

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



孩子自信心的建立 从悦纳自我开始

■ 记者 梁童童

弄清什么是自卑？什么是自信？

自卑，是一种因为过多的自我否定而产生的自卑情绪体验。自卑者常常觉得自己不如他人，并因此而苦恼，时常处于不健康的心理状态之中。而自信，是指一个人能够在正确认识自己的基础上，知道自己的优势和长处，愉快地接纳自己，相信自己的能力和才干。自信者对自己的感受和评价往往是积极的、正向的。

杨继芬认为，自卑与自信几乎是每个人都会经历两种状态，它们之间的关系需要我们自己平衡，需要我们学会与它们友好相处。自卑情绪的产生与人对自己的某些特点的负面评价分不开，然而生活中，垃圾只要被正确地分类回收，垃圾也会变成资源，这就提示我们，要正确地看待、运用自己的特点。

“每个人都是一颗钻石。钻石是多面体，我们要多换几个角度，才能看到被忽视的可能性。”杨继芬指出，自卑是不健康的情绪状态，如果不能好好处理，它会影响到人的思维模式，进而可能会影响整个人生。但自卑也并非什么疑难杂症，每个人几乎都有这样的情绪体验，只要进行适当地调整，就能克服自卑，建立自信。“觉知就是成长。你知道这是不好的，这就是你改变的开始。”杨继芬说。

面对同样的情况，自卑者和自信者会呈现出不同的反应。

面对人际关系，自卑者会想“我想要每个人都喜欢我”，自信者想的则是“我想要的是什么呢”；面对不同的生活方式，自卑者会想“别人过得比我好”，自信者则认为各人有各人的生活方式，无需比较、羡慕；面对他人的看法，自卑者会纠缠于“别人误解我，对我有看法怎么办？”之类的念头，自信者则坚持“只要不妨

碍别人，他们怎么想无所谓，最重要的是自己开心。”……

杨继芬指出，归根结底，自卑者与自信者之所以呈现出如此不同的表现，是因为他们与自身的相处模式不同。比如，有人会出于迎合或者攀比的心态，去穿一些并不舒适的衣服，做一些伤害身体的整形手术，这样的行为，在杨继芬看来，就有可能成为自卑情绪在作祟。自信者往往会与自己的身体和谐相处，接纳自己的特点。这样的人，他的容颜并不一定“漂亮”，衣服也不一定名贵，但这个人散发出来的气场一定是特别能打动人。

现场，杨继芬还与听众进行了互动，当她提问“听到‘自卑’一词的感受”时，一位女士表示，她想到的是自己因为工作上的事情受批评的场面，一下子觉得自己简直一无是处，太难过了。

“很多时候，你认为你的不美丽、你的工作失败、你的关系不和谐，追根溯源，都是因为你的自卑情绪。”杨继芬说。

孩子自卑 or 自信，家庭是重要因素

造成自卑的原因有很多，身高、体重、容貌、生理缺陷等生理因素，反应慢、记忆力差、成绩差等学习因素，父母教养方式、家庭经济条件、父母离异等家庭因素，还有诸如考试失败、犯错误、比赛失败等经历，都会成为孩子自我评价过低、胆怯、封闭、缺乏主见的种子。

在这些因素中，家庭因素尤其值得家长们注意。在杨继芬看来，家庭对孩子的影响很大，甚至决定了孩子如何去处理其他因素的方式。

疫情期间，一位家长带着孩子前来进行心理咨询。杨继芬回忆起那个孩子的一句话，“妈妈说的，要戴口罩。”杨继芬就问他，“那么，你

觉得要不要戴呢？为什么要戴呢？”孩子却不知道如何回答。

杨继芬认为，要培养孩子的意见和判断能力，并非是不让家长给孩子提要求，而是在提要求的时候，要注意给孩子讲清楚这样做的理由是什么。要让孩子克服自卑，建立自信，基础就是要拥有客观看待自己的能力，清醒地认识自己、认识世界。

杨继芬还分享了这样一个例子。在十几年前的一次团队活动中，当她提出要为一个PPT重新排版时，负责的女学生坚定地拒绝了，理由仅仅只有一句“肯定做不了”。杨继芬了解到，这个孩子的家庭教育让她觉得自己就是父母的复制品，她的世界有很多“肯定”“绝对”，都是父母给的。于是，杨继芬对她说：“你觉得做不了的东西，其实有很多也是可以尝试的。你妈妈教给你的那些不可能，或许你可以先打个问号。”

那个著名的“被烧死的大象”说明的就是这样一个道理。被烧死的大象，从小就被铁链拴在象棚里，它的世界就是这个半径的范围。凭大象的力气，本来是完全可以挣脱的，就是因为它的认知中，它觉得这是不可能的事情，因此被烧死在象棚里。“我们的孩子也是一样的。人很多的潜能都还处于未开发的状态，很多时候，不是孩子做不到，而是他觉得他不可以，而且更有可能的是家长告诉他，他不可以。”杨继芬说。

奥地利著名心理学家阿德勒说，当一个人面对无法应付的问题时，他表示他绝对无法解决这个问题，出现的就是自卑情结。自卑情结本身并不可怕，可怕的是它带来的后果。最初，是拿自己的缺点与别人的优点比较，进而轻视自己，觉得自己毫无价值，低人一等；接着，是把困难想象得很严重，常处于孤

僻悲观的状态，以至于自暴自弃；到了最后，可能造成最严重的后果——轻生。

“我们不要忽视生活中孩子透露出来的一些细节，认为他上了大学、读了研究生，达到了一个学术上的高度，就没有问题了。心理问题不是一直读书就可以解决的。”杨继芬说。

那么，如何克服自卑，建立自信，杨继芬认为可以从以下四个方面入手：

一是正确认识自己，增强自信心。要勇于承认现实，准确定位，悦纳自己，不盲目攀比，从源头上解决问题。

二是正确对待失败和挫折。勇敢面对问题，及时总结，变经验为力量，汲取教训。

三是注意改善人际关系，创造良好的社交环境，寻求亲人朋友的支持，分散自己对低落情绪的注意力。

四是培养坚强的意志力，制订科学合理、可执行的学习计划和运动计划，形成良性循环，充实自己，提升自信。

除此之外，杨继芬还提到了语言的力量。当我们面对一个自卑的人，要比平时更加注意自己的言行透露出来的信息。心理学对“自卑”的解释是，个体感受到自我价值被贬低或否定的内心体验。而言行透露出的信息，很大程度上会影响自卑者对自身的价值判断。随意的一句话，就可以鼓励或者伤害别人。杨继芬认为，无论面对的是不是一个自卑的人，说话都应慎重一点，家长面对孩子更是如此。

“咱们一定要给孩子，也给自己信念。我们要看到孩子期待的是什么，你如果随意对待孩子，他可能以后再也不会做那些被你轻视，但他自己却真心喜欢的事情了。”杨继芬说。

别急着否定孩子

■ 时双庆

吃过晚饭，我带着女儿和3岁的儿子在小区里散步。

夜幕下，路灯点缀着眼前的风景，轻风掠过耳旁，凉凉的，痒痒的，带给人舒适的感觉。儿子一蹦一跳地向前跑着，突然，他好像有了什么重大发现似的，停下了欢快的脚步，对着我们大叫：“爸，我有两个影子！”我远远地看着他，笑着说：“每个人都有一个影子，你怎么会有两个呢？”他有些急了，带着不满的情绪招呼我：“你过来看嘛，就是有两个影子！”我拉着女儿向路灯下走去，儿子说得没错，他的确有两个影子，一个细长而清晰，是近旁的这盏灯留下的；另一个短小，而且有些暗淡，它是哪来的呢？我抬头望去，不远处楼上一户人家的窗口透出亮光，映照在我们身上，我们都成了有两个影子的人。

这一刻，我突然为自己的唐突感到有些后悔。女儿也跟着说：“爸，你OUT了吧！书上都说了，在只有一处光源或周围没有反射物的情况下，人或物体才只有一个影子。”听了女儿的分析，我恍然大悟，原来，在我的潜意识里一直都想当然的事情却是不正确的，急于否定，我犯了一个众人皆知的错误。

不由自主地，我又想起了另外一件事情。我在一家中文培训机构上班，除了上课，也负责招生和接待。每当有家长来咨询，很多人都会抛出这样一个“定论”：我家的孩子基础不好，不会写，也不喜欢读书，作文一塌糊涂。站在一旁的小孩就会不由自主地低下头，连着我的勇气都没有了。这时我会笑着说：“也可能是环境和方法的问题，咱们先别急着否定。”我又转向孩子，用鼓励的目光看着孩子说：“愿意试试吗？”孩子点点头，算是默许。接下来的事情也就顺理成章了，那些被急于否定的孩子并没有我们想象的那么糟糕，他们的作文可能表达不够流畅，或者没有多么优美的语言，甚至达不到字数要求，但是，他们的想法是新奇的，情感是真实的，这些美好的因素都因为我们的急于否定而被忽略掉了。

别急着否定，特别是在面对一个孩子的时候，否定就成了一剂毒药，适当的鼓励和肯定的建议才是让他们健康成长的法宝。我想，这不仅仅是一种智慧，还是一门说话的艺术。

为唤醒更多家长的教育意识，做到知行合一，《教育导报·家教周刊》邀请高级教师、成都市蓉府阳光幼儿园园长归云特别打造“云老师教育知行录”专栏。

云老师
教育知行录

周末补什么？

曾在无数的推文里看到日本小学生生活教育的故事，不禁唏嘘感慨，一些对他们来说是家常便饭的事情，对我们来说却是模范榜样。

比如，在日本，每个孩子在学校里必修缝纫、料理、茶道，让教育生活化；每个孩子必须从游泳、冬跑等运动中体会忍耐和坚持，让教育完整化；每个孩子必修学社会课，去远足务农事，去社区了解区域地理人情；每个孩子都要经历美育熏陶，学乐理，会弹唱；每个孩子必须学会不给人添麻烦，从自己的书包自己背，自己的垃圾自己处理开始，有余力才帮助别人，服务他人从照顾好自己开始。童年不

仅是快乐幸福的聚集地，也是困难挫折的实验田。

感慨之余，我们也觉得养育孩子就该如此。课业负担重、辅导班多、国情不一样……这些都不是理由，重要的是你愿不愿意这样做。

青青上四年级了，这个家长口中不学奥数、不补阅读与写作、不坚持补英语就会遭受“落后就会挨打”的年级，大多数孩子的课余时间不是正在补课就是走在补课的路上。家长们会说“不补不行啊，其他人都在补，现在知识点又很难”。是的，在这样的大环境影响下，想要成为“一股清流”是困难的，面对孩子的事情，父母

难以向对待自己的事情一样潇洒。但是，我始终相信知识是无止境的，该学的知识永远不只书本上那些嚼碎揉乱或者再拔高拓展的内容，所以一周总有那么一天，青青是自由的，没有补习班的烦恼、没有作业的打扰，没有那么多“你应该”，那一天就是她走向生活、走向社会、走向自然、走向独立的一天。

周末，如果青青愿意，我们总会参加“周末童学荟”，让她和一群同伴一起走出去。今年母亲节，青青就和一群小伙伴一起去参加了“城市挑战赛”，去谋生、去锻炼。看到几个陌生的孩子被分为一组，他们将要独立挑战兜售母亲节礼物

——“爱的手工皂”的场景：从刚开始的貌合神离，不知道团队协作，到后来面对困难不得不合作的调整；从刚开始被拒绝就扬长而去，到后来被拒绝了也要说声“谢谢”，到最后还会给女性朋友说一句“母亲节快乐”的变化；从刚开始盲目推销，到后来会认真分析，选准人群再精准推销的策略变化；从刚开始一再嫌热，想要买饮料解渴，到后来买个甜筒都觉得好贵的变化；从刚开始羞于开口去拓展业务，到后来大方迈出脚步去多渠道拓展业务……这些难道不是学习和成长吗？

那天下午，我接到青青，她说的

第一句话就是：“生活不易，甜筒好贵！”再看她已经筋疲力尽却依旧滔滔不绝，想要把这一天发生的、感受到的分享给我们时，我就知道教育这件事正在她身上悄然发生。我没有像其他家长一样在这个时候回一句：“你现在知道生活不容易，挣钱不容易了吧，平时你……”而是淡淡一笑，回应她：“看得出来你今天很累，但也收获满满，相信你亲自感受到的都是生活真实的一部分。”

多好的周末补课啊，如果平日的学习生活已经注定让孩子有些疲于奔命，请在周末给孩子一点不一样的学习体会吧，让生活本身去告诉孩子生活的真理。