

2025心事咨询室

# 面对辍学又“不听劝”的女儿 初三孩子的家长到底该怎么办？

14岁的女儿辍学在家，每天熬夜玩手机打游戏，半夜偷跑出去和不良少年抽烟、打麻将……当一个父亲面对“怎么劝都不听”的叛逆期女儿，我们隔着屏幕，感受到了他的无奈、纠结和痛苦。怎么办呢？

新快报《2025心事咨询室》的专家——华南师范大学心晴热线团队负责人袁杰博士简单地为迷茫的父亲补了《发展心理学》的课程后，带他重溯了女儿青春期遭遇语言霸凌的经历，让他理解孩子的困境、无助并且让他意识到家长缺位和失语，也是造成今日之果的原因。再用心理学家的故事，给这位父亲支招，希望他成为一位拥有力量和爱的父亲，最终和孩子达成和解。

来信

回信

袁老师，你好！

我是一名九年级女生的父亲。我女儿今年14周岁，现在辍学快一年，在家没去学校读书了。原因是她自己描述学校同学说她在外面做“丢人”的事情，老师又在背后说她。在家时间一久，又没有同学跟她玩了，导致她每天在家熬

夜玩手机聊天，打网络游戏。有时她还半夜偷跑出去跟不良少年玩，抽烟，打麻将，有时甚至到天亮才回家。我们讲，她不听。她自己也不跟家里人沟通，白天在家睡觉。房间不讲卫生，房间到处都是快餐垃圾堆积，甚至几天不洗澡洗头。现在她去深圳在小舅妈

家住，嫌弃舅妈给她立了很多规矩，做不好又要说她，导致她住得很不自由。如今她又想自己出去到她所谓的朋友家住，我劝她，她也不听，执意要去朋友家住。我问她什么朋友，她说你不用管。

作为家长，我现在该怎么办？

亲爱的家长，你好！

非常感谢你的信任和来信！作为一位初三女生的父亲，女儿已经辍学快一年了，而且很叛逆，我能理解你内心的担忧和痛苦。

我最近给学生上《发展心理学》课程，刚好讲到青少年阶段的心理发展特点。我首先也给你补补《发展心理学》的课。我经常引用一个说法，种一棵树的最佳时机是十年前，十年后的今天就可以在树下乘凉了；如果错过了最佳时机，种一棵树第二好的时机便是现在，现在种树，十年后的自己便可以乘凉。作为一位父亲，你学习《发展心理学》最好的时机也是十年前，甚至是十五年前女儿还没出生的时候。这也是我对所有父母的建议，在孩子出生前先学习一些心理学和亲子关系方面的知识。你和很多父母一样，都错过了学习心理学的最佳时机。第二好的时机便是现在，现在我给你简单补补课。

《发展心理学》告诉我们，人一般会经历两个反抗期，第一个反抗期是2到4岁时，第二个反抗期便是“疾风骤雨”的青春期。你14周岁的女儿正值青春期，自我意识与自尊心快速增强。青春期的孩子呈现出半成熟半幼稚的“夹生”状态，依赖性与反抗性共存。青春期也是一生中最容易与父母发生冲突的阶段，孩子对一切外在力量都予以强烈的排斥，父母在孩子心目中的榜样作用逐渐减弱。相比之下，朋友在青春期孩子的人际关系中变得越来越重要。

同时，青春期孩子大脑前额叶的发育滞后于杏仁核等脑区，前者相当于大脑的司令部，负责理性决策和自我控制，后者则是情绪中枢。这种大脑发育的不平衡，使得青春期的孩子比较冲动，容易做出危险行为，对行为后果的预判能力比较弱。另一方面，青春期孩子强烈渴望获得独立与来自成人世界的认可，但又缺乏社会经验，容易通过逞能式的危险行为来证明自己。而且，如果家长过于权威或者溺爱，青春期的孩子也会通过危险行为去对抗家长的权威。

补了这些课之后，相信你会认识到自己作为青春期孩子家长的不足之处。你青春期的女儿原本渴望与同龄人交朋友，但她不仅交朋友的愿望未能实现，她的人格和名誉还被同学们侮辱贬损，依赖性与反抗性共存的她，此刻特别渴望能够依赖成人世界的支持和帮助。但是，她得到的

却是，“老师又在背后说她”。老师此刻最应该严厉批评的是侮辱霸凌她的那些同学，她需要的是老师态度明确的支持，而不是“在背后说她”。

最近，深圳一位女老师反校园霸凌的表态获全网点赞。在看到有同学试图带着其他同学孤立一位同学时，这位老师在讲台上严厉声明，“我再强调一遍，在咱们班，我看不得任何人带着其他同学孤立别人，带着其他同学不跟人家玩，还有威胁别人，这些都是绝对不行的啊！”这位女老师严厉制止的是社交霸凌，你女儿受到的是同学的语言霸凌，程度相当恶劣。但是，老师的反应很令人失望，而且也是失职的。

作为家长，你此刻是缺位和失语的。你没有写，你做了什么来支持自己被恶劣攻击的女儿。我能理解此刻你女儿内心极度的痛苦与对大人们的极度失望。孩子想依赖大人们的权威的时候，大人们却不作为，或者乱作为。

于是，你失望透顶的女儿就激烈地选择用辍学行为来反抗同学、老师和家长，反抗这个世界。辍学在家久了，她又陷入孤独情绪之中。自然而然的结果就是，“又没有同学跟她玩了，导致她每天在家熬夜玩手机聊天，打网络游戏”。她依然有在现实世界里交友社交的需要，没有同学跟她玩，她跟“不良少年”玩也就是难免的了。

作为家长，你在女儿被恶劣攻击的时候，本该给予强力支持却没有说什么。但是，在她半夜溜出去跟“不良少年”玩的时候，你开始说话了。你说，“我们讲不听”，想必你讲的多半是说教。而且，你之所以在这个时候说教，是因为你已经在心里隐隐地把女儿也当作了“不良少女”。然而，这是你犯的更大的错误。

为了帮助你改正这个错误，我给你讲一个心理学家的故事。这个心理学家研究的对象是精神变态者，这个群体冷漠、反社会、有暴力倾向，很容易犯罪。没想到的是，这位心理学家无意间发现自己的大脑模式居然很像精神变态者的大脑模式。他一下子慌了，怀疑自己也是精神变态者。他母亲证实了他的自我怀疑，给了他一本家族的传记，说他的祖先中真的出过臭名昭著的罪犯，最终他的家族改了姓氏。他立即去做基因检测，发现自己的基因也跟精神变态者一样，拥有与暴力倾向高度相关的“战士基因”。此时，他更加疑

惑了，自己的大脑和基因都跟精神变态者相似，那么自己为什么一辈子没有犯罪记录，而且还成为对社会有贡献的心理学家和大学教授呢？

他开始深入地研究自己，一研究他就想起了。原本他小时候真的有很多不良行为，经常跟着狐朋狗友去“偷鸡摸狗”，比如，将偷的自行车扔到河里只是为了取乐。甚至有时候他们一群人被警察拦住盘问，他往往是第一个被警察放走的，因为他做了坏事丝毫没有什么反常的反应。换句话说，从大脑模式和基因角度来讲，他本来就是一个天生的“职业罪犯”。

那么，为什么他最终没有成为真正的罪犯呢？他觉得答案在他的家庭里，在他妈妈身上。他回想起来，每次他做了坏事后，他妈妈都跟他说：“你做的事情是错的，但是妈妈不相信你是一个坏孩子。”他妈妈在他之前有一个孩子流产了，虽然知道他会遗传犯罪基因，但是他妈妈坚定地在灵魂层面相信自己的孩子不是坏孩子。

他妈妈非常明确地将“不良行为”与人格区分开来，有“不良行为”不等于人格上的“不良少年”。

他意识到，是妈妈深入灵魂的爱阻止自己滑入犯罪的深渊。最终，他提出了一个“三脚凳”理论，认为一个人未来是否会出现犯罪行为，共有三个因素共同决定，分别是大脑模式、基因和早期家庭给予的爱。

故事讲完了，回到你身上。你在内心隐隐地将女儿当成“不良少女”，所以你才会说教她。你需要向这位伟大的妈妈学习，去纠正自己的错误。接下来，你需要将女儿的“不良行为”与她的人格分开。她有“不良行为”是事出有因，她并不是“不良少女”。当你看到自己的女儿并非“不良少女”的时候，你也不会过度焦虑，不会出现灾难化的恐惧想象。此时，你才成为了一位拥有力量和爱的父亲。

然后，以《发展心理学》的专业方式，用平等、包容和耐心的沟通去替代之前的说教和劝阻，用柔的态度去接纳她青春期特有的刚烈，用关爱之心去理解女儿内心的痛苦。这样，女儿会慢慢感受到家庭的温暖，家庭关系的修复是女儿慢慢恢复的力量之源。

祝有为于女儿心，无为而治女儿行！

袁杰老师

2025年5月15日

■策划:林波  
■统筹:新快报记者 王娟  
■采写:新快报记者 王娟2025心事咨询室  
你的心事 我会听！主办单位:广东新快报社  
协办单位:  
华南师范大学心晴热线团队  
广东省青少年心理健康志愿服务总队

承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

①点击以下链接:  
<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>

②邮箱:  
xkjy202208@163.com③扫码参加: 