

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

正确认识挫折—— 既是一道坎，也是一步梯

■ 本报记者 马晓冰 实习生 黄娜

是孩子“玻璃心”， 还是家长“太粗心”？

“你的孩子最近遇到过挫折吗？他是如何应对的？你们给予了怎样的引导？”杨娟通过现场提问，让家长们敞开心扉，在分享中梳理自己的教育方式。

有的孩子正面临着学习“瓶颈”，在妈妈的鼓励下努力突破；有的孩子自主选择了兴趣爱好，却因练习过程艰辛而想要放弃，爸爸也不知如何是好；还有的孩子苦恼于和好朋友的关系忽近忽远，已经耿耿于怀了很长时间……

从更广泛的案例出发，杨娟指出了一些“挫折引导”中可能存在的误区。她表示，有的家长比较“粗心”，完全没有察觉到孩子是否遇到了挫折，忽视之下，引导无从谈起，或者发现后并未重视，认为孩子当下的挫折不过是“小事一桩”，会苦恼是孩子没长大、不成熟的缘故；也有的家长过于“上心”，甚至没有挫折，故意制造挫折，却没有教会孩子如何正确解决问题；还有的家长有很多“担心”，怕孩子无法自己解决问题，难以独自面对生活。

对此，杨娟建议家长，在孩子遇到挫折时保持一颗“平常心”，合理重视、适度关心，与孩子共同应对。

“孩子在学习生活或人际交往中，带着美好期待乘兴而去，希望能达到目标，却受到了种种阻碍败兴而归，这种失败或失利的情形便是挫折。”杨娟解释道，挫折易使孩子处于“心理逆境”之中，他们可能会表现出复杂的心理与行为。有的孩子越挫越勇，有的孩子则容易沮丧、失落。如果孩子出现逃避、哭泣等行为，这是他们宣泄情绪的方式，并不能代表孩子“抗挫力差”或者“玻璃心”。

杨娟说：“我们眼中无需理睬的幼稚小事，可能会成为孩子心中打不开的心结。家长需要有意识地引导孩子正确认识所遇到的挫折，及时疏导孩子的负面情绪，帮助孩子从挫折中获得成长的力量。”

勇敢面对， 告诉孩子“挫折并不可怕”

看到孩子受挫，家长也想助他们一臂之力，但每次话到嘴边，蹦出的只有“加油”“没事”“相信你”几个词语。家长应该怎样增强孩子的信心与勇气，帮助他们直面挫折？

杨娟认为，在沟通具体问题前，家长需要先接住孩子的情绪，平复情绪后才能理性思考。在此过程中，家长不能用压抑情绪的方式，强迫孩子冷静下来，要求孩子“坚强”，而是要给孩子的负面情绪一个出口，敞开怀抱接纳孩子，为他们建立安全感。“做孩子最

没有一帆风顺的人生，我们总会遇到挫折，关键在于如何应对。家长应如何正确看待孩子成长中的困惑？如何帮助孩子消化挫折情绪？如何提高孩子的抗挫能力？日前，在成都市新都区家长学校举办的公益讲座中，成都市优秀班主任、新都区特级教师杨娟以“家长如何提升孩子的抗挫力”为主题，给出了建议与指导。



强大的后盾不是说说而已，需要我们用实际行动让孩子感受到爸爸妈妈的爱与支持。”杨娟谈道，“在笑对挫折之前，也可以先放声大哭。把焦虑、压力、委屈、害怕通通释放，才能面对真实的自己，‘假装坚强’不是一个好习惯。”

杨娟表示，用吐槽宣泄、深呼吸、转移注意力等方式解决好“情绪问题”后，家长便可以引导孩子调整认知、辩证地看待挫折。这时候，孩子也更能把家长的话“听进去”。

杨娟建议家长，告诉孩子“挫折”是普遍存在的，不论何种年龄、性别、身份、性格的人都会遇到，受挫不丢人。同时，不同人

面对挫折的感受和反应也各不相同，家长可以借机谈谈自己与孩子类似的经历以及处理方式，帮助孩子转换看待问题的视角。在此基础上，引导孩子“受挫也不是一件坏事”，挫折有两面性，它既使我们看到不足，给我们当头一棒；又为我们积累了经验，指出了改进的方向。它既是一道坎，也是一步梯。

理性认识挫折本身，能帮助孩子更勇敢地面对自己遇到的挫折。家长还可以带着孩子共同寻找解决方案。通过“复盘”理清事情的经过，回忆处理问题的方法，分析失利的主客观原因。杨娟表示，复盘能让孩子更清

楚地看到问题所在，继而找到优化处理的方法。如果能将自己的思考和总结以文字等形式记录下来，能更有效地避免在同一个问题上“栽跟头”。

智慧应对， 把挫折化作成长“垫脚石”

杨娟引用巴尔扎克的名言，告诉在场家长：“挫折就像一块石头，对于弱者来说是绊脚石，让你却步不前；而对于强者来说却是垫脚石，使你站得更高。”学会智慧应对挫折，不仅让孩子走得更远，还能让他们的脚步更加轻快，心情更加愉悦。

对此，家长应从我做起，给孩子树立一个好的榜样。杨娟指出，比起说教与唠叨，家长的言传身教对孩子而言有着更好的示范作用。如果家长能以积极、乐观的态度面对生活，孩子也会习得这种积极的生活态度，更善于自我激励与自我肯定。

“增强孩子的抗挫力，还需让他们‘不怕错’。”杨娟强调孩子成长中“容错空间”的重要性，她认为，家长要允许孩子“犯错”，在一个足够包容的环境中，孩子才能大胆探索，各方面的能力才能得到锻炼。如果孩子做错了，家长不要急于生气、责备，关键是让孩子认识到“错在哪”“怎么改”。

除了“允许犯错”，还需“适度放手”，一些家长因为害怕孩子受挫而大包大揽，杨娟提醒大家，有些弯路必须孩子自己走，家长的经验只能为孩子提供参考，他们仍需要自己在实践中磨砺意志。

杨娟表示，在孩子遇到挫折向家长求助时，家长也需有所克制地提供帮助，不能代替孩子解决问题。允许并尊重孩子有不同的想法，给予孩子自主选择的权利，才能培养他们独立解决问题的能力。“在孩子年纪尚小，对事物的认识还不够全面时，家长需注重在保护孩子的前提下，再给予他们独立的空间。并且，教会孩子在遇到挫折时向家长、老师或身边人求助。”杨娟补充道。

随着孩子逐渐长大，“量力而行”也更加重要。孩子愿意不断挑战自己、追求更高的目标是好事，但并非时时刻刻都要要求自己做到完美，切勿让过高的目标打击了孩子的信心。杨娟建议家长根据孩子的实际能力，帮助他们设定合理的目标，让孩子“跳一跳，够得到”，以此形成长期、正向的激励。

“每个孩子都有自己的成长节奏与发展优势，不能一概而论，家长也无需与他人过度比较。”杨娟说，“抗挫力的培养不是一蹴而就的，家长要用科学的方法给孩子提供支持，帮助他们调整心态、分析问题、积极行动，孩子才能有足够的智慧与勇气去面对人生中的挫折，并从克服挫折的过程中获得成长。”

先完成，再完美

■ 鲍祝莹

周末接孩子回家，路上，他一反常态地有些沉默。我问他，是不是在学校发生了什么不开心的事情，结果他表示并没有。我就纳闷了：“那你愁眉苦脸的做什么？”

儿子瘫在座位上，长叹了一口气，说：“没想到这周的作业这么多，有数学试卷、英语报纸，还有一篇大作文。最麻烦的是，我还要准备一个‘课前微讲堂’的演讲。”“噢？这个演讲你不是很早就报名了吗？”我有些诧异，距儿子报名演讲快一个月了，应该足够他准备好5分钟的内容了。

“我也没想到时间过得这么快啊。”儿子更郁闷了，他说：“第一个星期的时候，我就决定要做一篇读书分享。结果选了好几本书，很难决定最终讲哪一本。比如《堂吉珂德》，我觉得里面有很多精彩的场景和对话；但是《雾都孤儿》也不错，情节曲折离奇……”“那最后你决定好了吗？”“没有。”

“那第二个星期呢？”我忍着没有立即发表看法。儿子回答：“第二个星期，班里有一位同学是用英文讲的，大家都觉得非常新颖。我又改变了主意，打算查找资料，用英文来讲，但是有的内容查不到，弄得我心烦燥。”

“然后就到了上个星期。我想了想还是不用英语讲了，可以做一个好看的PPT来增加演讲的趣味性。但是，做一个好看的PPT也不是我想得那么容易。”儿子长叹了一口气。

回到家后，儿子火急火燎地开始做作业。我原本想和他聊聊演讲这件事，看他着急的样子又不忍打扰。当天晚上，儿子房间的灯亮了很久。

第二天，一大早就起床了，开始奋战他的演讲稿。忙活了一上午，他终于做好了，急忙喊我：“妈妈，我做好了。你来试听一下吧。”我匆匆刷完碗，去听儿子的演讲。他激动地讲完，然后一脸期待地望着我。看着儿子的眼神，我还是决定实话实说：“我觉得你的PPT设计得还不错，但是内容有点多，规定的时间内讲不完。而且，演讲的时候你有点过于紧张了。”

下午，儿子又修改了一版PPT，再次试讲了一遍。这次的效果虽然比之前好很多，但是离孩子想要的让人赞叹的程度还是有差距。看见孩子闷闷不乐的样子，我决定和他好好聊一聊。我问他：“你是不是有点失望，觉得这次的演讲没法一鸣惊人了？”儿子点点头。

我耐心地跟他讲起我自己的经历：“去年秋天，我看到一本杂志在征文，便准备写一个故事。我构思好了情节，就开始写。好不容易写了个开头，第二天一看，觉得自己写得惨不忍睹，只好推翻了重来。等到晚上的时候，我又觉得白天写得不好，又重新写。就这样拖拖拉拉、周而复始，截止日期都到了，还是只有一个开头躺在我的电脑里。”

“原来大人也会这样啊。”儿子眨着眼睛看着我，大约没想到我还有这种经历。“是的。那次的东西之后就懂了，如果想做一件事，最重要的是先完成，把自己的想法付诸实践，然后再不断完善，力求达到自己最满意的效果。不然的话，它要么会像我当时未完成的故事一样，成为空想；要么就像你这次的演讲一样，匆匆忙忙，连自己也不太满意。”我语重心长地说。

“妈妈，我明白了。”直到第二天上学的路上，儿子还在思考这件事情。他说：“任何事情都不可能做好万全的准备再开始，重要的是做，而不是想，我说得对不对？”“对了！”我开心地对他竖起了大拇指。

本版图片均为资料图片



心理“聊”愈室

欢迎来到“心理‘聊’愈室”，在这里家长和孩子的每一句倾诉都会有温暖的回应。本栏目将邀请心理专家，通过快问快答的形式，为家长与孩子的“心理症结”解惑。让我们通过一场场对话为亲子关系注入心灵能量，从“聊”开始，以“愈”抵达。希望通过这个栏目为亲子冲突按下暂停键，为良好改变打开一扇窗。

本期嘉宾

兰小云（成都市龙泉驿区教育科学研究院综合部副部长、心理健康教育教研员，中国心理学会注册心理师、国家二级心理咨询师、高级教师）

亲爱的家长：

感谢你愿意敞开心扉探讨这个话题。从你的描述中，我能感受到你是一位关心孩子、愿意学习和思考的家长。青春期是孩子们自我绽放的花季，也是最考验亲子交流方法的时期，希望通过这次交流，我们能找到更适合的培育方式，让花儿更加灿烂。

一、为什么“关心”变了味？

为了理清这件事情的心理过程，让我们一起回到刚刚看到孩子紫色头发那个瞬间，这时候你的感受是什么？你产生了哪些情绪？这些情绪触发了你哪些想法？

从你的描述中，我感受到你当时是担心的，担心染发会伤害孩子的头发和身体；好像还有一些生气，因为孩子自作主张染了头发；可能有一些焦虑，焦虑染紫色头发的女儿会不会接触到一些“非主流”信息，甚至焦虑孩子“变坏”。作为家

长，我认为这些情绪都是正常的。

首先，我们和孩子之间存在着代际审美密码的错位。我们脱口而出的“不良少女”评价，可能是携带着家长这一辈人的文化基因。紫色头发在我们的审美中很少出现，可能还联系着“叛逆”“古怪”等负面形象。但在当前年轻一代的文化词典里，它可能代表着“创造力”“个性宣言”“梦幻”等。时代的“个性标签”不断迭代更新，所以，当我们用自己的审美方式去评价孩子的选择时，信息已经错位了。并且，在还不知道孩子内心想法时就给出评论，更容易伤害亲子关系。

其次，我们容易陷入好心办“坏事”的表达“陷阱”。那句“像不良少女”的潜台词，其实是“我害怕你受伤害”。神经科学研究显示，当我们感觉到自己或重要的人可能遭遇风险时，大脑会触发“战斗或逃跑”反应，这时候理性脑区暂时关闭，我们要么选择攻击这个风险，要么选择

家长提问

假期出游前，女儿把头发染成了紫色，我脱口而出“像不良少女”，女儿瞬间红了眼睛。其实我想说的是“会不会伤头发”，但话到嘴边就变了味。为什么我总是管不住自己的嘴？

跑开，远离危险。就像突然看到孩子靠近火堆，我们本能地会呵斥他而非解释。当我们认为孩子可能会被“染发”伤害时，便会选择攻击，攻击“染发”不好，希望让孩子看到危险而远离。

这个过程确实很考验家长，因为我们带着满满的爱，希望保护孩子。虽然爱的方式让孩子难过了，但你事后能够觉察到“话到嘴边变了味”，已经是很好的改变的起点。

二、成长的双向奔赴，让爱真实可见

48小时黄金修复期

面对孩子的伤心，我们首先需要及时修复，可以选个孩子放松的时间，准备一些她喜欢的水果，用平和的语气表达歉意。可以这样说：“那天妈妈的话有点冲了（行为）+让你难过了（理解对方感受）+其实我是担心化学剂伤头发（动机）+要一起研究护发攻略吗（行动）？”表达歉意和修复关系是核心目的，所以，

这个阶段我们的语气和动作需要多一些真诚。

建立“审美翻译器”

这一次的矛盾主要来源于我们和孩子对“染发”的不同认知，所以建立“审美翻译器”是很重要的。在面对不同事物时，我们可以跟孩子聊一聊，听听她的想法。例如，好奇提问：“这个紫色让我想起薰衣草田，你选它有什么特别含义吗？”还可以一起浏览染发作品，了解当前的染发技术。当你了解了孩子内心的想法后，也许焦虑感就会降低很多。

学习情绪缓冲技巧

正如我们前面谈到的，因为担心孩子，焦虑情绪让我们习惯性地讲一些“狠话”。所以，下次情绪来的时候，我们可以试着让情绪缓冲一下。深呼吸技术：感觉话要脱口而出时，舌尖抵住上颚，默数5秒。代替句式：“这个变化真大胆！妈妈需要适应下，我们先聊聊其他的。”

书面沟通：难以当面表达时，用便笺写下“今晚8点，想听听你的染发故事”。

这些方法可以让我们在“狠话”出口前，先“冷却”自己，只有情绪平和了，我们才能更合理地表达关心。

定期关系体检

良好的亲子关系不仅是表达方式的调整，还需用积极感受来维系，我们可以每周设立20分钟“咖啡时间”，轮流分享新鲜见闻；制作“情感温度计”，用不同颜色的贴纸标记沟通质量；定期反思亲子关系，甚至建立一些共同的爱好和活动，都会让关系更紧密。

亲爱的家长，当我们学会用孩子的光谱看世界，那些曾让我们惊慌的颜色，都将化作彼此理解的“彩虹桥”。请相信，当你开始练习“翻译”青春期的独特语言，孩子也会悄悄学习理解父母的关爱密码。希望你和女儿在这次“染发事件”后，能共同绘制出比彩虹更绚丽的沟通光谱。