子更倾向于和大人直接对话——“为什么你可以说话我就不行？”

卢家楣告诉记者，在他参与过的咨询中，有很多孩子“情愿不活，也不能委屈自己的尊严”。比如，一对兄弟在家下象棋，双方正胶着的时候，母亲叫二人吃饭。于是双方约定“封棋不动”。谁料午餐归来，哥哥发现弟弟的一个卒竟然过了河，于是他立刻与其对质，发生争执后指责对方是“小偷”，弟弟也怒不可遏，当即拿着水果刀刺伤了哥哥。“或许在外人看来，一盘棋的输赢何至于此？但孩子心中，这件事涉及尊严，踩到了他的底线。”卢家楣说。

外向或内向，无需贴标签 这也许取决于环境

■本报记者 储舒婷

总有人为自己面对陌生人时的紧张而不安，甚至会有家长认为，这会影响到孩子未来的发展，更有人简单将此定义为“社交恐惧”。但是，有这类担忧的人大可放心，因为复旦大学管理学院青年教师吴冬媛与美国密歇根州立大学合作的最新研究发现，人的性格并非一成不变，不论是成年人还是孩子，都无需简单地给自己贴上内

向或外向的标签，只不过是有些人更容易受环境影响而改变自己的性格状态。

吴冬媛表示，性格直观地体现在具体的行为上，一个人越认为他身处的环境友好，就越容易表现得健谈和热情；相反，则越容易变得沉默和内敛。该研究还有一项全新发现，不同人的性格受环境影响的程度不同，个体间的动态反应模式的差异可能只是反映了他们不同的人格特质。

环境对不同的人的影响存在差异，研究发现“他人引发的外向性格”

即使是外向开朗的人，经历一整天的高强度学习工作或连续社交之后，也会感到疲惫和不想说话，这时他表现得相对内向。同理，一些平时内向的人，也会在会议、社交活动中侃侃而谈，表现得很有外向。

这一常见的现象，引起了学者对性格可变性的关注。科学家对人格研究已有很长历史，外向和内向就是人们日常生活中对性格最常见的形容。吴冬媛表示，从长期来看，人的性格是比较稳定的，不会在短期内发生很大的变化。然而，近年来不少研究关注到，性格除了稳定的特质，也存在可变的状态。例如，判断一个人很外向，通常指的是他待人热情、擅长与人交流、愿意表达自己，这属于性格的特质。同时，也有研究发现，人的外向程度受到环境的影响，即环境更友好，人的表现就会更外向，这

属于不同情境下性格状态的变化。“通常情况下，人们出于趋利避害的本能，当接触的人比较友好时，往往更愿意与之交谈；当面对不太友好的人，人们会预测到与之交往的体验不佳，因此会表现得不愿意交谈。”对此，学者们的解释各有不同，吴冬媛和其团队的研究则从全新的视角提出，个体间受环境影响的程度有所不同，在一段时间内对于外界友好程度的感受及反应也存在差异。当个体感受到环境中的其他人是友好的，他们就会不同程度地表现出外向。即使是害羞或安静的内向者，也可以在某些社交场合中运用外向性作为应急手段。这一发现被描述为“他人引发的外向性格”，个体可能有选择性地表现出外向，他的行为表现取决于“我是怎样的人”和“我处在怎样的环境”的叠加作用。

外向不仅是一种性格特征，也是一种适应性的动态反应

“事实上，外向和内向并不固定，每一天甚至每一个小时，人的性格都可能呈现不同的状态。”吴冬媛介绍，这项研究采用问卷调查，在为期三周的实验中，对83名大学生进行每天两次社交互动记录，研究团队发现，“所谓外向，是一种性格特征，也是一种适应性的动态反应模式”。

参与者分别在实验开始和结束的时候，需要完成一系列人格测试和满意度测试。在三周内，参与者需要每天两次回复电子邮件中的问题，并被要求“思考收到此电子邮件前一个小时内与他人的社交互动”。

与你交往的其他人有多友好？他们的社交能力如何？他们的交谈意愿如何？参与者通过1-7分的选项，即从“1=完全不如”“4=中立”到“7=完全如

此”，如实反映他们对于社交环境中其他人所表现出的友好程度的感受。

再结合参与者与其他人的互动，即在互动时，你有多健谈、精力充沛、自信、大胆、安静”等，来测量参与者当下的外向状态。

吴冬媛团队发现，个体差异体现在，不同的人在社交中，可能采取不同的适应性策略。有一些人受环境的影响比较小，即无论他人的友好程度如何，其表现的波动不大；而另一些属于“他人引发的外向性格”的人，其表现更依赖于所处环境的友好程度。有这样的反应模式与传统的向外特质存在着较低的相关性，也就是说，一个人原本是外向还是内向的性格，与他是否属于“他人引发的外向性格”关系不大。

做真实的自己很重要，“伪装”的外向更消耗精力

“他人引发的外向性格”是人们在常说的“讨好型”人格吗？吴冬媛表示，研究中并未区分人们表现出外向的动机。参与者是否自身享受这样的状态，还是出于获得别人的认可、喜爱或为了达成某种目的而表现得外向，在该研究中，这未被纳入考量。

然而可以肯定的是，内向的人如果努力“逼迫”自己“伪装”成外向，努力表现出相反的状态会消耗更多的精力，完成社交之后只余疲惫。

外向和内向的性格孰优孰劣？在传统印象中，外向往往被认为是成为领导者的必备素质，容易获得更好的社交体验；而内向的人，从儿时就更容易被给予相对消极的评价。“事实上，内向和向外没有优劣之分，每个人都应该悦纳自己，

而且现在越来越多的研究证明这样的‘性格歧视’是不科学的。”

吴冬媛等学者普遍认为，性格由基因和成长环境决定，无论内向还是外向，做真实的自己更重要。

正如一个“社恐”不可能短期内变成社交明星，一个社交达人也很难一下子变得安静内敛。“通常情况下，人的性格只会在相对固定的平均值范围内发生波动。一个人在不同状态下表现得外向还是内向，是相对于他原先的整体水平。”她认为，出于主观的需求，比如人们在喜欢的人面前表现得更愿意沟通，又如无论男女，每个月可能总有几天不想说话、疲于应付社交，这都是很自然的现象，不必强迫自己表现出相反的状态。这对于每个人有限的精力来说，反而得不偿失。



本版图片：视觉中国