

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



当“鸡娃”“内卷”的焦虑蔓延至成长的各个赛道,不少家长执著于孩子的“全面”与“全能”,不自觉地将目光投向了他们的短板与不足,却忽视了:那些藏在日常里的微小进步、不显眼却闪光的瞬间,正是孩子自信生长的养分。为此,我们邀请“10后”孩子开启一场“我的闪光点”分享会,帮助家长看见每个孩子的独特价值,更让孩子们在自我悦纳中,底气十足地奔赴成长。



闪闪发光的我!

■ 本报记者 马晓冰

生活中,你有哪些“拿得出手”的本事?你认为自己擅长做什么?哪些瞬间让你觉得“我真的很棒”?

我的特长是做饭。有次奶奶去干农活,我主动做了面条,本以为只能让大家“凑合吃”,没想到获得了一致好评。从那以后,家里来客人或过节时,我都会主动做早饭,每次听到家人说“好吃”,我就觉得很骄傲。

——尤传宇 12岁

我擅长玩游戏和做运动!游戏里,我学会了团队配合,反应也越来越快;运动不仅能强身健体,还让我认识了很多朋友。我觉得自己很厉害。以前我总爱一个人玩,现在因为这些爱好,我越来越愿意和同学一起玩,社交能力也有了显著提升。

——宋宗胜 12岁

我很喜欢做手工,小挂件、毛巾玩偶、地毯都能做!每做出一件成品,我都觉得很有成就感。同学和朋友看到我的作品,都会为我点赞。虽然我有点“社恐”,但看到大家赞许的目光,心里满是开心和自豪。做手工还让我的专注力和动手能力越来越强了。

——南心怡 12岁

我觉得自己的超能力是“快速融入新环

境”!处于陌生的新环境时,我总能很快和大家打成一片,没多久就能和全班同学成为好朋友。上课回答问题时,我不怕说错,反正没什么大不了的;偶尔成绩不理想,买个零食烦恼就跑走了。乐观开朗,大概就是我的闪光点吧。

——佟念成 11岁

三年级的运动会上,李老师让我参加100米短跑比赛,我才发现自己跑得特别快!这个特长让我能在运动会上为班级争光,也多了一份自我认可。尤其是当我拿到金牌的时候,特别开心和自豪,也让我一点点变得更自信。

——马林先 10岁

有一天,我下载了一款不熟悉的游戏,玩了几把发现自己上手特别快,身边的朋友都夸我有天赋。但我知道,厉害的背后一部分是天分,另一部分是不断练习的结果。这份擅长让我体验到了打赢比赛的成就感和顺利完成任务的喜悦,现在不管做什么,我都更有信心了。

——徐德 12岁

从一年级到现在,我每天坚持打篮球,也取得了很好的成绩。我从懵懂的小男孩,变成了同学们认可的“有经验的篮球运动员”,还有同学把我当成启蒙老师,这让我特别自豪。

——王子文 12岁

以前我的英语很糟糕,后来认真补习,我就喜欢上了英语,老师讲的内容我基本都能掌握。我还能把英语里需要想象的内容画出来,听到

别人的夸赞,我特别骄傲,更有努力的动力。学习英语带给我自信与成长。

——叶玉溪 11岁

我有两个特长:跑步快、画画好!三年级的体育课上,老师组织跑步比赛,我跑得比很多同学都快,这才发现了自己在跑步上的优势。四年级的时候,我在手机上看到一幅喜欢的画,便试着画下来,没想到画得特别像,妈妈看了也赞不绝口。

——梁诗涵 10岁

我好像有“快速学会新技能”的超能力。比如学做菜,我总能做得又快又好,每次家人夸赞我的时候,我都很有成就感。我的表达能力也很强,语文课回答问题时,我能清楚表达自己的想法;心理课上,我的观点还会被老师和同学表扬。

——潘佳瑶 10岁

三年级的一次锻炼中,我发现自己跑步特别快。这个优点给我带来了许多美好的体验,上学期的800米比赛中,我跑出了3分零几秒的好成绩,站上领奖台的那一刻,我觉得自己特别棒、特别厉害。

——李玉涵 11岁

从读幼儿园开始,我就爱上了主持,这是我的闪光点。要做好主持,需要反复练习口才,才能越来越熟练。主持让我收获了很多,每次站在舞台上都能听到观众的掌声,我越来越自信了。

——李子琪 10岁

去年寒假,我发现我打游戏特别厉害。很多人都夸我游戏打得好,听到夸奖我不仅开心,还变得更自信了。每次在游戏中胜利,我都更加相信自己的能力与潜力。这份游戏带来的自信,还能用到学习中呢。

——徐明红 12岁

我的闪光点是字写得好看。上书法课的时候,老师总表扬我,每次听到夸奖,我既兴奋又开心。现在不管写作业还是练字,我都更有动力了。

——周一辰 10岁

我的特长是画画。小的时候我就喜欢在家找纸画画,妈妈发现我有天赋后,帮我报了美术班,至今已经学了6年。现在,我在速写方面进步很大,基本能在2小时内精准素描出一个球体。

——陈家强 11岁

4岁那年,我开启了篮球之旅,从此爱上了这项运动。我一直在坚持学习篮球技术,还积极参加学校的各类比赛,拿到了不少奖牌。我觉得自己很厉害。站上领奖台的那一刻,是我最骄傲、最幸福的时刻。

——聂可欣 12岁

三年级的时候,我参加了学校的实心球比赛,没想到竟然发现了自己的特长,陆续获得了两枚金牌,同学们都对我刮目相看。练实心球让我的手臂力量越来越大,希望自己能继续进步,

长大后从事举重相关的运动。

——郑俊浩 12岁

我最擅长打篮球,在学校经常能打败班里公认的高手。每次获胜后,我都会为自己的进球感到骄傲,这份成就感让我越来越自信。打篮球不仅加深了我 and 同学们的友谊,也让我变得更健康、更强壮。

——徐凌峰 11岁

我的特长是打羽毛球,一次比赛中,我救起了一个关键球,老师都夸我表现突出。我本来性格就很开朗,羽毛球技术的提升让我多了一份特长,也变得更加阳光、自信了。

——林子怡 12岁

我与羽毛球结缘,是因为父母觉得我个子矮,想让我通过运动增强身体素质。我打得不错,慢慢喜欢上了这项运动,而且越打越好,身体素质也真的变强了。有一次跑1500米,我本来担心自己跑不下来,最后竟然坚持完成了。

——潘灿 12岁

我第一次接触五子棋,就特别感兴趣,妈妈教我的时候,我不到半分钟就领悟了技巧和奥秘。我兴冲冲地找同学一起玩,第一局就赢了,之后连赢了好多次,渐渐地爱上了五子棋。虽然有时会输给高手,但我觉得自己已经很棒了。身边的同学会向我请教,我很高兴,也愿意接受大家的挑战。

——胡佳艺 12岁

为孩子的闪光点“叫好”,是最好的成长赋能

如何将“为你好”的期待,转化为“为你叫好”的看见与赋能?本期,我们邀请到国家二级心理咨询师、泸县实验学校专职心理健康教师程思全,与家长们一同探讨,如何在日常生活的点滴中,帮助孩子发现那个绝非“平平无奇”、拥有独特“超能力”的自己。

让“自我悦纳”成为孩子成长的“隐形翅膀”

“妈妈,我这次数学考了98分!”“哦,那两分怎么丢的?你同桌是不是又考了满分?”这样的对话经常出现在亲子日常中,孩子兴奋地分享“小小成就”,家长却忙着提醒“想进步,要先看到自己的不足”。

“努力进取并没有错,可肯定付出与努力同样重要。”程思全指出,家长“为孩子好”的初心毋庸置疑,但如果只盯着孩子的不足,或总拿他们的短板与他人的长处比较,孩子内心的声音会逐渐从“我真棒”转变为“我不够好”,长此以往,他们可能会迷失成长方向,看不见努力的意义。“这些对自我的负面感受和消极评价,如同迷雾,遮蔽了孩子自身的光芒,也会影响他们潜能的发挥。”程思全说。

在成长的过程中,孩子可能会面对学业压力、人际关系、个性发展等问题,而“自信”“自我悦纳”的特质就像他们身上的“隐形翅膀”,能帮助他们更从容地渡过难关。从心理学视角出发,程思全为家长解析了赋予孩子“自信心”的重要性。

借埃里克森的人格发展阶段理论,程思全指出,学龄前期(3—6岁)是孩子自信萌芽的关键期,此时需要家长呵护其好奇心与主动性,若频繁否定他们的尝试,容

易让其滋生自卑,抑制自我探索的勇气,对其长远发展产生深远影响。

“家长不能忽视自己的评价与反馈对孩子的重要意义。”程思全表示,“我相信、我可以、我能行”的内在信念并非与生俱来,而是在一次次具体的成功体验中,尤其是在父母的鼓励、信任与积极反馈里,逐步积累和稳固下来的。

“每个孩子都渴望被认可,家长要引导孩子正确看待自己,让孩子明白:缺点与不足是生命的一部分,不完美是成长最真实的模样。帮助孩子认同自己的独特性,才能建立起内在的稳定感,从容面对挫折。”程思全说。

从细微之处入手 点亮孩子的“小小闪光点”

日常生活中,许多微小瞬间都能成为孩子自我悦纳的源泉。程思全认为,孩子的闪光点无需多么“宏大”——达成一项惊天动地的成就,或是练就一身非凡的本领。家长只需转变视角,便能发现其价值:

首先,高质量陪伴是“看见”的前提。家长需要“沉下心来”,有意识地放下手机、搁置杂务,哪怕只有一刻钟,也要全身心投入亲子时光。无论进行亲子游戏,还是倾听孩子的见闻,“当你给予孩子百分之百的注意力,那些曾忽略的闪光点自然

会浮现。”程思全说。

其次,换一个角度看“问题”。辩证看待孩子的行为表现,比如,“作业拖延”背后可能是孩子“坚持完成”的责任心,“顶嘴”或许意味着孩子独立思考的萌芽,“好动”可能蕴含着充沛的精力与运动潜能。跳出负面标签,才能发现孩子行为背后的积极品质。

最后,看见成绩之外完整的人。“很多亲子冲突都源于孩子觉得父母不理解自己,只关注自己的学习成绩。”程思全表示,AI时代对人才的要求愈发多元,家长要看到孩子学习成绩之外的广阔天地:孩子喜欢做手工、烹饪,展现的是出色的动手能力与创造精神;孩子对动植物充满爱心,流露的是宝贵的同情心与责任感;即便是让家长担忧的“打游戏”,也能从中看到孩子的专注力与协作力……“每个爱好,都是孩子独特天赋与内在品质的生动写照。当我们学会用欣赏的目光重新审视,便会发现孩子其实一直在用自己的方式闪光。”程思全说。

学会喝彩的艺术 以恰当方式“为孩子叫好”

“真诚而恰当的喝彩,是帮助孩子将成功体验转化为稳定自信的关键。”程思全表示,采用合适的方式“为孩子叫好”,

需要让“好”具象化,避免简单、笼统地用“你真棒”“太好了”等话语进行评价,而是聚焦具体的行为和细节,描述孩子闪光的瞬间。例如,“你重阳节写了一篇思念奶奶的作文,文中的描写很动人。妈妈感受到了你对奶奶的爱。”这样的表达,不仅肯定了孩子的写作能力,更“看见”了他丰富的情感世界,让孩子感受到被“读懂”。

“家长也要学着让‘好’情感化,特别是在孩子遭遇挫折时,给予他们共情与接纳。”程思全补充,“即使结果不尽如人意,家长也应肯定孩子的坚持、勇气与进步,让孩子看到努力过程中‘闪闪发光的自己’,学会正面对挫折,从而将失落转化为继续前进的内在动力。”

有时,最有力的喝彩无需言语。程思全建议,让“好”非语言化,于无声处传递爱的力量。一个赞许的点头、一次鼓励的击掌、一个温暖的拥抱,这些无声的动作往往能直抵孩子内心、传递“我看到你了,我为你骄傲”的讯息,比华丽的辞藻更能给予孩子安全感与价值感。

“真正的‘叫好’,是一门看见、理解与共鸣的艺术。”程思全总结道,“它要求我们放下评判、投入真诚,用最合适的方式告诉孩子:无论成败,你独特的闪光点都值得欣赏,你存在的本身就足以让我们感到骄傲。”



孩子,请学会给自己打分

■ 蒋雨晗

女儿的笔袋里放着两本积分手册,一本是学校老师给的,一本是我给的。

积分规则很简单:完成某些特定任务,老师或者家长觉得完成得不错,就可以得分;反之则会扣分。这样的积分本,我们已经用了四五年了。

“妈妈,老师说我坐得端正,今天给我加了1分。”“我今天中午留下来收拾了教室,老师给我奖励了积分。”“妈妈,我做完数学题你帮我检查一下,做对了别忘了给我奖励积分呀。”……女儿每天都沉浸在赚取积分的喜悦中,而我,也趁热打铁,让她完成我每天给她布置的额外任务。

那天又是寻常的一天,我在书房看书,女儿在我旁边写作业。

“妈妈,你看我这个字写得好吗?”女儿用略带骄傲的语气问。

“很好。”我敷衍地回应。

“真好,那我又可以得到积分了!”她高兴地说。

生字作业写完,女儿也拿起一本书看起来。我扭头看过去,只见她手里捧着书,目光看似停留在书页上,又像穿过纸张飘向了远方。

“嗨,爱丽丝,你在梦游仙境吗?”我打趣道,“要是现在不想看,就不看了,休息一会儿吧。”“不行,不行!今天必须看完,不然明天去学校就得不到积分了。”女儿的小脑袋摇成了拨浪鼓,气鼓鼓地说,“今天因为我作业交迟了,老师没有额外奖励我积分,我一定要把书看完,明天才可以多得一些积分。”

和女儿交谈后我发现,她其实根本没看懂这本书,只是逐字逐句地读完了而已。看不懂却能坚持读完,这种在我看来不可思议的事情,女儿竟在积分的“激励”下做到了。

我坐在一旁,不禁陷入了沉思。女儿得到积分时欢呼雀跃的样子,又浮现在我的脑海里。可是小小年纪的她,每天都只为积分而努力,这样的教育真的对吗?

我开始回想,究竟是从什么时候起,她变成了积分的“奴隶”?不知不觉中,这积分竟也成了我们的“家庭成员”——家不再被温暖填满,反而被积分塞得满满当当。但仔细想想,我们的人生,真的需要时时刻刻被别人评分吗?

作为妈妈,如果让我给自己打分,我愿意打及格分。但是,让别人或者孩子给我打分,我还能及格吗?我们没有经历过别人的人生,又怎能轻易给他人“下定义”、打分数呢?

“妈妈,你看我这篇作文能打几颗星啊?”思绪正飘忽时,女儿的声音突然将我拉回现实。

“宝贝,你自己觉得呢?你想给自己打几颗

星?”我低下头问她。

“妈妈,我不会给自己打分。”女儿露出了困惑的神情,紧锁的眉毛和天真的小脸显得格格不入,怎么看都有些不协调。

“你觉得自己努力了、认真了,也喜欢今天写的作文,那就是五颗星啊!在妈妈心里,你本来就是最棒的。”我摸了摸她毛茸茸的小脑袋,又问了一遍:“宝贝,现在你想给自己打几颗星呢?”

“那我给自己打五颗星!你看我字写得多工整,老师要求写150字,我不仅写到了,还加上了一句我最喜欢的话,而且……”女儿一下子打开了话匣子,把自己的“创作思路”、写作过程一股脑儿说了出来。

等女儿说完,我告诉她,以后的积分都由她自己来评,评判标准只有一个——你觉得自己做得怎么样?

那次谈话后,我不再给女儿评分了。积分本依旧放在那儿,只是变为每天由她自己记录当天的事情,自己给自己打分。

渐渐地,我发现她并不是每次都给自己打满分。偶尔,她也会给自己扣分,比如觉得自己写字时太毛躁、做数学题时走神了……

上周末,老师告诉我,女儿在学校和同学发生了争执——同学说她的字丑。刚开始,她还很不服气,想和同学一争高下,可争了一会儿后,她便停了下来,只留下一句:“不管你喜不喜欢我写的字,我自己很喜欢。”说完,就去做自己的事了。

听到这件事,我倍感欣慰。女儿终于不再执著于积分,执著于别人的“评分”了。她渐渐学会了欣赏自己、总结自己、喜欢自己、接纳自己,最终成为了更好的自己……