

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

“我选择,我承担,我能行”——

助孩子做自己人生的“主理人”

■ 本报记者 马晓冰

最近,“主理人”一词火遍全网,从最初的潮流领域延伸至各行各业,虽有调侃意味,但当“人人皆可成为主理人”的理念迁移至个人成长领域,实则意味着每个人都是自己生活的创作者和第一责任人,需主动规划、积极决策,并为自己的选择负责。

这一理念也给家长带来启示:教育的目标不是为孩子铺设既定轨道,而是帮助他们培养“主理”自己人生的能力。对此,我们邀请到国家二级心理咨询师、攀枝花市第七高级中学校心理健康教研组长江珊珊,共同探讨如何培养孩子成为自己人生的“主理人”。



没有谁的人生是一帆风顺的,成长中总会遇到困难与挑战,坚持自己想走的路,更需要跌倒后能爬起、遇挫时能坚持的毅力。“如果一失败就放弃,根本走不长远。”江珊珊指出,“培养孩子的抗挫折能力格外重要。”

江珊珊建议家长多和孩子聊聊“失败的价值”。比如,有的孩子因为一次考试失误就否定自己,甚至失去继续努力的动力。这时,家长要引导孩子把关注点从“这次的失利”转移到“下次的进步”上,可以和孩子一起分析知识的薄弱环节、优化学习方式,把错题变成“进步的机会”。这样,孩子再次面对失败时,或许能平静地说出“没关系,

我知道哪里没做好,下次再努力”——有了重新站起来的勇气,才敢继续“主理”自己的人生。

“要完成这样的转化,需要树立‘过程比结果更重要’的观念。”江珊珊说,成长是一个长期过程,过于功利地看待成长中的得失,会让孩子患得患失、不敢尝试。家长要把“没做好”或“平庸”看作正常的事,肯定孩子在过程中的付出与努力;孩子失意时,真诚地指出他们的闪光点,认可他们表现出的优秀品质,这样,孩子才能从挫折中收获经验,越来越相信自己。

江珊珊分享了自己的育儿经验:她的小儿子一年级学跳绳时总摔跤,哭着说“我再也不跳

把人生“主理权”还给孩子

“把人生的‘主理权’交给孩子?”不少家长听到这个问题都会先皱眉头:“他还这么小,懂什么呀?万一选错了,怎么办?”

针对家长的担忧,江珊珊从心理学角度给出了解答。她认为,孩子的成长,本质上就是“慢慢掌握自己人生‘主理权’”的过程。只有家长学会放手,孩子才能拥有“自我决定”的空间。

“‘自我决定理论’的核心是,人要活得有动力、有幸福感,需要满足自主感、胜任感、归属感这3个基本需求。”江珊珊进一步解释,如果孩子从小像提线木偶般长大,一切都由家长决定,他的自主感会被完全剥夺。长此以往,

孩子要么变得格外叛逆,要么干脆“躺平”,很容易走向两个极端。

家长的出发点无疑是为孩子好,想让他们“少走弯路”。可正是这份“怕出错”的心态,催生了“不信任”,反而限制了孩子的能力发展。“现在很多孩子碰到一点小事就崩溃,其实不是孩子脆弱,是他没学会‘自己扛事儿’。”江珊珊坦言,“如果孩子能从小做些力所能及的决定,即便没安排好,也能从实践中汲取经验教训,调整自己的行为。”

当孩子明确知道自己有解决问题的能力,即便遇到挫折,也不会惊慌失措。江珊珊分享了五年级学生露露(化名)的例子:露露曾是个很怕犯错的女

孩,有一次,她有组织活动的机会,却因为担心搞砸而犹豫不定。露露的妈妈选择支持她,告诉她“一切由你自己说了算,碰到问题咱们再一起想办法”。当天虽然遇到了“突发状况”,但露露“临危不乱”,靠自己顺利完成了活动。事后,露露说:“原来就算有意外发生,我也能搞定。”

江珊珊表示,家长把“主理权”交给孩子,不是“不管了”,而是从“指挥官”转变为“好伙伴”。让孩子自己掌舵时,若遇到撞礁风险,家长要及时提醒,但别直接抢过船舵。这样,孩子才会有主见、有担当,能真正对自己的人生负责,也更容易找到“自我价值”,焕发出内在的成长动力。

为孩子“内心的小马达”蓄力

江珊珊将孩子的“内驱力”比作“内心的小马达”,这其中包含着对生活的热爱和健康的身心。她认为,内驱力是孩子“主理”人生的基础条件,如果孩子对啥都提不起劲儿,给他再多权力,也没有动力“主理”人生。心理学中常说“动机是行为的燃料”,而内驱力就是孩子主动给自己加的燃料,靠家长催促、老师逼迫无法获得。

江珊珊以高二学生小轩(化名)为例:小轩整个人“空荡荡”的,对什么都没兴趣。他觉得人生全由妈妈主宰,内心充满疲惫,不知道为何而学、自己喜欢什

么,就像一个被写好程序的机器人。

“被剥夺了‘主理权’,孩子的人生只是父母的‘续集’,而非自己的‘原创’。”江珊珊指出,缺少内驱力的孩子,就像一辆没有发动机的汽车,性能再好也没用。需要父母一直在后面推,一旦松手,前进就会停滞,甚至可能滑向抑郁和焦虑的深渊。

那么,该如何为“内心的小马达”蓄力呢?江珊珊表示,内驱力并非天生,需要靠一次次“自己说了算”的体验来积攒。比如早上穿衣服,若家长说“今天冷,必须穿这件毛衣”,孩子就没了自主

感;但如果换成“今天降温,你可以选薄毛衣或厚卫衣”,孩子就有了选择权,慢慢会觉得“我的事我能做主”。

“给孩子选择权其实很简单,小事上多询问孩子的意见,尊重他们的决定即可。”江珊珊说,“当孩子的自主需求得到满足,动机自然会增强,做事的主动性也会被调动起来。”此外,培养孩子对生活的热爱也很重要。比如周末一起做家务,把“任务”变成“共同体验”,陪孩子在琐事中寻找乐趣、获得成就感,他们才会自然地热爱生活、乐于行动。

让“负责任”成为必修课

家长在给予孩子选择权的同时,还要教会他们“我选择,我承担”。江珊珊表示,现在很多孩子缺乏责任感,并非他们不想负责,而是家长没给他们负责的机会。

小学三年级的小嘉(化名),以前总是由妈妈帮她收拾书包。一次,她忘带作业本,第一反应竟是“都怪妈妈没给我装”。那之后,小嘉妈妈不再“代劳”,改为由小嘉自己收拾书包。刚开始,她总丢三落四,但慢慢学会从自己身上找问题,后来差点又忘带作业时,她自己及时发现,还跟妈妈说“幸好我检查了书包”。

江珊珊建议,家长要敢于让孩子承担选择的自然后果,比如出门前提醒孩子可能会下雨、要带伞,若孩子不愿带,就让他“淋一次雨”,为自己的决定负责。这样孩子以后自然会主动看天气预报,不再事事依赖家长,学会从自己身上找原因。

江珊珊特别提醒,有些家长觉得“让孩子决定考什么大学、选什么专业,才是放权”,其实不然。“主理人”能力需从小事培养,如果孩子连“穿什么、吃什么”都做不了主,又怎会在人生大事上有主见?比如有的家长允许孩子选兴趣班,却不让他选早餐,这会

让孩子觉得“只有家长想让我做主的事,我才能做主,其实一切还是家长说了算”。这种“自主”看似给了孩子选择权,实则仍由家长控制,会严重打击孩子的自主感和积极性。

另外,把“放权”当成“放任”也是误区。家长不能以“让孩子自己负责”为名推卸责任,孩子的自控力和判断力还不成熟,很多时候需要家长“扶一把”,而不是“直接撒手”。江珊珊表示,培养孩子“主理能力”的关键在“适度”:既不大包大揽,也不放任不管;既不强权控制,也不忽视引导。家长要扮演“教练”的角色,而不是“裁判”或“观众”。



给予孩子“从失败中站起来”的勇气

了。她没有反驳或简单安慰,而是和孩子一起分析原因。之后,她耐心为孩子讲解、示范,陪着孩子练习,哪怕摔倒了也鼓励他“再试一次,这次肯定更好”。慢慢地,孩子“跳绳技术”大有长进,后来遇到其他事情做不好时,他也会主动思考原因,说“我知道哪里错了,下次再努力”。

“让孩子在点滴小事中明白‘失败不可怕,找对方法就能进步’,抗挫折能力自然就练出来了。”江珊珊总结道,“在孩子需要时给予指导,进步时给予鼓励,犯错时给予包容与帮助,才能帮助他们在试错与成长中,真正成为自己人生的‘主理人’。”

女儿的“自主社交”

■ 李幸

一个周日下午,邻居家7岁的琪琪抱着布娃娃来我家做客。当时,女儿欢欢正趴在书桌前,小心翼翼地拆包装袋,里面是她期待已久的星空限量拼图。被拼图吸引的琪琪凑上去,伸出手,准备去拿:“哇,好漂亮,我也要玩!”欢欢猛地抱住拼图,往后一退:“不行,我都还没拼过!”琪琪的手抓了个空,嘴角跟着撇了下来,眼看就要哭了。以前,每到这种时候,我就会过去打圆场,摸摸琪琪的头说“琪琪乖,姐姐一会儿给你分几块”,又对着女儿劝:“你是大孩子了,要懂得分享,让着妹妹,别那么小气。”有时,我还会趁着欢欢不注意,偷偷拿两块拼图给琪琪,总归不能让小客人在我家哭。接下来的后果就是,欢欢当面不会反驳,但琪琪走后,她就会把自己关在“小窝”里,半天不说话。

我刚要迈出去的脚步,收了回来,心里有个好奇的想法:“我不掺和,事态会怎么发展?”于是,我一句话没说,假装忙着自己的事。

我知道欢欢朝我这边看了好几眼,见我没动静,她小声而清晰地对琪琪说:“这个拼图,我攒了两个月的零花钱才买到。我想自己先拼完一部分。下周你过来,咱们一起拼剩下的,好不好?”琪琪眨了眨眼睛,不舍地盯了拼图好一阵,才可怜巴巴地说:“那你说话要算数哦。”

欢欢笑了,她拉着琪琪的手,在玩具箱里翻出乐高积木:“要不要一起玩这个?我教你拼小城堡,我还可以给你的布娃娃搭小房子。”两个女孩坐在地毯上,欢欢耐心地教琪琪搭城墙,眼看就快完成了,琪琪却想拆了重拼。欢欢看起来有点不开心,她做事情喜欢有始有终。我本以为矛盾

在所难免,还等着看“好戏”,没想到欢欢没直接拒绝,只是耐心地说:“我们可以在旁边再拼一个新城堡,不拆这个的话,布娃娃就有两个家啦!”琪琪眼睛一亮,立马点头表示同意。

我坐在阳台的一角看书,整个下午尽量让自己充当“隐形人”,只是偶尔瞅瞅叽叽喳喳互动的两个娃,又看看地毯上散落的乐高积木。以前我总担心欢欢“不会跟人相处”,怕她因为“不分享”被别的小伙伴孤立,可今天没有我的干预,她会自己解释理由,会主动找替代的玩具,还会跟人商量解决办法。

琪琪要走的时候,欢欢还主动说:“下周记得过来玩呀,我们一起拼拼图的剩余部分。”琪琪笑着答应了,还下次要带她的贴纸来玩。

送走了琪琪,欢欢拿着一块乐高积木,朝我

走来:“妈妈,那个拼图我期待很久了,所以我想自己先拼,这对我来说很重要。”我拍了拍女儿的肩膀,温柔地说:“分享,或者不想分享,都很正常。今天,你跟琪琪好好沟通了,还找了乐高和她一起玩。妈妈觉得,你处理得非常好!”欢欢的眼睛瞬间亮了,嘴角也不由自主地弯了上去。

昨天,她放学回来,兴奋地跟我说:“我把最喜欢的漫画书借给了同桌轩轩了,我跟轩轩约定,一周后,他要还给我,而且不能折页,他都答应啦。”说着就拿“借书约定”给我看。

我忽然明白,不该把大人的“社交标准”强加给女儿,她有权决定自己的社交方式,才能慢慢找到自己的社交节奏。比起教孩子“怎么跟人相处”,这份“被尊重”的底气,才是她未来从容应对各种关系的真正根基。

女儿从小到大,兴趣颇多。犹记得二年级时,她仰着小脸,眼神发亮地对我说:“妈妈,我今天看到同学下围棋,特别好玩,我也想学围棋。”她眼中的光芒,让我无法抗拒。于是,我和她携手踏入了奇妙的黑白世界。

可惜的是,女儿的兴趣如潮水般,有涨便有落。到了四年级,家中的棋盘渐渐蒙尘。女儿对围棋的练习颇为敷衍,几番督促无效,和她沟通后,我便果断断停了课程。这样的割舍说没有遗憾,那绝对是假话。但随着女儿的学业日重,我也渐渐释然,只当那是她人生中一段浅尝辄止的插曲,一本读了一半便搁置的书。

转眼,女儿已是六年级学生。最近她意外入围自己报名的科学竞赛,备赛的兴奋与课业、社团的压力交织袭来。我看着她像个忙碌的消防员,四处扑救时间不够的“火情”,整个人日渐焦躁。我正愁该如何帮她疏导,她却在一个夜晚主动找我聊天。

“妈妈,”女儿的语气带着疲惫,却又有一种说不出的清醒:“最近几天我感觉自己就像一块被四面八方的‘紧气’、‘做不出’的孤棋,有种马上就要被从棋盘上提掉了的压力。”

“紧气”“眼位”——这些沉寂两年的围棋术语让我心头一震。在围棋里,“眼”是棋子生存的根本,“孤棋”则是无根浮萍。想起她当年学围棋时,总爱一遍又一遍地问我:“妈妈,这是什么意思呀?”如今她竟自己做出这样的比喻,我按捺住惊讶,静静聆听。

“所以,我今天给自己重新‘布局’了。”她眼里重现我久违的神采,语气沉稳得像个“小军事家”,“我决定,每天必须雷打不动守住两处‘地盘’:午休时,我必须到户外走走,清空大脑,做好‘一个眼’;晚饭前,无论多忙,我都得继续创作我的小说,那是我的精神乐园,也是我要守的‘另一个眼’。我发现,只要这两块‘地盘’是活的、稳固的,我再去做题、备赛,脑子就特别清楚,心态也稳了,好像所有的棋子都连成了片,再也攻不破了。”

我听后,心中豁然开朗。女儿领悟的,其实比“做眼求活”更进一层。在围棋中,“做眼”是为了一块棋最基本的生存,是底线思维;而她的做法,则更像是构筑了“厚势”。她不再在每件小事上斤斤计较、疲于奔命,而是通过主动经营这两处看似“无用”的根据地,为自己积累了深厚的内心力量与从容余韵。这份“厚势”所带来的安定与潜能,足以支撑她游刃有余地掌控全局。

我曾经的遗憾,也在此时此刻化为顿悟的喜悦。我想,兴趣班最大的意义,或许从来不是塑造一个专家,而是在孩子生命的土壤里,预先埋下思维的“模型”。我们曾惋惜那中断的围棋学习,殊不知,那颗关于“布局”与“求活”的种子,早已在她心里悄然生根发芽。

如今,我已不再为那门未学完的围棋课感到可惜。因为我看到,女儿已从一枚被动的棋子,成长为自己人生的棋手。真正的教育,或许正是如此——不是填满孩子所有的时间,而是教会他们,如何在纷繁的人生棋局中,为自己留下能滋生无限可能的“气口”,以及照亮前路的“厚势”。



本版图片均为资料图片

在成长的棋局中「做眼」

■ 留丽灵