

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

嘿!“会交朋友”  
比“多交朋友”重要看世界  
10后

本报记者 马晓冰

## 编者按

每次孩子出门玩耍,家长总不忘叮嘱“多交几个朋友哦”。但友谊的价值并不在于数量,比起盲目的“多交朋友”,学会怎么和朋友相处、找到真正合拍的伙伴,才是每个孩子成长路上最珍贵的收获。本期,让我们倾听“10后”孩子的交友故事,和孩子一起探讨交友的智慧,帮助他们收获健康、温暖、长久的友谊。

## 你的交友标准或原则是什么?朋友的哪些行为会让你感到不开心?你希望拥有怎样的朋友?

矛盾好好沟通,不轻易冷战。我不喜欢斤斤计较、爱耍心机的人,更愿意和简单、温暖、靠谱的人做朋友。

——李文瑾萱 14岁

朋友偶尔会有让我生气的行为。比如未经同意乱翻我的东西、开玩笑太过火让我尴尬,或是答应我的事情做不到、说话不算数,这些行为都会让我不舒服,觉得不被尊重。

如果朋友让我感到不开心,我不会马上发脾气或冷战,而是找机会和他沟通,把我心里的感受说出来。如果对方能意识到问题并改正,我们依然可以好好相处;如果一直不改,我会和他保持适当距离,好好保护自己。

——罗润 13岁

朋友之间难免有摩擦,重要的是好好沟通。有一次,朋友没经过我的同意,弄坏了我的收藏的卡片,我很生气,但没有大吼大叫。而是先让自己冷静下来,再认真告诉她这件事对我的重要性,希望她能道歉,并一起想办法弥补。她真诚地道了歉,我就原谅她了。

——邱千羽 10岁

如果朋友答应我的事情临时反悔,把我的小秘密告诉别人,或是不重视我的付出,都会让我生气、难过,觉得真心被辜负。与朋友沟通时,我会心平气和地表达我的情绪,肯定与她相处的快乐,再委婉地提出自己的建议,既不委屈自己,也不让他人难堪,希望通过有效沟通化解矛盾,让友情更长久。

——唐子络 12岁

己,也不让他人难堪,希望通过有效沟通化解矛盾,让友情更长久。

如果好朋友答应了我的事情,却总是忘记或者没有做到,我会觉得他不在乎这份友谊。这个时候,我就会考虑是否继续和他做朋友了。

——袁浩轩 10岁

我认为交朋友不难,真诚是关键,共同的兴趣可以成为纽带,主动微笑、善于倾听也可以拉近关系。无论线上还是线下,都可以结识新朋友。放下顾虑,主动迈出第一步,真诚以待就能收获友谊。

——邓雅菲 12岁

我认为交朋友有难度,需要主动敞开心扉,找到共同话题,还要学会包容彼此的性格差异和不同意见。

如果原来的朋友慢慢玩不到一起了,我会主动和朋友沟通,找到原因。如果沟通后还是合不来,就坦然接受,同时,去认识新的朋友,不让自己陷入纠结的情绪里。

——杨伊琳 13岁

我觉得朋友和同学是有区别的:同学是在同一个集体里一起学习的伙伴,而朋友要靠真心和信任建立起深厚情谊,注重心灵交流与陪伴,就像伯牙与子期那样,是心灵相通

的知音。我希望能有一个乐观开朗、待人真诚、内心温暖且三观正的朋友,能够倾听我的喜怒哀乐,愿意理解我的感受,在我遇到困难时能主动伸出援手,在我犯错时及时提醒我改正。

——马妙焢 13岁

我现在三年级了,明白真正的友谊不是自私地占有,每个人都可以有不同的朋友。两个人一起玩,三四个人一起玩,或者一群人一起玩,都有不同的感受。

如果和曾经要好的朋友渐渐玩不到一起,我会坦然面对,试着结识新朋友;格外在意的话就好好沟通,和她一起经营我们的情谊,实在不行就顺其自然。

我理想中的朋友,要善良、和我一样活泼开朗,我们相互陪伴、相互关心、相互帮助,有什么困难都共同克服。

——朱若木 9岁

好朋友和别人玩,我会有一点点小失落,但不是难过。友谊不是独占,而是彼此尊重。我尊重朋友的选择,也为她找到新朋友而高兴,相信她不会忘记我们之间的情谊。

朋友间疏远的原因有很多,比如因为时间、距离,但我们曾经共同度过的美好时光,会永远留存。

——金千荷 13岁

在我心中,朋友是宁缺毋滥的存在,无关年龄、性别、成绩和兴趣,但一定要是非观相近。我希望朋友有眼界、有胸怀,我们在各自的成长轨迹中相互接纳和信任,没有猜忌,也不用刻意讨好。不管是得意、开心时,还是迷茫、委屈时,总能并肩相伴。

——袁柏涵 13岁

## 读懂社交逻辑,让成长收获真挚友谊

## “我想要怎样的朋友?”

## ——帮助孩子建立自己的交友原则

小妹(化名)妈妈发现,三年级的小妹朋友很多,但她总扮演着“讨好者”的角色,通过分享零食去获得一起玩的“入场券”。妈妈担心女儿“吃亏”,但小妹却和大家玩得很开心。对此,魏抒结合塞尔曼儿童友谊发展阶段理论作出阐释:4岁至9岁的孩子更多重视友谊的实用价值,愿意分享零食就是他们眼中“好朋友”的重要特征。“讨好”“顺从”并不是孩子有问题,而是处于该发展阶段中儿童可能呈现出的共性特点。

魏抒认为,孩子的主观感受很重要,家长在引导孩子与他人交往前,可以先帮助他们认识并描述自己在友谊中的体验与心情,学会把握情感的“细颗粒度”,区分满足、自豪、失望、伤心等具体感受。最后再去思考感受源于哪里,是彼此的关系、对方的问题,还是自己的原因。

“建立清晰自我认知,正确认识并尊重自己的感受,是健康交友的第一步。”魏抒表示,如果在一段友谊中,烦恼大于快乐,最终带来的是贬低与消耗,这种情况就需要考虑“这段关系是否值得维系”。

在采访中,真诚、信任、支持、善良是孩子们提到最多的“交友标准”,随着年龄的增长,孩子们渐渐读懂、内化友谊的内涵,尝试建立双向支持、彼此依赖的健康关系。对此,魏抒也给出了帮助孩子们衡量“健康友谊”的三个核心标准:一是平等与互惠,双方处于平等地位,自愿选择对方作为自己的朋友,彼此的意见、感受和需求都会被同等对待,都对关系的维系有付出、有贡献;二是信任、忠诚与尊重,友谊的核心在于情感的连接,能为双方带来心理上的“安全感”,使双方敢于自我袒露心声;三是支持与共同成长,体现在挫折与压力事件中,朋友不会轻易背叛、嘲笑或抛弃,能及时给予安慰和帮助,而这一过

程中,双方都能感受到成长。

## “好朋友和别人玩了,怎么办?”

## ——帮助孩子建立对关系流动性的健康认知

“好朋友和别人玩了”不仅是孩子的难题,也是很多成年人的烦恼。交友中有趣相投的契合,也存在选择与被选择的关系,“知交零落”是人生常态。“我们都期待一段长久、坚固的友情,而现实生活中,人与人之间的陪伴更多是阶段性的,和好朋友在人生的各个阶段都‘同频’更是可遇而不可求的一件事。”魏抒指出,如今,孩子的友谊形式更多会从“固定玩伴”变成“动态圈子”,“渐行渐远”是成长常态,但它并不意味着关系的“失败”或谁的过错,我们需引导孩子建立对关系流动性的健康认知。

“具体而言,家长可以帮助孩子做好‘课题分离’,同时给予他们足够的情感滋养。”魏抒说,友谊变淡,难过在所难免,但内心富足的孩子不会太过内耗,更容易积极地向前行。

现实生活中很难有“从不吵架”的朋友,孩子与朋友发生“冲突”时,该引导孩子各退一步、低头求和吗?魏抒表示,交友中的非原则性“小矛盾”(不涉及侮辱、欺凌、故意伤害等情况),其

实是锻炼孩子社会交往能力的好机会,既可以引导他们在“朋友关系”和“自我感受”之间找到平衡,又可以锻炼冲突解决与深度沟通的能力,将矛盾转化为深化关系的契机。

“找到平衡是一个过程,不能一蹴而就。”魏抒提醒,一些家长会表现出无所谓的态度,认为“这有什么大不了的”“一点小事,何必这么在意”,忽视了共情是沟通的基础。家长看见和尊重孩子的委屈与难过,能更好地帮助他们梳理矛盾点、理性分析问题。同时,教会孩子们一些简单、有效的沟通方法,能使他们终身受益。例如“非暴力沟通”,让孩子学会以尊重对方的方式明确表达自己的需求。

“我们希望孩子能与朋友达成这样一种共识:有冲突,但愿意向着对方迈出沟通的脚步;有差异,但能够彼此接纳、彼此肯定;有阶段性,但依旧承认彼此的真诚付出,珍惜相互陪伴的时光。”魏抒说。

## “朋友是越多越好吗?”

## ——帮助孩子认识“友谊的意义”

传统观念认为,人缘好、朋友多的孩子更外向、更受欢迎。但魏抒表示,“会交朋友”比“多交朋友”更重要。她引用心理学家哈特普的研究指

出,高质量深交对孩子成长的影响,远远大于泛泛之交的数量带来的作用。友谊不能用“朋友多少”一概而论。

“家长希望孩子有更多朋友,是希望他们能在同伴中获得更多支持,不过并不是每个人都想成为‘团宠’或‘万人迷’,如果孩子本身就更偏好独处,不必强求他去结交更多新朋友。”魏抒说。

其实,孩子们对友谊有着自己的认识,也有一套与朋友的相处之道,家长应允许孩子通过选择朋友,看到自己、发展自己。魏抒认为,从日常生活出发,家长可以在以下三个方面引导孩子探索友谊:

一是教孩子“学会分类”。在接触到的小伙伴中,有因为某场活动而认识的“临时玩伴”,有一起上课的普通同学,也有关系更加紧密的“闺蜜”或“兄弟”。不论哪种关系都有其存在的必要,泛泛之交中说不定就藏着未来的知心好友,如果暂时没有找到也不必心急,总会遇到志同道合的朋友。

二是“抽象原则具体化”。什么是“好朋友”、怎样才算“好好相处”,对孩子而言很模糊,不妨让孩子问问自己:“心里的秘密愿意告诉谁”“遇到突发情况先向谁求助”,脑海里浮现的那个人,便是值得深交的朋友。

三是做好榜样示范。坦诚地和孩子分享自己的“社交经历”,既可以分享真心换真心的温暖时刻,也不避讳以前做得不妥之处,和孩子一起反思、探讨,帮助他理解得体的交往之道。“朋友就像一面镜子,能帮助孩子照见自己、找到自我价值。守住边界的同时,学会求同存异,与他人合作。”魏抒表示,经营一段友谊,孩子们收获的不仅是快乐,还有稳定的自尊与情绪管理能力、AI时代不可替代的同理心。而放眼未来,这些能力也是他们建立亲密关系、适应职场协作、抵御心理风险的基石。

友谊不是  
一成不变的

■ 袁成

周五下午放学后,我像往常一样到学校接女儿。平常见到我,她都会开心地扑过来,不停地分享班级趣事。今天她却低着头,一句话也不说。我心里咯噔一下,感觉她一定是有心事了。

路上我照常和她聊天,女儿只是断断续续应着“嗯”。我轻声说:“爸爸感觉你不大高兴,是不是遇到什么事了?”话音刚落,女儿的眼泪突然掉了下来,哽咽着说:“爸爸,A同学好像不喜欢我了,还和B同学一起说我坏话。今天体育课自由活动时,我看到她们在议论我。……”说着说着,她大哭起来。看得出来,她非常在意这件事。

我赶紧拿出纸巾帮女儿擦眼泪,拉着她的手安抚道:“没事,爸爸在,慢慢说,把委屈都告诉我。”我牵着她走到前面的公共座椅坐下,一路上都握着她的手,感觉她的情绪渐渐平复了一些。随后,女儿断断续续讲清了事情的来龙去脉:她和A同学曾是很好的朋友,课间都一起玩耍,可最近A同学渐渐和B同学走得越来越近,很少再和女儿一起玩。女儿也慢慢适应和C同学结伴。今天的体育课上,她远远地看到A同学和B同学凑在一起小声说话,还时不时朝她和C同学的方向看,心里觉得很不舒服,认为对方在议论自己。就这样,女儿越想越难受,在放学见到我后情绪彻底崩溃了。

耐心听完女儿的倾诉后,我没有急着评判对错,等她情绪平稳后,才慢慢引导:“以前你和A同学要好时,是不是也和其他同学一起玩?”女儿点了点头。“爸爸上学时和工作后也这样。每个人都有自己的喜好,也会想要认识新的朋友,就像你和C同学走近一样,A同学和B同学慢慢相处得更亲近,也是很正常的事。”我接着说,“你知道吗?爸爸从小到大,身边的朋友也一直在变化。友谊从来不是一成不变的,有的友谊很长久,有的可能会慢慢变淡。成长过程中,我们要学会接受新友谊,也要坦然面对有些友谊的疏远,这不是某人的错。……”

女儿皱着眉,小声道:“爸爸,我明白。可我还是难受,我觉得她们在说我的坏话。”我轻轻拍了拍她的肩:“爸爸懂这种感受,被他人议论的滋味确实让人不好受。但这只是你的猜测,不一定是事实。她们说不定是在聊别的,刚好看向你们的方向而已;就算聊到你们,也未必是说坏话。用猜测去定义别人,不仅让自己难受,还可能误会了他人,你说呢?”女儿的情绪明显舒缓下来。我又说:“如果这件事一直放在你心里,不仅会影响你的心情,还可能加深你们的误会。爸爸建议,你可以找班主任老师聊聊,老师最了解班里的情况,或许能帮你们解决这个问题。”

和女儿聊完,我们沿着林荫道准备出校门时,正好碰到了要离校的班主任。女儿主动上前,给班主任老师说了自己的心事,老师笑着答应她:“下周一老师帮你们好好聊一聊,好不好?”女儿乐地点了点头。

周一放学,女儿脸上又恢复了往日的笑容,她激动地告诉我:“班主任找我聊了天,误会都解开了!”看着女儿的笑容,我也由衷欣慰。

孩子成长中与同伴相处的困惑与烦恼,在成人眼里或许微不足道,对孩子而言,却是重要的成长课题。与人相处是孩子一生的功课,那些同伴交往中的小插曲,终将成为滋养孩子心灵的养分。作为父母,我们不必急于替孩子解决所有问题,只需站在孩子身后,用理解与陪伴,陪他们走过这段成长时光。



本版图片均为资料图片