

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



【编者按】

近期,“爱你,老己”成为社交平台的暖心热词,它倡导我们像珍视相识多年的老朋友那般,温柔呵护自己。对正处于自我意识觉醒期的少年儿童而言,“爱自己”更是一项不可或缺的心理能力,藏着接纳自我、安抚情绪、坚守本心的智慧。本期,我们聚焦爱“老己”这一话题,聆听“10后”孩子与自我的对话,传递自爱的力量,让孩子在成长途中与自己温柔相伴、并肩前行。

# 从今天起,做“老己”的好朋友

本报记者 马晓冰

你如何形容心目中的“老己”?会用哪些具体行动来爱“老己”?和“老己”对话,你想要说些什么?

漂亮、活泼、可爱,是我形容“老己”的3个词,同学和朋友也经常这样形容我。一开始我并没发现这些闪光点,是和伙伴相处时,他们帮我认识了自己,也让我变得更加自信。

——袁心悦 8岁

运动时我和“老己”格外亲近,比如打球的时候,我浑身充满力量,肢体总能灵活反应,常常头脑还没反应过来,动作就已经完成了。这种感觉很奇妙,让我清晰地感受到自己的存在。

——陈天昊 9岁

我用百变、元气、专注来形容心中的“老己”:既能安静弹古筝,也能活力奔跑、开心唱歌,是为“百变”;热爱生活,充满活力,积极地面对生活的好与坏,是为“元气”;做任何事情都能全身心投入,不受外界干扰,是为“专注”。

——江祉言 13岁

我特别会安慰“老己”。有一次,我考试失利,心情低落,于是,立即享用了一块小蛋糕,用甜蜜的滋味来驱散心中的阴霾。简单的自我调节后,我重新找回了活力。

——肖朵儿 13岁

我心中的“老己”活泼、爱笑、偶尔胆小。周末,我会为自己做一顿“专属大餐”,这是和“老己”的小仪式;失利时,我不苛责自己,而是写日记、听音乐,宽慰“老己”;不开心时,我像安

慰朋友一样抱抱自己。嘿,“老己”,谢谢你一直陪着我,我们一起慢慢往前走。

——黄子谦 12岁

闲暇时,或心生迷茫时,我会陪“老己”复盘围棋棋局,寻觅内心的静谧。棋子起落间,藏着独立的思考和与自我的对话。“老己”告诉我,人生如棋,步步斟酌,方能行稳致远。

——廖远航 12岁

亲爱的“老己”,你是清晨的暖阳,是课间的清风,是食堂的热汤,是深夜的路灯,告诉我累不是惩罚,而是为明天储蓄能量。于是,我学会在困倦里深呼吸,在瓶颈处放慢脚步,携着星光与勇气,和你走向更远的地方。

——张轩赫 12岁

我用善良、好奇与文明来形容“老己”:乐于帮助他人,总喜欢问“为什么”,尊重他人、懂礼貌。每天忙完作业,“老己”总会在耳边鼓励我,这份踏实感,给了我前行的动力。

——蒲奕琳 13岁

“老己”总是犹豫不决,希望他能够果断拒绝不合理的邀约,面对多样选择时坚定本心,学习上笃定前进,努力成为更好的自己。

——梁墨颜 13岁

我爱“老己”,他累的时候,会向我“求助”,

我便鼓励他“向着伟大的胜利冲锋”;他完成了一件很棒的事情,我就默默陪伴他。那些困境中的坚持与突围,只有我和“老己”最清楚。

——徐晨朗 12岁

愿时光温柔相待“老己”,停下脚步,卸下疲惫,放慢心绪,多给“老己”一分偏爱,接纳自己的所有模样。认真生活的“老己”,本就耀眼。

——吴妍茜 13岁

“老己”是我生命里最特别的存在,给我勇气,陪我悲喜。你或许觉得自己不够好,但你倔强时超酷,暖心时闪闪发光,以后不管遇到什么,我们都一起面对,一起把生活过成喜欢的样子。

——韩叶玲珑 13岁

“老己”是个“小吃货”,小时候哭闹,零食就能安抚她。现在也是,情绪低落、状态不佳时,一杯全糖奶茶就能让“老己”的心情明媚起来。

——张雯琦 10岁

“老己”像个行走的“小太阳”,甭管生活抛来啥难题,都能乐观面对;喜欢收藏各种小东西,哪怕只是一张糖纸;还有点固执,选书时格外执著。爱“老己”就是坚信:独一无二的我,值得所有美好。

——徐彤彤 13岁

我希望“老己”未来可以更加勇敢。勇敢,是人生航船上的帆,帮助我们穿越风浪。迷茫、想退缩时,“老己”总告诉我:“加油,你一定可以!”

——杨蕴喆 14岁

我心里的“老己”执著、要强,还有点小迷糊。刚上初中时,我没有适应学习节奏,每天苦学,成绩依旧很差,躲在房间里掉眼泪。我告诉“老己”:“没关系,慢慢来。”之后,我不再闷头学习,抽空去公园跑步解压。爱“老己”,就是不硬扛,陪着自己慢慢变好。

——刘可馨 12岁



## 把“爱自己”练成一种能力

“爱你,老己”不是一句口号,而是日常的生活选择;它也是一种能力,需要我们不断练习。本期,我们邀请到眉山市彭山区第三中学教师曾群芳、梅娇,从日常生活出发为家长“支招”,帮助孩子更好地倾听内心、善待自己,与“老己”相伴成长。

### 每个人心里都住着一个“小小的自己”

“我的感受难道就不重要吗?为什么妈妈总教我‘谦让’,事事顾及他人。”成年后的李尧回想起儿时的经历,仍有些愤愤不平。一次情

绪爆发后,她开始正视自己的需求,也逐渐懂得“老己”是世界上独一无二的存在,需要认真感受、用心呵护,相信自己配得上更多美好。

“爱自己是一个人精神世界的地基。懂得爱自己的孩子,才有能力去爱他人、爱生活、爱这个世界。”曾群芳指出,尤其是青春期的孩子,正处于自我意识觉醒的关键期,容易在意他人评价、否定自己。把自己当成“朋友”去了解、尊重、关爱,能够帮助孩子更好地认识、感受和接纳自己。

梅娇进一步作出阐释,每个人的心里都住着一个“小小的自己”,学会做他的好朋友,就是饿了吃饭、累了让他休息,难过时倾听他说话,做错事时不指责,拍拍他,说“没关系”。

有家长疑惑:“爱自己”与“爱他人”会不会矛盾?曾群芳表示,自爱不等于自私:只顾自己,不顾他人,通过侵占他人的利益来满足自己的需求,是自私;划定自己的原则与底线,对于“超出”的要求或行为,立场坚定地拒绝,是自爱。“善良的人既要善待他人,也要呵护自己。遇到两难处境时,先倾听自己内心的想法,再做出对自己和他人负责任的选择。”曾群芳说。

### 告诉“老己”:你比想象中更厉害

真正的自爱能够让我们有所成长,取得进步,但有时急于让自己变得更强大、更优秀,反而会带来困扰。梅娇观察到,有的孩子之所以“越努力越焦虑”,是因为他们鞭策自己的愿望过于强烈,忘了关心自己累不累、需不需要休息。“真正地爱‘老己’,需要给鞭策加一分温柔与耐心,静候自己慢慢成长。”梅娇说。

不久前,刚上初一的小伟(化名)就陷入这样的困境。随着学习科目的

增多,“不允许自己落后”的他不敢休息,不敢停下学习的脚步。曾群芳指出,这个年龄段的孩子要强,却容易内耗。这时候,学会“喊停”很重要。

“当你觉得累、困、烦躁的时候,就是‘老己’发出的‘身体边界’信号,提醒我们重视并作出调整。”曾群芳说,此时不要硬撑,写作业累了就起身走走,心情不好就暂时放空,不必勉强自己,迎合他人。

她发现,越是对自己高标准、严要求的孩子,越容易陷入“完成任务才能休息”的思维定式。她建议这类孩子,学着从小事中取悦自己。“每天做一件能让自己开心的小事,不需要花很多时间,但要真心喜欢。听一首喜欢的歌,去楼下看看花、摸摸树,买一支好用又好看的笔,和朋友分享一件小事,都可以。”曾群芳说,这些小事是在告诉“老己”:你值得拥有快乐,无需理由,不需要等待“配得上”的时候才去享受。

梅娇则发现,一些孩子之所以害怕失败,是因为把“我失败了”和“我是失败者”画上了等号,陷入自我否定。她说,“爱老己”不是一句口号,也不是一种放纵,而是一种温柔的能力——能看见自己的疲惫、接纳自己的不完美、为自己感到骄傲,也能在跌倒时伸手拉自己一把。

她以考试失利为例,给出一套具体的方法。先反思3个问题:这次是否尽力?没尽力的原因是什么?下次怎么做;再肯定自己,把“我失败了”换成“我这次失败了”,接纳这一次的不完美,同时相信未来可以有所进步。

### 家长如何帮助孩子学会“爱自己”?

家长的言行是孩子的镜子,家长如何“爱孩子”,也在向孩子示范如何“爱自己”。

首先,曾群芳表示,家长要做到接纳孩子的全部,而不是只爱那个“优秀”的他。孩子闹脾气时,家长不用急着讲道理,可以试着告诉孩子“难过是正常的,我会陪着你”,让孩子感受到自己的情绪被接纳、被尊重。等孩子平静后,再一起分析问题。

其次,用真实的成功体验帮助孩子建立自信。梅娇认为,这种成功不一定是大事——诸如独立完成家务、鼓起勇气参加班级演讲,都是宝贵的体验。家长要及时肯定孩子的努力与坚持,把重点放在“你坚持练习了”“你想办法解决了问题”上,让孩子慢慢明白,努力和勇气是自信的关键。

建立健康的自我边界,也是学会“爱老己”的重要一课。曾群芳发现,很多孩子不敢拒绝他人,是因为从小被要求“听话”“懂事”。她建议,家长要从小教孩子勇敢说“不”,让孩子懂得自身感受和需求同样重要。“拒绝其实需要很大勇气,需要不断练习。”曾群芳说。

同时,尊重孩子的隐私和选择,做孩子的“安全基地”。不随意翻看孩子的日记,不强迫孩子分享心事,就算孩子受了委屈,家长也不要急着替他解决。可以先倾听他的讲述,再问他“你希望怎么解决这件事”,让孩子在安全感中独立成长。

梅娇还分享了几种亲子日常小练习:每天睡前和孩子一起写3件“今天做得好的小事”,让孩子慢慢积累自信;做“情绪命名”练习,引导孩子说出感受,接纳所有情绪;共创“优点清单”,和孩子一起列出他的优点,不只看成绩、特长,更关注善良、耐心等品质,让孩子看见丰富、多元的自己。

语文老师每天都会布置默写词语的家庭作业,吃过晚饭,我就成了女儿西西的专属陪读。那些天,西西格外努力,有时明明困了,还会跟我说:“妈妈,我再默写一遍,这次一定能记住。”看她学得那么认真,我心里笃定,她在学校的默写中一定能拿满分,得到老师的表扬。

可现实总是事与愿违。第一次默写后,西西的本子上满是错漏:“朦”写成了“目”字旁,“减”字少写了一撇,“低”字漏了一个点……我拿着默写本,看着上面的红叉,心里像被泼了一盆冷水,语气也不自觉严厉起来:“西西,这些词咱们练了好多遍,怎么又错了?你写的时候没用心吗?”

西西低着头,小声说:“妈妈,我默写的时候一着急,就记不清了。”看着她委屈的样子,我一阵心疼,可嘴上还是忍不住埋怨:“着急也不能出错啊,你看,别的小朋友都写对了,怎么就你出错了!”话音刚落,西西的眼泪就掉了下来。

之后接连几次默写,西西总会错两三个词语,她满脸失落,我更是焦躁又恼火。好几个晚上,我翻来覆去睡不着,看着身边熟睡的女儿,既为自己的苛责而自责,又被无尽的焦虑裹挟,甚至胡思乱想:是不是我教得不够好?是不是她比别的孩子迟钝?

好不容易盼到周六,天气晴好,我带着西西去湖边散心。草坪上,一群小朋友正在放风筝,有个小男孩的风筝总是“不听话”,一次次掉下来,旁边的小伙伴都在小声议论,可他丝毫不气馁,一遍遍捡起风筝,放线、奔跑,脸上还挂着灿烂的笑,仿佛在说:“我一定能让风筝飞得高高的!”

西西拉着我的手,轻声说:“妈妈,小弟弟的风筝飞不高,可他还是这么认真,真厉害呀!”我点点头,顺着她的话说道:“是啊,他虽然没能让风筝高飞,还总出状况,但一直没放弃,这就特别棒。就像你默写词语一样,虽然偶尔会出错,但你从没偷懒,一直在努力,这样的你就已经很好了。”

西西似懂非懂地望着我,说:“妈妈,有小失误也没关系吗?”我使劲点点头,回应道:“当然啦,不完美一点都不可怕。不用总跟别人比,每个人都有自己的节奏,只要你努力了,每天进步一点点,你就是最棒的。”

我摸了摸她的头,接着说:“妈妈之前太心急了,一心希望你能做到最好,却忽略了你的感受,往后我们一起慢慢来,好不好?”

从那以后,我陪西西默写时,多了一份耐心。她写错了,我就陪着她一起订正;她记不住词语,我就找有趣的方法帮她记忆;她有进步了,我会真诚地表扬她。慢慢地,西西不再害怕默写,脸上又恢复了往日的笑容。

前天放学,西西高兴地对我说:“妈妈,我今天默写还是错了一个字,但是老师夸我进步大!”看着她开心的模样,我也由衷地欢喜,笑着说:“宝贝,你真棒!”

看着女儿自信的笑脸,我忽然懂得,每个孩子都是独一无二的,每个孩子的成长也是独一无二的,有欢笑也有泪水,有进步也有失误,有圆满也有遗憾,才是最本真的成长。我们能做的就是给予孩子足够的爱与鼓励,让他们在温暖的怀抱中,自在从容地长大。

## 不完美的默写本

■ 彭宝珠