



挣脱“自我拉扯”,陪孩子走出内耗泥潭

“我刚刚那句话是不是说错了?”“他的表情是在表达不满吗?”结束和伙伴的沟通,小关(化名)的脑海里不断“回放”着对话细节。她想停下来,却怎么也控制不住自己。这场无声的“内心战”,正悄悄消耗着她的精力和快乐。

本该无忧无虑的年纪,孩子为何会陷入“精神内耗”?家长应该如何正确引导?本期,针对青少年的内耗困扰,我们邀请到国家二级心理咨询师李蓉、攀枝花市二十五中小阳光外国语学校专职心理教师梅坤英为家长支招,助力孩子化解“内心的战争”。

■ 实习生 郑婷婷 本报记者 马晓冰

理解“内耗” 为何孩子会和自己“打架”?

“老师是不是不喜欢我?他是不是想放弃我了?”最近,这样的疑问反复在高三学生小烨(化名)心里打转。因考试后没有获得与老师单独谈话的机会,“不被重视”的感受一直萦绕在小烨心头,这使她感到焦虑,也越发疲惫。

“内耗是一种持续消耗心理资源的状态,孩子会陷入过度思考、自我怀疑、情绪疲劳的循环中,表现出‘思维反刍’‘决策瘫痪’‘情绪过山车’等症状。”梅坤英从事心理教育工作十几年,直言学生内耗是常见现象。

有的家长感到不解:我和他年纪一般大时,都没听说过“内耗”这个词;现在的孩子们明明拥有更好的物质生活条件,为什么并没有变得更开心?

“内耗就像自己在和自己打架。”李蓉用形象的比喻来帮助家长理解孩子的心境:孩子的内心就像手机电量,明明没有怎么用,却耗电特别快,这是因为自我怀疑、完美主义、过度思考、敏感多虑等“后台程序”在悄悄运行。

她表示,虽然这代孩子不再面临吃饱穿暖的“生存压力”,可他

们却处于更激烈的竞争环境中。“现在的孩子被卷入了一场没有终点的马拉松,竞争被无限提前,甚至从上幼儿园就开始了。”她提醒家长,“‘内耗’是很多孩子活在持续焦虑中的原因之一。对于孩子而言,他们并不知道自己这么做的原因与意义,只是‘被推着’向前。”

“社交媒体的广泛普及也加剧了这种现象。”梅坤英补充道,“在虚拟世界中,展示自我和关注他人时刻进行着,孩子们很容易迷失在他人精心打造的‘理想生活’中,不自觉地进行‘比较’,引发心理落差,陷入‘对现状不满,又无能为力’的内耗之中。”

具有某些性格特质的孩子更容易陷入内耗。梅坤英提醒家长,比如,有“完美主义”倾向的孩子,对自己要求过高,容易自我否定;较为敏感的孩子,更容易对外界的刺激反应过度;负面思维更多的孩子会先看到事件的消极面,容易陷入悲观情绪。“这并不是说孩子有问题”,而是提醒家长,需要看到孩子内心的挣扎,理解并帮助他们走出“情绪漩涡”。梅坤英说。



“换个视角来看,内耗其实也说明孩子心里有一个想要变得更好的自己,只是他暂时‘迷路’了。”李蓉说,“当我们帮助孩子找到了这条路,他就能走出内耗,找到更好的自己。”

李蓉告诉家长,帮助孩子的核心是为其补充内心能量。家长要做孩子的‘充电宝’而非‘监工’,学会闭嘴、看见情绪、给予选择。具体而言,家长可以尝试为孩子提供“可拒绝的帮助”,允许孩子自主选择,而不是命令他们按照自己觉得好的方式行动。

增强“自主感”也能够在一定程度

正向成长 帮助孩子找回内心力量

上帮助孩子缓解因动力不足而产生的“内耗”。李蓉指出,很多孩子觉得自己的人生被设计和操控,被动承载了家长的焦虑,而他们无力解决,也无从选择。家长需要觉察自己是否对孩子期待过高,并陪伴孩子调整教育方式。

同时,李蓉建议孩子们学会“放过自己”,无论遇到什么情况,都不要自己和自己“打架”,“世界上不存在完美的人,谁也不可能次次都让所有人满意,尽力去做、问心无愧即可。”

当陷入情绪“乱麻”时,李蓉建议孩子们尝试“正念练习”:感受呼吸的节

奏、倾听周围的声音、触摸手边的物品,让自己回到当下。“当你能注意到自己正在喝水、水杯里还有多少水时,就已经从内耗的漩涡中回到了现实。”李蓉进一步表示,“如果你因为追求完美而迟迟无法开始时,可以告诉自己‘先做10分钟’,哪怕觉得它们并不够好,完成比完美更重要。”

“过于宏大的目标会带来更重的压力。”梅坤英建议孩子们把大目标拆解为小步骤,每完成一步,就在心里给自己一个小小的自我肯定。在不断完成小目标的过程中,逐渐培养起行动力。”

可以尝试每天记录一件做得好的事情、点滴的进步,越微小越确切越好。这些生活中的‘小确幸’能有效帮助我们积累幸福感和成就感,也会帮助我们重建自信。”

学会宣泄情绪也很重要。李蓉还建议孩子们找到自己的“树洞”——无论是信得过的倾诉对象、日记本,还是仅自己可见的朋友圈,都能够将情绪有出口。当情绪有了宣泄口,内耗自然就会减轻。梅坤英则推荐孩子们去寻找适合自己的调节情绪方式,比如去操场散步、和同学聊聊天,都能有效释放心理压力。

读懂孩子的“小脾气”

■ 王玉美

上周带儿子小航去商场买玩具,走到玩具区时,他一眼看中了一个机器人模型,抱着就不肯撒手。可家里类似的玩具已经有好几个,我跟他商量:“这个机器人和家里的差不多,咱们下次再买好不好?”话刚说完,小航突然把玩具往地上一摔,坐在地上号啕大哭,嘴里还喊着“我要!我要!”

旁边的导购阿姨笑着打圆场:“小孩子嘛,都这样。”同行的表姐却小声说:“你家小航这脾气得管管,这么小就这么任性,长大了还得了?”我心里一紧。

这时,我忽然回忆起,前几天小航就念叨过“想给机器人找个朋友”。于是,我蹲下来,帮他擦了擦眼泪,轻声问他:“是不是想让新机器人和家里的一起玩呀?”小航点点头,哭声小了些,“我想让它们一起战斗、一起吃饭。”我这才明白,他的“小脾气”,不过是“想要机器人有更多朋友”的小心思。刚才我只想着拒绝,根本没听他把话说完。

最后,我们约定,下次带家里的机器人来“和新机器人见见面”,再决定要不要买。小航乖乖地捡起玩具,牵着我的手离开了。

这让我想起之前的一件事。有次去邻居家做客,朵朵妈妈正在批评朵朵:“你怎么回事?妹妹不过是碰了一下你的画笔,你就把她推倒,怎么这么小气?”朵朵红着眼睛,却不肯认错。后来我才知道,那套画笔是朵朵去世的外婆送她的生日礼物,她平时宝贝得不行,

航的“霸道”,是想保护其他小朋友,只是用错了方式。后来,我跟他说:“想保护小朋友是对的,但可以告诉老师,不能扔别人的书包呀。”小航点点头,第二天还主动跟那个小朋友道歉,两个人一起玩起了滑梯。

还有一次,小航因为我没陪他读睡前故事,故意把被子踢到地上。我没有生气,而是坐在他床边,问他:“是不是想让妈妈陪你呀?”小航委屈地说:“你最近总在看电脑,都不给我讲故事了。”我这才意识到,自己最近工作太忙,忽略了她的感受。于是,我关掉电脑,陪他读了3本绘本,小航抱着我的脖子说:“妈妈,我今天好开心。”

其实孩子的“小脾气”,就像一面镜子,照出的是他们未被满足的需求和未被理解的情绪。他们不是“坏性格”,只是还没学会怎么好好表达自己。当孩子发脾气时,我们不妨多一点耐心,少一点指责;多一点倾听,少一点评判。

别再用“自私”“任性”“叛逆”这些标签,否定孩子的情绪。要知道,孩子的“小脾气”里,藏着他们最真实的心思——渴望陪伴,想要保护,需要认可。当我们读懂这些“小心思”,用理解和温柔回应他们时,孩子就会慢慢学会用更平和、更恰当的方式表达自己。

毕竟,比起“乖孩子”的标签,我们更希望孩子能成为“敢表达、会表达”的人。而这份能力,需要我们从读懂他们的“小脾气”开始,慢慢培养。

晚上,我陪儿子一起写作业,无意间翻到他的课堂作业本,一个鲜红的字母“C”,静静地躺在拼音本的右下方。我心里“咯噔”一下,连忙平复好情绪,轻声问他:“班上有拼音写得特别好的同学吗?”他点点头,眼神里带着点羡慕:“有,有的同学写出来和印刷的差不多,可好看了。妈妈,我也会认真写好拼音的。”

这句话,像晚风拂过风铃,在我心里荡开一片轻柔的回响。我伸手接过他单薄的肩膀,鼻尖萦绕着校服上阳光的味道。“那咱们下次争取拿到‘B’,好不好?”话出口时,语气轻快得如同在商量今晚可以多看10分钟动画片。他的眼睛倏地亮了,小脑袋点得像拨浪鼓。

那之后,他的书桌前多了个固执的背影。他紧紧地攥着笔,攥得手指指节泛白,“b”和“d”总写反,橡皮擦把纸擦出了毛边。我没催他,只是坐在旁边,一遍遍陪着他纠正,还鼓励他:“咱们只要写得比昨天好,就很棒啦。”

不到两周,他举着课堂作业本冲进厨房,大声喊着:“妈妈,‘B+’!”那个红色的“B+”,于我而言,就像我童年时得到的奖状一样珍贵。我蹲下身与他平视,突然说不出“下次争取得‘A’”这样的话——他眼里的星光太亮,亮过所有关于美好的想象。

这让我想起楼下的梧桐树。春天里,它总比别的树晚发芽,整条街都被绿意染透时,它才慢吞吞地吐出一点嫩芽。可总有那么一个清晨,人们推开窗就会发现,梧桐树已悄悄撑开满树浓荫,宽大的叶子在风里哗哗作响,仿佛在轻声说:“万物生长,各有其时,何必追赶?”

周末,我们突发奇想做了个小实验:在纸上画一个评分表,给彼此打分。他握着蜡笔,认真地给我写下“A++”,理由是“妈妈讲

的故事里,有会说话的冰箱,特别有趣”。我也笑着给他写了“A++”,因为他知道蚂蚁搬家预示着要下雨,会把楼下的流浪猫留半根火腿肠;他会给家人捶背,还会把过年的压岁钱攒起来,说要给外婆买“不酸的橘子”。我们笑作一团,我忽然明白:在爱的课堂里,我们互为学生,也互为老师。

人生不是考卷,没有标准答案。教育不是雕刻,而是守望。就像园丁不会催促玫瑰长成牡丹,只会松土、浇水,等待每朵花找到自己绽放的姿势。而他,是奔跑的溪流,不是瞄准靶心的箭。当我放下“A+”的执念,才真正看见他。那个曾经为“C”难过的孩子,现在会指着晚霞说:“看,天空得了‘A+’!”

无论他带回的是“C”,还是“A”,妈妈都在这里,爱他如爱初春每片不同的叶子——爱它的嫩绿,也爱它的瑕疵;爱它在阳光下的通透,也爱它在雨中的朦胧。在这一段美好的童年时光里,我不是“A+”的妈妈,她也不必是“A+”的小孩,我们只是两个互相陪伴的生命,在漫长的成长里,温柔地照亮彼此的路。

爱的课堂里,不必着急

■ 李廷英

