



当心理问题成为孩子健康成长的“隐形杀手”,越来越多的家长意识到,养育一个快乐、温暖、人格健全的孩子,不仅要让他吃饱穿暖,还需给予他心灵的滋养。

《心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2023-2024)》显示,父母情感支持高、亲子交流频繁的青少年抑郁和焦虑风险均更低。成长过程中难免经历风雨,而幸福的家庭能为孩子披上抵御挫折的“心理铠甲”,帮助他们带着勇气与韧劲前行。生活中,家长如何做好心理抚养,更好地支持孩子的成长?在“5·25”心理健康日到来之际,我们邀请到国家二级心理咨询师、四川省心理学会应用心理专委会副秘书长魏抒为家长支招。

尊重“心”规律 守护“心”世界

■ 本报记者 马晓冰

敏感、胆小不是“问题” 解开孩子成长状态中的心理密码

“为什么我的孩子在人群中总是表现得‘很胆小’,集体活动时,也容易游离在外,像是一个观察者?尽管他很少直接表达,但不难看出他心里其实很在意别人对他的评价。孩子的成长出了什么问题?怎样做才能改变他的现状?”不少家长有类似的困惑。

对于这种情况,魏抒认为,孩子的种种行为提示他可能是一个具有“高敏感特质”的孩子。“每个人与生俱来的气质类型各不相同,有的人大大咧咧,有的人情感细腻,这很大程度上受遗传因素的影响,特定体现为特定的情绪和行为反应模式。”魏抒说。

“高敏感特质”的孩子感知觉能力强、观察力敏锐,能够捕捉到环境中微小的细节;共情能力强、富有同理心,容易带人他人角色感同身受;思维活跃,习惯深度思考、发散联想,容易“思虑过重”。

气质类型并不能决定人一生的心理发展。魏抒指出,心理成长中,后天养育与个人成长经历起着不可忽视的作用。如果将孩子比作树苗,先天基因决定了它是松树还是柳树,而这棵树的根系是否发达、枝干是否粗壮、枝叶是否茂密,取决于后天栽培。家长需认识到,孩子的成长是先天加后天的动态交互过程,教育方式、养育风格不同,孩子未来对环境的适应性也会大不相同。

例如,同是“高敏感特质”的孩子,当

家长选择接纳、认可孩子的先天特质,陪孩子一起观察、一起共情,和孩子一起学习情绪处理方法、练习“钝感力”,慢慢地,孩子的洞察力、同理心会成为他的竞争优势;而当家长将孩子的“高敏感特质”视为缺陷,以“恨铁不成钢”的态度不断否定孩子时,可能会让孩子内化“我有问题”的标签,原本敏锐的情绪感知力便会转向对自我的攻击。“就像一枚硬币的两面,先天特质可能会带来一些养育的挑战,也可能成为孩子成长的优势。因材施教、合理引导,家长便可以帮助孩子化被动为主动,发挥出个性优势。”魏抒说。

对于多数家长而言,想帮助孩子,也愿意花时间去学习,让养育更科学,可一旦具体到与孩子的相处日常,就不知道该从何做起了。魏抒结合发展心理学理论,从咨询经验和自身养育实践出发,给家长们传授经验。

“家长可以试着改善与孩子互动时的表达方式,言语上多以描述、提问代替评价与概括。多关注细节,询问孩子的感受,让孩子感受到来自家人的关心。同时,家长的表情、语气、肢体动作等也传递着丰富的信息,与孩子适时进行肢体上的亲密接触,有助于拉近彼此的心理距离。”魏抒指出,良好的亲子关系是一切的基础,建立安全型依恋关系离不开积极、及时的情感回应。亲子互动不是例行任务,是通过倾听与对话理解孩子的内在需求。

“家长重视并进行科学合理的心理抚养就像是在为孩子的‘心理容器’增加筹码,筹码越多,孩子的心理才越健康,对人生也会越有期盼。”魏抒说。

给情绪一个出口 拨开心理抚养的团团迷雾

随着时代的发展,不少家长发现,自己成长中很“受用”的方法,用到今天的孩子身上不见效了。是教育方法过时了,还是孩子难养了?

以“管教孩子”的场景为例,以前的孩子在外面调皮捣蛋,回家免不了挨一顿“家法伺候”,可现在的孩子却“打也不是,骂也不是”,让不少家长颇感棘手。

对此,魏抒分享了自己成长中的一则小故事。一次,魏抒因不听话被妈妈责骂、惩罚,正当她伤心之际,好朋友按约来找她玩。好友的安慰、陪伴让她的负面情绪很快得到消解。

“现在的孩子缺少这样及时宣泄情绪的机会。环境压力增大、情绪的缓冲地带消失,受挫后,消极情绪很难找到出口。”魏抒提醒家长重视孩子的社会情感能力培养,除了家庭的支持以外,朋友的情感支持也很重要。家长要给予孩子交朋友的时间与空间,让孩子能够在玩耍、运动中收获友谊,在自由活动中释放压力。

此外,管教方式的变化也启示家长思考“如何看待孩子犯错”。犯错后,即使没有被批评,很多孩子心里也知道自己做错了,关键在于如何让他们学会面对错误、承担责任、汲取

教训。魏抒指出,孩子犯错后,家长的管教如果孩子感到焦虑、紧张、恐慌,沉浸在恶性评价带来的不良情绪中,那这个错误就没能发挥出它应有的教育价值,并不能让孩子真正反思事件本身。

孩子自发的反思比家长耳提面命下的反思更有用。比如,面对孩子口不择言地“吐苦水”,魏抒并没有直接指出孩子表达中的不当之处,而是在默默倾听后,对孩子的委屈、愤怒表示理解,再通过询问事件的后续解决方式,转移孩子的情绪焦点。梳理完事件的全过程,孩子也反应了过来,主动告诉她,觉得自己刚刚的言语有点过激,并邀请魏抒和其一分析以后再遇到类似情况该如何应对。

“给予共情与理解并非一味地顺着孩子,而是通过对孩子感受的认同,搭建和孩子沟通的桥梁。”魏抒说,孩子的理性思考、合理决策能力尚处在发展过程中,青春期或年龄更小的孩子可能还无法以客观的认知看待整个事件,学龄前的孩子也无法充分站在他人的角度换位思考,这需要家长做好“底线教育”,帮助孩子树立行为边界与基本原则,这也是促进孩子自我管理、自主反思的关键。

给家长的心理抚养实用锦囊: 为心灵“充充电”

帮助孩子建立安全感

缺乏安全感的孩子,大脑会优先激活防御模式,长此以往,可能形成讨好或攻击倾向。所以,当孩子伤心难过时,及时做出情感回应,比半小时后解释“刚才在忙”更重要,家长的及时反馈能让孩子确信“我有困难时,总有人接住我”。这种“在场感”会让孩子建立起最核心的底层信念:我的情绪会被看见,我的困境不会被忽视,我是被爱的。这份充足的安全感,为孩子将来拥有自信、复原力及健康的人际关系奠定了重要基础。

家长可以和孩子约定“家庭特别时光”:每天固定15分钟专注陪孩子做他选择的事(哪怕只是随意涂鸦),这个时间,家长要将自己暂时调至“勿扰模式”,用非言语信号传递“此刻只有你最重要”的信念。

为孩子提供“脚手架式”引导

孩子的成长既不能全程包办,也不能放任不管,家长要给孩子提供“脚手架式”的渐进引导。

发展心理学表明,当支持匹配孩子“最近发展区”(能力临界点)时,便可促进孩子神经突触高效连接。这种“踮脚可及”的挑战能激活大脑奖赏机制,减少挫败退缩。比如,家长可以在孩子初次尝试整理书包时,先和他一起列出书包清单;当他能按清单分类后,再引导其自主检查遗漏;待熟练后,便可让孩子自主规划收纳顺序。这种“示范—辅助—观察—放手”的动态支持,既让孩子感受到背后有支撑,又能让孩子在独立完成任务时收获“我能行”的成就感。

持续为孩子提供情感补给

孩子的情感需求若能得到及时回应,大脑边缘系统会建立稳定的情绪调节机制,使其具备良好的情绪管理能力;反之,则可能出现情感疏离或过度渴求关注等问题。

这份稳定的情感联结,会内化为孩子处理人际关系的“心理模板”,让孩子在面对人际冲突时,拥有更强大的情感韧性。比如,睡觉前,家长可以用启发式提问跟孩子聊聊:“今天哪件事让你觉得心里暖暖的?”引导孩子识别自己的情绪;也可以在孩子发脾气时,蹲下来共情式反应:“刚搭的积木倒了,你是不是觉得很生气呀?”帮孩子建立“情绪是可以被命名、被理解、被管理”的认知。

把犯错变成学习的机会

孩子的成长之路难免会犯错误,当孩子从“试错—修正”过程中获得支持而非否定时,大脑前额叶皮层会强化“问题解决”神经通路,逐渐帮孩子形成“寻找问题解决方案”的思维模式。反之,若家长习惯用“怎么又搞砸了”等评价性语言,孩子会将错误与“自我否定”进行绑定,要么因害怕犯错而退缩,要么用撒谎掩盖问题。

错误本身不是问题,对待错误的态度才是关键。比如,孩子打翻牛奶时,家长除了和孩子共情,还可以拆解错误,询问:“下次倒牛奶怎样拿杯子不容易洒?”这种认知会内化为孩子面对挫折的心理韧性,未来他也能带着“每一次摔倒都是校准方向”的勇气前行。

活出松弛的生命状态

家长先为自己戴好“心理氧气面罩”,才能从容守护孩子的健康成长。

长期处于情绪耗竭状态的家长就像电量告急的充电宝,即便连接孩子也难输出稳定能量。比如,家长每周可以为自己预留2小时专属“个人能量充电时光”,无论是在晨光中慢跑,还是侍弄花草,又或是沉浸式阅读,当家长学会和孩子一起时,也是在给孩子示范最生动的课堂——如何以健康的方式关照身心需求。当父母松弛下来,孩子也会在这份舒展中,学会如何轻盈而坚韧地 and 这个世界相处。

尊重孩子的自我成长

顺应心理发展规律“智慧养育”

“需求被重视”的信号。这种及时反馈能帮助孩子形成“世界可靠”的基础信任感,为后续发展搭建心理安全网。

幼儿期与学前期(1.5-6岁),魏抒提醒家长警惕“过度包办”的陷阱。孩子开始通过自主行动探索能力边界,但很多家长出于保护心理,习惯性替孩子做决定。她建议家长采用“有限选择法”,如让孩子决定穿哪双鞋、选哪种水果,在可控范围内锻炼孩子的自主性。在培养主动性方面,角色扮演游戏比超前进行学科学习更重要——通过扮演医生、老师等角色,孩子能理解社会分工,初步建立目标意识,为责任感发展埋下伏笔。

青春期到成年早期(12-25岁),针对家长头疼的“青春期叛逆”与大学生“空心病”,魏抒从“自我同一性对角色混乱”理论切入,“这个阶段的孩子需通过探索兴趣、价值观回答‘我是谁’的问题,但过重的课业常让其被困在‘学习唯一’的窄巷,缺失多元目标的探索。”比如,许多学生考上名校后陷入迷茫,正是因青春期末真正思考

“未来生活图景”,导致成年后同一性建构受阻。对此,她建议家长“渐进式放手”,初中阶段让孩子参与制订作息计划,高中阶段支持孩子参加兴趣社团或职业体验,允许“试错性探索”。这些经历看似“分心”,实则是孩子拼齐“身份拼图”的重要碎片——在尝试中明确喜好与定位,最终形成稳定的自我认同。

“家长不仅需要具备科学引导孩子成长的能力,更需要稳定自身的心态。”魏抒说,家庭教育有松弛感,孩子才会有幸福感。在魏抒的家中,每周一次的“家庭特别时光”是一家人共同的期待,用小小的仪式感构建起其乐融融的家庭氛围,每个家庭成员都可以畅所欲言,倾吐积攒一周的烦恼,或表达个性化观点。对孩子的表达,家长要采取“只倾听,不评判”的做法,让孩子自己得出反思性结论或建设性方法。

“我们家不是最富裕的,但一定是最幸福的,因为你总是很懂我。”孩子的话让魏抒倍感欣慰,也让她更加相信,科学的心理抚养会成为家庭给予孩子的宝贵精神财富。



本版图片均为资料图片



成长不是一蹴而就的过程,心理发展也遵循一定的顺序与方向。魏抒指出,个体的心理发展是一个连续的过程,并且呈阶梯递进、顺应成长的规律,把握各阶段的发展重点,往往能让养育更轻松、更科学。

以“埃里克森人格发展八阶段”为理论指导,魏抒针对儿童青少年成长阶段中家长容易忽视的重点做出提醒与指导。

如婴儿期(0-1.5岁)是人格发展的首阶段,婴儿通过照料者的稳定回应建立对世界的认知,家长不只要满足他们“吃饱喝足”的生理需求,更要在哺乳、安抚等日常互动中传递



家教周刊

