

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

当“高期待”成为
不能承受之重

在印男的记忆中,16岁高一女生小林(化名)安静内向,见到老师时会腼腆微笑,但几乎不主动与人交谈。她的成绩在班级处于中上水平,表面上看不出任何异常。然而,谁也想不到,这个“别人家的孩子”内心却承受着难以想象的压力。

一个平常的下午,小林主动走进心理咨询室。“她的眼泪止不住地流,完全没有办法进行表达。”印男没有打断小林的哭泣,而是静静地陪着她,直到她哭累了,逐渐平静后才开口询问。小林告诉印男,自己每次考试前都会情绪崩溃到号啕大哭,并且,这样的情况已经发生过很多次了。但奇怪的是,每次考试后,小林的状态又会恢复平静,仿佛什么都没发生过。这种反复的情绪波动,成了小林高中生活的常态。

后续沟通中,小林透露了压力的根源:初中时,她的成绩稳居年级前列,父母对此引以为傲,心理上、言语间对女儿的期待逐渐提高。进入高中后,面对9门学科的压力,小林渐渐感到力不从心,尽管每天学习时间超过13小时,仍然难以保持每门课都考高分。更让她感到窒息的是,母亲频繁用“考不好就是偷懒”“天天玩手机不学习”等话语指责她,父亲虽然沉默寡言,却以“在外打拼不容易”的隐晦方式加重她的愧疚感。

类似的案例并不少见。高瑞涛曾接触过一名因家庭高期待而自我伤害的学生,小雨(化名)从小学到初中成绩都稳居年级前列,考入重点高中后却陷入身心崩溃。初次见面时,她在父母搀扶下走进咨询室,面色苍白、身形消瘦,连站立都显得吃力。

咨询过程中,尽管小雨反复强调“所有压力都是我自己的”,高瑞涛还是从一家三口的叙述中发现了端倪:为了供女儿读书,夫妻俩日夜操劳,文化程度不高的他们把全部希望寄托在女儿身上,认为“只有读书才能改变命运”。而从小目睹父母辛劳的小雨,也时刻谨记“考上好的大学,靠本事让全家过好日子”,将“用成绩回报父母”视为自己不可推卸的责任。即使已经出现严重躯体化症状,如每天仅睡两三个小时、胃痛到无法进食、持续性头痛等,她仍强迫自己保持高效学习状态。更令人担忧的是,小雨在心理测评时刻意隐瞒真实情绪,因为“说实话会让父母失望”。

孩子的“枷锁”
与父母的焦虑

“孩子表面‘优秀’的背后,是对完美的执念、对失败的恐惧,以及亲子关系的紧绷。”高瑞涛指出,这类案例的深层矛盾源于父母与孩子的认知错位,家长将自身对社会的竞争压力转化为对孩子的控制,而孩子则在“完美”的执念中不断自我攻击。

心理学上将完美主义分为“积极追求”与“过度批判”两种类型,小林和小雨显然属于后者:一个将考试视为“战场”,认为一次失败便会失去父母的认可;一个则将考上好学校视为人生唯一出路,身体垮了仍不敢停歇。完美主义,这个看似积极的概念,最终在她们身上变成了沉重的“枷锁”。

在高瑞涛看来,这类孩子看似“优秀”,其实长期处于“隐形崩溃”的边缘。其完美主义



倾向并非来自对学习的热爱,而是将成绩与自我价值“绑架”在一起。这种认知的形成,既源于初中阶段长期保持优异的惯性,也与高中陡然增加的学科压力直接相关。“当她们发现无法在考试中维持以前的优秀时,失败感会瞬间击溃心理防线。”高瑞涛分析说,她们会将一次考试失败解读为“无能”,甚至产生

“不值得被爱”的极端想法。

这种扭曲的自我评价机制,进一步导致情绪宣泄渠道的堵塞。小林在考试前反复崩溃大哭,表面上释放了焦虑,其实暴露了更深层的心理危机。“她在掩盖内心的无助,认为暴露脆弱等同于承认失败。”高瑞涛强调,许多高焦虑青少年都存在类似的“阳光抑郁”现

象:他们对外展现积极形象,却在独处时被负面情绪冲击。这种内外割裂的状态如果长期持续,可能引发躯体化症状或极端行为。

而父母的一些行为,无疑是这场心理危机的催化剂。许多父母误以为严苛是“未雨绸缪”,忽视了青少年尚未成熟的心理承受力。案例中,小林的母亲通过“考不好就是偷懒”的指责传递压力,父亲则以沉默的付出暗示“你必须出人头地”,这类言行看似激励,其实是将成人世界的生存恐惧转嫁给孩子。

这种压力传递往往以“爱”之名进行,例如“我为你付出这么多”等话语,本质上是在进行情感绑架,这种互动模式会催生强烈的愧疚感,使孩子认为“考不好就是罪人”。“一旦与条件绑定,就会变成沉重的‘债务’。”高瑞涛表示,孩子不是在自己学习,而是被迫用优异成绩“偿还”父母的牺牲。

从追求完美
到塑造完整人格

面对孩子在高期待与完美主义夹缝中的挣扎,高瑞涛与印男分别从家庭沟通模式与认知重构两个方面提出了切实可行的解决方案。这些策略并非要求家长立刻成为“完美父母”,而是通过微小的改变,逐步缓解紧张的亲子关系。

“家长说什么不重要,重要的是怎么说。”高瑞涛引用心理学的“55387定律”指出,沟通效果55%取决于肢体语言,38%来自语气语调,仅有7%与说话内容相关。这意味着,当家长皱着眉头说出“你已经很棒了”时,孩子感受到的依然是焦虑,而非鼓励。“很多父母的问题在于‘心口不一’。”高瑞涛举例,比如嘴上说着支持,身体却绷得像拉满的弓,这种矛盾会让孩子陷入更深的困惑。

对此,她建议家长从最基础的表情管理开始练习:与孩子对话时保持放松的站姿,避免双臂抱胸等防御性动作;当孩子哭泣时,不要急于说教,而是安静地递上纸巾或轻拍孩子肩膀。这些细微的肢体语言传递出的接纳感,往往比言语更有力量。针对案例中小林母亲常常挂在嘴边的“考不好就是偷懒”,高瑞涛示范了转化话术:“妈妈发现你最近很疲惫,需要休息会儿吗?”同样的关切,用平和的语气和舒展的表情表达,能让孩子感受到真正的支持。

印男则提出“ABC人格理论”,为孩子自我调节提供了具体路径。该理论认为,决定情绪的不是事件本身,而是个体对事件的认知。比如,考试压力如果被解读为“考砸就完蛋了”,必然引发焦虑;但如果将其转化为“这次考试能帮助我发现薄弱环节”,就会导向积极应对。“关键在于阻止孩子紧张,而是教他们转换解读角度。”印男解释道。

孩子进行自我调节的前提是家长先行“转念”。在高瑞涛看来,首先,家长要破除“考试决定论”,避免用“考不好就毁前途”等灾难化思维加剧焦虑;其次,要建立分离评价体系,停止用“偷懒”“不努力”等标签化语言定义孩子;最后,要回归教育本质认知,理解日常测验的挫折恰恰是培养心理韧性的契机。同时,家长还要主动担任“情绪稳定器”角色,以平和态度陪伴孩子经历成长中的试错过程,通过“这次考试反映出哪些地方需要加强”等建设性沟通,将关注点从追求成绩转向塑造完整人格。

爱要有“呼吸感”

高会丽

女儿的快递盒在玄关堆成小山时,我正蹲在地上,把第三件同款米色连衣裙从塑料袋里抖出来。标签上的“39.9元包邮”在阳光下泛着刺眼的光,像一排细小的针,扎得人眼眶发酸。

“妈,你能不能别动我的东西?”女儿从房间冲出来,乱蓬蓬的头发随着脚步一甩一甩的,“买几件便宜衣服解压怎么了?又没花你的钱!”

我张了张嘴,那些关于“理性消费”的说教卡在喉咙里。回想起来,自己年轻时也这样过,攒了3个月的零花钱买了一条鹅黄色连衣裙,却被母亲皱着眉头塞回衣柜里:“学生穿这么花哨做什么?”

女儿的房间像台风过境,毛衣从床头“淌”到地板,帆布鞋东倒西歪地卡着门缝,奶茶杯在阳光下泛着油光。我曾以为,整洁是爱的一种表达——趁她不在家时偷偷为她整理衣柜、擦净桌面,直到她红着眼眶大吼:“再这样我就搬出去!”

那天夜里,我翻出她小学时写的作文《我的妈妈》:“妈妈的手很神奇,能把杂乱的书包变成整齐的方块。”字迹歪歪扭扭,却像把钝刀割着我的心口。原来爱也会过期,当孩子长成独立的树,那些自以为是的修剪,便成了禁锢的绳索。

我开始留意那些被她称作“快乐源泉”的快递:39.9元的碎花裙、19.9元的毛

绒拖鞋、3.9元的网红发箍。某天,她拆开一个包裹,把一件浅紫色开衫披在我肩上:“妈,你穿这个显年轻。”我愣在原地,看着镜子里那个被女儿打扮的“老少女”,忽然读懂了她藏在叛逆里的温柔。

她突然说:“妈,我知道有些衣服穿不了几次,但拆包裹的瞬间就像拆生日礼物一样。”我忽然懂得,那些被母亲否定的“浪费”,其实是孩子对生活仪式感的笨拙索求。

后来,我们签订了一份《家庭边界公约》,用荧光笔在A4纸上画满重点。公约生效那天,她把歪歪扭扭的“女王陛下”贴纸贴在房门上。我站在门外,听见里面传来欢快的哼歌声,混着衣架碰撞的叮当响,竟比往日的争吵动听百倍。

现在的我们像合租室友:她教我给短视频配“魔性”音乐,我教她快速叠衣服的秘诀。周末的午后,她盘腿坐在地毯上拆快递,我窝在沙发里追剧,我们中间隔着半人高的快递纸箱,却比任何时候都靠近。

一天,我们聊到深夜,她说:“妈,其实你不管我的时候,我更想和你说话。”我突然明白,爱要有“呼吸感”。就如同养绿萝,既给它攀援的支架,也为它留足风的甬道。当孩子触碰世界的棱角时,父母最好的守望,或许是后退半步。

想当兔子的普哥

崔红玲

普哥9岁,正读小学三年级。这个周末,语文老师布置了一项特殊的家庭作业——“我从书中来”角色扮演活动,要求孩子们自由组队表演书中某段故事,周一上午轮流展示。

早在学校时,普哥就和几个住得近的同学商量好了,合演寓言故事《守株待兔》。普哥扮演主角宋国农夫,因偶然捡到撞死的兔子而放弃耕作,终日守在树桩旁等待。我特意为他准备了草帽、小锄头等体现人物特征的服装道具。

周日下午,我带着普哥到人民公园的小亭子,与他的同学会合,做演出前的排练。排练期间,普哥一遍遍地熟悉台词,根据情节精心设计语气、表情和动作,将那个整日守着树桩的农夫演得有模有样。围观的家长都夸他有表演天赋,听得我心里美滋滋的。

当着外人的面,我不好意思“自卖自夸”,回家路上,我终于憋不住了,毫不吝啬地夸赞他。可普哥的反应却完全出乎我的意料,他特别淡定,脸上没有一丝兴奋或骄傲,还像小大人一般叹了口气。我连忙打趣道:“我的小农夫,怎么了?是在为守株待兔而懊悔吗?”

普哥眯起眼,摇了摇头,然后没头没脑地丢出一句:“其实我更想演那只兔子。”

“演兔子?”我满脸诧异。“你不觉得演农夫很累吗?要背那么多台词,要设计那么多动作,得在台上从头演到尾。兔子就不一样了,多轻松啊,只要撞一下树桩就完事了。”儿子认真地说。

听了这话,我哑然失笑。原来普哥是图省事才想演兔子啊!不过,谁没有个想偷会儿懒的时候呢?于是,我告诉普哥:“下次,想演兔子咱们就争取演兔子。每个角色都很重要,在这个故事中,兔子也是不可或缺的!”

普哥显然没料到我是如此态度,愣了一下,开心地给了我一个大大的拥抱,然后说:“演兔子只是一个想法,演农夫也很好,更有挑战性!”

孩子成长过程中常常有一些出人意料的想法,家长别急着否定、说教,不妨怀着同理心,让“子弹”先飞一会儿,当孩子感受到理解与关爱时,或许无需苦口婆心地说教,他们便会自个儿“拐弯儿”,回归成长的轨道。

让孩子独自飞翔

安宇影

昨天,孩子爸爸单位临时有事,打电话让我去接她,谁知我一忙竟给忘了。等我想起,早已过了放学时间,而我离学校还有几十分钟的车程。

学校到我家有直达的公交车,需要40多分钟,孩子知道路线和乘车点。于是,我打算让她自己坐公交车回家。但给孩子打电话,却怎么也打不通——孩子带的老年机没电了。无奈之下,我只能在焦虑中等待她联系我。

大约20分钟后,我的手机终于响了,是个陌生号码,电话那头传来孩子熟悉的声音,她没有抱怨怎么没人去接她,而是平静地向我报平安,告诉我这是学校门口小卖部老板的电话,让我别担心。沟通过情况后,她便自己去乘车了。

晚上7点过,我凝视着窗外逐渐暗沉的天空,满心焦灼地等待孩子归来,脑海里不断浮现各种画面:她上车了吗?现在到哪儿了?下车后有一两百米的路连个路灯都没有……

我终于按捺不住,估摸着她快到站了,抓起外套便下楼骑车,前往公交站接她。然而,我刚到车站,手机就响了,“妈妈,我都到家了。你在哪儿呢?”孩子的声音带着一丝调皮。“哎呀,妈妈在车站接你呢!”我懊恼又欣慰地说。显然,我们错过了彼此。

我急忙赶回家,为孩子准备晚餐。餐桌上,孩子兴致勃勃地向我讲述她的“冒险之旅”:“放学后,我在学校门口左等右等,没看到爸爸,也没看到妈妈,以为学校门口又不让停车了,我往南走了好远,又折回来往西走,始终没有看到你们的身影。我反应过来,爸爸今天肯定有事来不了,便打算给你们打电话,好不容易从书包里翻出手机,却发现手机没电了。我想,爸爸妈妈肯定也着急,便灵机一动,跑到学校旁边的小卖部买了点零食,换了坐车的零钱,然后借老板的手机给你打了电话。……”孩子绘声绘色地讲着,仿佛在讲述一个跌宕起伏的精彩故事。

望着她眉飞色舞的模样,我意识到,孩子已经长大了,独自坐公交车回家,何尝不是一次宝贵的锻炼?如果我们每天都雷打不动地准时去接她,她永远也没有锻炼应变能力的机会。去小卖部借用手机,她懂得先买点东西,“拿捏”人心;顺利借到手机不说,还想到了顺便换一些零钱,真是个细致又周到的孩子。

适当放手,让孩子独自飞翔,听起来或许有些残酷,但这却是孩子成长路上必须经历的阶段。毕竟,我们无法永远陪伴孩子,总有一天,他们要独自面对风雨。明智的父母之爱,不是永不松手,而是把成长藏在每一次恰到好处的“失重”里。就如同鹰妈妈让幼鹰在悬崖边练习展开翅膀,只有经历过这种磨砺,幼鹰才能在广阔的蓝天下自由翱翔,成长为搏击长空的雄鹰。

