

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

告别“努力羞耻症”——

让“偷偷用功”变为“坦荡鼓掌”

有一种学霸式“凡尔赛”,叫考了高分,却说“全靠蒙的”;有一种“合群伪装”,叫明明在挑灯苦读,却说“我也在玩”。这不仅仅是“爱面子”或“装松弛”,更折射出一种集体心态:认真付出仿佛成了一件羞于启齿的事。这种现象,被称作“努力羞耻症”。

为什么“努力”不能光明正大?必须“偷偷”才能惊艳所有人?本期,我们邀请到成都开放大学家庭教育学院教师、国家三级婚姻家庭咨询师、儿童青少年艺术治疗师刘智帮忙“诊断”,这些表现背后,是什么心理?我们又该如何为努力“正名”,引导孩子学会认可全力以赴的自己?



本报记者 马晓冰

心照不宣的默契 明明很努力,却装作不经营

教室里,一群学生围在一起热烈讨论着昨晚的游戏战绩,虽然嘴上说着“我也没复习”“作业都没写”,但他们对于彼此的“表演”都心知肚明。这种“公开摆烂,暗地发力”的默契,似乎已成为许多青少年心照不宣的规则。他们既不愿被贴上“卷王”的标签,也不希望真的落后于人,于是,纷纷选择不以认真付出的一面示人。

“努力羞耻症”就这样悄然蔓延于校园,仿佛被看到了努力的痕迹,就等于承认自己不够聪明、不够厉害、不够酷。

为什么努力这种公认的优秀品质,反而成了一件需要遮掩的事?刘智分析,这与当下流行的“躺赢”心态密切相关。

“孩子们之间弥漫一种观念,好像轻松取胜才值得佩服,而努力是笨拙、天赋不够的表现。”她表示,“一些成绩好的孩子,会刻意营造‘我没投入太多精力’的形象,以维持自己‘天资聪颖’的人设,而这种伪装背后,往往藏着青少年成长过程中复杂的心理挣扎。”

一方面,他们渴望被同伴接纳,避免让自己因“过度努力”而被排斥或调侃;另一方面,他们又被束缚在自己设定的“天才”角色中。刘智指出,为了维持形象,一些学生在白天故意“装”得很放松,晚上回到家中却拼命学习,不惜压缩休息时间,也要保持优秀。

而随着学业压力的增加,维持“轻松成功”的形象也会越来越难。长此以往,心理的焦虑可能会逐渐催生身体的不适,比如出现头痛、失眠、免疫力下降等情况。“他们其实很累,但不敢表现出来,不断追逐人设中的自己,直到某天身心俱疲。”刘智说道,“有些学生甚至以生病为借口,让自己得以从中暂时退出,这也是部分青少年出现拒学、休学现象背后的心理动因之一。”

更令人担忧的是,这样的伪装可能带来道德上的负罪感。刘智接触过一些学生,他们其实内心深处认同努力的价值,却不得不在同伴面前否认自己的付出。尤其当他们面对表里如一的朋友时,会产生强烈的愧疚感与割裂感。

刘智认为,这些孩子并非不诚实,只是在群体压力下陷入两难。这种观念与行为的背离,不仅

会消耗他们的情感与精力,还可能模糊他们对“诚实”“勤奋”等品质的认知,进而影响他们对自我价值的判断。

青少年的心理“困局” 为什么努力成了不能说的秘密?

“努力羞耻症”的背后,究竟隐藏着怎样复杂的心理动因?

“孩子们害怕的,不是努力本身,而是‘努力了还失败’这件事。”刘智指出,成人世界习惯以成败论英雄,重视外显的结果,却很少看见和肯定过程中的付出。这会使孩子们捕捉到一种信号:在这个价值系统里,努力本身没有价值,只有成功才值得肯定。他们也会觉得,只有成功才配得上努力,而失败时的努力,则成为羞耻感的来源。所以,一些孩子虽然内心尊重努力,表面却否认它。

“从心理学归因理论来看,这些容易为努力感到羞耻的孩子,更倾向于将失败归因于内在特质,比如‘能力不足’;而将成功归因于外在因素,比如天赋与机遇。”刘智进一步解释,“这种归因偏差将努力与个人价值错误地绑定,使得尝试一旦失败,曾经的努力就显得多余,甚至可笑。孩子们并非抵触努力本身,而是害怕努力一旦被关注,自己就会成为被评价的对象。”

于是,他们发展出一套自我保护策略:考试前先向同学铺垫“我没复习”,取得优异成绩后归功于“运气好”。刘智分析,这其实是一种心理回避,如果考差了,可以说“是因为我没有努力”,而非“我无能”;如果考好了,则能证明“我很有天赋”。如此一来,无论结果好坏,他们的自尊都不会受损。“这种策略背后,是对社会评价的过度警觉。”

同时,社交媒体时代,每个人都时时刻刻处于“横向比较”中。当“毫不费力的完美”被过

分鼓吹,一些“天才型”榜样被片面解读,环境的压力会强化青少年的错误认知,让他们认为“举重若轻”的成功才值得追求。刘智特别提到家长不经意间的言行影响:如果父母对于“努力了却没收到回报”的人或事,流露出轻视或愤懑的情绪,或是在孩子面前过度强调机遇、天赋的作用,便会无形中使“努力”逐渐被污名化。

“归属感是青少年的核心心理需求。当‘轻松成功’成为小团体内的隐形文化,个体便面临选择:要么合群,要么被边缘化。”刘智接触的许多案例显示,孩子们会刻意调整自己的言行以融入集体。通过观察同伴的行为来“校准”自己,成了他们下意识的社交策略。

“当越来越多人开始掩饰努力,对‘努力’的偏见就会被不断强化。久而久之,固化为难以打破的群体氛围,让任何公开的认真都显得‘不合时宜’。”刘智指出,要打破这一怪象,仅靠个别孩子的勇敢是难以实现的,更需要教育者和家长主动引导,传递“努力值得尊重”的价值观,营造健康的成长风气。

坦然拥抱“努力” 为全力以赴的自己鼓掌

小曾(化名)初中时,也曾是总在考前说“我昨晚才翻了两页书”的孩子。一次数学小测意外考差后,他被老师留了下来。小曾本以为会被批评,老师却拿出他近期的习题册,表扬他纠错认真和书写工整,叮嘱他要坚持好习惯,一次考差不算什么。

“我至今都记得那种感受,有点意外,更多是感动。”小曾告诉记者,他没有想到自己的努力可以得到如此郑重的认可。“‘轻松获胜’的瞬间很爽,但努力被认可的感觉更令我感到充实。老师的话也一直陪伴着我的成长,提醒我在做事时,莫问前程,专注于过程本身。”

“孩子能否坦然努力,往往取决于我们是否在日常生活中,为他们构建了‘努力正当’的意义系统。”刘智指出,帮助因“努力羞耻”而陷入焦虑和自我怀疑的青少年,并不是宣讲式地告诉他们努力和奋斗不可耻、不丢人,而是在点滴行动中,明确、坚定地告诉孩子们:努力本身,就值得被尊重。

第一步,帮助孩子建立“成长型思维”。刘智建议,家长和老师可以有意识地将评价从“你真聪明”改为“你的方法很有效”“你的坚持让我佩服”,从夸先天禀赋到肯定后天付出,让孩子逐渐理解,能力是可以努力提升的。

第二步,用“纵向成长”替代“横向比较”。身处社交媒体时代,孩子们时刻被“完美日常”与“轻松成功”的叙事包围,那些精心筛选的瞬间,无形中堆砌出一个令人焦虑的参照系。刘智指出,这种频繁的横向对比,极易稀释孩子对自身成长的感知,转而陷入“为什么别人看起来毫不费力”的困惑与无力。

“生活是过给自己的,家长可以引导孩子更多关注自己的进步轨迹,通过定时记录和定期回顾,让他看见‘我的今天比昨天好’,实实在在的成就感,成为他认可自己努力的内在依据。”刘智说。

第三步,用实际行动为孩子做好示范。刘智分享了自己的做法:她会让孩子看见自己为一次演讲反复准备、修改文稿的过程。刘智表示:“我不掩饰其中的枯燥和挫折,也会分享达成目标后的喜悦与踏实。机会是留给有准备的人的,努力做足准备,是在对自己负责。”

同时,她也提醒:努力的另一头,一定是我们期待的成功吗?事实上,很多时候付出与回报并不成正比,如何处理努力未达预期的失落,也是每个人的必修课。

如何摆正对努力的心态?刘智表示,家长既要鼓励孩子全心投入、认真对待,又应引导孩子不被其束缚、不赋予努力过重的牺牲感。

“努力的意义,从来不止于抵达某个终点,更在于专注投入时的心流体验,以及这一路上增长的见识与韧性。”刘智说,我们期待的并不是每个孩子都取得世俗意义上的成功,而是他们能一步步走出“努力羞耻症”,在付出时不再躲闪,在奋斗中不再孤单,并能从心底里认同——那个认真前行的自己,本来就该赢得掌声。

本版图片均为资料图片



儿子想当“网红”

周末下午,我正在整理账单,突然听见儿子奇奇房间传来一阵阵夸张的笑声和模仿台词的声音。推开房门,三年级的小家伙正对着手机屏幕手舞足蹈,学着“网红”主播的样子做各种夸张表情。

“妈妈你看!”奇奇举着手机跑过来,“这个哥哥有300多万粉丝,每天拍视频,玩游戏就能赚好多钱,还有人给他刷礼物!”

我接过手机,屏幕上是一个年轻人,正用夸张的语气介绍一款玩具。下方点赞数惊人,评论区里满是崇拜的留言。

“我们好多同学都说以后想当‘网红’,不用写作业、不用考试,天天玩就能赚钱!我也想!”奇奇说。

看着儿子天真的脸庞,我一时不知该如何回应。这个曾梦想当科学家、宇航员的孩子,如今却被“网红”这个职业吸引了。我意识到,这是

一个需要重视的教育问题。

任其发展下去,孩子不就毁了?情急之下,我向一位老同学求助——他是一所小学的校长。听完我的讲述,他告诉我:“这是普遍现象,数字时代‘网红’对孩子吸引力很强。三年级的孩子正需要社会认同感,渴望被关注和认可,简单禁止或否定只会激起逆反心理,我们应该让孩子全面了解‘网红’这个职业,同时引导他们树立多元的职业认知。”听了他的建议,我豁然开朗,也想好了引导奇奇的办法。

首先,我决定陪奇奇一起深入了解“网红”这个职业。我们选择了科普类网红“科学小飞侠”的成长故事作为切入点。“你看,这位哥哥因为喜欢科学才开始拍视频,前100个视频几乎没什么人看,但他却坚持了两年多。”我指着屏幕上的时间线说。

奇奇惊讶地发现,这位拥有百万粉丝的“网

红”,最初的作品只有几十个点击量。“那他为什么不放弃呢?”他好奇地问。

“因为他真的热爱科学啊。”我顺势引导,“你看他为了一个实验常常要准备好几天,失败很多次才成功。”

研究了多个“网红”的成长历程后,奇奇逐渐明白,光鲜背后是持续的努力和知识的积累。他发现,很多“网红”每天工作时长超过12小时,连周末都不休息。“原来当‘网红’也这么辛苦啊,我以为只要随便玩玩。”奇奇若有所思。

接着,我鼓励奇奇亲身体验,用手机拍摄“知识小讲堂”。他选择了最感兴趣的恐龙知识作为主题,可短短3分钟的视频却NG了20多次。“妈妈,我老是说错话,那些‘网红’怎么说得那么流畅啊?”他有些沮丧。

我连忙解释:“因为他们练习了无数次啊。”

说着,我和奇奇点开“网红”的早期视频,果然都生涩笨拙。

经过一周的努力,奇奇终于完成了第一个5分钟的“恐龙知识小讲堂”视频,发到家庭群后,获得了亲友的鼓励。但当我们把视频放到网络平台上一周只有17个观看量。

“为什么没人看我的视频呢?”奇奇有些失落。我搂着他,说:“好的内容需要时间和坚持,何况做视频本身也很有趣,你还学到了很多恐龙知识,这其实就很棒了。”

为了开阔奇奇的视野,生活中遇到各种“职业”时,我都会和他一起讨论这种职业的乐趣与从业者所需技能。渐渐地,奇奇的兴趣更广了,尤其对科技馆感兴趣,连续3周周末都要求去当“小小讲解员”,向其他小朋友介绍科学展品。

“妈妈,我今天教会了一个小妹妹彩虹的形

成原理。”一天回家后,奇奇兴奋地告诉我,“她妈妈夸我会讲解,我进步了!”

几个月后的家长会上,班主任特意找到我:“奇奇最近变化很大,他组织的‘科学小讲堂’在班里很受欢迎,还带动了同学一起研究科普知识。”更让我欣慰的是,奇奇开始有了自己的“职业观”。一天晚饭后,他说:“妈妈,我长大后想当科学家,也像‘科学小飞侠’那样拍视频给大家讲科学知识。不过,我得先好好学习,掌握更多科学知识才行。”

现在,儿子不再嚷嚷着要当“赚钱网红”了,他的书桌上多了宇航员、生物学家和儿童作家的照片。家里的小摄影棚,也成了他录制“科学实验”和“读书分享”的工作站。

看来,面对孩子的“网红梦”,我们做家长的,既要保护孩子的好奇心与创造力,更要通过体验引导孩子明白真正应该追求什么。

冬夜来得早。不过傍晚6点,窗外已是沉沉的墨蓝。我拧亮台灯,暖黄的光在书页上铺开一小片光晕。儿子原本在搭积木,不觉间停了手,爬到沙发上,额头贴着冰凉的玻璃窗,一动不动地望向外面。

那姿势他保持了很久,久到我忍不住放下书,问他:“在看什么?”他没有回头,只是抬起手指,在起雾的玻璃窗上画了一道弧线:“爸爸,那颗最亮的,是叫北极星吗?”

循着他指尖的湿痕,我将水汽擦开。“那是金星。”我告诉他,“又叫长庚星,古人以为它有两颗。”“为什么古人会弄错呢?”他追问。我讲起地球公转和星辰的轨迹,郑重之势犹如在擦拭一件尘封已久的仪器。他似懂非懂地点头,鼻息又在玻璃上漫开新的雾。那一刻,窗外的寒星与室内的暖光,都在他眼中微微摇曳。

紧接着,第二个问题来了:“那,星星白天去哪里了?”他转向我,睫毛在台灯的光晕里显得毛茸茸的,“是太阳把它们关掉了?”我正欲解释大气散射的道理,却忽地愣住了。“关掉”这个词,多么简单,又多么准确。在我冗长的科学描述抵达之前,他的比喻宛若一颗投入静水的小石子,瞬间漾开思维里细碎的涟漪。

儿子的第三个问题来得毫无预兆:“如果宇宙一直在变大,它外面是什么?如果外面什么都没有,那‘什么都没有’又在哪里?”声音很轻,恰似在问自己。

沉默了几秒,我张了张嘴。所有关于有限无界的科普知识,在童稚的凝视中竟显得苍白。我仿佛看见他的小脑袋,正试图用有限的词语,去装下一个无限的“没有”。我抬手,揉了揉他柔软的发顶:“这个问题,爸爸也不知道。”

说完,我和他一起重新把头转向那片浩瀚的墨蓝。窗玻璃上的雾气,正在无声地消退。沉默在冬夜里铺开。有些问题,或许本就不该被立刻回答。它们如同一颗颗未被命名的星,静静地垂于童年的天际,发出的光要很多年后才会抵达。重要的是,就在这抬头间,我们一起看见了同样的深邃。

星空下,我将他搂得更紧些,指向天边模糊的星团:“你看那些星星,挨得那么近,会不会也在聊天?”他看了好一会儿,小声说:“它们可能也在问,那颗蓝色的星星上,为什么有两个小人还不睡觉。”

我们都笑了。取暖器的光,将我们依偎的影子投在墙上,小小的,暖暖的。而窗外,亿万星辰自流转,古老而年轻。我曾以为是在为儿子解释这个世界,却发现,是他的“为什么”将我日常的轨道轻轻托起,让我重新看见夜空的完整与神秘。

儿子打了个哈欠,眼皮渐渐沉了。最后一个问题,他问得含糊:“星星……会冷吗?”我没有回答,只是把他的毯子裹得更紧些。儿子的呼吸均匀下来,小小的身体在我的臂弯里完全放松,有了温暖的重量。在这万籁俱寂的冬夜,我清晰地听见自己的心跳。它仿佛成了此刻我怀抱里这片小小宇宙的唯一坐标,于无声处,静静闪烁。

儿子的『为什么』比星星多

■ 瞿杨生