

一起认识逆反心理

叶 敏

宜宾市第四人民医院 644000

[中图分类号] D669.5 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2021) 02-096-01

逆反心理,在心理学上也被称为控制心理,是社会心理现象的变现之一,主要是主体需求对客观环境要求不相符时所产生的的一种强烈的反抗心态,也可以说是人们受某些因素的影响而产生对某件事情或者事物、内容、形式持抵触反对的心理状态。逆反心理在任何年龄段都会出现,尤其是青少年时期发生更多。人们对事物的认识不一样、想法不一样,表现方式和出现情况也都不一样。那么让我们一起来认识一下逆反心理。

1 逆反心理在哪些情况下出现

①强烈的好奇心

当某件事情或事物被禁止时,很容易引起人们的求知欲以及好奇心。尤其是在只给予禁止,但是不加以任何说明或解释的情况下,会引起人们的推测、猜测以及怀疑。以至于不顾禁止去寻求尝试以及刨根问底。

②特殊的生活经历

当有的人总是失恋,那么就会认为世界上没有真正的爱情;当有的人总是被要求做这做那,久而久之也会呈现出不耐烦以及不愿的想法。

③企图标新立异

青少年处于自我寻找以及性格形成时期,通过否定以及标新立异可以在心理上得到自我肯定的满足感。青年人希望得到社会的承认,从而获得社会对其的认同,因此他们往往喜欢表现自己,有意选择与他人不同的态度以及行为,以此来引起别人的注意。

在这些情况下,主体需求和客观环境要求不相符的情况,就及其容易产生逆反反应。一旦这种心态变成了心理定式,就会对人的性格产生巨大的影响,容易左右他的一举一动,从而成为他言行举止的一个基本特征。

2 产生逆反心理和哪些因素有关

①社会的变迁

社会在进步也在发展,父母已经不再是孩子最主要的知识传递者了,现在发展越来越信息化科技化,获得知识的途径也越来越多,并且在接受新鲜事物的能力上以及意识上往往会比父母强,所学及所用,少有顾虑,但是父母不同,父母首先会根据自己已有的知识和经验去进行判断,但是这种反而不助于父母接受新思想新观念,会造成孩子认为父母在文化知识上的占有并不再是孩子心中的绝对权威。同时,社会的变迁也导致两代人的价值观有明显的差异。孩子觉得不懂父母,父母认为不懂孩子。

②核心家庭与青少年亚文化的出现

核心家庭和青少年亚文化的出现,使得青少年的社会化更加倾向于同辈的影响。在核心家庭中,独生子女在家庭中相对较少有情感上的支撑,而相对较多的有精神上的独力,这些想要精神上独立的想法,使得很多孩子寻求各种方式摆脱父母的影响。

③亲子之间的角色扮演与角色期待之间发生冲突

由于各种电视电影以及大众舆论等的影响,对自己理想中的父母有一个自己的标准:不苛刻、尊重兴趣爱好与抉择,接纳同伴及朋友,以子女为中心,像个朋友一样公平合理对待,但是在

必要时给予指导。不应该有过多地挑剔、保护,同时聆听孩子的心声,不尊重孩子,对待他们像是对待小朋友,和自己不平等。对父母来说,他们更想要自己的子女,勤奋好学,知书达理,女生温柔贤惠,男生学习好工作优。甚至于有些父母会把自己未曾实现的理想强加到孩子身上。

3 正确对待逆反心理

1) 充分尊重孩子

当孩子处于青春期,是从儿童走向成年人的一个过程,开始有了自我的意识,对父母强加的意愿则会造成一定的逆反情绪,处于青春期的孩子,是最需要得到他人的尊重的时期,当出现逆反心理时,不要一味的进行镇压,同时可以向孩子表现尊重的态度,了解孩子心里的具体想法,通过分析和孩子沟通,这样不仅可以减少孩子的逆反心理,同时还可以和孩子有个有效的沟通,可以使得孩子更加尊重父母,让孩子对父母有更深刻的认识。

2) 注意语言用词

青春期的孩子不喜欢被命令被强迫,例如“必须”、“一定”等命令词汇,这些词汇都会或多或少造成青春期孩子的反抗,应该征求孩子的想法,用征求意见的方式来和孩子沟通,尽量使用“我们”等词汇,让孩子感受到不是我命令你做事情或不做什么,而是咱们商量着来,在沟通时最好说出想法、以及道理。在过程中避免使用一些容易造成逆反心理的词汇。

3) 委婉的纠错

当孩子出现问题时,很多家长会过多的责罚或教育,导致孩子更加反抗。正确方式应该委婉的提出错误的具体事项,一味的泼冷水、吹毛求疵,只会导致孩子就算知道这是错误的,还是为了和家长反抗而表示自己没错。

4) 积极的聆听

人与人都独立的个体,即使是自己孩子也是一样。家长需要聆听孩子的想法,了解孩子想的是什么,为什么要这样做,这样做的目的是什么,不要急于反驳。一味的反驳不仅会造成孩子的逆反心理同时还是对孩子自我的否定。提出问题,积极聆听,给予双方必要的喘息时间。

4 总结

逆反心理,不管是儿童还是成人都会遇到的一个问题,关键在于如何去避免这样的情况发生。社会在进步,父母和子女的差异也随之变大,家长还需要多学习,顺应时代的发展,缩短两代人之间的差距,不管从价值观还是接受新事物的接受度上。要给予孩子更多的空间,更多的尊重,可以有效的避免很多逆反心理的产生。与孩子适当的沟通,很多事情和问题通过沟通的形式是可以解决的。沟通可以使家长更好的了解孩子的情况,思考问题时也可以听取孩子的意见,孩子的意见不是一味的都是错误的,好的意见可以采纳,并予以鼓励,不好的以委婉的形式和孩子纠正。那么通过对逆反心理的分析认识,并以正确的方式面对,逆反心理将无处藏身!