

我眼前的“浪浪山”

——【编者按】——

“我想离开浪浪山,出去闯闯。”这个夏天,电影《浪浪山小妖怪》里朴素的台词让无数人动容。每个人心中都有一座“浪浪山”,它或许是横亘在前的困境、难以突破的局限,或许是安于现状的舒适圈,抑或是那些看似微小却十分扰人的烦恼。在“10后”孩子们的眼里,“浪浪山”是什么模样?本期,让我们通过孩子们的“翻山故事”,看见他们的“小世界”和“大追求”,和他们一同探寻突破成长瓶颈的“出山之路”。

对你来说,眼前的“浪浪山”是什么?
走出去,需要做哪些准备?有着怎样的意义?
家长、老师、朋友能给你怎样的帮助?

对我来说,眼前的“浪浪山”是每天的课间操。这座“山”由“怕别人笑话我动作不协调”和“运动太累”的想法堆积而成,而我要“翻越”的是自己的胆怯和懒惰。当我终于鼓起勇气,不再躲在队伍最后,认真地跟着跳跃,我发现没有人嘲笑我,阳光和汗水让我浑身舒畅。每次坚持做完,我都觉得自己更勇敢了一点,哪怕明天还要和它较量。

——曹乐潇 10岁

我想走出的“浪浪山”是家乡的小圈子,并不是因为我不爱它,而是我深知世界那么大,想去其他地方看看,甚至是周游世界。现在我能做到的就是好好读书、学好本领,为将来的遨游四海做足准备。

——徐乐天 9岁

小时候,爸爸妈妈每月只给我20元零花钱,我想体验“摆摊”,启动资金却不够,但我不敢开口向长辈求助。后来,我鼓起勇气找爷爷奶奶帮忙,终于实现了“摆摊大业”。这次经历让我提升了规划钱财的能力,也让我明白,鼓足勇气便能跨过很多坎。

——王思琳 11岁

妈妈的严厉是我每天都要面对的“浪浪山”,我不知道该怎样翻越它。不论我做得好不好,她总是很严肃,我甚至怀疑过她是不是不会笑。但我知道她很爱我,把我照顾得无微不至。所以,我想更努力一点、更听话一点,好好表现,让妈妈的脸上多些笑容。

——陈子璇 9岁

姐姐总爱管着我,连跟妈妈说话,她也要抢先。可姐姐也会给我买零食、照顾我,让我对她的爱又爱又怕。我的“翻山计划”是:鼓起勇气和她好好讲道理,不要怕她“凶”我。妈妈也答应帮助我,教我怎么和姐姐友好相处。真希望我们能少吵架、多在一起玩耍。

——王杨智 9岁

我的“浪浪山”是对未来的迷茫和莫名的“不快乐”。大人们总说我们这代人衣食无忧,理应很快乐,可我并没有感受到“更大、更多的开心”,反而常常快乐不起来。我试着和好朋友谈心、出去吃好吃的,暂时忘记烦恼;或者专注于手头的事,比如做题、打球,沉浸其中,但这样的时刻并不多,我还在慢慢调整自己。

——杨晓易 15岁

我眼下的困难是“作业之山”,我还没能翻越它。我知道,想要克服它,还需要多做课外练习、好好学英语。我曾经翻越过了“被人忽视”的山,不再被人轻视,我想我会变得更好的。

——叶问 7岁

上学期,我代表学校参加国画比赛,需要独自前往,还要在2个小时内现场画两幅画。当时,我很害怕,心理压力很大。我加强练习,向老师请教,还临摹了获奖作品。这个过程中,父母、老师、朋友都给予我鼓励,让我不用在意结果。最后我不仅完成了比赛,还获得了不错的成绩。以后,我再去参加大型比赛,或许就不那么害怕了。

——薄纹绮 10岁

我的“浪浪山”是自己的害羞与胆怯。上课时,我明明有想法、想表达,却总怕说错,不敢举手;每次上台展示自己更是有“羞耻感”,别人再三鼓励才敢迈出那一步。真希望自己变“被动”为“主动”,成为一个勇于表达的人。

——李语薇 13岁

我想翻越的“浪浪山”是提高成绩。我要课前做好预习、课堂上不分心、课后多复习。老师可以教我知识,妈妈可以帮我巩固。我相信,克服了学习上的难题,我也能克服生活中的其他困难。

——魏霄然 10岁

我喜欢画画,长大想当画家。可是“画错就不想画”“容易半途而废”都是我的“浪浪山”。好在爸爸妈妈很支持我,老师们会帮助我,好朋友会和我一起进步。画画能让我开心,我想一直画下去,用画笔把世界变得更美好。

——樊秋婷 7岁

陪你
把“怕”稀释

■ 谢小白

学校视力普查结果显示,妞妞疑似近视。我立马慌了,带她去专业眼科医院做进一步检查。结果让人担忧,妞妞确实近视了。医生给出两套方案:一是佩戴框架眼镜,优缺点不言自明;二是佩戴角膜塑形镜,即OK镜,需要在睡前撑开眼睑,将镜片贴合眼角膜,次日晨起摘下,以此阻止近视度数增加。

医生的话还没说完,妞妞就大叫起来:“我不要!太恐怖了。”她从小胆子就小,别说往眼睛里塞镜片了,光是撑开眼皮足以让她退缩。我轻轻搂住她,安抚道:“我们不着急做决定,先了解一下。”

听完医生的科普,我当即做了决定,作为妈妈,我多希望她的近视能就此打住,希望她那双爱笑的大眼睛永远不被厚厚的镜片遮挡……但眼下,妞妞既担心长时间佩戴框架眼镜会让眼睛变形,又对试戴OK镜充满恐惧。

护士刚靠近妞妞,她就下意识地用手捂住眼睛。我再三鼓励,护士也一再保证不会疼,她才犹豫着挪开手。可护士的手刚碰到她的眼睑,她就拼命拉拽护士的胳膊,使试戴陷入僵局。

我明白,此刻的妞妞已经被恐惧攫住了,强行推进只会适得其反。当务之急,是化解她心里的“怕”。我看了一眼窗外,心里忽然有了主意。我牵起妞妞的手:“走,我们去喝下午茶。虽然你很害怕,但还是试着努力了,这值得奖励!”

一进咖啡馆,妞妞果然放松了些,她主动开口:“妈妈,把镜片塞到眼睛里太可怕了。”原来她脑海里想象的画面如此吓人,难怪她那么抗拒。我试着引导她转换思路:“那镜片不是冰冷坚硬的玻璃片,它不足一毫米厚,材质还很柔软,你可以把它想象成眼睛贴上一张透明小贴纸。”

听到“贴贴纸”,妞妞的小脸蛋立马生动起来。我趁热打铁,继续帮她“稀释”恐惧:“妈妈以前也爱给眼睛‘贴贴纸’,不过我贴的是棕色、褐色、茶色的美瞳,戴上特别好看。”为了让她放下防备,我故意把戴美瞳说得像玩游戏一样有趣。

“那也要撑开眼皮吗?妈妈,你不怕吗?有没有弄伤过眼睛?”她的语气里仍带着迟疑。我当即示范,用食指和拇指轻轻按住眼睑,顺势撑开。“一开始我也害怕,但试过才发现,很多恐惧都是自己想出来的。”妞妞看着我,也抬起手试着模仿,动作虽然生涩,却已迈出了一大步。

“好多和你差不多大的小朋友都能自己戴呢,他们还录了视频分享。”说着,我打开社交软件,找出“小学生挑战3分钟戴上OK镜”的视频给她看。同龄人的榜样力量果然有效,看了五六条后,妞妞仰起脸说:“妈妈,我以后也要录视频,挑战自己戴,不让你费心。”听着她轻快的语气,我知道,是时候回医院了。

这一次妞妞很配合,护士动作娴熟,不等她反应过来,镜片就已经稳稳贴合在角膜上了。她闭上眼睛,坐在长椅上,静静感受着这张“小贴纸”的存在。没过几分钟,我就听到她轻轻哼起了小调。想必是打败了心里的“怕”,再一次战胜了自己,让她心里满是成就感。

有人说,困住我们的从来不是困难本身,而是被恐惧束缚的心。如何面对恐惧、化恐惧为力量,是孩子成长道路上的必修课,更是父母需要掌握的智慧。当孩子被恐惧笼罩,空洞的言语鼓励或许收效甚微,不妨共情他们的不安,陪着他们拆解恐惧、直面挑战,一点点“稀释”心里的“怕”。

从“看见”到“助力”,让成长更有力量

■ 本报记者 马晓冰

成长路上,孩子们总会遇到像“浪浪山”一样的困境。此时,家长该如何走进孩子的世界、理解他们的烦恼?又该如何帮助他们积攒勇气、建立自信,支持他们寻求突破?

本期,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,从日常生活场景出发,为家长带来实用建议。

放低成人视角
看见孩子眼中的“山”

“不就是同学间的小矛盾吗?连饭都不想吃了,至于吗?”“一次没考好而已,懊恼也没什么用。”……在部分家长看来,很多孩子眼里的困难都“不痛不痒”。“这样的现象十分常见。用成人的视角解读孩子的世界,很容易出现‘误差’。”魏抒坦言,一方面,我们眼前的一道坡,可能是孩子眼里的一座山。孩子的心智尚未成熟,自我调节能力远不如成人,观察世界的焦点和敏锐度也与成年人不同。比如,被同伴起绰号可能会伤害他们的自尊心,作业没做好可能会打击他们的自我价值感。“此时,家长更应该观察孩子的状态,捕捉孩子的感受,而不是急于评价或支招。”魏抒谈到,“情绪背后藏着孩子内心的需求,有效沟通需要家长先耐心地倾听,接纳孩子。”

另一方面,家长无不希望孩子能以积极、乐观的态度去处理问题,当孩子陷入“情绪漩涡”时,急于拉他出来。对此,魏抒提醒家长,不要强迫孩子“要开心、要坚强”“哭没有用”,要认识到消极情绪也有积极意义,过于追求“情绪稳定”,会让孩子以情绪的起伏为耻,会影响负面情绪的正常宣泄。家长要允许孩子感到困惑、犹疑,产生愤怒、悲伤,教孩子学会与负面情绪相处,而不是逃避,否认自己会“不开心”。

“如果我们能好好听孩子把事情讲完,让他们感受到‘你在乎我’,再问问他们‘是什么让你有这种感觉’‘现在你需要什么’,帮他们理清楚事情的来龙去脉,就能真正看到他们内心的需求,走进他们的世界。”魏抒给家长“支招”,帮助孩子梳理感受时可以多问“是什么带给你那样的感受”“你当下需要的是什么”,待孩子的情绪缓和下来,通过启发式提问引导他思考具体的解决办法,让孩子学会自己“找路”。

不论成人或孩子,每个阶段都有需要面对的“成长课题”,也都存在着大大小小的挑战。“每个‘浪浪山’都是孩子的成长练习。”魏抒说,家长不妨把孩子的困境当作他们识别情绪、解决问题的“实战机会”。久而久之,孩子遇到困境便不会畏惧、逃避,反而把它当成成长的契机。

激发内在热爱
让孩子相信“我能行”

电影里,小妖怪们明知是“假取经”,却依然坚定出发,最终活成了自己喜欢的模样。不怕受伤与失败、坚持自己的选择、敢于与大多数人不同,魏抒认为,这份勇气其实是“自我意识”的一部分,当一个人充分了解自己,明确自己的优势、潜能与兴趣,并接纳、相信自己时,就会拥有更多的信心、勇气和能量。

“自信和勇气可以通过后天培养,逐步建立。”魏抒指出,就像电影里的小妖怪们,他们的勇气也是在一步一步“取经”中慢慢攒起来的。如何帮助孩子找到属于自己的成长方向?魏抒认为,“热爱”是核心。“家长需要不断帮助孩子探索‘内心的热爱是什么’,在真正的热爱面前,挫折、阻碍都微不足道,它甚至能帮助孩子度过人生中的艰难时光。”

“感兴趣”是找到热爱的第一步。魏抒表示,这种兴趣区别于特长、技能,是能激发个体主动性与行动力的事物,在做感兴趣的事情时,人往往更容易保持专注,获得愉悦感与成就感。同时,热爱与兴趣不等于擅长的事或职业方向,少一些功利化的要求,孩子更容易体验到热爱本身带来的正向反馈。

此外,还需要注重“成就感”的累积。“家长可以引导孩子不断行动,从达成生活中的各种小突破开始,持续更新自我,逐渐实现更大的目标。”魏抒举例说明,比如孩子害怕当众发言,可以在每周的“家庭会议发言”中帮他创造练习机会,由爸爸妈妈做示范,让孩子在尝试与练习中取得进步。

“家长需要帮孩子拆分目标,避免他们望而生畏。同时,及时鼓励孩子的每一次小突破,强化孩子的正向体验。”魏抒表示,这其实也是对家长的考验,需要放低期待,学会等待,多创设生活中的“练习场景”,让孩子在一次次尝试中积累“我能行”的底气。

拓宽“成功”的边界
支持孩子的“每一次尝试”

在与孩子们交流时我们发现,很多孩子的“浪浪山”名为“害怕失败”:怕说错话、怕做不好、怕被嘲笑。“尝试前先否定自己,是因为陷入了‘固定性思维’。”魏抒谈到,家长需要帮助孩子建立“成长性思维”,引导孩子“恰当归因”。

具体而言,孩子成功时,引导他关注付出的努力、点滴的积累、良好的习惯与品质,而不是简单地夸他聪明;同理,孩子遭遇失败,也不是因为孩子缺乏天赋,天生处于劣势,家长要在帮孩子分析失败原因的过程中,帮助孩子把失败变成“有价值的经历”。比如比赛失利了,可能是投入的时间、精力还不够,也可能是战术没选对、没发挥出优势。“从失败里找到改进的方向,才是‘翻山’的意义。”魏抒总结,“就像我们常说的‘从哪里跌倒就从哪里爬起来’,挫折其实是成长的勋章,每一次失败都是更新自己的机会。”

同时,积极行动的意义,并不止于单向线的成功。魏抒提醒家长多去关注孩子在过程中的收获,帮助他们更好地找到个人的价值感。“价值感不一定来自‘伟大成就’,在为他人、为集体、为社会作贡献的过程中,也可以产生极大的满足感;在不断尝试、勇于挑战和克服困难的过程中,人生变得更加丰满,也是一种成功;让自己感受到充实、有意义的事,就值得去追求。”魏抒说。

“我希望选择怎样的人生?”在孩子成长的过程中,家长不妨带着他们持续思考这一问题。魏抒提醒,当孩子有了“翻山”的想法,家长要做“支持者”而非“指挥者”,先了解孩子的追求到底是什么,而不是急于否定,或急于看到效果。“家长要做的是在划定底线的基础上,给孩子自主选择的空间,让他们自己做决定。当家长真心支持孩子,相信孩子的力量,肯定他们突破束缚、追求自我的勇气,他们才能朝着目标稳步前进,走出属于自己的‘出山之路’。”魏抒说。

