

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



# 成长不由“测试”说了算

■ 实习生 郑婷婷 本报记者 冯薇

从“心理慰藉”到“社交名片”

当网络测试“插手”正常生活

“每次和朋友闹矛盾，我都会去查我们的星座配对分数。”已经是大学生的小耀回忆，初中时，他和朋友的星座配对评分是“60分”——这个刚刚及格的数字，悄悄改变了他对友情的态度，让他忍不住“对号入座”。朋友的迟疑被他解读为“天秤座的优柔寡断”，自己的情绪波动则被归因为“双鱼座的过度敏感”。“我们总觉得问题出在星座不合上，而没有真正去沟通解决。”这种依赖标签的认知方式，让小耀和朋友渐行渐远。

初三学生小宇则获得了一场“心理安慰”：“太好了，‘五星好运’！”记不清是在多久前，他偶然间在网上看到一个“明日运势”的测试，于是每晚睡前，他必须完成这个测试，并且，只有看到“五星好运”的结果，才能安心入睡。

“青少年时期，孩子们对‘自我认同’有着迫切的渴望，他们急需一个明确的标签来定义模糊的自我。”攀枝花市第七高级中学校心理健康教研组组长江珊珊对此分析道，站在童年与成年的交界处，孩子的大脑和心理都在经历一场剧烈的“重塑风暴”，内心充满了“我是谁”“我怎么样”的追问，这些趣味测试中的诸如“匹配度100%”“明日必有好运”等现成答案，恰好满足了他们对自我确定的渴望。

江珊珊在采访中提及一个案例，有位班主任曾向她反映，原本融洽的班里因“星座性格说”出现孤立现象，几位被贴上“腹黑”“工于心计”等“人设标签”的学生一度陷入人际困境。

实际上，网络平台的“标签化”测试，其更深远的影响在于，当青少年相信“天赋注定”“命运已决”，努力的意义便被悄然瓦解。对此，合江县先滩初级中学校党建办主任、语文教师郑洪全表示：“青少年三观尚未成熟，过度依赖这类测试，可能导致自我认知混乱，难以坚定立场。”

国家二级心理咨询师姚一敏表示：“趣味测试本身没有价值倾向，但青少年使用测试时的社交环境和团体倾向，是对其三观产生影响的关键因素。”她强调，这类测试结果往往是“一家之言”，青少年要警惕被他人利用，成为表达立场的工具。

孩子健康成长，需要家庭、学校与社会共同为他们提供科学的认知工具、丰富的实践机会和温暖的情感支持。比起测试，他们更需要在真实的世界中，亲手描绘出独一无二的“自画像”。



是“乐趣”还是“枷锁”

发现答案背后“隐藏”的情绪

孩子们从网络测试中寻找学习或社交的答案，对此，有的家长“谈虎色变”，有的家长“不甚在意”，究竟哪一种才是正确之举？

江珊珊认为，这类测试在青少年中流行，其实是源于他们的学业压力和对“群体归属”的强烈需要。比如，“预测你未来的职业”“测测你高考的幸运值”这类测试，能暂时缓解他们对未知的焦虑；而星座、MBTI等测试，则像一种“社交密码”，能够帮助他们迅速地找到“同类”，建立小团体的亲密感和归属感，缓解社交中的孤独和尴尬。

“家长不必将这些测试视为洪水猛兽，其实，这不仅是一个了解孩子的机会，更是一个教育的契机。”姚一敏认为，对此宜疏不宜堵，家长需用开放的心态与孩子探讨测试背后的问题。

成都市某小学五年级学生小吴认为：“我觉得这些测试的结果并不完全准确，每个人都是独特的，不能以偏概全。但消极的结果可以转化为积极的动力，而积极的结果则应该成为自我提升的契机。”小吴的思辨能力离不开家庭开放包容的支持态度，她的妈妈表示：“如果孩子需要从测试中寻找安慰，那说明她在现实生活中遇到了困难、需

要疏解压力，我应该与孩子共同面对困难，帮助她重获信心。”

采访中，一位家长分享道，孩子喜欢利用塔罗牌进行故事解读，她便借此机会了解孩子在学校的烦心事，有针对性地开导他；还有一位家长为培养孩子的专注力，选择从孩子感兴趣的“扑克牌运势测试”入手，帮助孩子实现从3分钟到10分钟、再到30分钟的自律管理。

江珊珊十分认同这种“沟通式引导”，她鼓励家长成为“提问式”的倾听者。当孩子分享测试结果时，家长可以多提问：“这个测试结果很有意思，你觉得它和你哪里像、哪里又不像？”通过提问，引导孩子主动思考和辩证分析。除了提醒家长为网络趣味测试这类“心理小游戏”或“社交聊天器”建立玩耍规则，明确“结果仅供娱乐”外，她还强调了“体验式认知”的重要性，建议家长带孩子一起投身丰富的现实活动，比如学一门乐器、参加一场篮球赛、组织一次家庭旅行，让真实经历成为孩子自我认知的土壤。

“其实，孩子们不必太早认定自己‘我是谁’，也不用太早给自己贴上标签，人生的路还很长，慢慢探索，对自己的了解会更多，人格会更饱满，人生才会更丰富。”姚一敏表示，家长应关注孩子在趣味测试中的成长，及时捕捉测试背后孩子的情绪信号，主动与孩子深入交流，探寻他们内心真正的诉求。

勇敢撕下“人设标签”

科学引导孩子发现自我

采访中，一位家长表达了自己的疑惑：“趣味测试和科学测试的区别在哪里？”

“科学的心理评估基于模型理论，经过反复校正，所以结果精准且符合客观标准；趣味网络测试缺乏客观性和标准性，结果模糊性大，受测试者理解水平影响。”姚一敏强调了二者之间的区别，“趣味测试反映的是测试者的内在倾向性，容易让当事人感觉准确，而专业测试可能因为客观性反被认为不准。”

在这样的背景下，借助“趣味测试”发挥科学的引导作用，成了家长和老师们可以利用的契机。

“我觉得我不适合当班长，我要不要去向老师请辞？”高二的小轩曾陷入深深的自我怀疑，原因是他在网上看到了一个“你适合什么领导风格”的趣味测试，结果显示他是“辅助型人格”，不适合做领导者。这个结论动摇了他多年来的自信。后来，在心理老师的帮助下，小轩使用专业的评估工具测试，结果显示他在“尽责性”和“宜人性”上得分很高。“我深深受挫之时，是老师帮我认识到，我的严谨和共情正是优秀领导力的重要组成部分。”小轩说，以后再也不会随便相信非科学的测试结果了。

“青少年正处于同一性探索阶段，这个阶段易感性较高，学习能力和自我暗示性较强，所以他们容易发展出与测试结果相符合的人格特征。”姚一敏解释道，不同“测试”在小轩“转变”过程中产生不同影响力，“积极”作用之所以能最大程度发挥，本质在于“科学”和“引导”两个方面，建议学校积极开设关于个人成长和人生发展的心理课程或生涯规划课。

江珊珊补充道，科学评估的目的是“助人成长”，用于了解特质、发现优势、筛查风险，从而提供支持；而趣味测试的核心目的是“吸引流量”，通过短平快的问题和绝对化的结论，让人忍不住点击和分享。对此，她结合校园实际，提议设计一系列以“发现自我”为主题的心理活动课。“比如，让学生合作完成‘我的成就事件簿’，引导他们回顾并记录那些通过自身努力获得成功的具体事件。这能让他们直观地感受到，真正的能力源于行动与坚持，而非一个冰冷的测试标签。”

“家长和老师应帮助孩子树立坚实而宏大的精神坐标。”郑洪全说道。他希望通过优秀中华传统文化丰盈学生的精神世界，让他们从寻求网络测试“心理慰藉”转向真实生活的理想引导，从而实现健康、科学、有意义的自我成长。

（文中学生均为化名）

本版图片均为资料图片

## “我们目标一致”

■ 胡章翠

新学期伊始，我迎来了初一班主任生涯的旅程。班上49个孩子，连着49个家庭的期盼，看着他们，我感觉到像有一捧沉甸甸的稻穗落在肩头。

开学初期，孩子们带着小学的稚气努力适应初中生活，总体还算和谐。其中，小景（化名）是这平静里的“小透明”，他坐在靠窗的位置，上课认真记笔记，下课要么看书，要么帮值日生抱作业本，安静得像窗边的绿萝，给我留下踏实内向的印象。

这份平静，在那天午后被打破了。我刚踏进教室，一句粗粝的咒骂就扎进耳朵：“你瞎啊！”我心头一沉，竟是小景？那个昨天还帮我捡粉笔头的孩子？

看到我出现，孩子们的喧闹声瞬间凝固。小景站在原地，脸“唰”地红到耳根，双手攥着衣角，满眼无措。我知道此时当众批评只会让他生抵触，便压下惊讶，让同学们先看书。等教室里响起读书声，我才走到小景身边，轻拍他的胳膊：“我们出去聊聊，好吗？”

走廊里，阳光投下班驳光影。小景把头埋得快贴到胸口，我蹲下来与他平视：“小景，能说说为什么骂人吗？”他沉默半分钟，声音像揉皱的纸：“小学跟同学玩时，大家都这么说，觉得好玩，酷，我没觉得不对……”那同学听了会开心吗？我轻声问。他用力摇头，眼泪在眼眶里打转：“不会，他会难过。”

看着他泛红的眼睛，我掏出手机：“这事得让妈妈知道，不是告状，是想让她帮你改掉坏习惯。你自己跟她说，好不好？”电话接通，小景妈妈温和的声音传来：“胡老师，孩子有事吗？”我放缓语调：“小景有话想跟您说，他挺想您的。”

小景接过手机的手微微发抖，嘴唇动了好几次才小声说：“妈妈，我今天在班里说了脏话……”电话那头静了两秒，传来小景妈妈痛心的声音：“妈妈从没听你在家说过这个呀，同学被你这么说会难受的，这多不尊重人。”

我接过电话：“您先别慌，孩子刚进入初中，带点旧习惯很正常，咱们一起帮他改。可以试试‘语言小约定’，他说脏话就轻轻提醒，坚持一天没说就夸夸他，慢慢来。”

小景妈妈语气里满是感激：“胡老师，谢谢您这么耐心，还教我们方法，我们肯定配合。”我连忙说：“咱们都希望孩子在文明环境里长大，学会尊重人，对不对？”电话那头，她郑重地回应：“是的，胡老师，我们目标一致。”

“我们目标一致”这6个字像一股暖流，缓解了我开学忙碌的焦灼。之前担心家校有隔阂，怕家长觉得“小题大做”，可此刻所有顾虑都散了。从那以后，“我们目标一致”成了我开展家校沟通的“暖心密码”。

有家长吐槽孩子回家不做作业，只知道玩手机，我笑着说：“孩子不是故意偷懒，可能是不会整理错题。咱们一起陪他找漏洞，并制定手机使用规定，目标一致嘛。”

还有一位妈妈焦虑孩子躲在房间，问什么都不说，担心他是不是受了委屈，我跟她说：“咱们先别急着追问，留张纸条问‘今天有想分享的小事吗’。我们都希望孩子心里敞亮，目标一致，慢慢来总会好的。”

每每遇到类似的“求助”，我的第一反应不再是无奈，而是换位思考，然后提出解决方案。慢慢地，学生们的精神面貌和学习情况都有了显著改变和提升。原来，和家长达成“目标一致”的共识，真能让孩子慢慢长成更好的样子。

日常的教育教学工作中，我常想起小景妈妈对我说的“我们目标一致”。它提醒我，教育不是老师的“孤军奋战”，也不是家长的“单打独斗”，而是需要家校共同搭起一座桥——桥的这头是孩子懵懂的现在，桥的那头是我们一起为孩子点亮的充满希望的未来，而“目标一致”，就是搭起这座桥的温暖的砖。

## 漫步自然 守护童真与想象

■ 李艺



在这个快节奏的时代，我们总是不自觉地被各种琐事牵绊，忽略了身边那些细微而美好的事物。当我看到儿子在奶奶种的玉米地里探索“未知的美好”时，我才意识到，孩子的世界是如此纯粹而丰富，他们的每一次小小发现，都是对这个世界最真挚的探索与好奇。

那天，儿子兴奋地跑回家，眼睛里闪烁着光芒，告诉我他在玉米地里发现了一大片绚烂的花丛，还有蜻蜓、蝴蝶、小鸟、狗尾巴草，甚至还有一只大大的蚂蚁洞。他的描述中充满了惊喜与好奇，那一刻，我仿佛也跟着他一起，回到了那个充满童趣与想象的世界。

儿子的发现，让我深刻感受到

了自然界的魅力，以及它对孩子天性、童真和想象力的呵护。在自然的怀抱中，孩子们可以自由地奔跑、探索、发现，他们的心灵得到了最真实的触动，想象力也在这一过程中得到了无尽的激发。

作为母亲，我时常在想，我应该如何更好地呵护孩子的这份天性、童真，以及他那源源不断的想象力呢？

我学会了倾听。每当儿子兴奋地分享他的新发现时，我总是耐心地倾听，用眼神和肢体语言传达出“我在认真听，我很感兴趣”的信号。这样的倾听，不仅让他感受到了被尊重和重视，也鼓励着他继续探索、发现更多的美好。

我鼓励他亲近自然。每当周末或假期，我总是尽量安排时间，带儿子去郊外、公园，或者家附近的小小花园，让他有机会与大自然亲密接触。在自然中，他可以观察花草树木的生长，聆听鸟儿的歌唱，感受微风的轻抚，这些体验都是他想象力的源泉。

我还为他提供了丰富的阅读材料。书籍是孩子们认识世界、拓宽视野的重要窗口，为此，我精心挑选了各种科普、童话、寓言类书籍，让儿子在阅读中汲取知识，激发想象。每当看到他沉浸在书海中，脸上洋溢着满足和喜悦，我就知道，他的内心世界正在变得更加丰富多彩。

最重要的是，我学会了放手。有时候，作为父母，我们总是担心孩子会受伤、会犯错，因此不自觉地想要为他们扫清一切障碍。但我渐渐明白，正是那些小小的挫折和失败，让孩子们学会了坚持和勇敢，也让他们在挑战中得到了锻炼和提升。

儿子的每一次发现，都是对我心灵的一次洗礼。他让我看到了世界的另一面，那是一个充满奇迹和更多可能的世界。作为母亲，我愿意成为他探索路上的引路人，陪伴他一起漫步自然，守护他的天性、童真和想象力，让他在成长的道路上，始终怀揣着一颗好奇与探索的心，勇敢地走向未来。