

为啥孩子到了初二就像变了个人?

家长要学会“察言观色”，让“危险的14岁”不再危险

心理聊吧

栏目主持人

扬子晚报/紫牛新闻记者 王睿

邮箱: 48627418@qq.com

在热映电影《侏罗纪世界3》中，侏罗纪公园创办人的孙女正值14岁，家里遭遇变故，在与男女主角的相处中出现了无法沟通的难题，男主角的一句台词中提到了“危险的14岁”。现实生活中，不少家长也发现，孩子进入初二之后，变得不好沟通，脾气急了，还说得不得。中华中学初中部心理专职老师、国家二级心理咨询师、高级家庭教育指导师张雯接受记者采访时表示，孩子进入“危险的14岁”时，他们会有“假想观众”的心理现象，敏感、情绪易波动等，其实他们也知道自己在变，家长学会察言观色之余，四个建议也要牢记。

扬子晚报/紫牛新闻记者 孔小平

教你四招 顺利度过14岁

“‘14岁现象’虽然危险，但危机中总是蕴藏着机遇的。其实很多时候，遇到家长诉说孩子不听话了、叛逆了，我都会先恭喜他们，因为这说明孩子的成长发育是完全健康的。”张雯笑着说，这个年纪，他们的独立性增强，开始寻求自我价值感，是人生观、价值观建立的关键期，也是一个可塑期。张雯建议，家长先照顾好自己，创造良好的家庭氛围，然后再从积极的视角去看孩子的变化。她也从经验出发，给出了一些小贴士：

第一，尽量不要越界，足够地尊重孩子，“我在上课时也问过学生，发现家长偷偷看孩子聊天记录这个现象很普遍，恰恰说明很多家长在跟孩子的互动中界限感不够。”家长可以关注孩子的安全、做好孩子日常生活起居的服务，至于孩子交什么朋友，怎么交朋友，不妨在旁边先观察一下，如果是放心的，就放手让他们去尝试，如果不放心，就找一个自己和孩子情绪都稳定的状态下去交流，其他不要多插手。

第二，多倾听，不清楚的地方再问一问，了解后再发表意见，注意用词；

第三，少批评多鼓励。多看到孩子身上的闪光点，帮助孩子保持稳定情绪，实现自我反思和自我成长；

第四，家长需要多去看到孩子身上优秀的品质。14岁的孩子，在身心发育的同时又是承上启下的学习阶段，学业、心理以及人际交往等方面都很敏感，希望家长们都能重视“14岁现象”，必要时要向专业的心理工作人员或者家庭教育人员咨询请教。

出现“假想观众”的心理，希望维护良好形象

建议：父母一定要给足面子

在电影《侏罗纪世界3》中，男女主角想跟女孩交流，灌输一些道理，女孩并不想听，径直回到自己房间，并戴上耳机。听到记者这样的描述，张雯笑着说，这种现象可以称为“14岁现象”，从她工作中的经验来看，“14岁现象”最大的特点就是：家长和老师会发现孩子好像变得跟以前不太一样了，但具体有哪些不一样，可能还说不清，但他们形容说“孩子好像变得像一头小怪兽，不受控制了”。

孩子的“14岁现象”让家长感到焦虑，甚至抓狂，“在工作中经常跟家长交谈，他们有几句话是相同的，就是孩子现在一点也不听话，跟小时候的变化很大。”张雯笑着说，她在学校里常跟学生们聊天，其实他们也会半开玩笑地说“老师，我现在是中二期，很中二的”，可见，他们也能感觉到自己的身心在这个阶段发生了很大的变化。

张雯以她在工作中的经验给记者梳理了孩子“14岁现象”中一些比较明显的特征。首先，他们开始维护良好的自我形象了，尤其在他的朋友同学面前，所以家长一定要给足面子。

孩子们其实知道父母的很多道理是对的，但他们更希望家长能单独跟他说而不是在大庭广众之下说，“语气就不能好一点吗？为什么要居高临下？”张雯表示，这个年龄的孩子敏感，道理其实都懂，所以更在意家长说话时的语气和态度。

张雯进一步解释说，这个年龄的孩

子有一个非常典型的心理现象叫“假想观众”，会感觉自己的一言一行都有一堆人在围观，因此会特别在意自己的形象，这是一种意识觉醒，“相对来说，年纪小一些时他们的关注更多的是向外的，而到14岁，他们更多地开始内观，关注自己的感受，以及自己在别人眼里大概是一个什么样的形象。”张雯还举例说，家有14岁孩子的家长可能也会发现，孩子上学前会在镜子前待很久，其实他不一定是谈恋爱了，而是需要那个自我良好的感觉。

想拿到话语权和掌控权，所以不听话了

建议：少评价多倾听，适当退一退

14岁的孩子开始有想法有主见，让家长感觉“孩子不听话了”。这时就需要家长能够“少评价、多倾听”。

张雯解释说，14岁左右是孩子建立人生观、价值观，走向成熟的重要阶段，他们会有很多思考，在包容的环境里，他们会非常乐意地去表达和交流，所以特别需要自己信任的朋友和亲人能够多一些倾听，“这期间，家长一定要先学会察言观色，去倾听，一定要耐心。常常有学生跟我说：我还没开始讲呢，我妈就一通道理。父母的道理永远都会有很多，如果一味不顾孩子的情绪和需求去讲，他是听不进去的”，对于14岁的孩子来说，他们的人生需要自己历练和尝试，经过自我探索而得来的经验，他们才能够更好地去接纳。

“母亲在这阶段的感受一般更明显，孩子14岁时会特别想拿到话语权和掌控权，他们首选最容易对抗的就是

跟他关系最近的家长，大部分都是母亲。所以有些母亲会感觉青春期的孩子总爱跟自己吵架。”张雯说，这时期的孩子想“飞”，谁跟他近，就要先把这个人给顶开。母亲这时候很容易心态失衡，所以建议母亲“往后退一退”，转移注意力关注一下自己，比如给自己买买衣服做做美容，拥有自己的社交，给孩子留出空间，慢慢地就会发现与孩子的关系反而好转了。

上一秒笑眯眯下一秒气呼呼，身体“半熟”发育

建议：家长要做定海神针，帮忙托住他

第三个明显特征就是孩子的情绪容易波动，可能前一秒还在笑眯眯，下一秒就气呼呼了。

张雯解释说，其实这也是正常现象，从5岁到20多岁，大脑在不断发育，每个部位发育时间有先后。其中大脑边缘系统，主要负责情绪的生成和表达，一般在15岁以前发育成熟。而负责高级认知功能，包括做出决定、抑制冲动等的前额皮质，却要等到25岁左右才会成熟。也就是说，14岁的孩子已经能和成年人一样感知丰富的情绪，却受限于前额皮质的发育未成熟，无法拥有成年人控制行为的能力。这种生理发育上的不平衡，也造成了14岁的半成熟现象。

所以说，孩子们的秒变情绪，真的不是他们故意的，而是他们控制不了这种突如其来的变化。因此需要家长是一根定海神针，能够去托住孩子的情绪，“一般来讲，等他们到18岁，身心发育平衡了，情绪控制能力就会越来越强。”

B叠出版公告

周一	网罗天下
周二	心理周刊
周三	教育周刊
周四	声色周刊
周五	锐读周刊
	微史记
	环球博览
周六	电视周刊
	扬子鉴藏
周日	名医团
	法治周刊

父亲节送长辈、犒劳自己就送中老年蚕丝夏凉裤

凉快顺滑、速干不沥汗、高腰深裆带松紧，每条128元，2条200元，4条300元

今年畅销全国的蚕丝夏凉裤，让好多老同志切身体会到了舒适凉爽的感觉，高腰深裆有松紧，穿起来方便舒适；而且面料好，穿起来很有型。好多读者纷纷致电表示，感谢扬子壹购为老年读者着想，设计定制了他们喜欢的、适合的服装，符合老年人需求！

老年人出门，总要有几身好行头

一到夏天，很多家门口的老年人，出门开始摇着蒲扇、穿着老头汗衫，一条大裤衩，透着浓浓的家居形象。一旦出门往往就要换上熨得平平的衬衫，笔挺的西裤，不少西裤闷热不透气，有点大肚腩的，裤子还总往下掉出门，很不舒畅。

扬子壹购为老年读者定制了老年专属夏凉裤，受到读者一致好评，刚一推出，就卖得非常火爆！有穿过的读者表示，夏凉裤面料凉快、顺滑，超薄透气。三伏天在外面走，感觉腿上很凉快，不会吸在腿上。而且，夏凉裤腰高、裆高，一直能提到肚脐上面，不会掉裆。

蚕丝夏凉裤库存不多，要订的请抓紧

据壹购门店负责人马总介绍，夏凉裤，从五月初开卖后，在全国很多城市立即成为爆款。壹购从5月底引进，刚开始只是试着推广一下，没想到这么受读者欢迎。这个蚕丝夏凉裤因为面料特殊，做工耗时，工厂连日赶制，还从别的生

产线调配工人这才跟上了供货。

马总谈到，因为这条裤子能一直穿到初秋，现在订单一直不断。但是，工厂已经接到了冬装的订单，为了不延误后面的订单，工厂给到扬子壹购的数量并不多，所以要订的读者赶紧拨打电话或者直接来门店订购吧。

现在，扬子壹购联合厂家特推出“父亲节工厂价直销送凉爽”活动，即日起蚕丝夏凉裤，工厂价直销！**厂商指导价168元的裤子，现在每条128元，两条只要200元。四条只要300元，合下来低至75元/条。**

男裤尺码：XL/2XL/3XL/4XL/5XL



128元/1条
200元/2条



拨打热线
或者扫码
下单