



友道的小船,如何扬帆起航?

破解青少年交友密码

本报记者 马晓水

新学期,回到校园集体生活中,很多孩子需要经历一个开学适应阶段。除了学习、生活上的适应,“交朋友”也成了孩子们的难题。

学校是一个“小型社会”,朋友是每个孩子身边必不可少的重要他人。课业之外,如何帮助孩子建立良好的人际关系?当孩子之间出现矛盾与摩擦,该如何正确应对?家长在“交友问题”上,可以给予孩子哪些支持与帮助?本期,我们共同探讨。

孩子也有“朋友圈”

同伴关系很重要

“没有人是一座与世隔绝的孤岛,我们总会处于与他人的联系之中,有亲有疏,或近或远。”北京师范大学应用心理学博士、四川省未成年人心理健康研究与辅导中心办公室主任、国家二级心理咨询师赵文指出,“作为关系网络中的一员,不论扮演着什么样的角色,我们都会与他人相互影响。在孩子的成长过程中亦是如此,‘同伴关系’‘朋友圈’也是他们生活中的重要组成。”

所谓同伴,或许是给予陪伴的“分享者”,可以和你一起做一些琐碎的小事;或许是可靠的“同盟军”,在你陷入争议时,毫不犹豫地给予你支持;或许是一个值得依赖的“守护者”,在你无助时提供帮助,在你受挫时为你加油打气。“同伴关系对孩子健康成长具有重要作用,特别是在社会能力的发展、满足社会交往的需要、获得社会支持、发展健全人格等方面。”赵文说,“缺乏交往技能的孩子往往会面临更大的同伴压力,一旦处于被排斥、被孤立的情境中,会表现得更加无所适从。”

这同样也是许多家长的担忧。“孩子从小性格比较内向,不喜欢主动与别人打招呼。开学前,我们也担心过她会很难交到朋友。”魏玉芬的女儿柔柔刚上一年级,是一个安静、内秀的小女孩,见到陌生人时总会表现得有些害羞,要躲在妈妈身后。不过,让魏玉芬喜出望外的是,上学期开学不久,柔柔就建立了自己的“朋友圈”,在孩子们的推动下,几个家庭也常常会在周末小聚。“小朋友们玩得也好拓展了我们家长的‘朋友圈’,前阵子还没开学时,她就总念叨着要和好朋友见面了。”魏玉芬说。

柔柔的“顺利交友”恰恰说明了有的孩子看似内向,其实是具备人际交往能力的,这与家长的教养方式息息相关。从成人视角俯视,往往会与孩子的“择友”标准有所出入。

从科学的视角理解同伴关系的发展历程,有助于家长根据不同时期孩子的身心发育特点做出引导。赵文介绍,同伴关系是指年龄相同或相近的儿童之间的一种共同活动并相互协作的关系,或指同龄人、或心理发展水平相当的个体间,在交往过程中所建立起来的一种人际关系。

从幼儿到成人,同伴关系一直存在。2-4岁的孩子更多以玩具为纽带,互为玩伴;到了小学低段,群

体活动开始增加,根据兴趣爱好、穿着打扮,同伴的结交也开始具有一定选择性;步入青春期时,小群体的性别隔离会逐渐明显,同伴间的影响日趋严重;青少年后期的同伴关系具有向成人过渡的性质,异性之间的关系也开始变得重要。

青少年的社交困境:

“合群”没那么简单

群体是个人归属感、安全感、价值感的重要来源,不被群体接纳很容易陷入孤立无援的处境,缺少了群体认可的孤芳自赏并不能带来足够的成就感与满足感。基于这样的现状,很多家长宁可孩子随波逐流,也不要他与多数人对立。

不过,在观点多样、表达鲜明的当下,做到“合群”并没有想象中容易。在青少年可能遭遇的社交困境中,并非只是肢体冲突、肉体伤害如此简单粗暴。其中,“关系攻击”便是一种“沉默”的伤害。

“她们只是不与我说话,或者围成一圈在远处盯着我并说些什么。如果我靠近,她们便会散开或者去其他地方。”何雨晨回忆起自己初中时的经历至今仍有不解,“当时我很无措,甚至还会自责,她们好像也没有做错什么,不过是不喜欢我罢了。那或许是我的问题。”关系攻击中,“武器”便是关系本身。“我最难过的是,那时候最好的朋友对我的背叛。她很了解我,知道我真正的弱点,能轻而易举地击溃我。”尤潇则认为,成人后很难信任别人,正是因为曾经的朋友带来的伤害。

而牺牲自己的感受去维系“表面和平”,也是在群体中青少年常会做出的妥协。讲出“不舒服”或要求他人理解自己可能会付出更

大的代价。有的孩子担心说出“你的举动令我很生气”会伤害对方或让彼此的关系变糟;还有的会“预判”对方的感受,害怕朋友认为自己小题大做,带来负面评价。过重的心理负担也会带来一系列连锁反应,对学习、生活、身心健康都会造成不利影响。

赵文用“过度心智化”解释了类似想法背后的心理原因。“心智化”其实是维持心理功能正常运行最基本的一种能力,它与“共情能力”类似。而“过度心智化”则是过度地揣度别人对自己的想法,并把猜测中“他人对自己想象性的解读”作为现实。对外敏感、对内压抑,久而久之会变成对自己的折磨,这种现象在同伴交往中时常发生。

“其实心智化是一种从外部看自己、从内部看他人的能力,对一个人觉察、反思自我,理解、共情他人都有帮助。在早期养育中,有较强安全感、在充满爱的环境中长大的孩子会有更好的心智化能力,这也会增强他们在社会交往中的适应能力。”赵文指出,孩子会观察父母的情绪表达与反馈方式,潜移默化中便会习得父母是如何与外界相处的,因此,当孩子遇到同伴交往困难时,父母往往需要反思一下自己的社交交往方式。

有会教孩子的父母,

才有会交朋友的孩子

所谓“近朱者赤,近墨者黑”,比起担心孩子交不到朋友,许多家长更担心孩子会交到“坏朋友”“毒朋友”,与其操心吊胆、处处限制,不如从家庭关系做起,给孩子一个好的参考范例。

“从某种意义上说,孩子的交友模式是亲密关系的延伸,孩子在交友中复制家长的情感支持模式、沟通模式。”复旦大学社会学系副教授沈奕斐举例说明,“如果孩

子在家经常受到父母的打击,他就不会觉得同伴对他的打击是不友善的表现,甚至可能会觉得对方喜欢自己才会有这样的表现。如果父母习惯于控制孩子,那么,孩子会觉得被控制是正常的。”这或许就会造成孩子在同伴交往中容易处于弱势、受人欺负。

对此,家长正确的做法是:改变对待孩子的方式,改变自己对于亲子关系中边界、平等的认知。“父母守住亲子关系的底线,孩子就会知道交友的底线在哪里。”沈奕斐告诉家长,“教育中重要的不是一而再、再而三地告诫孩子‘远离毒朋友’或‘别欺负人,要和小伙伴好好相处’,而是父母自身以怎样的态度与孩子交往。”

学习了好的榜样,“实战”机会也很重要。以魏玉芬为例,虽然她一直觉得女儿是个“小社恐”,但她可没少锻炼柔柔的社交能力。在幼儿园时,她就给柔柔创造了许多与同伴互动的机会,经常带她与朋友、同事家的同龄孩子一起郊游、踏青;让邻居家的哥哥来家里做客,两个孩子互相交换玩具、一起做游戏。所以,柔柔养成了乐于分享的好习惯,并且善于感知小伙伴的情绪,在玩耍中不知不觉习得了许多实用的社交技能。

“给孩子创造社交能力的空间,不用对孩子的交友过分限制。”沈奕斐表示,父母交友的逻辑不等于孩子交友的逻辑,在看待孩子的朋友时,需要做到“对事不对人”,不给孩子的朋友贴“成绩差”“贪玩”等标签,但如果孩子的朋友带他沾染恶习或做危险的事,则需要严厉禁止。



全国政协委员、国务院发展研究中心公共管理与人力资源研究所研究员、原所长 李兰

家庭教育对青少年心理发展至关重要

要积极引导父母重视孩子心理发展和学习心理健康教育理念。教育、卫健等部门可联合科研院所、心理学、行业协会等机构搭建国家级权威家庭教育心理健康教育、服务平台,编写家庭教育指导手册,面向家长开展心理健康知识普及和指导培训,提升家长心理健康知识水平。鼓励加强亲子沟通,树立科学的教育观念,营造良好的家庭氛围。

全国人大代表、西南大学副校长 赵玉芳

家校协同 加强青少年心理健康保护

学校能够长期系统、科学地开展专业心理健康教育,但难以精准进行个体差异心理健康教育;家庭心理健康教育专业性、系统性,但家长对孩子的身心发展特征有更加精准的把握。学校与家庭在青少年心理健康保护方面的作用无法相互替代,但可以实现优势互补,家校应当协同构建更加牢固有效的青少年心理健康保护屏障。

全国政协委员、首都经济贸易大学特大城市社会发展研究院副院长 郭媛媛

建立全国家庭教育公共平台

“零培训”上岗的家长们,普遍面临“道理都懂,可不知怎么做”的困境,对孩子简单粗暴的管教加剧了家庭矛盾。学校、社会、企业等各方要形成合力,建设全国家庭教育公共服务平台,打造解决家长痛点的一站式服务平台。用好线上线下资源,整合各级妇联、家庭教育学会、社区和学校等渠道,让服务平台有关服务精准、有效触达家长。

全国人大代表、长沙市雅礼中学校长 王旭

激发每个孩子的天赋潜能

孩子没有差距,只有差异。尊重差异,相信孩子,激发每一个孩子的天赋、潜能和梦想,才能鼓舞每一个孩子。青少年阶段是人生的拔节孕穗期,最需要积极引导和栽培。学校一边连着万家灯火,一边连着民族和未来,让每一个孩子、让每一个家庭充满希望,让我们国家和民族充满希望,这就是教育的初心和使命。

全国政协委员、上海科技馆馆长 倪闽景

每个孩子都能成为拔尖创新人才

很多家长问,究竟什么样的孩子才能成为大科学家?创新没有天赋之人,每个孩子都能成为拔尖创新人才。拔尖创新人才有三个共同的特质:第一,很自主,有行动力;第二,对某个领域特别有兴趣,很专注;第三,特别有韧性,能坚持。无论孩子成绩好坏,都应该培养这三种素养,这是教育真正的价值与力量。

(本报综合整理)

稳定情绪,守护孩子学习之路

张文博

“不写作业母慈子孝,一写作业鸡飞狗跳。”这句话形象地描述了家长辅导孩子作业的困境。3月4日,山东省烟台市一位爸爸为了安抚妻子,想出了一个“妙招”,送给妻子一个礼物——长命百岁黄金锁,希望妻子在辅导孩子作业时,不要发脾气。(3月7日《鲁中晨报》)

这份礼物不仅让妻子孟女士感到温暖,也在网上引起了热议。许多网友纷纷表示,这位爸爸用心良苦,希望孟女士在辅导孩子作业时真能控制住自己的情绪。不过,也有网友调侃道:“现在答应得好好的,到时候

还是忍不住。”更有网友建议,宁愿不要这金锁,请这位爸爸来辅导孩子作业试试,毕竟辅导作业的苦,谁辅导谁知道。

不知从什么时候开始,家长们患上了一种名叫“恐辅症”的病,形容父母辅导孩子作业像“渡劫”,一辅导就情绪失控、血压上升。其背后折射出一个现实问题:在快节奏的生活中,家长如何在应对工作压力的同时,还能保持足够的耐心和精力投入到孩子的学习中去?答案恐怕并不简单,但有一点是可以肯定的,那就是家长在辅导孩子作业时,应该注重自己的

情绪管理,避免将负面情绪转嫁给孩子。

实际上,辅导孩子作业之所以让家长感到棘手,根本原因在于它不仅只是知识的传授过程,更是一次对家长耐心和毅力的考验。

在养育孩子的过程中,每个家长都渴望成为温柔、包容、有耐心且充满爱心的父母。然而现实生活中,由于工作压力、生活琐事等因素,许多家长难以将工作与生活完全划清界限,导致工作中积累的情绪在家庭环境中以其他形式爆发出来,而辅导孩子作业就成了一个极易引起情绪失

控的导火索。

此外,在家长的认知中看似基础易懂的知识,对孩子而言可能是全新的学习体验。若我们以自身的知识积累来评估孩子的作业难度,很容易产生“这么简单的题你都不会”等误解,忽视孩子在掌握新知识过程中遇到的困难与挑战。

每一次作业,都可能成为孩子成长道路上的一个小小转折点,如果家长能够在这个过程中给予孩子充分的理解和鼓励,帮助他们建立自信,激发学习兴趣,那么,作业就不再是负担,而是孩子探索知识世界的桥

梁。反之,如果家长一味地批评和指责,只会让孩子丧失学习的热情,对作业产生抵触情绪,甚至影响他们对未来学习生活的信心。因此,家长要学会站在孩子的角度思考问题,理解他们遇到学习困难时的无助和迷茫,更要学会适时放手,让孩子在尝试和试错中成长。

进一步而言,家庭教育的成功绝不只是教会孩子书本上的知识,更在于如何帮助孩子形成良好的学习习惯和积极的人生态度,以及在亲子互动中传递正面情绪价值。因此,每一位家长都应当把自我情绪管理视作

家庭教育的重要一环,通过自身的言行举止,为孩子做好情绪表达与处理的示范。

或许,这位爸爸的举动并非解决“恐辅症”的最优解,但其背后传达出的信息是对妻子辛苦付出的肯定和感谢。育儿之路从来不易,夫妻之间的相互理解和支持尤为重要。无论是亲身参与辅导孩子作业,还是提供其他帮助和支持,父母都应该形成共识和合力,积极寻找并实践适合自己家庭的教育方法,携手走过育儿路上的每一次“鸡飞狗跳”,共同守护那份温馨和睦的家庭之爱。