

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

家庭
必修课

自卑是因为“太爱我了”？ 陪孩子找到越来越好的自己

本报记者 马晓冰 实习生 蒲亮芝

在人们惯常的认知中,“自卑”往往意味着“我不行”“我不够好”“我害怕被别人看见”,而在近期的某档节目中,脱口秀演员徐志胜却赋予了“自卑”另一种解读:“自卑是因为它太爱我了,它害怕我被人伤害,是爱我的一种情绪。”这样的解读里,自卑是一种温柔的“自我保护”方式——怕被否定,所以先别人一步“否定自己”,减轻可能受到的伤害。

孩子不敢尝试、不愿表现自己、害怕被嘲笑,是否是“自卑”情绪在“作祟”?想帮助孩子走出自我怀疑、不再畏缩,家长应如何正确引导?本期,我们邀请到成都市温江区花都小学心理教师丁娜与攀枝花市二十五中小阳光外国语学校专职心理教师梅坤英,共同探讨“自卑”这一话题,帮助家长读懂孩子的情绪,助力孩子找到越来越好的自己。

误区

把自卑当作缺陷,给孩子贴上负面标签

“有的孩子上课从不主动举手回答问题,老师看向他们时,他们还会低下头,避免视线接触。”丁娜表示,孩子的“眼神躲闪”并不都是走神、没认真听讲,有时只是害怕公开发表观点。五年级学生萱萱就曾向丁娜吐露心声:“我心里其实知道答案,但我不敢举手。因为我怕说错了,同学们会觉得我笨、会笑话我。”

“从表面看,萱萱这是不够自信。”丁娜说,“但换个角度,这其实是孩子在保护自己的自尊心。”在丁娜看来,不自信的背后藏着孩子“不想受伤”的心愿,于是,在确定安全之前,选择先把自己藏起来。

值得指出的是,“不自信”是一种对具体事情的不确定,它往往是局部的、暂时的,换个场景可能就好了。丁娜提醒,当孩子的不自信被贴上“你不行”的标签,又得不到任何肯定和接纳时,不自信就会慢慢变成“我没有价值”的自卑感。

“‘不自信’并非孩子的缺点或问题,不用急于批评、纠正。”在丁娜看来,这样的孩子虽然不露锋芒,但心思往往更加敏感、细腻,在意自己在别人心中的形象。有“自卑感”的孩子也是这样,他们普遍觉得自己还不够好,可正是这份对自己的“高标准”,让他们更努力、更有韧劲。

“只是这些努力常常被家长忽视,孩子自己也不觉得那是优点。我们需要帮助孩子,看到努力这件事本身的价值,以及这份‘想变好’的心意。”她说。

梅坤英引用心理学家阿德勒的观点进行补充:“其实自卑感是与生俱来的,人人都会。短暂的自卑感可以成为努力上进、超越自己的成长动力;只有当自卑演变成过度逃避、自我否定、不敢尝试时,才是病态的表现。”

她特别提醒家长,感觉孩子有点自卑时,切

勿反复批评“你怎么这么胆小”“你这孩子就是粗心”“你太内向了”,这不仅不会起到鞭策作用,还会让孩子负面评价自己,内化“我就是这样的人”,从而限制其潜力的发展。

“所以,当家长问‘怎么消除孩子的自卑’时,落脚点就已经偏了。”梅坤英说,“我们要做的是看见、理解、接受孩子的不同状态,帮助他树立对自我的正确认知,每个人在不同成长阶段都会有新变化、新发展。不如温柔地告诉孩子,‘觉得现在的自己不够好,也没关系,只要还在坚持、还在努力,爸爸妈妈都会为你感到骄傲。’”

思考

“自卑感”藏在家庭教养的细节里

“我妈妈从来不夸我,她只会问我‘还有谁考得更好’。”在学校的心理咨询室里,提起“妈妈对自己的评价”,学生静文这样对丁娜说。而在丁娜眼里,静文是一个优秀的小姑娘,她成绩优异、性格乖巧,但一直不太自信。“听到孩子的描述,我感到心疼,她需要、也值得被认真肯定。”丁娜说。

在心理咨询中,丁娜遇到过很多像静文这样有自卑感的孩子。实际接触后,丁娜发现,他们产生自卑感的根源,其实不是客观能力不足,而是长期被否定、不被认可。她总结了几个常见的原因:家庭中的比较文化、单一的评价标准、过度保护或包办代替,以及负面标签的强化。

“家长对孩子‘高标准、严要求’没有错,但看见孩子的进步也格外重要。”丁娜说,像静文这样的孩子很多,一直努力,却一直得不到家长的正向反馈。在家长不断要求“更好”的过程中,孩子的感受是“我永远不够好”。这份认知一旦固化,就容易滋生自卑感。

每个孩子都有自己的闪光点,不一定是成绩,更不用随时和别人比。丁娜以学生陶陶为例,当被问到“你的优点是什么”时,陶陶想了很久,最后摇摇头说:“我学习不好,没什么好的。”“可他明明是一个共情力强、特别会照顾他人的孩子,身上有很多美好的品质。”丁娜深入了解后发现,陶陶的家长只关注学习成绩,忽视了孩子身上其他的优点。“孩子会用家长的‘尺子’来衡量自己。家长单一的评价方式,会使孩子无法全面、正确地认识自己。”丁娜说。

传统的教育观念里,犯错要重罚,孩子才能长记性;获得成功就要低调,谦虚是一种美德。但家长如果只纠错、不表扬,孩子的价值感、配得感都会变低。对此,梅坤英指出,自卑感是孩子内心脆弱时的一种防御机制,是规避失望、害怕不被接纳的反应。

亲爱的家长:

我非常理解你既心疼孩子,又后悔自责,同时担心“认错”会失了威信,复杂的心情。“吼完就后悔”的循环,说明你是一位有反思力、有爱、渴望做得更好的家长。请先接纳自己的情绪,我们再来解决这个“结”。

首先,孩子犯错后,接受恰当的惩戒(包括父母严肃的批评,甚至“吼”)是必要的,这本身并不会破坏亲子关系。关键在于“怎么吼”,以及“吼完后怎么办”。真正的破坏力,来自翻旧账、“贴标签”,甚至将一次错误无限放大成对孩子人格的否定。比如,从孩子打翻牛奶,扯出他上次数学没考好,再延伸到“你总是粗心大意、毛手毛脚”,这会让孩子认知从“我做错了某件事”变成“我不行、无能,甚至是个坏孩子”,进而引发羞耻感和对抗心理。如果我们能就事论事,明确指出错误行为本身及其带来的具体影响,比如“牛奶打翻了需要清理,既增加了妈妈的工作量,也浪费了食物”,孩子会更容易接受并改正。

基于此,你可以尝试以下四步法,将这场亲子

“孩子需要的,是家庭无条件的接纳、及时的鼓励以及长期的陪伴和共情。”她特别提醒,不是只有“优秀的孩子”才配得到爱,家长的横向攀比、当众批评、过度要求都可能加深孩子的自卑感,降低他们的自我认同。

行动

健康地爱自己,让自卑感成为成长动力

“收敛锋芒、压低自己,用这样的方式去避免伤害、嘲笑,其实并不是真的爱自己。”梅坤英说,“健康地爱自己,应该是做事坦然、心态从容、不委屈自己。”

“用自卑感来‘保护自己’就像感到寒冷时,用厚厚的棉袄包裹住自己,身体暖和了,却也动弹不得。”丁娜指出,“我们不能被‘自卑感’卡在‘我不行’的泥潭里,要主动去寻找‘我可以试试’的方向。”她认为,一开始表现并不出色不要紧,抱着“我还不够好,但我可以努力”的心态,一定能成为更好的自己。

如何摆脱“自卑”的枷锁?结合教学经验,丁娜分享了“自卑转化四格画”练习小技巧:第一格,写下“我觉得自己不够好的地方”;第二格,问自己“这件事我在乎吗”;第三格,思考“我可以做的一件小事是什么”;第四格,问问自己“做到了,我会有什么感觉”。

通过这个练习,孩子会发现原来的“不够好”并不是终点,而是迈出下一步的台阶。丁娜表示,“用小步前进取代‘我不敢’的想法,‘自卑感’就可能从困住孩子的牢笼,变成推动他向上生长的引擎。”

如何帮孩子把“觉得自己不够好”的情绪,转化成“我想变得更好”的动力?又如何帮助孩子走向“真正地接纳自己、爱自己”?梅坤英表示,关键在于接住孩子的情绪,“将自卑感当作孩子的缺陷去指责,只会让孩子觉得自己的感受不被接纳、不被认同,变得更加小心翼翼。”家长需要让孩子知道“你所有的样子都值得被爱”“不够完美也没关系”,只有给予了安全感,才能帮助孩子把低落、自卑等“负面能

量”转化成想要变得更好的“前进动力”。

具体该怎么做?梅坤英分享了几条实用的思路。首先,看见并承认孩子的感受。帮助孩子理解“看见自己的不足,是因为想要进步”以及“每个人都有所长、有所短,如果有人因为自己的长处而嘲笑别人的短处,那是他需要去反思的问题”。让孩子从正视自己的感受做起,接纳自己,并坚定地相信自己。

“家长需要引导孩子建立更稳定的内在评价标准,学会区分‘别人的看法’和‘自我的价值’。”梅坤英指出,没有人能做到让所有人满意,在任何领域都拔尖,让孩子理解“我可以普通,允许不完美,不必让所有人满意”,帮助孩子建立边界、理解差异、客观评价,孩子才不会过于被外界的眼光左右,从而更好地自我激励。

最后,引导孩子换位思考,做自己最好的朋友。失落时给自己一个拥抱;犯错时对自己说一声“没关系”;遇到困难、想放弃时,告诉自己“坚持,你已经做得很好了”;不苛责自己、不贬低自己、不跟自己较劲。“像对待好朋友一样温柔地对待自己,就是最朴素、最扎实的自爱,也是转化自卑感的关键。”梅坤英说。

从“用自卑感保护自己”到“真正爱自己”,不是让孩子变得不再害怕,而是帮助孩子在想退缩的时候,依然能够试着往前一小步。梅坤英说:“学会与自卑感和平共处,在这份情绪下依然好好爱自己,才是心理健康最好的状态。”

(文中学生均系化名)



本版图片均为资料图片

别做过度浇灌的人

徐哲

“妈妈,我要给小仙人球浇水。”临上学前,女儿拿起小水壶,一股脑地给小仙人球浇了个透,水顺着花盆边溢出,又从底部渗出来,很快就浸满了整个窗台。女儿慌了神,大喊:“妈妈快来呀,洒水啦!”我跑过去,用毛巾吸干肆意蔓延的水,说:“闺女,你天天浇这么多水,它会被浇死的,你看,它现在都长歪了。”女儿不解地问:“但是,植物要喝水,才能快快长大呀?”我摸着她的头解释:“它是沙漠植物,喜旱不喜涝,你要尊重它,根据它的喜好照顾它,那样它才能健康地活着。”女儿听后,沉默不语。

收拾好后,我带女儿去幼儿园。平日里总是叽叽喳喳说个不停的她,今天却异常安静。到了幼儿园门口,她皱着眉头,认真地说:“妈妈,我的拼音你教得太多,都‘溢’出来了。”等我反应过来,她便转身跑进了幼儿园。

回到车上,女儿的话让我久久不能平静。是啊,我从来都是一味按照自己的意愿,给孩子安排好一切。“妈妈,我要穿这件粉色的棉袄。”“不行,今天冷,穿那件黑色的,更厚。”“妈妈,我不想吃西兰花。”“不行,吃绿色蔬菜才健康。”“妈妈,今天学9个拼音太多了,我记不住。”“不行,你马上就要上小学了,记不住也得记。”……原来,我才是那个过度浇灌的人。

教育家陶行知说:“教育孩子的全部秘密,在于相信孩子和解放孩子。”道理人人都懂,可真正能做到的家长,又有多少?就像网络上流行的那句话:“有一种冷,是妈妈觉得你冷。”我们常常在母爱的包裹下,忘记孩子本身就是一个完整的个体,他们有自己的思想、自己的判断,可我们却不愿意相信他们,更谈不上解放他们。我们总是把自己认为对的、好的,一股脑强加给孩子,以为这就是“爱”,如此强行“浇灌”,孩子怎么能健康成长呢?

《论语·述而》中曾提到:“不愤不启,不悱不发,举一隅不以三隅反,则不复也。”古人的智慧早已告诉我们,教育从不是填鸭式的强行灌输,更不是超前施压、强迫接受,它需要耐心等待,顺势而为。等到孩子自己产生求知欲,感到困惑、迫切想知道答案时,我们再适时引导。静待花开,才是真正的教育。

心理学家弗洛姆也曾说:“教育的对立面是操纵。”我们给孩子所谓的爱,到底是爱,还是控制呢?很多时候,我们不允许孩子犯错,把他们当作自己的作品,精心雕琢,严格把控;我们总想拽着、甚至拖着孩子往前走,却从未问过他们是否愿意。最终,我们得到的,要么是顺从、懦弱,没有主见的孩子,要么是叛逆、对抗,甚至自我放弃的孩子。那些失去生活热情、成长主动性的孩子,不都是在这种“过度浇灌”的“爱”中,被慢慢“毁掉”的吗?

想到这里,我一阵心惊,立刻驱车回家。我把那盆仙人球移到阳光充足的地方,又找来标签,写下“禁止过度浇灌”几个字,插到花盆里。我要让这张纸条时刻提醒自己:尊重仙人球的习性,让它自由生长;尊重孩子的节奏,放下控制欲,不过多干预,而是多去欣赏她。

吼完孩子又后悔? 智慧家长这样“道歉”

心理“聊”愈室

本期嘉宾

李建蓉(四川省心理健康工作专家库成员、雅安市中小学心理健康教育专委会副理事长、四川省汉源县第一中学兼职心理老师、高级教师)

家长提问

孩子犯错后,我忍不住吼了他,事后又很后悔。想跟他道歉,又怕削弱家长的权威;不道歉,亲子关系又越来越僵,该怎么办?

关系危机,转化为重建信任、拉近距离的契机。

第一步,按下暂停键,先平复情绪,再解决问题。

刚吼完,你和孩子都处于情绪的“风暴眼”中。此时,不必急着道歉或讲道理,因为大脑的理智部分在强烈情绪下是“离线”状态,说再多也难以被听进去。在保证孩子安全的前提下,你可以先离场几分钟,做做深呼吸、喝点温水,让自己冷静下来,这也为孩子提供了平复情绪的时间和空间。这样的举动,也是在为孩子示范:情绪可以很激烈,但我们有能力,也需要学会管理它。

第二步,选择恰当时机,为“态度和方式”道歉,不妥协“原则和规则”。

当双方都平静下来后,先征得孩子同意,再和他进行一次真诚的谈话。道歉的重点可以放在:“妈妈/爸爸刚才对你大吼大叫,态度和方式不对,吓倒你了,我为此向你道歉。”这样的道歉,不仅不会削弱你作为家长的权威,反而会为孩子树立勇于担当、真诚沟通的榜样。它明确区分了“行为错误需要改正”和“教育方式可以更好”,让孩子既能

感受到尊重,也能明确规则的边界。

第三步,道歉后复盘,回归事件本身,重建亲子连接与引导。

道歉不是终点,平和复盘、回归事情本身,才能真正帮孩子成长,同时重建亲子信任。复盘时,重点是帮助孩子寻找原因、挖掘自身资源,而不是深挖错误原因,让他反复自责、愧疚。可以引导他聚焦过去的成功经验和未来的解决方案,比如问:“昨天早上你是怎么做到把牛奶杯稳稳端到桌子上的?”这样能让孩子看到自己已有的能力,把注意力从“我做错了”转向“我该怎么做好”。也可以用假设句展望未来:“我们想象一下,如果再遇到类似情况,妈妈没有吼你,而是平静地提醒你,那么会怎么样呢?”或者引导孩子自主思考:“如果你没有打翻牛奶,那是因为你做了什么不一样的事?”用这样的提问方式,激发孩子内在的解决问题的动力和创造性思维。

第四步,自我觉察,打破“吼叫—后悔”的循环。

我们之所以容易情绪失控、忍不住吼孩子,常

常是被一些自动化的信念驱动,比如:“我提醒过了,孩子就应该做到。”“做不到就是不听话。”“不听话就是我没有权威,我是个失败的家长。”……想要打破这个循环,可以每天花几分钟进行正念呼吸:专注于自己的呼吸,只观察脑海中的念头,不评判、不纠结,若注意力跑偏,温柔地把它拉回来就好。这能让你在面对孩子的“挑战”时,更能保持内在的平和与觉察。也可以有意识地记录每次吼孩子的事件,觉察自己当时的情绪和身体感受,分析事件触发了自己内心的什么信念,再判断这个信念是否正确,进而重新选择应对方式。当再次感到怒火上升时,试着按“停(停止当前反应)—呼(深呼吸)—观(观察情绪和身体感受)—觉(觉察内在信念)—选(选择新的应对方式)—行(付诸行动)”的步骤做,就能在情绪和行动之间,创造一个宝贵的缓冲带,避免再次失控。

亲爱的家长,完美的父母并不存在,但不断成长的父母无可比拟。你今天的反思,已经为孩子展示了最生动的“担当”与“学习”的模样,用实际行动为孩子诠释了“权威”的真正含义。