

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

巴黎奥运会中,“00后”运动员们表现抢眼,他们阳光、自信,勇于争先,敢于为自己发声,展示自己的个性,给“00后”“10后”学生带来积极影响。青少年们通过奥运会这个“大课堂”,感悟成长,收获良好的品格教育。强大而稳定的自我源于什么?对自我产生重要影响的因素有哪些?正确的自我呈现是什么状态?本期,我们邀请到国家二级心理咨询师、泸州市未成年人心理成长中心主任刘绍英,解读如何从奥运健儿身上汲取智慧和力量,更好地帮助青少年成长。

# 向奥运健儿学习 让自信为成长助力

■ 本报记者 张文博



巴黎奥运会网球女子单打冠军郑钦文。(资料图片)

## 内核塑造

### 认知越清晰,行动越坚定

很多时候,人们往往将个人的成败得失与外界环境紧密联系在一起。然而,打破男子100米自由泳世界纪录的潘展乐却有着不同的见解:“我从来没觉得自己不行,别人怎样说我也不关我的事,我还是我自己。他们给我加油,我不可能真的快;他们嘲讽我,诋毁我,我也不可能变慢,所以一切还得靠自己。”

夺得混合团体10米气步枪金牌后,黄雨婷被问到这是不是最艰苦的一场比赛时,她说:“本质上是一样的,自己要做的事情是一样的。”对于夺得金牌,她更是淡然地说:“夺得金牌对我来说不是动力,也不是压力,这块金牌对我来说,是一个结果,它是一份荣誉,我非常荣幸地接受它。”

面对重大赛事,这些初出茅庐的小将展现出了超乎年龄的冷静与自信,在刘绍英看来,这种稳定的内核,源自对

自我的深刻把握和对过程的极度专注。“像潘展乐、黄雨婷这样的运动员,他们对自己的能力和目标有清晰的界定,这种明确的边界感使他们能够抵御外界的干扰,从而更加自信地面对挑战,享受每一次训练与比赛的过程。”刘绍英说。

“成长环境塑造性格,‘00后’‘10后’成长于信息爆炸、文化多元的环境中,他们的性格因此更加开放、包容,勇于展现真实的自我,并拥有独立而深刻的思考。”刘绍英介绍道,“自我”是心理学中一个非常重要的概念,可以理解为个体对自己身份、价值观、信念以及情感的认同和理解。

而自我的形成则是一个复杂而漫长的过程。其中,青春发育期至青春后期(大约12-18岁)尤为关键。这一阶段,个体在生理、认知及情感层面均经历着

很大变化,如性的成熟、逻辑思维与想象力的飞跃、感受性的提升等。

“正如我们通过镜子认识自己的外貌,我们也通过他人的反馈、与他人的交往体验来逐渐构建自我认知。原生家庭的环境、氛围、养育方式及权威人物的态度,都是塑造个体自我的重要因素。一个充满支持、理解与鼓励的家庭,有助于孩子建立起积极的自我形象;而养育者的态度与行为方式,则在无形中塑造着孩子的自我认知。”刘绍英说。

此外,同伴关系和社会文化背景也是影响自我认知的重要因素。孩子会通过同龄人的互动和社会的反馈来校正和发展自我认同。这种多元的互动和反馈,为青少年提供了一个更加宽广的自我认知平台,使他们能够在自我探索和成长的道路上,展现出更加独立和自信的精神风貌。

## 心态培养

### 内心强大,从自我肯定开始

在夺得巴黎奥运会网球女子单打冠军后,有记者问郑钦文,怎么看待自己已被叫作“Queen Wen”,郑钦文表示:“之前我可能还会谦虚一下,但是在拿到这个冠军之后,我知道它的分量非常重,我真的在场上突破了自我的极限,‘Queen Wen’这个词,我实至名归。”这回答自信而真挚,充分肯定了自己的努力和成绩,让她又一次被夸上热搜。

“每个人都是自己命运的掌舵者,外界的评价与影响难以完全隔绝,但关键在于我们如何对待。”刘绍英表示,对于外界的评价我们应该学会区分自己的“掌控圈”和“影响圈”,掌控自己能够掌控的,接纳自己不能掌控的;努力扩大自己的影响力,明确目标后做好规划,在一次次小的成功中,逐渐见证更优秀的自己,从而改变对自己的认知。

谈到父母如何帮助孩子拥有稳定和强大的自我,刘绍英认为,无条件地支持与接纳,是孩子建立自我价值感与安全感的基石;鼓励孩子自我表达,尊重他们的观点与选择,是培养他们独立思考与判断能力的重要一环。同时,适当给予孩子决策权,让他们在实践中学会承担责任,增强自我认同感。父母自身的言行举

止,更是孩子学习的鲜活教材。通过树立积极的榜样,我们可以帮助孩子学会如何以稳定而强大的自我面对生活的挑战。

然而,在孩子的成长过程中,我们常常听到两种极端评价——“没有自我”和“太自我了”。刘绍英指出,这两种状态的形成原因各不相同:前者可能是因为过度的溺爱、缺乏自主性、过多的控制或批评,导致孩子不敢或不会形成自己的观点和决策;后者可能是由于过度的纵容、缺乏规则和界限,或对孩子的过分夸奖,导致他们无法正确认识自己和他人。

“正确的自我呈现应是一种不卑不亢、自信、能够考虑他人感受的状态。一个拥有健康自我的人,既能清晰地表达自己的需求和观点,也能尊重他人的意见和感受,懂得在自我与他人之间找到平衡。”刘绍英说,“00后”“10后”不再盲目追求合群,而是更加随性地展现自己的真实想法。刘绍英提醒家长,在鼓励孩子追求个性的同时,要注重培养孩子的边界感与同理心。“在追求自由与个性的同时,保持对他人的尊重与理解,承担起相应的社会责任与道德义务,将是他们成为未来社会栋梁的关键所在。”

## 状态养成

### “松弛感”背后是自信与自洽

在赛场上所展现的那样,他们看似轻松自如的背后,是严谨的准备和不懈的努力,这才是“松弛感”的最佳诠释。

“拥有‘松弛感’还意味着在面对意料之外、脱离掌控的情况时,能够保持冷静,不自我埋怨,不沉溺于不利状况无法自拔,也不会陷入无法摆脱的悲伤情绪中。”刘绍英说。与此相反,“躺平”和“摆烂”则是一种消极的应对方式,是在面对挑战或困难时的放弃和逃避。选择“摆烂”的人可能因为害怕失败、缺乏目标感或动力而放任自流,不再尝试或努力。

一些孩子存在借“松弛感”之名行“躺平”“摆烂”之实的情况,对此,刘绍英提出了3点建议——

首先,帮助孩子寻找并发现自己的

热爱。通过有效沟通,让孩子理解“松弛感”与“躺平”“摆烂”之间的区别,激发他们对生命意义和生涯规划的深入认识与思考。同时,家长也需反思是否过度干预和安排孩子的生活与学习,避免孩子失去主动权。

其次,设定合理的目标。家长应协助孩子设立现实且可行的目标,让他们在追求目标的过程中逐步建立信心和动力,避免因过高要求或无法达成的期望而感到挫败。

最后,鼓励孩子享受过程而非过分重视结果。家长可以通过关注和肯定孩子的努力和进步,而非单纯的结果,来激发他们的内在动力,使他们在追求目标的过程中体验到成就感和满足感。

## 女儿的“囤积哲学”

最近,女儿迷上了收集卡片。几张色彩鲜艳、造型精美的卡片叠放在一起,以盲袋的形式出售,女儿每周都会用自己的零花钱买上一两包。

然而,她买来并不急着拆。一包接一包地囤在抽屉里,每天写完作业后,取出来摩挲片刻。见她如此节制,我倒有些坐不住了:“你近来自律,可以奖励自己拆一包。”谁知她自有打算,她计划攒够10包,等快开学时,每天拆一包,每天解锁一份小惊喜。

“我懂了,这叫延迟满足。”我不禁为她的远见点赞。女儿不以为然,纠正道:“妈妈,不是延迟快乐,是囤积快乐!”

我不得其解,现在都提倡断舍离,她怎么反其道而行之?女儿继续解释道:“我现在买下它,拥有了它,就已经收获了一份快乐。我把这些快乐囤积起来,等快开学时每天拆一包,又是一份快乐。一包卡片等于双重快乐。”

言之有理。我好奇她哪里来的生活哲学。“妈妈,你忘了吗?小时

候,你给我读《田鼠阿佛》,它就是我们的榜样呀。”

是的,我想起那些书香时光,想起那只与众不同、名字叫阿佛的田鼠。它在冬天来临前,收集阳光、言语、颜色,以便在又冷又暗的日子里,拿这些精神食粮哄自己开心。

看来,曾经的亲子共读已悄然结出了果实。我一边暗自欣慰,一边捋捋起囤积快乐的美妙。

心理学上有个概念——心理能量,意思是说像身体一样,我们的心

理也有对应的能量储存与循环。我们会因良好的体验积攒能量,也会因疲惫、失落、愤怒等负面情绪,消耗掉相应的能量。囤积快乐,积攒欢愉,就是在给心理能量池“蓄水充电”,以便我们能兴致勃勃地投身生活。这是心理层面的未雨绸缪,也是难得的生活智慧。

我想起汪曾祺,他曾被派去偏远的涪州绘制《马铃薯图谱》。那里自古便是苦寒之地,人烟稀少,料想日日与马铃薯相对,日子会枯燥乏味,他便提前囤了好些书带去。白

天画马铃薯,晚上吃着各品种的马铃薯夜读,单调的日子竟被他过得有滋有味起来。想必是深谙快乐哲学,又随遇而安的缘故吧,他总觉得“生活,是很好玩的”。

有时囤积快乐无需刻意而为之,欣然奔赴每一天,用手机记录下每一个不期而遇的小欢喜,亦是点滴积攒。

快乐不歧视任何人,但有心人的快乐总是格外多一些,因为他们心里备着一个“充电桩”,那里储存了很多欢喜、感动、浪漫……

■ 谢小白

## 儿子的听书时光

以前,儿子喜欢听歌,来来去去循环播放周杰伦那几首,久而久之,我都能跟着旋律哼上一两句了。这个假期,儿子迷上了听书,自己在手机上下载了一个软件,搜索了热度高、评价好的小说,开始了他的听书时光。

有时儿子一边低头吃饭,一边将手机放在沙发上播放。听的似乎是鬼怪故事,我不太关心。和听书相比,我更喜欢读纸质书籍,还有餐桌上美味的饭菜。

儿子沉浸于朗读者抑扬顿挫的声音演绎和跌宕起伏故事情节中,吃饭好像是听书附带完成的事

儿。我询问他的时候,第一遍他通常听不到,直到我提高音量,问上两三遍,他才抬起头望着我,迟疾回答完,还不忘补充一句:“别打扰我,我在听书。”我想到什么问题的时候只好等他听书告一个段落,或是他主动和我说话时,见缝插针地提出来。这让我有一种被忽视、家长权威受到挑战的感觉,仿佛他处在更高的一个维度。后来想想,他一天天长,个子已高出我半头,我高高在上指挥他、他对我言听计从的时光早就一去不复返了,由他去吧,也就释然了。

我们一家三口出去旅行,旅途

中坐车的时间他必定会听书。我坐在副驾驶位置上,他一个人独享后排的三人座,躺着听,坐着听,交替进行。午后炙热的阳光穿过玻璃窗照射到身上,他自制一个帘子遮挡,独享的空间俨然成了雅阁,惬意极了。

我看到瓦蓝的天空和棉花糖似的一簇簇白云,忍不住指着云彩和他分享:“儿子,你看,今天的云朵白白的、甜甜的、软软的,好像谁在天空摆摊设点做生意呢。”儿子往前一探身子,望一眼我手指的方向,用精练到无法再精练的一个“嗯”字作答,继续陶醉在他的听书时光中。

黄昏,太阳将落未落,收敛了白昼时的大部分炎热,霞彩满天,一缕挟带着微微凉意的风从山外吹来,儿子会一边听书,一边走上数千步。为了不受外界喧嚣的干扰,他还特意网购了一个很潮的耳机。回到家,他得意地摘下耳机,让我看他满脸的汗珠。吸收了太阳余晖的汗珠闪闪发光,像无数调皮的星星眨着眼睛,给人静谧又活力无限的感觉。

有时,我会忍不住“指点”儿子:“你试着听听经典文学作品吧,流传了几百上千年,经过大浪淘沙留存下来的文学作品,包含了人生的许

多智慧,你会受益无穷。”儿子回答,《万历十五年》被誉为改革开放20年来对中国影响最大的20本书籍之一,出版了40多年,依然很火,这本书也相当不错啊。大约儿子已经从听鬼怪故事转移到自小热爱的历史类书籍上了吧。

我甘心心地继续“指点”:“你听书时将那些优美的字句、富有哲理性的语言多品品吧。”儿子不以为然地瞥我一眼,既不否认,也不肯定,继续沉浸在他的听书时光中。

我不再打扰儿子,他有他的成长节奏。让他享受当下的听书时光吧。

■ 张绍琴

暑假伊始,上高中的大儿子就对我们说,假期里他要把英语好好学一下,数学再补一补,每天还要早起锻炼身体,在小区里跑5公里……

我和妻子听了满心欢喜,欣慰于儿子终于长大,成熟了许多。奈何好景不长,人家只是3分钟热度。三天打鱼,两天过后,他连“网”都懒得晒了。终日躺在床上“修理手机”,过着中午12点起床、晚上12点不睡的惬意生活。

眼见于此,我们是既着急又无奈,处于这个时期的孩子敏感又脆弱。和孩子“过招”,太刚了容易折;太软了,又容易让孩子放纵自我。

我们决定从上小学一年级的二宝入手,给他制订了详细的学习计划,每天背古诗、做计算、练习书法、学英语、做运动。我们还把计划表贴在客厅显眼的地方,希望能刺激一下老大,激发他的竞争意识。没想到人家看了以后淡淡一笑,说了句:“给俺弟安排这么多任务,累不累啊?”我回答他:“你小时候也是这样子呀,要不然你以为现在你的书法、英语能有这么好?你得谢谢我和你妈当时对你的高要求呢。”

儿子没有言语,似乎是有有所触动,但最终还是回卧室接着玩手机去了。

一计不成,我又心生一计,和妻子商量,利用晚饭时间复盘一下最近各自的收获。

妻子说:“我最近每天坚持跑10公里。今天跑了个8.23公里。我每天为大家做一日三餐,看大家吃得很开心,我感到很有成就感。”

“虽然我每天只跑5公里,但是我的颈椎病好了很多,血压也比以前稳定了许多。我每天坚持写书、做笔记。感觉这个暑假还是很充实的。”我接过妻子的话说道。

小宝也赶紧抢着说:“我每天坚持背古诗、打卡做计算。爸爸妈妈都夸我做得很不错。我还坚持运动,基本上每天都在2万步以上,在我的朋友圈排第一呢。”

老大听着我们的复盘,刚开始脸上的表情还很轻松,不以为然的样子。但听着听着,好像就有点儿坐不住了。轮到他时,他小声说:“我单词的第一页还没有背完。参加博客大赛,原计划每周两篇的博文到现在还未出炉。”

说着说着,他脸红了,头也垂得更低了。

见此景,我赶紧说:“今天的复盘就到这里,大家说得都不错。做得好的继续保持,有欠缺的争取迎头赶上。下一周我们继续复盘,看看谁的进步最大。”老大听了我的话后,眼中闪着光亮,带着一股不服。

好吧,我在心里偷着乐,看来这招有用。一周之后的复盘会上,老大坐得很端正,一副自信满满的样子。

“这周我完成了两篇博文,发布到博客上,也坚持进行了锻炼,每天骑行20多公里。单词也已经背到了第二单元……”

听到儿子的复盘,我和妻子相视一笑。自律者出众,不自律者出局。两年之后,儿子就要参加高考了,一味地着急,督促孩子去学习,毫无用处,甚至还会起到反作用。但是,一味地放任自流,指望孩子自觉自律,更是不可能的事情。在与孩子同行的路上,我们一定要学会智慧陪跑,做孩子的引路人和启明灯,指引着他们不断前行。