

## 增强心理弹性，孩子不再「玻璃心」

电子科技大学附属实验小学 康永邦 尹福凤 李朝霞



家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

当下，一些儿童青少年面对挫折时所表现出的消极、厌学、自伤、抑郁甚至极端的处理方式，引发了我们的思考：如今，生活条件越来越好，视野越来越广，为什么孩子的心理却这么脆弱？结合多年的从教经验，我们总结出：孩子缺乏心理弹性是其中一个重要的原因。

关于心理弹性的概念，目前没有统一的定义。我们的理解是：当遇到外界压力、困难、逆境等不良事件所表现出的“抗压能力和复原力”。研究表明，儿童心理弹性与心理健康有着密切的联系，心理弹性能让人有效和快速地恢复到良好的情绪中。

一个小学二年级的男生，因为个别学科暂时跟不上，父母便剥夺了他周末踢球的权利，把全部时间用来补课。家长让孩子好好学习想法没有错，但却用力过猛。生命在于运动，运动改造大脑。正如我们常说的，如果遇到想不通的事情，就去跑一圈，还想不通，再跑一圈，也许一切就豁然开朗了。

劳动少。现在的孩子普遍缺乏劳动，不会劳动，尤其是城市里的孩子。党的二十大报告指出，在全社会弘扬“五种精神”，第一种精神就是劳动精神。劳动，能让人在出汗中合理宣泄，在合作中提高情商，很多事情在劳动中也能想通想透。

吃得少。民以食为天，食与心相连，心与健康为伴。挑食、偏食是现在的孩子普遍存在的现象，加之一些家长忙于工作，经常给孩子吃外卖、快餐等速食，这些因素都影响着孩子的营养摄入。健康的大脑是心理健康的基础，而物质营养是合理充分的大脑“营养素”供给，吃得少、吃不好，会影响大脑发育，何谈健康？

睡得少。人的一生中有三分之一的时光是在睡眠中度过的，充足的睡眠是人体重要的生理需求。新闻上说：“高质量的睡眠相当于儿童青少年向自我身心健康‘存钱’的过程，规律的睡眠习惯、充足的睡眠时间意味着‘存钱’越多，才能有足够

的精力应对繁重的学习任务、压力及生活问题等。”若睡眠“长期欠债”，则相当于将自我身心健康“透支”，长此以往，将难以应对各种压力。简单来说，睡得少、睡不好，上学便没有精神，就会吃不下、不想动，形成恶性循环。

倾听少。一位家长曾给学校官微投稿，题目是《让孩子成为自己》。她说，直到自己成为母亲后才明白，她从小接受的教养方式，不允许她成为自己。大部分家长的养育观，是把孩子培养成一个懂事、有出息的人，而不是让孩子做自己。为此，父母拼尽全力。只要孩子表现不好，就会拿孩子和身边的同龄人做比较，一言不合便吵架，甚至动手成为常态。在与孩子相处时，在责骂、打击孩子时，家长们有没有关心过孩子的感受：他们累吗？每天在学校发生了哪些事？有没有不开心？家长应该放下手机，多听听孩子的心里话。

惩戒少。一个自律的孩子才能更好地成长。家长树立权威，也是给孩子树立优秀的人生榜样。而树立权威最关键的一点在于身教，家长要“言必行”，只有这样，“言才能有力量”。严爱结合最能树立威信。平时，孩子犯了错，家长要及时教育批评，批评之后要安抚、开导孩子，使孩子感受到父母是爱他的，这样才不会使孩子产生畏惧及抵抗的心理。

## 避免“一多六少”，增强孩子心理弹性

教育家苏霍姆林斯基说过：“对一个家庭来说，父母是根，孩子是花朵。父母常‘看到’孩子的问题，却不知这其实是自己的问题在孩子的身上‘开花’。”家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师，家长的言行举止，正是影响孩子心理弹性发展的关键。

从家庭教育上找原因，阻碍孩子心理弹性发展的因素主要表现为“一多六少”。

满足多。家庭教育中很容易出现“三个过度”问题。一是过度以孩子为中心，满足孩子的一切要求；二是过度保护孩子，家长总是积极主动地代孩子

解决问题，不给孩子思考的机会；三是过度重视孩子的学科学习，只要孩子学习成绩好，就会马上得到物质奖励。

比如，孩子哭闹，家长不问原因，马上打开短视频给孩子看。殊不知，这种在短视频中得到的“3秒即刻满足”，在现实生活中会不知不觉地让孩子产生“满足”落差，一旦没有得到满足，情绪就容易爆发。

运动少。“心理按摩”的主阵地是在运动场上。然而，一些家长过度重视孩子的学科学习，认为只要孩子有一个好成绩，未来便无忧，于是把所有精力和金钱全部花在了孩子的学习上。

## 家长成长“金字塔”，助力孩子建构强大内心

“一多六少”因素影响孩子心理弹性发展，而构建孩子强大的内心，家长的做法会直接影响孩子的心理走向。因此，电子科技大学附属实验小学提出了致力于让学生“身体好、情商高、学习能力强”的金字塔培养模型体系。其中，“健康第一、善良和谐、热爱学习”的家长成长“金字塔”，是学生塔状培养模型体系中非常重要的家长成长板块。

健康第一。健康是成长的基石，保持平和心态、保证充足睡眠、坚持适当运动、注重均衡膳食是获得健康的四大基本路径。家长应树立健康第一的核心理念，帮助孩子养成良好的习惯，如饮食习惯（常喝温开水、远离含糖饮料、吃好早餐、不挑食等）、运动习惯（每天锻炼两小时以上）、睡眠习惯（晚上9点左右入睡）、用眼习惯（读写姿势“三个一”：眼离书本一尺远、胸离桌面一拳远、手离笔尖一寸远；科学用眼“三个20”：看书学习用眼20分钟时，远眺窗外至少20英尺，至少保持20秒）等。身体好，未来才会更加美好。

善良和谐。善良和谐的家庭可以给孩子创造一个有柔度的成长环境。亲子间要彼此尊重、体现温暖，遇事家长要多与孩子商量。如何理解有柔度？举个简单的例子：父母出门，孩子

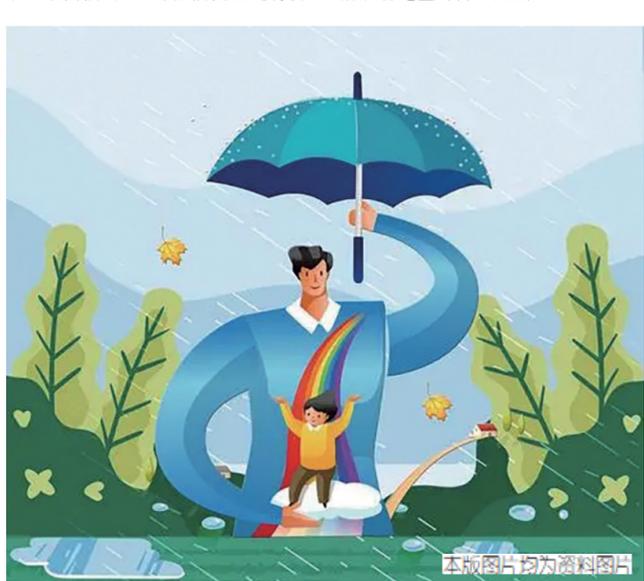
非要跟着，该怎么办？不少家长都有过偷偷离开的行为。这就是一种不温柔的行为，它会让孩子觉得父母不值得信任。遇到这样的情况，家长应该跟孩子讲清楚为什么他不能跟着去，一定要说服孩子以后再离开。家长既不能无条件地满足孩子，又要跟孩子解释清楚，让他从心里接受。

热爱学习。学习能力是衡量一个人发展高度的标志。人与人之间的差距根源在于学习，家庭教育亦是如此。只有家长好好学习，孩子才能天天向上。

学习不只是看书，家长更要学习如何与孩子交流，共同成长。比如，学会好好说话，控制好情绪，慎用“贬低”“对比”教育法。一个孩子学习很努力，但成绩总是不能得到妈妈的认可，“你真没用”“笨蛋”“看人家xx多优秀”……诸如此类的言语正在压垮孩子的心，让孩子觉得自己很笨拙，久而久之，孩子的自我认知就会产生偏差，做任何事都会觉得“我不行”，从而导致持续性的消极，甚至抑郁。培养孩子的自信心，让他们坚信“天生我材必有用”，家长的沟通方式很重要。

一位考上中国人民大学的网友分享过她妈妈的教育方式：她小学的时候，学什么都慢，考试也不行。于是，她很难过地问妈妈，自己是不是真的

很笨。妈妈说：“你知道吗？锅越大，水开就越慢。他们的锅小，所以很快就开了，你的锅大，得慢慢开。你现在可能不如别人，但你以后会比别人做得更好！”让孩子以更积极的态度去面对失败，哪怕失败，也要自信地失败，路就会越走越宽。在孩子心里种下一颗自信的种子，相信自己是有价值的，那么，孩子未来一定是有所作为的。



本版图片均为资料图片

## 相信孩子 潜力无限

■ 郑世凤

孩子从牙牙学语，到好奇地探索世界，尝试着融入班级、融入社会，一路上，他们的潜在在不断被发掘。这个过程中，需要的是家长的陪伴、引导和帮助，而不是画好一个框，限制他的思维和行动。

有一个女孩在12岁时选学了摄影课，她告诉父亲，摄影家们都喜欢用黑白胶片。于是，父亲满足了她的任性要求，给她买了黑白胶卷，并陪着她去拍摄著名的圣路易斯特拱门。

那天，天阴沉沉的，父亲建议等太阳出来再去拍摄，但她说，这样的光线正适合她构想的照片。女孩从极为奇特的角度拍摄，父亲尽量和蔼地建议她退后一些，拍下整个拱门。但她没有理会，又走向另一边，重复了前面的动作。父亲希望女儿能拍张漂亮的照片，所以再次试图告诉她该怎样拍，可她对于父亲的忠告依旧置若罔闻，完全没有把父亲多年的摄影经验放在眼里。“不，我就要这样拍。”女孩说。

父亲有些生气地想，好吧，无非是浪费些胶卷和冲洗照片的钱，让她受到一些教训吧，就算是付点学费。然而，他没有想到的是，女儿给他上了一课。她拍的拱门挂到了多家美术馆里，广为收藏。

生活中，一些家长经常习惯性地把自己的既有知识和经验强加给孩子，总认为孩子没有经历过便做不好，总喜欢一指导，甚至代做。在反复包办代替的过程中，形成了惯性思维——孩子不行，需要我们帮助、指导。于是，扼杀了无数具备独特洞察力的奇趣作品。孩子也因为家长的催促和不信任而越来越着急、暴躁，做不好事情。甚至家长越催，孩子越慢。

“我家孩子太能磨蹭了，我越着急他越磨蹭，真让人心烦！”总听到一些家长这样抱怨。殊不知，孩子看到家长心烦，他们的内心也会不安，会想试探一下爸爸妈妈是否依然爱他，于是选择用磨蹭来“撒娇”“耍赖”。而家长无视孩子发出的信号，不去了解孩子的情绪，跟孩子一起探索世界，一小步一小步地成长、前进，而是把孩子拽到自己的节奏和自己的框架中，强迫孩子长大，讲效率、抓时间，强迫孩子按照大人的思维和普遍的规律做事，只会适得其反。

家长们应该想想，对于完全信赖我们的孩子，我们是否信任他们呢？是否相信他们自己也能慢慢学会各种规则、技能，一点点做得更好？是否相信他们无限的可能性，耐心等待他们成长呢？

有句老话叫做“树木自然直”。孩子自身蕴含着无限向上的能量，具备挺拔昂扬的潜力，他需要的是一个可以让他自然长、自然直的环境，需要的是父母的陪伴和守护，而不是监督。

年纪越小的孩子越需要这样的信赖和爱。我的小侄女前阵子刚过两岁生日。生日当天，她的干爹送了她一套小厨师的仿真玩具。小姑娘兴奋得不得了，一会儿拿着“刀”切“黄瓜”，一会儿转着“水龙头”洗“碗盘”，一会儿又把“烧水壶”放到“灶台”上烧水，然后一手拿“水壶”，一手拿“水杯”，倒上一杯“水”递给我。我刚要喝，她不让，本以为是为我喝水的样子装得不像，结果却看见小姑娘又拿了一个“水杯”，再做倒水状，然后拿着她的“水杯”过来跟我碰杯。整个烧水、倒水、碰杯、喝水的过程居然做得十分合理、十分流畅。这就是一个两岁的小姑娘的能力。我跟她说：“我正想吃烤鱼！”她就能把“鱼”放到“炭火”上翻个不停。看到她哥哥拿着“调料筒”往“烤鱼”上撒“调料”，她也马上抢过来自己做。

这期间，站在一旁看她玩的妈妈几次想打断她，被我阻止了。妈妈想教她什么呢？“盘子要端平了。”“黄瓜不能整根煮，要先切一切。”……无非是这样一些在我们成人看来是正确的东西。可是，着什么急呢？不久之后，喜欢观察、喜欢模仿的孩子自然会知道的。孩子的肢体协调能力也自然会成长到那个平衡阶段，只要我们时刻记得，每个孩子都是超级模仿师，在孩子面前做好自己，遇到问题乐观对待，给予他们一个温暖的环境，好好守护他们，孩子一定会健康成长的。孩子现阶段的一些奇思异想，充满童趣的做法，既能给他自己带来快乐和自信，或许也能给我们枯燥的生活带来一些新的启发和乐趣，不是吗？

## 童言稚语

假期，带小孙子在芍药园内玩，其惊艳于漫若彩锦的各色芍药花，雀跃着拍照若干。行至小河边，看水面有花，摆出造型，想与花一起拍照。

我边给他拍照边告诉他，这是睡莲。“睡莲，睡觉的莲花？那不拍了，不能吵醒它！”任我怎么解释，他都坚持：“它不是在睡觉怎么叫睡莲？奶奶，你声音小一点，嘘，水里的花在睡觉呢。”好吧，你是对的。吃饭时，小孙子又冒出了两个不规范的词语：“奶奶，把碗递给我，我够不着；奶奶，我不吃鱼的种子。”虽然他的表达不太规范，但却

没有影响他想要表达的意思，尤其是“鱼的种子”一词，似乎比“鱼籽”更加生动形象。

如今，翻看手机里的照片，其中睡莲的那一张，因取景较远，不是很清晰，感觉小小的花笼在一团淡淡的雾气中，真像朦胧欲睡似的。想把这张照片删除，可小人儿喜笑颜开的模样实在惹人喜爱。每每翻看照片收藏夹时，总会对着这张“睡觉的莲花”端详一番，觉得很有意思。

有意思的并非只是花，而是小孩子的话。其实，我可以将睡莲名字的由来很清楚地讲给他听，但我却没有。他爸爸像他这么大的时候，

也把“眼镜”说成“看镜”，把“眉毛”说成“眉胡子”，我也没有刻意地去纠正他的说法。因为我觉得，孩子说“看镜”，以眼镜的功能命名，更符合幼儿认知。而“眉胡子”一词，想来小孩是从眉毛与胡子都是毛推出的结论。这些不合乎规范的称谓却反映出了孩子的思维自有其内在的逻辑，是孩子的本真体现。反观当下，那么多网络词语大多是不合乎语言规范的，有些词语和表达方式，常让人看得一头雾水。作为一个语文老师，如果几天不上网，很有可能就无法理解学生作文里的一些词语是什么意思

了。尽管对学生再三强调，作文不能用不规范的网络词语，但我们总不能为了学生的遣词造句合乎规范，而让他们闭目塞听吧？何况，课堂上有时也需要借助某些接地气的网络新词，提醒企图摸鱼的、刺激妄想“躺平”的、鞭策妄自尊薄的……也可自我调侃一番，看似不登大雅之堂的无厘头，却比一本正经地教育效果好。

其实，每个人都是从懵懂的童稚小儿渐渐被规范着长大的。成长路上，可能也曾“大雨天官”过，但最终往往能修成所谓的正果。孩子终会成长、成熟，不仅仅是因

为各种规范的制约与引导，而是其内心也有那一朵“睡觉的莲花”。我们不能只告诉孩子某些事物真正的名字，更不能粗暴地说孩子错了。只要不影响别人，不与各种秩序相冲突，他有权利为这些事物“命名”，那是他的世界。等他的词语或语法在不知不觉间规范起来时，所谓的语言规范，其实已经不需要强调了。

当小孩子的言行尚处于萌芽时期，我们要做的是呵护与引导，而非自以为是地纠正与指责。学习如此，做人也是如此。茁壮的大树都是从幼嫩的小树苗成长起来的。

■ 刘翠琴