



“我选择，我承担，我能行”—— 助孩子做自己人生的“主理人”



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“人人皆可是主理人”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；孩子失利时，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

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，孩子的“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”

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款拼图。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，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堡，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，还说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。

■ 李幸

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‘紧气’、做不出‘眼’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，心中豁然而亮。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惊喜。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——不是填满孩子的所有时间，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