

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

## 应对青春期的挑战

## 悦纳自我 阳光成长

■ 本报记者 张文博



资料图片

## 解码青春期心理特征

青春期充满活力与变化,国家二级心理咨询师、成都市中级人民法院特聘心理咨询专家张芃用一个简单而有趣的游戏——“Yes or No”,引导同学们探索成长的规律。游戏规则很简单了:双手向上打开呈V字形,表示Yes,双手在胸前交叉,表示No。

同学们在游戏中的发现了一些常识性规律。例如,哪些是维持活力的正确选择?“聪明强壮药”显然是No;而高质量的睡眠、营养均衡的饮食、积极的心态、寻找生命的意义、保持运动习惯,这些都是Yes;对于“随心所欲每一天”这一选项,同学们则有些迟疑。张芃提醒大家,随心所欲并不是无拘无束、为所欲为,而是在理解自己内心的真实想法和价值观的基础上,做出有益于自己成长的选择。

“大脑前额叶要到25岁左右才完全成熟,青春期,大脑正处于快速发展期。在这个时期,大脑中的伏隔核——也就是我们常说的快乐中枢,正处于最为活跃的状态,是一生中最有活力的时候。”张芃表示,但是,这个时期,同学们的自我决策和自我掌控能力尚未完全成熟。

她用生动的比喻来解释这一现象:“想象一下,你驾驶着一辆超级跑车,它的动力无比强劲。然而,这辆跑车的刹车系统并不十分可靠,这就意味着在关键时刻,你可能无法有效地控制车辆。这与青春期大脑的运作方式颇为相似。在这个阶段,大脑各个区域的发展并不均衡,导致同学们在生活中可能出现各种心理特征和行为反应。”

张芃列举了青春期的四种典型心理特征:首先,情绪波动较为剧烈。同学们可能会经历各种强烈的情感体验,即使表面上波澜不惊,内心也风起云涌。其次,渴望参与社会生活,希望与朋友建立坚实的友谊,并在学校和社会中找到自己的位置。第三,对新奇事物充满好奇心和探索欲。青春期大脑充满了活力,使同学们更愿意尝试新事物,并且总是处于不断探索和学习的状态中。最后,青春期大脑拥有无尽的创造力。

“在这个阶段,我们需要学会驾驭这辆‘超级跑车’,利用它的强大动力去探索世界,同时也要学会控制,确保我们的行动有益于自身的成长。”张芃说。

## 做孩子的“副驾驶员”

朋友群里,闺蜜发了一张六年级数学卷子的照片,吐槽现在的数学卷子自己已经不会做了。几个五六年的家长跟着应和,确实是这样,根本辅导不了孩子。

孩子刚上小学的时候,家长一副居高临下的态度,又是监督、又是指挥地陪伴孩子学习。几年时间过去,家长发现自己跟不上节奏了,还得靠自己。这让我想起一位老师的叮嘱:家长要做孩子的“副驾驶员”,不要抢方向盘,不然,你行你上;不要

在一旁念叨“开得不好”,孩子会烦;也不要当年开拖拉机的经验反复说,孩子现在开的是电动车。

回想养育女儿的过程,我也曾摆错位置,一度要抢孩子手里的“方向盘”,把孩子的学习当作自己的事情,把自己的意志凌驾于孩子的意志之上。

孩子刚学英语就遇到了困难,期末前的复习卷子,不是单词不会写,就是句子不会选。我急得不行,批评她日常的英语学习不够,

给她买来英语卷子,让她补习,还一大早就把她从床上揪起来背英语。结果适得其反,女儿背单词时打瞌睡,一学英语就一副苦大仇深的样子看着我。我用尽了全力,孩子的学习却没有效果。

我把孩子学英语的事情当作了自己的事情,本该孩子想办法提高自己的事情,我却替她着急、为她做主,不仅没有帮到她,还让她对英语学习更加抵触了。我就是那个坐在孩子身边抢“方向盘”的人。换位思考,如果我

开车,遇到抢方向盘的人,不仅会厌烦,还会甩手不干。原来我的错误行为为孩子带来了这么大的伤害。

意识到自己的错误,我改变了策略。和孩子一起制订英语学习计划,女儿主动提出每天早起背单词、背课文。听到女儿读英语时发音标准,我会夸她读得好,随便一学就这么棒。当我把学英语这件事情还给孩子的时候,才看到孩子自己的上进心,看到她克服困难的勇气。

一个合格的“副驾驶员”,应该默

默看导航,关注周边路况,发现“司机”快走错了,提醒一下;如果“司机”已经走错了,就告诉他:“没关系,不就多绕几公里。”

孩子学习遇到困难的时候,我可以做的就是提醒孩子、支持孩子、相信孩子。即便一时落后,也可以淡定地对孩子说,无非是多绕些路。

做个不抢“方向盘”、不唠叨、默默支持孩子的“副驾驶员”,相信每个孩子都会握紧自己的“方向盘”,一路奔向美好的未来。

■ 陈颖

## 教孩子说“不!”

■ 董红

这学期女儿被选为班级的数学课代表,小家伙特别高兴。谁知刚刚过了半个月的光景,再谈起数学课代表的工作时,原本情绪高涨的女儿竟然没精打采的。问她怎么了,她也不肯说,还时不时地长叹一口气。

“当个课代表真累人啊。”有一天,她无意间说了这样一句话,等我再追问时,她只摇头不语。

那天,女儿放学回来眼睛红着,很明显是在学校哭过了。“今天发生什么事了吗?”“没有啊。”女儿一向很有主意,她不想说的,我什么也问不出来。

晚上在小区里散步,恰巧碰见了她的同班同学丽丽,通过旁敲侧击,我终于知道了当天发生的事情。

自从当上数学课代表后,女儿工作特别负责,作业上交及时、统计得当,老师总是表扬她。可是有一天,作业比较多,女儿的好朋友丁丁没写完,就央求她“走个后门”,按作业完成上报给老师。女儿起初没答应,但丁丁软硬兼施,说她连这点小忙都不肯帮,算什么朋友,还说女儿当个芝麻大的小官,就六亲不认了。一向重情重义的女儿最后勉强答应了。可没想到的是,又有两个朋友知道这件事了,也效仿起来,“丁丁是朋友,难道我们就不是朋友了吗?”在这句话的威压下,女儿同样没有拒绝。就这样,谎报作业的情况越来越多,终于被老师发现了,女儿被狠狠地批评了一顿。

我知道“不敢拒绝”一直是女儿的弱点。她小的时候,朋友要她最喜欢的橡皮,虽然特别不舍得,但她还是送给了人家;她本来害怕跳高,可同学希望她能陪着,她就硬着头皮上了,结果摔伤了膝盖。……之所以不拒绝,原因只有一个:女儿害怕因为自己的拒绝,失去朋友。

今天发生了这样的事,我有一点“小窃喜”,因为,问题只有充分暴露,才会被重视,并想办法解决。既然女儿没有主动把这件事告诉我,说明她不想让我知道,那我就暂且不提,伺机而动。

一个周末,朋友带着孩子到家里来做客,听说女儿会弹钢琴,羡慕得不得了,为了给自家孩子一点熏陶,她非要让女儿现场弹奏一曲不可。女儿当时正在写作业,但她并没有拒绝。不过,从她弹奏的曲子中,我听出了情绪,平时最熟练的曲子,她竟然弹错了两处,一首曲子下来,给我的感觉是她根本没有沉浸在音乐里,只是为了匆匆地走完一段路而已。

朋友走后,我问女儿:“今天是不是不想弹琴?”“是的,我今天的学习任务特别多,头又有点疼,根本没有心思弹琴。”女儿说。

“那你当时为什么不直接拒绝呢?”我直截了当地问。“她是妈妈的朋友,我怕不礼貌。”女儿的懂事让我心疼,但相比“懂事”,我更希望她能知道,在必要时说“不”是一种权力。

时机终于成熟了,我给女儿上了准备已久的一节课。我告诉她,拒绝别人的请求需要勇气,但这是每个人的权利,我们永远不要为了讨人喜欢,就对别人的要求照单全收。因为不懂拒绝的人,要么会牺牲自己的利益、委屈自己;要么会丧失原则与边界。如果一个朋友需要你不断付出与给予才能交往,那么迟早有一天,他会因为你不能总满足他而离开你,所以,这样的关系不维系也没有错。至于拒绝的话,说的时候也有技巧,不要太生硬,要以尊重为前提;也不要暧昧,不能把话说得犹犹豫豫、含糊不清;要干脆利落、简洁明了,实事求是、不找借口。而且,拒绝别人后,你不必有负罪感,对方有什么感受,那是他的问题,我们尊重自己的真实想法才是最重要的。

女儿听完,似懂非懂地点了点头。过了几天,女儿接到一个电话,是一个同学约她下午去游泳。“不好意思,我下午和妈妈约好去逛街了。明天啊?我这周没有去游泳的打算,你再和别人约约看,好吗?”我听见她说。女儿终于学会了说“不”,她得体的拒绝让我不由得竖起了大拇指。

## 找到通往幸福之路的钥匙

在探讨人生与幸福的规律时,张芃让同学们通过游戏“超级拳王”来理解:任意两位同学用“石头剪刀布”的方式进行对决,输赢双方分别进入赢家区和输家区。看着台上不断变换位置的参与者,张芃引导同学们观察一个现象:输赢之间,参与者不断在两个区域转换。“人生就像是一场无限游戏,输了并不可怕,因为下一局我们有可能赢回来。”张芃进

## 用行动应对成长过程中的挑战

斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克的思维模式理论指出,面对挑战和失败,持有成长型思维模式的人会更加乐观,相信自己可以通过努力和学习来克服障碍。那么,拥有成长型思维模式,是否意味着我们一定会越来越好?答案是否定的。“成长型思维模式的价值,在于它能够帮助我们克服恐惧,积极面对困难,但真正的成长需要我们付诸行动。”对此,张芃为同学们提供了3个行动建议,帮助大家更好地应对成长过程中的挑战。

首先,学会管理压力。每个人都会面临各种程度的压力,过大的压力不仅会对身体造成伤害,也会影响心理健康。因此,识别并调节压力至关重要。“我们可以通过一系列测试来查看自己是否处于高压状态。比如,无法集中注意力、睡眠质量下降、身体出现异常反应等。”张芃提醒同学们,一旦发现自己处于高压之下,就要寻找压力的根源,并针对性地调整自己的心态和行为。

在调节压力的过程中,还要关注那些引发压力的非理性思维。“比如,追求完美可能导致我们陷入自我否定的困境。”张芃表示,我们可以尝试自我对话,来对抗这些消极的思维

## 问答时间

Q:为什么我没有朋友,也没有人懂我?

成都石室双楠实验学校心理教师 高兰兰:每个人都会在生命的某个阶段,觉得身边缺少与自己性格相投、兴趣相投的伙伴。请不要过分担忧他人的眼光,或自我怀疑,如果你享受独处的宁静,那也许正是他人欣赏并羡慕你的地方。

友谊的本质在于价值互换。这意味着你们可以相互促进学业,还能相互提供情绪价值。因此,朋友待在一起的时光应该是轻松愉快的,而不是时时刻刻都黏在一起。

那么,如何建立一段良好的

友谊呢?与你的朋友联系,了解他们的生活状态和感受,倾听他们的意见和需求;当朋友需要帮助时,迅速伸出援手;如果对同一件事情有不同的看法,可以坦率地表达出来,但前提是要以尊重和理解的方式。

Q:考试的时候总是感到紧张和焦虑,我该怎么应对?

成都市优秀班主任 黄欣欣:考前焦虑是常见的情绪反应,我们可以通过以下几种方式进行缓解:首先,给自己积极的心理暗示。把担忧“我万一考不好”的消极想法,转化为“只要我全神贯注地完成每一道题,就能取得

的好成绩”。在内心重复积极的自我暗示,帮助自己建立信心。其次,学会专注当下。不要过度纠结于考试结果,将注意力集中在答题过程中,不仅可以减少内心的消耗,还能提高答题效率。最后,进行放松练习。在备考期间,可以通过深呼吸放松法、肌肉放松法、正念冥想等方法帮助自己平复情绪,以更平和的心态面对考试。

Q:最近,我对学业感到迷茫和困惑,该怎么办?

成都石室双楠实验学校副校长 王强:在每个人的学习生涯中,或多或少都会有这种情绪体验。面对学习上的迷茫和困

惑,第一,不逃避、不否定,相信自己有能力去克服,以积极乐观的态度寻找解决问题的方法。

第二,设定清晰的学习目标。从实现目标中找到获得感,从而获得持续的动力。第三,不妨向老师、同学或家长寻求帮助和支持,从他们类似的经历中获得建议和指导。第四,对学习产生迷茫可能源于学习方法的不适合,通过尝试不同方法,找到适合自己的学习方式。第五,把学习与兴趣、目标相结合,通过做自己感兴趣的事情,获得一种可持续的精神动力。第六,学习是一个漫长的过程,需要保持耐心。

Q:最近,我对学业感到迷茫和困惑,该怎么办?

Q:最近,我对学业感到迷茫和困惑,该怎么办?