

年轻人，人生没有这么多需要规避的“坑”！

升学了、工作了……每次身处一个新的起点和平台，年轻人往往容易感到自己人生目标的模糊，生活的迷茫，乃至自我评价的迷失。他们似乎觉得不管是忙碌还是松懈，总找不到真正的自我、找不到生活的意义。

在上海大学2023年毕业典礼上，秋白书院院长、社会学院社会学系主任肖琪教授和毕业生分享了自己生活中一些值得反思的人和事，鼓励年轻人有时不妨“糊涂”一点、朴素一点，面对重压要学会减负，方能更坦然坚定地走在自己选择的道路上。

——编者



■肖琪

去年暑假，一位2014级学生来看我，闲聊间她说，某某老师不太理解年轻人。我很诧异，此话从何说起？

这位学生娓娓道来：在一次对话会上，有一位老师提出，现在的年轻人压力大，要多关心和关爱他们，关注他们的心理健康。但某某老师却说，其实没啥可关心和在乎的。我听后莞尔，告诉学生，你所说的不关心你们的老师，恰恰可能是真正关心你们的老师！她也很诧异。我解释说，你们不觉得自己今天身上的负担，除

了绩点、学分、升学、就业、薪水、晋升，更为沉重的是，你们越来越被各种身体管理、心理管理的知识所“关心”，你们自己也以这些知识来“关心”自己吗？！你们试图用这些知识来解脱现实给你们带来的负担，其实正是给自己制造新的紧张、焦虑和负担吗？！这位老师口中的“没啥可关心和在乎的”，其实是暗示大伙儿不要陷入这种自我诊断和自我认同的泥坑。年轻人若不在乎这类被“关心”或自我关心，“糊涂”一点，朴素一点，不仅心理上的重压，连现实的重压都可能舒缓很多。

几年前，我们在调查中结识了一位学生。乍一看，她像是一名业主权利的积极维护者。但在交流中我们发现，她的权利意识似乎是以“自己是正义、道德的，而对方不是好人”的预设为基础，即便并无真凭实据证明这一点。而对方则认为，她只知一味提要求、而并未参与社区建设。这就很难让双方心平气和、开诚布公地沟通。

去年上半年我亲身经历了另一件事。我楼下邻居感染了新冠，整栋楼的居民并未唯唯避之不及，而是一起鼓励、帮助他们，感染的邻居也每天通报病情进展、防护措施。结果，疫

情没有扩散，邻里关系更为和谐。解封后，楼下的邻居给每家都送上一束鲜花。

两相对照，可以让我们进一步思考权利与人情的关系。我们每天都要跟不同的人交往，家人、同学、邻里、同事甚至是地铁上的陌生乘客，矛盾随时可能上演。矛盾的起因在哪儿？很可能在于我们固执地在自己与他人之间划出正误、善恶、高下的界限，预设他人一定是自己权利和利益的侵害者，而放弃了将心比心的人之常情。这既导致我们渴望捍卫自己的权利在激烈的权利捍卫行动中流失，也导

致我们每时每刻都处在提防和厌恶他人的紧张中。其实，世界上没有那么多的敌人，多的是我们脑海中有关“敌人”的先入之见。

我还想说说我认识的另一位2015级学生的成长故事。她2018年底找我做导师时，我建议她跟学长一起去做调研，结果她一句“不喜欢”就拒绝了，我心中暗自叫苦，心想“又招了一位自以为是的娃”！研一时期，她同我们一起读书，但一到团建活动就失踪了。二年级时，我们导师组发现了她的细微变化，她不再冷若冰霜，而是会笑了。到二年级下半年，她两周一次来我办公室谈她的研究。坦率地说，她感兴趣的领域和文本，我没读过，所以很难抽象地去理解和指导。所以每次都是她给我上课，我做笔记，然后一起讨论。我跟她说，你的文本我不大懂，我的任务就是引导你走出你的领域，吸纳更丰富的想象力和视野，心无块垒地思考。去年3月，由于疫情的原因，不少同学的学习、生活包括心情都受到一定影响，但这位学生却写出了一篇非常优秀的硕士学位论文。后来我得知，她论文最精彩的部分是在“流离”于不同教室打地铺的间隙写就的。硕士毕业后，她爱上了调查。

最近，她给我读她写的一篇文章，相比于我们写论文时字斟句酌以致紧绷的表达，她的文字是放松的，我从她的字里行间读到的是举重若轻、风轻云淡。这名学生，其实不是标准意义上的好学生，她没申请过项目，没拿过奖学金，也没做过学生干部，但她的人生态度是我敬重和钦佩的，也是我自我观照的镜子。她发自内心的去喜欢并去做一

件事情，并无任何外在目的。当然，她拒绝因自己的成就而获得的奖励和赞赏，但不以此为谋，更不会流连其中患得患失。可以说，她走在“不以物喜，不以己悲”的路上。因为如此，她在一定程度上超越了很多同学深陷其中的“卷”，她的人生之路少了很多年轻人难以规避的挫折之“坑”。我相信，她会在自己选择的道路上走得很坦然，也很坚定。

这些人和事，或许我们每个人都能在自己身上或者身边找到，俯拾即是，稀松平常。但我知道，很多年轻人不管是忙碌还是松懈都在困惑，都纠结于找不到真正的自我，找不到生活的意义。原因固然各种各样，譬如选择太多，譬如没有啃老的资本，譬如理想很丰满现实很骨感，诸如此类。但我想说，归根结底，还是我们太溺爱“自我”了；要么以眼下的功利和荣誉就是自我的本质，在传统定义的“成功”轨道上忘乎所以地狂奔，一旦未能如愿就弹出挫折感和失败感；要么将自己的权利放大到目中无人的地步，甚或满脑子的被迫害感，以致同社会、传统不分青红皂白地隔离甚至敌对；当在各类狂迷中稍微回过神时，又不自主地援引各种理念、知识来怀疑自我，怀疑人生。其实，走出这些虚幻的“自我”，才可能接近最好的自我。并且，走出“自我”的效果不是躺平，而是不懈生动力静水流深的滋养和流淌。

说了这么多，我其实就一个愿望：你们，一定要幸福！
(作者为上海大学社会学院社会学系主任、教授)

暑期是亲子冲突期，也是亲子关系修复期

给青春期少年的暑假“心锦囊”

想着和孩子聊聊，却发现他/她宁可和同龄人分享也不愿和父母多说；希望孩子有担当，却发现他/她只关心自己的感受……随着孩子逐渐长大，父母和孩子之间该保持什么样的距离，才能既让孩子有安全感，又不会被父母控制的感觉呢？听听特级校长的建议——

■张忆

暑假来临，家长和孩子每天朝夕相处，也成了亲子互动最亲密的时间。不过，这也是亲子冲突最易爆发的时刻，当然，更是亲子关系的最佳修复期。

盛夏里漫长的两个月，父母究竟该怎样跟青春期的孩子和平共处？笔者梳理了假期家长常见的四种困惑以及应对方式，以期帮助更多家长有效“避雷”，和孩子们共度一段和美的亲子相处时光。



■张晓冬

对很多人来说，悠长假期的记忆往往有着当然也快乐的旅游、和同学结伴玩耍，包括开学前紧张赶作业。但是，暑假也有着另外一面，亲子关系紧张、学业焦虑、情感困惑、人际交往障碍、网络成瘾等往往也成为困扰不少学生和家长的“难言之隐”。尤其是青春期的中学生，这个年龄段是他们心理最敏感和复杂的时期，处理不好这些学习生活中的问题，很可能引发这样那样的心理问题，甚至可能影响整个人生。

那么，对于青春期的少年而言，在假期里最容易遇到哪些情绪和心理上的困扰，究竟该如何做才能为新学期积攒更多动能呢？

住在满足学生人际交往需求的同时，也造成不少困扰。尤其是在假期，学生更容易依赖手机，甚至严重影响睡眠，对身心健康造成很大影响。

亲子冲突

初中到高中阶段的青少年，越来越有主见，自主性发展需求强烈，试图摆脱家长的管控。暑假里，家长和孩子共处的时间更多，长期近距离的相处会让不少亲子之间“相看两厌”，更容易关注彼此日常言行举止，不少家长过于关注孩子学业表现，很容易因唠叨、批评甚至打骂而让亲子冲突升级。

直面现状挑战自我，帮自己跳出“压力圈”

面对纷繁复杂的心理困扰，学生们要怎么做才能帮助自己跳出“压力圈”？

放松心情：生活需要仪式感，学习就有学习的样子，假期也有假期的节奏。两个月的暑假是放松的好时机，尽量不要过分为学业焦虑，学会张弛有度，让身心在暑假中得到调整，下学期才会有更动力。

健康生活：放松身心不是彻底躺平，熬夜玩游戏，或者生活随心所欲，即便是假期也要有健康规律的生活习惯，如规律的作息、充足的睡眠、健康的饮食、适量的运动，尤其需要培养并每天坚持1至2项自己感兴趣的体育运动，不仅强身健体，而且能提升心情的愉悦度。

挑战自我：利用暑假时间，尝试跳出舒适圈，学习一项新的技能或者尝试做一些平常不太敢尝试的事情，如学习断舍离，做自己的收纳师，看到自己的房间整洁一新，会不会有强烈的成就感，心情会不会也舒畅起来？再比如学习制作点心，等父母下班时，端出来与他们分享，会不会觉得自己很厉害？这时候父母也许会改变只关注学业的习惯，觉得有一个这样的孩子也很幸福呢？

直面现状：尝试分析自己的学业现状，是需要查漏补缺、加强基础知识学习，还是需要改进学习策略呢？每个人的情况不一样，敢于直面自己的问题并挑战自我是最重要的。这些尝试能够让你更好地认识自己、挑战自己的能力极限，有助于提升自信心。

交流情感：人际沟通能力是需要学习与训练的，不妨利用假期，主动与家人、朋友、老师等互动交流，告诉他们你的想法以及你最近的情况，语言交流能够帮助你放松心情，并得到对方的理解和帮助，在互动中你也可以增加对他们的认识和了解，这些都是我们需要学习的重要的社会技能。

(作者为上海市特级教师、建平中学正高级心理教师)
本版图片：视觉中国

困惑一

暑期，原本想着和孩子多沟通，却发现孩子有了自己的小秘密，有事更愿意和同龄人说，有时候翻看孩子的朋友圈，孩子却说这是侵犯隐私权，不尊重她。

随着孩子的成长，他们开始有了自己的小秘密。由于孩子不爱和家长聊天，家长往往会翻看孩子的日记本或者朋友圈获得“掌控感”，有时被孩子发现，就会引发亲子信任危机。所以，暑期亲子相处的时间更久了，父母一定要对原来的相处模式做些调整，尊重孩子的变化与成长。

要允许孩子有隐私。在青春期，父母要给孩子足够的支持和信任，尝试接纳孩子已经长大的事实，有的时候并不是孩子离不开父母，而是父母离不开孩子，亲子沟通不是仅仅只有通过翻看孩子的日记本和朋友圈就能开启的。所以，家长可以换一种方式，例如在固定的时间(晚餐后、散步时、外出途中)和孩子一起聊聊天，讲一讲自己的经历故事，也可以坦然告诉孩子自己的担忧顾虑，比如男孩/女

孩如何自我保护等等。所以，青春期的孩子需要家长采取正确的方式，提供可自我成长的心理空间。

要适当拉近距离。选择在亲子有效的沟通区和孩子交流，从而减少信任的危机。例如，当家长在书房、在电话里、在做家务时和孩子交流，往往效果并不佳，大部分孩子还是希望父母能够全身心投入并关注自己。所以，要走进与孩子沟通的有效区，至少是要放下手头的事情，调整我们的角色，比如工作者、家务者的身份，让孩子知道你这段时间是以爸爸/妈妈身份，有效陪伴在他们的身边；家长与孩子交流时，建议坐在孩子身边一侧，而不是对面或者俯视，以朋友的身份听他们说些感兴趣的话题，或者家长可以分享自己在同龄时候的所思所想，听听孩子的想法和建议。

困惑二

有时候发现我和孩子沟通的内容和话题并不在一个频道上，常常容易鸡同鸭讲，怎样才能避免这种局面出现呢？

暑期，亲子之间的相处时间比平时大大增加，如何“好好说话”成为家长们的必修课。这里，跟大家分享一套非常具体又可操作的亲子沟通法——4T原则。

4T就是Tune in：共情关注；Talk more：充分交流；Take turns：轮流谈话；Turn it off：关掉电子设备。

共情关注，是指父母要有意识地去观察孩子在关注什么。换句话说，孩子关注什么，你就关注什么。当父母真正参与到孩子感兴趣的活动中时，亲子之间的联结才会真正产生，有效沟通才有可能实现。

充分交流，就是要多跟孩子交流，并全身心地投入。对于青少年，其实可以和他们探讨一些比较深入的话题了，

因为他们此时正是对这样的话题感兴趣的时候。

轮流谈话的意思是家长要避免“一言堂”，交流时不能只囿于单方面输出，孩子听不进去，也不会有效果，当然，当孩子说的时候，父母也不能没回应或者似听非听。轮流谈话有两点要注意：一是多用开放式提问，少用封闭式提问；二是多用真诚请求的语气，少用命令的方式。封闭式和命令式的交流，既容易终结话题又会破坏关系。

最后一点也很重要，如果我们在和孩子沟通时，在摆弄手机等电子设备，那么前面三条原则都无法贯彻。试想，父母的注意力都被这些电子产品给吸引走了，那何来的“共情关注”，何来“充分交流”以及“轮流谈话”？

困惑三

感觉孩子现在慢慢长大了，应该学会主动承担家庭中的事情，但现实是我们在忙前忙后，他却自顾自的，丝毫没有要体谅我们的意思……

当家庭多数以孩子为中心，所有聚光灯都打在孩子的身上，尽量创造最佳的条件保障孩子的成长。但是，这样的爱往往让孩子习以为常，对于家庭事务并不关心。长此以往，孩子们变得以自我为中心，很难有良好的人际互动。

鉴于此，建议家长们在家中不妨多营造感恩的氛围，通过日常的卧室书房整理、学业时间管理等教会孩子，让孩子有机会参与家庭生活和家务劳动，学会分享与给予，学会对自己的事情负责。当然，学会感恩的方式不一定是贵重、昂贵的礼物，有时候可以是与家人或者同

困惑四

每天跟孩子唠叨的那些到底算不算有效沟通？真正的母慈子孝该如何实现？

家庭氛围是指家庭经过长期发展而形成的家庭成员之间相互交往的精神状态和情意倾向，它与家庭物质条件和家庭成员言行榜样不同，往往以一种不被直接察觉的、隐性的力量作用并影响着儿童和青少年，这种影响无孔不入，会渗透到孩子成长过程的每一个环节和片段。

每当我跟家长们谈到这个话题的时候，很多家长会说，我们家氛围挺好的，每天都和孩子有很多交流。可这些交流，是实质性沟通吗？实际上，大多数时候的家庭亲子沟通是无效的，是有“沟”而无“通”，是停留在生活琐事上的交流和学习方面的鞭策。

其实，所有人之间的关系都一样，只有我们有意识、有策略地去经营与维护，才有可能获得良好的关系体验。在实践工作中，我们发现，一家人住在一起，看似彼此相处的时间无限多，实则真正的交流与互

伴之间的一句问候、一张贺卡、一份晚餐、一件手工……通过类似感恩氛围的营造，慢慢培养孩子的美好品质。

真正的家庭教育，是用一朵云去推动另一朵云，用一个灵魂去唤醒另一个灵魂。父母一言一行都会潜移默化影响孩子的一言一行，因为孩子就是家庭的“一面镜子”。例如，家长可以适当“示弱”，表达你的辛苦和劳累，让孩子帮你做一件力所能及的事情，完成后对孩子说声谢谢，给予鼓励和积极的反馈。因为，我们都希望孩子能够心怀感恩之心，学会爱与被爱。

动非常少。如果家长不去主动密切家庭成员之间的关系，很可能会使大家分别在各自的轨道上奋勇向前，彼此最终成为最熟悉的陌生人。父母子女一场，不应只是一次渐行渐远的修行。

除了想办法增加更多有效沟通，有条件时不妨多开展些有意义的家庭活动。这也是密切家庭成员之间关系的十分有效的途径。每个家庭的情况各异，要选择适合于自己家庭的活动。例如，可以组织全家一起出游；也可以是全家一起的文娱活动，比如一起逛博物馆、书店、动漫展或艺术展，一起看电影、话剧等。特别需要强调的是，是家庭当中的仪式感活动，但凡一年之中重大的节日、纪念日以及家庭成员的生日，都需要家长们尽可能精心预备，好让孩子能尽可能多地沐浴在归属与爱的特别时光中。

(作者为上海市特级校长、闵行区莘松中学校长)