

策划:龚丹枫 徐航航
统筹:卫轶 何宁



指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员及一线教师



引导孩子
用好AI工具
助力学习
适应新时代

碎碎念

人工智能(AI)正以惊人的速度改变着世界,教育领域也深受其影响。在这个快速发展的时代,具备良好的学习适应能力至关重要。父母作为孩子的引路人,需要合理引导他们正确使用AI工具,助力孩子提升学习适应能力,紧跟时代步伐。

中学阶段的孩子对新鲜事物充满好奇心,对新技术的接受和适应能力较强,能够迅速掌握AI工具的使用方法,并将其融入学习和生活。父母的关键在于关注AI工具的合理使用。例如,父母可以与孩子一起通过AI学习平台了解学习进度和特点,依据AI提供的个性化学习方案,帮助孩子查漏补缺;也可以和孩子共同制定学习计划,利用AI工具进行针对性练习,逐步提升学习效率。此外,父母还可以借助软件定期查看孩子的设备使用记录,确保AI工具的使用真正符合学习需求。这样,孩子既能享受科技带来的便利,又能提升学习适应能力,为未来的学习和生活奠定坚实基础。

练一练

巧用AI问答

1.材料准备:在手机上安装好AI软件,如DeepSeek,ki-mi、豆包等。

2.设定领域:父母与孩子共同商定提问的内容领域,如地理、历史、生物等。

3.提问竞技:父母与孩子轮流向AI软件提问。例如,在地理领域,可以提问“广东的气候是怎样的?”让AI进行解答。通过这种方式,父母和孩子可以展开一场有趣的问题竞赛,看看谁提出的问题更多。

4.分享感受:问答结束后,父母与孩子一起分享通过AI提问带来的感受和思考,鼓励彼此面对AI工具的看法。

温馨提示:在活动中,父母应注重亲子沟通和互动,避免过度关注问题的深度和难度。通过轻松愉快的互动,让孩子在探索AI的同时,感受到学习的乐趣。

为什么到了青春期 孩子就像变了一个人?

一周
热话题

主持人/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/李昕 陈秋梅

青春期,是孩子从懵懂走向成熟的转折点,也是父母与子女关系面临重大考验的阶段。心理学家曾说:“世界上所有的爱都是为了相聚,只有一种爱是为了分离,那就是父母与子女的爱。”然而,许多父母在孩子即将独立的青春期,却陷入了迷茫与困惑。孩子从乖巧变得叛逆,从依赖变得疏离,甚至出现厌学、沉迷网络、早恋等问题。这些变化背后,隐藏着孩子内心深处的渴望与挣扎。本期《细说心语》,我们将深入探讨青春期孩子的心理需求,帮助父母理解孩子背后的真实想法,找到与青春期孩子相处的正确方式。

1

青春期孩子的身体和心智都在发生着剧烈变化

青春期是儿童从生长发育到成年的过渡时期,一般指10—20岁这个阶段。珠海市香山学校心理老师李昕指出,青春期是孩子大脑和心智发生剧烈变化的时期,除了出生后的前三年,没有其他时期的大脑变化比青春期更猛烈。“这一阶段,孩子的智力逐渐成熟,开始像成年人一样思考,渴望独立,挑战权威,表现出理想主义。然而,这一探索‘变得不一样’的时期,常被误解为‘叛逆’。”李昕强调,其实并非如此,家长一定要明白青春期孩子的特点。

特点一:青春期是大脑的‘装修期’。

青春期可以被形象地称为大脑的“装修期”,大脑在这个阶段会进行一系列复杂的调整和升级。12岁

前,孩子的大脑如同毛坯房,主要装载基础软件,比如认字和算数等基本认知能力。到了青春期,大脑开始“装修”,拆除旧的思维模式,建立新的逻辑能力,形成价值观。

这种变化带来的结果是,大脑的前额叶皮层(负责判断)和边缘系统(负责情绪)同时发育,导致孩子表现得时而特别聪明,时而冲动,时而坚定自我,时而迷茫。

特点二:身体的变化是成长的“信号弹”。

青春期的孩子,身体变化是成长的重要信号,主要表现为:

- 身高暴长:像竹子一样快速生长,但大脑的发育尚未完全跟上,容易出现头晕、腿软等现象。

- 荷尔蒙暴动:脸上长痘、情绪波动,这并非叛逆,而是身体在发出

“快帮我成熟”的信号。同时,第二性征开始出现。

- 作息混乱:晚上熬夜(大脑在升级),早上赖床(身体需要补觉)。

特点三:人际变化是关系的“试炼场”。

青春期的人际关系变化是孩子成长的重要试炼,主要体现在:

- 朋友大于父母:大脑前额叶皮层开始关注同伴评价,孩子更愿意听从同学的意见,而不是父母的唠叨。

- 小团体敏感:孩子对同伴的认可极为敏感,被孤立时会感到极度沮丧,而被认可时则会非常自信。

- 试探底线:比如故意穿破洞裤,实际上是在试探他人对自己的接受度。

此外,家庭环境对青春期孩子的成长有着不可忽视的影响。“如果家庭中存在沟通不畅、矛盾较多,或者父母过于严厉控制,都可能加剧青春期的冲突。”李昕强调,相反,一个支持性强、开放沟通的家庭环境可以帮助孩子更好地度过这一阶段。

2

家长要帮助孩子找到属于TA自己的生命剧本

著名心理学家和田秀树把青春期称作“心理断乳期”。为了更形象地理解青春期的孩子,李昕表示,家长不妨把青春期的孩子当作一个没有老司机指导的开车“小白”,“他既想兴奋地独立开车上路,又会担心害怕,还得依赖老司机在旁支持鼓励。青春期就是‘小白’拿到第一张藏宝图后的‘试炼关卡’,一路开车勇闯未来,扮演一个个成长潜能的‘自我勘探者’。”

“小白”在探索未来成长的早期,带着旺盛的好奇心(探索我是谁,我要去哪?),不断突破舒适区的勇气(挑战权威,尝试新事物),还有逐渐清晰的目标(不断试错,寻找理想方向),一路披荆斩棘(发展个人能力,发掘独有天赋,处理人际关系,应对诱惑与压力等),最终完成青春期这场勘探冒险。

李昕提醒家长,青春期这个阶段的使命不是让孩子成为“标准答案”,而是帮助他在无数可能的平行人生中,找到那个属于自己的生命剧本。

李昕建议家长记住这三句话,并带着好奇心去探问:

- 1.你现在嫌弃的“幼稚”,是孩子还在学习。
- 2.他怼你,不是讨厌你,是大脑在调试信号。
- 3.青春期不是敌人,是你陪他成长的最后机会。

图/视觉中国



青春期,亲子关系遭遇新挑战,家长要做出调整

理解了青春期的特点,家长该如何与青春期的孩子相处呢?湛江市麻章区第一中学心理健康高级教师陈秋梅指出,家长首先要充分认识到孩子已经不再像童年时那样心里有什么话都愿意向父母“敞开心扉”了,甚至有时还会埋怨父母不理解自己。“如果父母过分关心,反而更容易激起孩子的对抗情绪。从心理动力学的视角看,父母与青春期的孩子之间存在着天然的无意识敌意:一方面,孩子希望从父母那里得到更多的权力,渴望独立;另一方面,父母仍然将他们看成是未长大的孩子,不自觉地会限制孩子的权力和自由,害怕孩子离开自己。于是对抗就产生了。”

“对抗”好不好?“利大于弊!对孩子来说,对抗既是反抗,也是成长!没有对抗就没有真正的成长。”陈秋梅强调,孩子进入青春期,亲子关系遭遇了新挑战,这就需要家长主动做出积极的适应性调整:那种强调权威的、一言堂式的家庭教育方式必须被重新审视,一种更加平等和民主的家庭教育模式变得越来越迫切,家长主动调整管控力度和沟通方式变得越来越重要。

父母与孩子之间的沟
通需要掌握一些基

本的对话策略,才能确保以爱为底色让对话能够进行。“只有让孩子始终确信自己能够得到父母的包容和支持,才能确保他们在遇到重大问题时向父母敞开心扉,也只有这样才更加有助于孩子重视父母的意见和建议,引导他们走好自己的人生之路。”陈秋梅给出了以下四点具体的亲子沟通方式建议。

第一,暂缓价值判定,学会倾听。

前面提到的亲子关系的调整,最为关键的一点就是要求父母学会在对孩子的言行不满意时能够做到暂缓价值判定。所谓暂缓价值判定就是指父母不要急于对孩子说“你应该这样、不应该那样……”之类的话。在沟通方式上,要从主讲的角色走下来,变成倾听的角色。

第二,重视民主协商,尊重孩子选择。

从命令掌控的语气转变为商量的语气。例如,你再也不能对孩子说“你必须在周五晚上做完全部作业,周六才能出去玩”这样的话了,你可以尝试这么表达:“咱们商量一下,想要周六玩得痛快,是不是可以考虑在周五晚上做

完全部作业?”

第三,尊重孩子隐私,让渡亲疏权力。

随着孩子的长大,必然会有自己不愿意说的事情,请允许孩子拥有自己的“秘密”。青春期的孩子在独立与依赖之间不停摇摆,他们既需要与我们保持距离,又渴望继续享受做孩子的特权。此时,家长不妨放手,把主动权交给孩子,由孩子来把控亲子关系的亲疏远近,对亲子关系进行多层次的体验,这样做有利于增强孩子的独立性和对生活的掌控感。

第四,创造沟通时机,营造沟通氛围。

家长无论多么忙,都应该争取每周抽出一段固定的时间与孩子交流。交流不仅是情感的需要,也是孩子成长的需要。周末和节假日时间相对充足,家长可以充分利用好这段时间,通过请孩子吃顿饭、一起做运动、徒步郊游、召开家庭会议等方式,营造出温馨的沟通氛围,提升亲子关系的质量。

不少家长发现,孩子到青春期了,自己也到了更年期。

当更年期遇上青春期,到底该怎么办?陈秋梅指出,青春期和更年期都是人生的重要转折期,“前者在欣欣向荣中成长,后者在生命的整合中成长,生理和心理的变化都很大。父母遇到更年期,亲子相处的难度和挑战会陡然升级,亲子冲突也会更频繁、更棘手。”

陈秋梅进一步指出,父母因为身体激素的波动(如雌性激素下降)会导致情绪敏感、焦虑、失眠、疲劳,容易让他们对孩子的接纳度变低,本来没事儿都要找个借口发泄一下情绪,“那个不懂事的混小子居然敢挑战?正好撞在枪口上!(青少年前额叶皮层尚未发育完全,杏仁核活跃,易冲动,自控力和情绪调节

能力较弱)”

“两者都由生理因素变化导致沟通困难,都不是故意的。如果双方都能理解并体谅对方,那么吵吵架、斗嘴等合理的冲突是没有什么大问题的。”陈秋梅说,双方一时忍不住,发生了过激行为,及时修复关系是关键。修复的方法有:阅读相关书籍、学习相关课程、寻求医生帮助等。“切记:发生合理的亲子冲突是正常的,无须懊悔自责。”

陈秋梅建议,家长也可以利用这个特殊时期,学会自我关怀,例如每周预留3小时“自我时间”(如参加瑜伽课、闺蜜聚会等),打破“一切为了孩子”的惯性思维,积极追求健康的生活态度。“别小看这个‘自我关怀’的力量,自我和谐了,一切都和谐了。”

家长要给自己预留“自我关怀”时间



本期答疑老师:
佛山市南海区心理教研员
施培君

您有任何心理困惑都可以发往邮箱:
15820292586@126.com 留言,我们将邀请专业的心理老师来为您答疑解惑。

家庭的耐心与支持
是孩子积极转变
的最好途径

家长提问:我的儿子现在上初一,孩子小学时,我就和他爸爸离婚了,孩子由爸爸抚养。由于大家都工作忙,孩子其实是奶奶抚养长大的。我现在发现,儿子常常会自言自语,同学们也躲着他,觉得他有问题,老师也不管不干涉他。我们学校没有专职的心理老师,我很想知道,孩子这种情况是不是真的有心理问题?我需要带他去医院就医吗?

施培君:家长您好!非常理解您对孩子问题语的关心之心。自言自语的现象在儿童中是比较常见的,尤其是在玩耍或思考的时候。考虑到家庭环境发生变化,可能会让孩子产生不安全感,自言自语可能是孩子排解情绪或自我安慰的方式。综合考虑学校同学和老师的反馈,建议家长尽快从以下几方面入手去详细了解孩子的情况并帮助孩子。

首先,给予关爱,建立安全感。青春期本身就敏感多思,叠加家庭结构变化,孩子更需要双重关怀:家庭的耐心与支持是孩子积极转变的最好途径。建议家长要统一家庭态度,避免孩子感受到“被问题化”。同时增加父母的陪伴时间,可以每天留出一个固定的时间陪孩子运动(做孩子喜欢的运动、吃饭、聊天,增强亲子情感联系)。先接纳孩子所说的,不纠正、不说教。循序渐进开展关怀和干预。

其次,沟通观察,初步评估。建议父母可以通过轻松的方式与孩子聊天,了解孩子在学校的具体困扰。同时观察和记录孩子自言自语的场合以及自言自语的内容。除此以外,也可以约见班主任,充分了解孩子在学校学业、情绪、行为等方面的变化。如果孩子的自言自语情况只是偶尔出现,内容也没有异常,可能说明孩子是缺乏关爱和支持以及合理的情绪纾解途径,那就继续保持关爱,增进亲子联结,观察变化。如果观察到孩子每日自言自语超过5次,且内容混乱(如咒骂空气、与幻想人物对话);持续两周以上拒绝与人交流,甚至出现自残行为(如抓伤自己、撞头等);学习成绩也断崖式下滑(一直成绩很好的,最近突然成绩变得很不理想),伴随记忆力减退;情绪、睡眠、吃饭等方面都变得异常。这时候就要尽快就医,寻求专业帮助了。

第三,积极求医,尽早干预。家长可以优先选择有儿童青少年心理经验的三甲医院心理科或精神卫生中心的心理科,带孩子积极就医。早期干预对于心理问题的治疗非常重要。孩子的异常行为是改变的契机而非“污点”,请您也不要太自责。您主动求助的勇气,已是照亮他心灵的第一束光。相信通过增强关爱,多方支持,孩子的问题可以得到更好的解决。