

陪孩子解开人际交往“难题”

编者按

人际交往是孩子感知世界温度、构建健全人格、建立自我认同的重要纽带，然而，一些教育方式的偏差，却让孩子在人际互动中陷入困境，迷失成长的方向。本期，我们邀请到成都高新滨河学校的3位心理教师，通过3个真实案例，为家长与老师提供借鉴，透过“问题”看见孩子的心理需求，读懂他们渴望被理解、关爱、正确引导的信号。



与“社恐”说拜拜

■ 马晓炜

前两天，7岁的儿子在儿童医院动了个小手术，出院时竟依依不舍地与同病房的小朋友话别。看着儿子活泼的模样，我和妻子满是欣慰，谁能想到，昔日连打个招呼都躲的“社恐”儿子如今变成了主动交朋友的“社牛”。

儿子腼腆的性格，与活泼开朗的女儿形成了鲜明对比。从蹒跚学步到上幼儿园，不管与多少小朋友在一起，他总是喜欢独自玩耍。家里要来客人前，纵然我们苦口婆心地和他约定好见面要有礼貌、主动打招呼，可当客人进家门时，他不是躲在房间不出来，就是躲在我们身后默不作声，等客人走后，他立即“满血复活”般又蹦又跳，玩得十分开心。这种“家里疯、外面静”的反差，曾让我们无奈又心急。妻子半开玩笑地说：“这是遗传了我和你，患有社交恐惧症。”可玩笑的背后，是我们对他融入不了集体的担忧：如此下去，不仅不利于儿子的性格养成，影响身心健康，更会让他错过与人交往带来的快乐与成长。

我和妻子冷静地一起复盘，讨论问题的根源：这些年，为了生计，我们把大部分精力放在了工作上。每天清晨把孩子送到学校后，就马不停蹄赶往单位；晚上，拖着满身疲惫回到家，又忙着辅导女儿的功课，儿子作为“二宝”，大多时候被交给老人照顾。我们总以为“吃的、玩的最大限度满足”就是疼他，却忽略了陪伴与社交引导，没有好好陪他说说话、聊聊天，或者带他与周围小朋友玩耍，让他缺少与人交往的经验与安全感，只能用“躲”来逃避。

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

■ 干建容 葛鑫 康娜（文中学生均为化名）

每个孩子都是独一无二的个体，在成长的道路上，难免会遭遇人际交往的困境，但只要我们用足够的关爱去理解孩子，用专业的方法去引导孩子，家校携手，就能帮助这些曾经“受伤”的孩子解开“心锁”，重新找回与人交往的勇气与能力。

案例一：错把友谊当作“专属品”

12岁的小萱，在人际交往中表现出极强的偏执性格和占有欲。她认定几位亲密好友后，不许对方拥有其他朋友，要求好友时刻以她为重。一旦发现好友与其他同学亲近，她便会“炸毛”，要么冷落对方，要么恶语相加，导致朋友关系愈发紧张。

挣脱溺爱的“温柔枷锁”

经调查了解，小萱的性格问题与家庭环境密不可分。父母老来得女，对她宠溺至极，无论她的要求合理与否，几乎都会无条件满足。偶尔没能顺从她的心意，小萱便以性命威胁，父母心疼之下只能妥协。长期的溺爱让小萱变得愈发任性，以自我为中心的思维也愈发顽固，最终影响了她的人际交往。

心理老师王老师初次接触小萱时，没有直接提及她的人际交往问题，而是从她感兴趣的动漫、明星聊起，慢慢拉近彼此的距离。

随着交流的深入，小萱对王老师的戒备心渐渐消除，开始愿意倾诉与朋友相处的烦恼。王老师发现，小萱的独占

行为源于她对友谊的错误认知——她狭隘、片面地认为“朋友只能属于一个人”。针对这一问题，王老师通过分享友谊的本质，让小萱明白“真正的友谊是包容与理解，好朋友有其他朋友不代表不重视自己”，引导她重新审视自己的交友观念，慢慢意识到自身的错误。

同时，为了帮助小萱控制因嫉妒引发的冲动行为，王老师教给她“情绪激动时默数10个数再回应”“暂时离开现场平复心情”等情绪管理方法，让小萱不再轻易发脾气。

在家庭辅导中，王老师与小萱父母深入沟通，指出过度溺爱对孩子性格养成的负面影响，并给出具体建议：为小萱制定合理规则并严格执行，养成规则意识；鼓励小萱参与家

务劳动、自主做决策，培养独立性与责任感；当小萱以性命威胁时，父母需冷静应对、坚持原则，不要轻易妥协。此外，王老师还建议每周召开家庭会议，一家人分享经历与感受，增进情感交流；多开展亲子活动，让父母更关注小萱的情绪变化，给予她恰当的鼓励与支持。

在心理疏导和家庭配合的双重作用下，小萱发生了显著变化。她不再强求好朋友只与自己相处，能够理解和接受好朋友有其他朋友，甚至主动加入好朋友与其他同学的交流中。在班级里，小萱主动与同学交流、合作，结交了更多新朋友，从一个偏执的“问题少女”，成长为懂得包容、理解他人的温暖女孩，真正享受友谊的美好。

案例二：当批评成了“心理枷锁”

初二学生小宇，成绩中等、性格内向。新换的班主任对学生要求比较高，一次，小宇因未完成作业被班主任严厉地当众批评，还称其为“反面典型”。此后，小宇变得沉默寡言，上课注意力不集中，成绩一落千丈，不愿意与他人交往，甚至出现失眠、焦虑等心理问题。

用理解点燃社交勇气

初次与心理老师李老师交流时，小宇充满抵触。李老师耐心陪伴，用温和的语气分享自己在学生时代的类似经历，让小宇感受到久违的理解。逐渐放下防备的小宇，终于敞开心扉，倾诉了内心的痛苦与委屈。

沟通中，李老师发现小宇本就敏感，更是因批评产生自我否定，变得极度不自信。于是，李老师通过举例引导小宇明白“一次失误不代表全部”，并让他列出自己的优点与曾经取得的成绩，帮助他更积极地认识自我。

同时，考虑到小宇容易陷入焦虑、愤怒的情绪，李老师教给他深呼

吸平复心情、写情绪日记记录感受等方法，帮助他学会情绪管理。

随后，李老师及时与小宇父母沟通，向他们详细说明了小宇在学校的情况，并通过分享教育案例、讲解心理学知识，帮助家长提升教育能力，更加关注小宇内心的感受，注重自己的教育方式。

李老师还联合班主任与家长共同制订了一份辅导计划：在学校，班主任调整方式，用温和的语言肯定小宇的努力和进步；在家中，父母营造温馨的家庭氛围，多与小宇沟通交流，给予他关心和支持；李老师则定期跟踪辅导，根据小宇的心理变

化调整策略。

为帮助小宇更好地融入集体，李老师还鼓励他参加学校的社团活动，在与志同道合的伙伴交流绘画技巧、分享创作心得的过程中，小宇的人际交往能力得到锻炼，自信心也进一步增强。

经过一段时间的努力，小宇逐渐走出心理阴霾。他不再整日沉默，偶尔主动与同学交谈；课堂上，虽然声音仍有些怯生生的，却能偶尔举手回答问题；学习成绩缓慢提升。在班级活动中开始与同学们协作完成任务，逐渐融入了集体，以更积极的姿态拥抱学习和生活。

案例三：漠视筑起“情感孤岛”

11岁的五年级女生小雨，自出生起至5岁一直由爷爷奶奶抚养，父母陪伴她的时间寥寥无几。她3岁时，妹妹的诞生更是让本就稀少的亲子相处时间大幅减少。三年级时，小雨开始出现失眠症状，夜晚常常辗转反侧，难以入眠。到了五年级，小雨孤僻的情况愈发严重，甚至用划伤手臂的方式宣泄内心的痛苦，与父母的关系也降至冰点。

在“双向奔赴”中温暖成长

长期缺乏父母关爱，让小雨像一颗被遗忘在角落的种子，艰难地在孤独中生长。她将自己封闭起来，手机成了唯一的陪伴。父母试图管

控她使用手机，却引发激烈冲突。一次，父亲甚至暴力拆门，更是让小雨对父母更加失望和抵触，只愿意与爷爷奶奶亲近。

在心理老师宋老师的建议下，小雨前往医院就医，被确诊为轻度抑郁。这一结果让她的父母如梦初醒，终于意识到自己的疏忽给孩子带来了巨大伤害。宋老师与小雨交流后发现，她的内心充满孤独、无助与愤怒，觉得自己被父母抛弃了，认为妹妹才是父母心中的宝贝，于是用沉默、叛逆与自伤来反抗。

针对小雨的抑郁情绪与自伤行为，宋老师通过绘画、沙盘游戏等方

式，帮助她释放内心的压力，并教她深呼吸、积极自我暗示等调节情绪的方法，让她学会用健康的方式应对负面情绪。

经过一段时间的辅导后，小雨的变化令人欣喜：她不再失眠，睡眠质量明显提高；再也没有出现自伤行为；开始主动与父母分享自己的喜怒哀乐，亲子关系大幅改善；不再沉迷手机，将更多时间投入学习与兴趣爱好中。在学校里，小雨也变得开朗活泼，积极参与各类活动，结交了许多新朋友，像一只破茧而出的蝴蝶，在阳光下迎接崭新的生活。而小雨的父母也从中汲取了教训，更加珍惜与孩子相处的时光，用心呵护她的成长。

听见孩子的“隐性诉求”

■ 尚笑妍

刚接手四年级班级，我便注意到一个特殊的学生宸宸（化名）——他总以“受害者”姿态到办公室告状，可仔细了解后发现，多数情况下矛盾是他先挑起的。

记得宸宸第一次来找我时，眼眶通红，哭着控诉同学动手打他。没等我细问，办公室里几位熟悉他的老师便无奈摇头：“他又来告状了。”同行的同学也附和：“他特别爱告状。”这些话让宸宸的哭声更大，情绪愈发激动。我意识到，他或许长期被“贴标签”，周围人的固有认知加剧了他的行为问题。

我没有急于评判，而是先递给宸宸一杯温水，这个动作打破了他的预期，哭声渐渐停止，他接过水杯小声道谢。情绪平复后，宸宸坦白：是他先在同学的本子上画丑照，才引发了争执。

这时，一个疑问萦绕在我心头：明知真相会暴露，自己会被批评，他为何还要反复“告黑状”？这成了我后续教育干预的核心。

为了帮助宸宸减少“告黑状”，我决定先给他“重新开始”的机会。我特意找他一对一沟通，郑重地和他约定：“不管你以前的表现是怎样的，在我这里，都是一个全新的孩子。”

我准备了一个专属笔记本，专门记录宸宸的表现：如果当天有“告黑状”行为，画“×”；如果没有，就画一颗“*”。每周五进行总结，若“*”的数量多于“×”，宸宸就能获得一份小奖励（如笔记本、优先选择课外活动）；反之则“惩罚”，如整理班级书角、给同学讲故事，引导他正向互动。

让我惊喜的是，实施约定的第一周，宸宸竟没告过一次状。周五拿到奖励时，他眼睛亮晶晶的，脸上洋溢着开心的笑容。但“他为何执意‘告黑状’”的疑问，仍未解开。

带着疑问，我开始有意识地观察宸宸：课堂上，他总是把手举得很高，发言声音格外大；不发言时，他会推桌子制造出明显的声响；每当我因为这些动静走向他，他脸上会露出得意的表情。

结合经验，我推断：宸宸比其他孩子更渴望关注。为了验证这个想法，我开始刻意关注他的正向行为，并及时表扬。比如，他回答问题正确时，夸他“举手积极、逻辑清晰”；作业书写工整时，批注“字迹越来越漂亮，看得出来很用心”；午休遵守纪律时，在全班面前称赞他“主动提醒同桌，是好榜样”。

每次受到表扬后，宸宸的进步都更加明显：坐姿更端正、作业质量更高、参与班级事务更主动。更重要的是，他脸上的笑容越来越多。我终于确定，他的“告黑状”行为，是因为长期缺乏正向关注，只能用“制造矛盾”的错误方式来吸引他人注意。

意识到宸宸的核心需求是“被关注”后，我调整策略，将重点放在“长效正向关注”上。一方面，在课堂上预留适合他的展示机会，如让他带领小组讨论、分享观点，在正向互动中获得成就感；另一方面，在课间、放学时，和他聊动画片、周末趣事等他感兴趣的话题，让他感受到老师关注的不只是学习。

我还和其他任课老师沟通，希望大家一起关注宸宸的正向行为。当所有老师都看见他的进步，宸宸的自信心大幅提升，不仅彻底改掉了“告黑状”的习惯，还主动帮助身边的同学，如教同桌做题，帮值日生擦黑板。班里的同学也渐渐改变了对他的印象，愿意和他一起玩耍、学习。

宸宸的转变，也让我有了更深的教育思考：

1. 避免“贴标签”。长期被负面评价包围的孩子，“贴标签”只会加剧他们的逆反心理，用发展的眼光看待他们，给予他们“重新开始”的信任，是干预的第一步。

2. 找到核心需求。孩子的不良行为往往是内心需求的外在表现。宸宸的“告状”不是“调皮”，而是“渴望关注”的信号，读懂行为背后的心理需求，才能制定出有效的策略。

3. 正向激励比批评更有效。对于渴望关注的孩子，批评会让他们觉得“负面关注也比被忽视好”，反而可能强化不良行为；而及时、具体的正向表扬，能让他们感受到“做好事能被关注”，主动调整行为。

4. 教育需要“多方合力”。孩子的转变并非一蹴而就，需要长期引导；班主任、任课老师、同学的共同参与，能形成正向的教育氛围，让孩子在全方位支持中真正成长。

如今的宸宸，已经从一个“爱告状的调皮鬼”变成了“积极向上的小榜样”。看着他在课堂上自信发言、和同学友好相处的样子，我更加坚信：每个孩子都有向善向好的本能，只要用对方法，给足耐心和关爱，就能帮助他们找到正确的成长方向。

