

天府
家长“慧”

科学“打开”挫折教育 让成长不畏风雨

本报记者 马晓冰

家长总想给孩子最好的保护,却常忽略温室里长不出参天大树。经历挫折、应对挑战,是每个孩子的成长必修课。困难本身不可怕,可怕的是失去重新站起来的勇气与自信。如何陪伴孩子穿越风雨,在挫折中长出坚韧的“铠甲”,拥有面对未来不确定性的内心力量?

近日,四川省家庭教育公益宣传活动天府家长“慧”2025年第十一期开讲,以“逆风成长,越挫越勇——在挫折中锻造孩子的心理韧性”为主题,4位专家从多个维度为家长深入解读提升孩子抗挫折能力的科学方法与实用策略。

从神经科学出发 理解孩子的挫折反应

“从没遇到过挫折的孩子,大脑会发生怎样的变化?”四川师范大学大学生心理发展中心专职教师、四川省高校心理健康专委会委员高玮指出,长期处于舒适、安逸状态,孩子不会分泌太多压力激素,但长期缺乏挑战,大脑的奖励系统可能失灵,目标太容易达成,让孩子滋生“不努力也能做好”的心态。为了应对无聊,大脑会调频到“多巴胺状态”,使人更愿意通过刷短视频、打游戏等方式获得低成本快乐,逐渐丧失追求深层满足的能力。

长此以往,孩子大脑核心能力会全面下滑:负责计划、决策的前额叶皮层缺少锻炼,应对风险的能力变差;与韧性相关的神经通路萎缩,未来遇到一点小挫折就容易崩溃。“没有挫折的成长,就像给大脑建了一座温室——短期舒适,长期脆弱。”高玮说。

而挫折看似使人痛苦,却能带给人成长中的“深层快乐”——克服困难会让大脑分泌一种名为“内啡肽”的物质,这种物质能带给人持久的成就感与愉悦感。高玮进一步指出,“挫折本身并不可怕,关键在于家长如何引导孩子应对它。”

从神经科学出发,高玮为家长送上一份关于孩子大脑的“说明书”,让挫折教育有章可循:一是理解“情绪脑”与“理智脑”的博弈。孩子遇挫时往往情绪先行,这是因为负责理性的前额叶尚未成熟,家长此时应先接纳孩子的情绪,帮助他们回归平静与理性;二是善用“神经可塑性”。家长可以给孩子设定“跳一跳够得着”的挑战,每一次应对都能使神经元之间长出新的联结;三是激活“奖惩中枢”。孩子努力克服挫折时,大脑会分泌内啡肽,家长可以及时表扬孩子努力的过程,形成正向激励;四是善用“催产素”与“镜像神经元”。高质量的陪伴能促进催产素分泌,给予孩子安全感,而家长从容面对逆境的态度会通过“镜像神经元”被孩子自然习得,这种态度会成为孩子最好的榜样。

“家长多掌握一些脑科学的知识,在

孩子面对挫折有消极情绪,甚至崩溃时,就能多一些理解、少一些对抗。”高玮说。

用“有温度”的支持 赋予孩子应对挑战的心理资本

“在挫折面前,孩子有时就像各位家长现在一样,被困在座位上,想站却站不起来。”分享前,四川省心理学应用心理专委会副秘书长魏抒邀请家长进行体验式互动,切身感受孩子遇挫时使不上劲的沮丧。她指出,家长总期盼孩子坚强勇敢,现实却往往相反,孩子反而更加畏惧失败。这与日常生活中不经意的养育方式有关,比如失衡的赏识,会让孩子觉得“必须优秀才值得被爱”,“过度包办”,剥夺了孩子独立解决问题的实践机会;“习惯性比较”,任何一次失误,都可能变成“我不如别人”的证明,使孩子的自我价值感一点点被侵蚀。

“孩子畏惧的往往不是挑战本身,而是失败可能带来的自我否定与不被接纳。”魏抒说,“让家长成为托住孩子的力量,才能更好地帮助他们从‘害怕失败’走向‘敢于尝试’,拥有敢试的勇气和扛事的底气。”

她建议家长调整陪伴方式,增强孩子面对挫折时的心理复原力:首先要做的,是接住情绪,做孩子的情感容器,情感上的认可与看见比讲大道理更能安抚孩子,接纳孩子暂时的沮丧,比催促他走出低谷更重要。孩子情绪稳定后,则需要家长转变视角,学做孩子的“思维教练”,陪孩子将“我不行”的消极结论,转向“我可以在哪里调整”的积极行动。

“把挫折定义为‘可以探索的课题’,孩子的力量感便由此生长。”魏抒谈道,家长可以引导孩子主动思考“从哪里迈出改变的第一步”,把解决方案拆成够得着、可执行的“小台阶”,帮助孩子从真实的成就感中逐步找回信心。

魏抒还为家长指出了“挫折教育”中需要留心的两个常见误区——“没有挫折,制造挫折”以及“绕过情绪,直接解决问题”。

“刻意制造无意义的苦难,只会损耗孩子的安全感和信任感,让他们感到被苛待,而非被赋能;只有真正感受

到被看见和接纳,孩子才能在安心、信任的心理基础上,与家长共同思考解决办法。”魏抒表示,孩子需要的,是自然挫折来临时“有温度”的陪伴与支持——“我陪你面对,我相信你能行,需要时我伸手。”

从“摔倒”到“站起来” 家长如何智慧陪伴

成长路上,孩子难免“摔倒”。无论是游戏失败、考试失利,还是交友受挫,这些成人眼中的“小事”,却对孩子认识自己、认识世界至关重要。“当孩子受挫时,家长是否关注过自己的反应?”成都市优秀班主任、新都一中实验学校教师杨娟表示,很多家长把注意力放在孩子的“受挫表现”上,却忽略了自身态度与行为对孩子的影响。

她将家长常见的反应归纳为几种类型:有的心态随意,认为“没什么大不了”,无形中让孩子感到不被重视;有的过度担心、焦虑“这么点挫折都受不了,以后怎么办”,反而把压力传递给孩子;有的纠结于该帮还是不该帮,犹豫不定,让孩子无所适从;还有的虽想帮助却方法单一,只会说“加油”,让孩子觉得“你根本不懂我”。

“家长爱孩子的心毋庸置疑,但方式的偏差,可能让效果适得其反。”杨娟建议,家长需先自我觉察,保持冷静与重视,管理好自己的情绪,贴近孩子的内心,在此基础上,再进行智慧引导。

具体而言,家长可以通过引导孩子理解挫折的普遍性,帮助他们调整认知。“挫折人人都会遇到,它既是一道坎,也可能是一步阶梯。”杨娟常开导学生,一件看似糟糕的事虽然阻碍了你,但也像一面镜子,照出未来需要调整的方向。

在行动上,杨娟建议家长适度帮助,而非代劳。“不冷漠放任,也不大包大揽。可以提供建议和选择,但要把思考和解决问题的机会留给孩子。”她表示,家长陪孩子一起复盘很关键,问问孩子:“发生了什么?你的感受是什么?下一次哪里可以做得不一样?”通过这样的过程,让孩子积累真正属于自己的经验。

“真正的抗挫力,不是从不摔倒,而是摔倒后相信自己能站起来。”杨娟表示,家长需给予孩子理性的支持与坚定的鼓励,允许他们犯错,接纳成长阶段的起伏,用积极的生活态度与榜样故事鼓

励孩子全力以赴地尝试,成长为内心有力量、眼中有光芒、脚下有方向的人。

家校携手 守护孩子的“心理免疫系统”

“生活在如此丰饶的时代,为什么有的孩子并不快乐?”四川天府新区元音中学党支部书记、副校长黎安宁解答了许多家长的困惑,他指出,如今孩子物质条件优越,却面临着学业内卷、人际关系复杂等更多压力,这些压力成为他们成长路上无形的挑战。

“好的教育就像森林,家校协同不是简单地‘管住孩子’,而是去培育‘森林里的土壤’,孕育生命的健康生长。”黎安宁说,孩子们的茁壮成长,离不开应对风雨的韧劲。家庭与学校要帮助孩子培育宝贵的“心理抗体”。

他表示,家校需明确各自的角色、达成默契的配合,这既是孩子抗挫力的来源,也是成长路上最坚实的支撑。学校应提供“专业导航”,将抗挫教育融入课堂、活动与校园的每一个角落,创设多元的体验场域,于无声处锤炼品格;家庭则是孩子永远的“港湾”,需经营不功利、重陪伴的“幸福时光”,做好“情绪认同”,实现“有效沟通”,学会站在孩子的角度理解问题。

如何在家校合作中给予孩子支持,帮助他们从挫折中找到成长动力?黎安宁分享了一个案例:学生小羽(化名)曾因同伴关系陷入低谷,一度抗拒校园生活。班主任通过细致的家访和持续的陪伴,帮助她重建安全感,同时与家长深入沟通,建议家长留出“多听少说”的专属对话时间。家校配合下,特意借一场温暖的生日聚会,为小羽搭起了修复友谊的桥梁,让她在这场“挫折”中,学会了与人相处之道。

“在这个案例里,家庭提供了无条件的情绪接纳,学校则贡献了专业的引导与契机创造。”他表示,更重要的是,家校双方目标一致、坦诚沟通、场景协同,才能真正为孩子提供支撑。

增强孩子的心理韧性,既需要家庭温暖、智慧的陪伴,也需要学校系统、专业的支持。“当家庭与学校真正形成合力,不仅能帮孩子渡过眼前的难关,更能赋予孩子支撑未来人生的内在力量。”黎安宁说。

本版图片均为资料图片

树立法治意识之外,更需补上沟通一课

马晓冰

近日,松阳县公安局象溪派出所发生了令人啼笑皆非的一幕:7名小学生因琐事争执不下,“组团”前往派出所“评理”,最终在民警的耐心调解下握手言和。事件引发热议,孩子们的做法被称作“维权式吵架”。网友一方面赞赏了孩子们的勇气与法治意识,另一方面,也表达了对教育的担忧:“现在的孩子是不是太缺乏自己解决问题的能力了?”“一点小事就闹到派出所,真的有必要吗?”

两种声音的碰撞,恰恰指向了问题的核心:鼓励孩子树立规则意识、培养维权勇气的同时,我们是否忽略了更基础的教育——引导他们在人际交往中习得有效沟通、理性协商的能力?这起“维权”事件恰似一面镜子,映照出家庭作为孩子社会化的第一课堂,在教育上的得与失。

回归事件本身,孩子们发生争执后,没有选择持续争吵、肢体冲突或断然绝交,而是主动寻找权威的“第三方”——“警察叔叔”来主持公道。这份对规则的信任、对公平的追求,体现了法治教育的成效,值得肯定。

同时,民警没有因事“小”而轻忽,以平等的姿态耐心倾听每个孩子的诉求,引导他们换位思考,用实际行动示范了“讲道理、懂包容”,这种“体验式”教育的效果远胜于刻板说教。

但透过表象,我们还需追问:为何孩子遇到争执,第一反应是跳过家庭与学校,直接寻求公权力的裁决?

小学生的矛盾多源于“口角冲突”“借东西不还”等小事,这本是再正常不过的“成长烦恼”。理想情况下,孩子应先尝试与同伴沟通,或在家长、老师的引导下自主解决。但这起事件反映出日常家庭教育中,孩子“遇事先沟通”的意识与能力,未得到充分培育。

情绪管理、换位思考、矛盾处理、与人沟通,均是孩子成长中重要的社会情感技能,也是家庭教育的“关键课程”,这起事件恰恰提醒我们,家庭教育不应只聚焦学业与生活照料,更要成为孩子社会能力的“演练场”。

具体而言,家长需认识到,孩子间的争吵并非“麻烦”,而是学会协商、妥协与共情的宝贵契机。急于充当“裁判”平息争端,或简单训斥制止“争吵”,可能错失在真实情境中锻炼孩子社交技能的最佳时机。当孩子遇到矛盾,家长和老师可以效仿民警的做法,为他们营造安全、平等的表达氛围,引导其识别情绪、提出解决方案、思考后果,协助他们达成共识。

此外,家长还应明白,维权的意识与和解的智慧,如同车之两轮,需并行培养。我们应帮助孩子理解:法律与规则是底线,而底线之上,人与人之间的多数问题可以通过沟通、协商解决。

我们期待,下一次孩子们因小事争执时,能先理解、倾听彼此;更期待家庭、学校能为孩子播种下理性与包容的种子。唯有家庭、学校真正担负起培育孩子社会能力的职责,孩子才能在面对纷繁复杂的世界前,成长为内心有尺、交往有度的健全个体。

家教周刊

