

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

家庭
通识课

高精力 vs 低精力

没有更好的特质,只有不同的精彩

本报记者 马晓冰 实习生 郑婷婷

当下,许多家长都喜欢在社交媒体“晒娃”,其中有一类孩子格外引人注目:他们刚起床便精神饱满、神采奕奕,仿佛体内装着永不停歇的“小马达”,能在紧凑日程中持续输出旺盛活力,被网友称为“高精力儿童”。这类描绘“高能量一天”的视频盛行,也在一定程度上引发家长群体对“高精力”特质的推崇,甚至形成“高精力=优秀”的片面认知。

这种认知不仅无形中加重了家长的育儿焦虑,更将天生气质各异的孩子简单塞进了“高/低精力”的刻板标签里。家长应怎样正确看待孩子的精力特质?又该如何科学地因材施教?本期,我们邀请到四川省心理学会应用心理专委会副主任、成都开放大学家庭教育学院副教授商雪梅与国家二级心理咨询师姚一敏,共同探寻适配孩子天性的养育之道。

“高精力孩子”更优秀?
打破刻板化的“精力标签”

8岁的乐乐(化名)放学回到家,把书包一放就窝进沙发里。“妈妈,我今天有点累。”乐乐妈妈看着安静休息的孩子,又点开手机屏幕——同学萱萱(化名)的妈妈刚更新了动态,小姑娘结束课后,正精神抖擞地赶往舞蹈班,红扑扑的小脸上看不出丝毫倦意。她不禁疑惑:为什么别人家孩子能做到“充电”5分钟,活力一整天?和这些“高精力孩子”相比,自家乐乐是不是天生就“动力不足”?

这样的困惑与焦虑,正在越来越多的家长心中蔓延。“互联网内容具有‘片面、聚焦、放大’的特性,更容易催生焦虑。”商雪梅分析,当家长们不断刷到那些仿佛“永动机”般不知疲倦、生活被各类活动填满的孩子时,会不自觉地拿自家孩子的日常与之比较。“这种对比,本质上是拿自己生活的平淡日常与他人生活的‘高光片段’相比,必然会放大育儿焦虑,滋生自我怀疑。”

“高精力孩子”比“低精力孩子”更优秀吗?这样的育儿焦虑也反映出家长对“精力”概念的误解。姚一敏从神经科学角度做出阐释:所谓“高精力”与“低精力”,核心差异在于个体神经系统的“唤醒水平”和能量代谢特点。“高精力孩子”神经系统容易被唤醒,反应快速,能量代谢快;“低精力孩子”唤醒阈值较高,能量代谢稳定,外在表现更为安静。然而,在社交媒体语境中,“精力”的概念被简化为了“好动”“日程满”等单一标签。

商雪梅强调,这是一种“以点概面”的认知偏差。孩子的精力可以有多种表现形式:有些孩子的精力表现为动感,有些孩子的精力表现为静感。一个孩子能够长时间沉浸式阅读、专注地搭建乐高、细致地观察自然,这同样是高能量投入、高专注力的体现,是“静感”的精力旺盛。将“好动”与“高精力”简单画等号,不仅片面化了“高精力孩子”的完整画像,也忽视了那些喜静孩子的优势。

偏见一旦形成,便容易陷入刻板印象。姚一

敏提醒,我们容易因为“高精力孩子”的吵闹、坐不住而觉得烦躁,甚至草率地将其与“多动”挂钩;反之,也可能因为“低精力孩子”的安静、慢节奏,而担忧其“身体素质不好”或“过于内向”。标签化的背后,是家长将自身的焦虑和期待投射到了孩子天然的精力特质上。

商雪梅进一步指出,标签化养育的本质是用“高精力”这一特质,覆盖孩子的全部人格与潜能,既忽视了“高精力孩子”需要培养安静能力的短板,也否定了“低精力孩子”内在的思虑力与专注力。当教养方式与孩子特质错位时,“高精力孩子”的长处无法发挥,反而被过度约束;“低精力孩子”被强行消耗,陷入自我否定,最终可能会导致孩子的天性被压抑,成长轨迹被扭曲。

不必活成“爆款”
欣赏孩子特质里的光芒

“咱家孩子虽然不像萱萱那样兴趣广泛、活力十足,但他有耐心花一下午时间自己拼好复杂的战舰模型;看书的时候,能安安静静坐上一晚上,看完还能跟我讲,故事里的小孩为什么开心、又为什么哭了。”乐乐爸爸从日常生活细节里,道出了孩子的“劲头”所在,缓解了乐乐妈妈的焦虑。

乐乐的例子反映出:无论是看似不知疲倦的“高精力”,还是偏好专注与安静的“低精力”,其实都是儿童天生气质的正常表现。“先天气质类型本身没有好坏,它更像是每个人与生俱来的底色,各有特点。”对此,商雪梅给出了科学解释,“这些特质上的差异,可能与多巴胺、血清素等神经递质的分泌水平和敏感度有关,这在很大程度上是先天赋予的神经特性。”她进一步指出,世界是多元的,需要不同特质的人共同构成,家长要善于看到孩子的特点,发掘他们的优势。

从特质适配角度来说,“高精力孩子”通常活动量大、精力旺盛、反应快速、对新鲜事物接受度高、社交主动性强,其潜能更偏向行动力、探索精神、抗压耐力,以及在动态活动中学习的能力。姚一敏举例:“这类孩子未来若结合自身

兴趣,可能更适合体育、户外探险、表演,或需要大量人际互动与快速执行力的领域。”

而“低精力孩子”通常喜静、专注力持久、观察细致、思考深入、情绪相对稳定,其潜能在于专注力、洞察力、深度思考能力、内在秩序感和创造力。姚一敏补充:“这类孩子善于思考和捕捉细节,未来若深耕优势领域,可能更适合科学研究、艺术创作、编程分析、心理咨询等需要耐心与细致的工作。”

正确认识先天的精力特质是科学养育的起点,而孩子最终会成长为哪种模样,更取决于后天环境与教养方式的“塑造过程”。商雪梅表示:“如果孩子在被允许、被包容、张弛有度的环境中成长,就更可能自由表达与发展其特质。反之,如果被限制过多、保护过度,孩子可能抑制自我表达,甚至逐渐丧失探索的勇气。”

她举例说明,“高精力孩子”若常被允许奔跑、探索,其动能与创造力可能得到充分发挥;“低精力孩子”若能在安静环境中获得尊重,其专注与深思的能力也会自然提升。

“教育的智慧在于顺势而为,就像《道德经》里说的‘天之道,损有余而补不足。’”姚一敏指出,“好的教育,不是盲目推崇哪一种特质,而是追求一种平衡——欣赏并发挥孩子特质里的光芒,同时通过有意识、温和地引导和调整,补齐可能存在的短板。”尊重天性绝不等于放任自流,因材施教的精髓,是在深度理解孩子特质的基础上,进行科学匹配与引导。

从“精力比较”到“因材施教”
陪孩子找到自己的节奏

认识到孩子的精力特质本无优劣之分后,关键便落在了父母如何科学陪伴他们释放能量、健康成长上。姚一敏指出,对于精力充沛、好奇心旺盛的孩子,养育的关键在于提供安全的释放出口,并加以有序引导。

他建议,这类孩子需要有结构、高质量的体能释放渠道。例如,保证每天固定的户外活动,参与团队运动、骑行,或自然探索。更重要的

是,将单纯的体力消耗转化为有意义的任务,比如邀请孩子一起完成家务、参与简单的社区服务,或在活动中设置循序渐进的挑战,以此培养他们的责任感和坚持力。同时,必须有意识地培养他们“静”的能力,比如设立固定的安静时段,从他们感兴趣的题材(如搭建、绘画)切入,训练专注力,并营造简洁、有序的学习环境。

对于天性喜静、热爱深度专注的孩子,教养的核心在于尊重其内在节奏,并在此基础上温和拓展。姚一敏认为,首要原则是避免“强行消耗”,允许孩子按照自己的能量节奏安排活动,帮助他们理解并管理自己的“能量账户”,确保他们有充足的独处时间来恢复精力。其次,能力拓展应从其优势领域切入,比如在孩子擅长的阅读或手工活动中逐步加入需要协作的新环节,用他们喜欢的安静活动(如听故事、拼图)作为完成必要户外活动后的“奖励”,平衡发展需求。

“无论孩子的天性倾向如何,来自家庭的四大基础支持都不可或缺。”商雪梅总结,要支撑孩子独特的精力特质健康发展,睡眠是根基,需保证孩子有充足的睡眠时长;运动重在创造与自然连接的机会,通过游戏化或轻度竞技的方式,让孩子爱上身体律动的感觉,而非单纯追求技能提升;饮食是“燃料”,不在于吃得饱,而在于吃得对,均衡营养至关重要;专注力是内核,鼓励孩子参与需要持续投入才能获得乐趣的活动,如阅读、绘画、搭建模型,沉浸式感受“心流”体验。

孩子的成长,远非“高精力”或“低精力”这样简单的标签可以概括。商雪梅强调,家长需要建立一种“整体观”——真正看见孩子本身,而非执着于改造他的特质。

这意味着,家长自身要先成为从容的陪伴者,而非焦虑的评价者。“当家长情绪稳定,内心充实,自然能营造松弛、包容的家庭氛围。”她谈道,这种接纳本身,就是最肥沃的土壤,它不挑剔种子的形态,只为每一种独特的生命提供恰到好处的滋养,让孩子能安心按照自己的节奏茁壮成长。

■ 蓝飞燕

小“闷葫芦”

摆摊记

■ 刘振

儿子自小腼腆内敛、沉默寡言,升入中学后依然“沉默是金”,与那些“给点阳光就灿烂”的同龄孩子相比,性格大相径庭。为了助其摆脱“闷葫芦”的社交短板、提升沟通交流能力,我决定陪他一起摆摊。

摆摊卖啥好呢?一番搜寻后,只能忍痛割爱,将收藏的部分过期杂志售卖出去。我与儿子约定:铜版纸彩印的杂志每本售价1元、轻型纸印刷的杂志每本售价5角,明码标价,童叟无欺,概不议价。而且这次“经商”,他任“经理”,我是“秘书”,“经营权”由他掌握,“盈亏”全看他的能力。

晚上,我们拖着一行李箱杂志来到小区附近的街市,在一处空地铺上油布,再把一摞摞杂志按照纸张类型整齐摆开,然后坐等顾客光临。其实摆摊对我来说也是“大姑娘上轿——头一回”,心里想得头头是道,行动起来却放不开手脚,但是为了“生意”红火,我只能履行“秘书”之责,低头建议“经理”吆喝。

儿子问我:“怎么吆喝?”我硬着头皮悄声教他:“像这样——快来看看,过期杂志低价卖啦!”儿子让我给他示范:“你大大方方地对行人吆喝,别像做贼似的对我说,让我好好学学。”儿子的架势令我甚为难堪,为了避免自己当众“出丑”,我让他立即付诸实践:“你直接吆喝就行,今天主要是锻炼你的口才与社交能力。”

见我肯“传道授业”,儿子便对我的建议置若罔闻。说来也是,我自己都羞于开口吆喝,何况青春期的孩子呢?单纯的说教无法令人信服,于是我便在心里构思腹稿,今晚无论如何都要以身作则地给儿子“上一课”。

不一会儿,摊位上开始有三三两两的行人光顾,他们一边翻阅杂志,一边询问价格。儿子每次报价前都会用求证的眼神看着我,我直言不讳地告诉他:“你看我干啥?价格不都提前定好了吗?你直接告诉人家!”于是,儿子便如实地报价,表情波澜不惊,俨然卖多卖少无关紧要的样子。半个小时过去,已经卖出好几本杂志,但我还没有鼓起勇气给儿子“上课”。

眼看这样“斯文”下去不是办法,于是,我清清嗓子,冲着熙攘的人群发出第一声“响亮”的吆喝:“快来看看,过期杂志低价卖啦!”如此一来,果然招揽了不少顾客,即便不买,也会在摊位前驻足翻阅,给我们增添了口气。

我赶紧对儿子说:“现在行了吧?你也学我这样吆喝,争取早点把杂志卖掉,卖完咱就回家。”也许儿子也不想在外久待,他不仅豪爽地开启了“金口”,还对“台词”进行了丰富创新:“走过路过不要错过,过期杂志低价售卖;带份‘精神食粮’回家,享受健康美好生活。”“经理”出手与众不同,更多顾客络绎而来。我不禁喜形于色,小“闷葫芦”在这么多人的面前开口吆喝委实不易,而且他的揽客之词颇具创意,完全出乎我的意料。

许是售卖“精神食粮”的摊位就我们一家的原因,前来购买杂志的顾客越来越多,他们不停地向儿子询价,俨然把他当成不可或缺的“少年摊主”,将我视为可有可无的陪衬。儿子一边面带微笑地回答顾客的询问,一边有条不紊地收款,宛若久经商场的商贾。两三个小时过去,百余本杂志业已售罄。

通过这次摆摊,我发现自己有点杞人忧天。原来儿子并非小“闷葫芦”,亦无社交障碍,他侃侃而谈的另一面,我只是鲜少看见而已。身为家长,更不应该想当然地给孩子乱贴“标签”。

夹娃娃机前的两种童年

周末下午的阳光,像极了化开的橘子糖浆。商场里,5岁的儿子牵着我的手,眼睛亮得能照出夹娃娃机里所有玩具的影子:“妈妈,今天我要把那个消防车带回家!”

8岁的女儿像个侦察员似的,边走边观察,溜达了一圈,悄悄说:“先夹最外面的皮卡丘,它肚子大,容易抓。”

儿子的注意力早已被机器里的消防车吸引过去,它们默默等待着,好像在说:“来呀,带我回家呀。”我换了20个币,给姐弟俩一人分10个。

女儿抢先下手,模样十分认真。她先把摇杆轻轻往前推,又退后一点,再往左微调。机器里的铁爪很听她的指挥,精准地移到一只皮卡丘的肚子上。“啪!”按钮按下,铁爪落下,一下就抓住了皮卡丘圆滚滚的身体,把它扔进了洞口。

“哇!”儿子激动得拍手叫好,女儿快速取出战利品,脸上泛起得意的笑容,像是完成了一道数学难题似的。

轮到儿子上场了,他直奔消防车。硬币“叮当”一声滑进投币口,向他发出开始的信号。他抓住摇杆,直接拉到消防车上方。“这儿!这儿!”嘴里还指挥着夹娃娃机的爪子。

铁爪张开,又落下,抓住消防车的车身,好

不容易把它提起来,却不停地晃动,最终“咚”的一声掉了回去。“它不想跟我回家。”儿子嘟囔着,但并不气馁。女儿凑过来,像个参谋长:“弟弟,夹这个。”她指着前排一只毛绒兔子,“布的不滑,好夹。”儿子摇头,头发跟着甩:“我就要消防车,它会救火。”

第二个币,第三个币……消防车每次被抓起,都只在空中“旅行”一小段就回到原处。有次已经到洞口边了,一个翻身又滚了回去。儿子的拳头紧握着,额头渗出细密的汗珠,目不转睛地盯着消防车继续努力。

女儿的10个币用得精打细算。她又夹出了一只小熊、一只小海豚,最后想再夹一只米老鼠,但没夹到。儿子见币越来越少,有些着急了。这次,他改抓车头,将铁爪对准车头猛地提起来。消防车晃得厉害,在空中画出惊险的弧线,最后竟然摇摇晃晃地掉进了洞口。

“出来了!出来了!”儿子激动得整个人跳起来,小脸涨得通红。他蹲下身,赶紧从出货口把消防车取出来,紧紧地抱在胸前。

回家的路上,儿子一直抱着他的消防车,女儿一手拎着毛绒玩具的袋子,一手自然地牵

着弟弟。

“姐姐,”儿子忽然仰头问,“为什么你能夹到那么多,我只夹到了一个?”女儿想了想,很认真地说:“因为我夹的是愿意被夹到的,而你夹的是你最喜欢的呀。”

晚饭时,消防车被儿子放在餐桌边,3个毛绒玩具在女儿的椅子上排排坐。我问今天的战绩如何,儿子抢着说:“我救了消防车!它从大火里逃出来了!”女儿微笑着补充:“我请了几个新朋友来家里玩。”

我突然醒悟:原来每个孩子都有自己的性格,我们应尊重他们各自的意见。

我轻轻带上门,心里满当当的感慨。养孩子大概就是这样吧——你不是在养两个“正确”的人,而是在陪伴两个独一无二的孩子,看他们用各自的方式,从这个世界里“夹”出属于自己的宝藏。

那些娃娃机不知道,它们给出的不只是玩具,还给出了选择与坚持的理由,更给出了“我想要”和“我能要”之间小小的、珍贵的距离。这段距离,叫作成长。

