

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

面对“与世界相处”的成长题

如何帮孩子找到“社交坐标系”

本报记者 张玥 实习生 田怡

有的孩子早早懂事得像个“小大人”,有的孩子却常常“躲”在自己的世界里;有的孩子习惯独来独往,有的孩子却喜欢呼朋引伴……当孩子逐渐长大,步入集体生活,究竟该以何种姿态与他人相处?家长应顺其自然、静待花开,还是主动介入、适时引导?

当下,青少年儿童社交已成为令不少家长倍感棘手的育儿话题。本期,我们与一线教研员、专职心理教师、家长及学生对话,共同探寻未成年人融入社会、与世界相处的“优解”。

本期嘉宾

- 罗湘**
德阳市旌阳区教育科学研究与教育培训中心德育心理教研员
- 蒋美娥**
成都市石室成飞中学心理健康教师
- 朱渊**
成都市新都区锦门小学校心理健康教师
- 薛加春**
攀枝花市二年级学生家长
- 罗婉琴**
成都市石室成飞中学高三学生

如何理解未成年人的社交需求?

罗湘 社交是孩子成长的“地基”

从心理学角度看,社会化是孩子从“自然人”变成“社会人”的过程。通俗来讲,就是孩子慢慢摆脱以自我为中心,学习适应社会、与人相处,并学会管理自身情绪与行为。

依据埃里克森人格发展理论,幼儿至学龄期的信任感、自主感、勤奋感,均依托人际互动的建立。就像盖房子打地基,社会化是孩子情感、认知发展的基础,社交是重要学习渠道,缺少社交历练的孩子性格相对孤僻,长期以往会影响成长健康。

一项心理研究指出:“孩子未来的成功,

20%靠智商,80%靠情商。”而情商的核心就是社会交往能力。同时,孩子的规则意识、情绪管控、换位思考、责任担当等能力都需从社交的过程中习得。因此,一般来说,孩子社交能力越强,越能更好地融入集体生活。

罗婉琴 朋辈支持带给我积极能量

对我们学生群体来说,社交不仅仅是“交朋友”这么简单,我们的社交行为很大程度上是为了寻找志同道合的人,获得群体认同和归属感。

在我看来,同龄人之间往往最懂彼此的

压力与烦恼,更容易共情。比如考试失利、和父母产生矛盾时,我们渴望“有人懂我”——师长难以给予这种理解,幸好有来自朋辈的支持让我们意识到自己并不孤单,内心自然而然生出力量。

而且,我们大多数时间都在校园度过,人际关系是否和谐会很大程度上影响一整天的的心情,倘若处理不当还会影响学习。有同学说过一句话让我印象深刻:“学习是我可控的,但交朋友完全不可控,我可能是为他好,他却觉得我冒犯了他。”人际互动是双向的,不是单靠自己的努力就能实现的,所以它更微妙,也更能引发我们的情绪波动。



社交能力培养和家庭陪伴有何关系?

朱渊 家庭是儿童社交的“第一场所”

事实上,小宝宝从刚出生和爸爸妈妈互动,就已经开启了社交学习。游乐场、超市、社区、校园等生活化场景,都可以成为社交训练的场地。

根据心理学依恋理论,幼儿期家人的高质量陪伴,能帮孩子积攒安全感。安全感充足的孩子,才敢主动去结交新朋友,这是社交最

重要的打底功课。

据我观察,童年时期的亲子相处模式会深刻影响孩子的处事习惯,家庭的相处模式也往往决定着孩子在公共空间的表达状态:从小被温柔陪伴的孩子,在外更加大方友善;在家里经常被严厉指责的孩子,在外更加胆小孤僻;在家被溺爱、随心所欲的孩子,在外更调皮任性。有爱、和谐的家庭陪伴能在孩子成长期给予积极、正向的社交效能。

薛加春 社交启蒙藏在生活点滴中

从我的育儿经验来看,我认为孩子的社交启蒙其实不必刻意寻找特殊场景,日常生活里就藏着大量练习机会。

之前,我家孩子总是羞于当众开口,仔细分析后,我发现根源在于我们家日常缺少让孩子大胆表达的锻炼机会。我总觉得孩子还小,就没想着培养他的表达能力,久而久之,

他便畏惧当众表达。不过,我没有当众指责孩子胆小内向,而是转换思路,把家庭聚餐、亲朋宴席等都当成天然的锻炼场,鼓励孩子主动向长辈问好、送上祝福,在轻松熟悉的氛围里练习发言。

同时,我也认识到,锻炼表达不是功利化的表演,核心不是让孩子“会来事”,而是让他学会尊重长辈、懂得感恩,在真实互动中积累社交底气。

如何看待内向孩子的社交关系?

罗湘 不必“强求”外向,尊重成长规律

当下,有不少家长存在以外向和人缘好坏来评判孩子社交水平高低的认知偏差。事实上,人的先天气质和性格本就存在差异,并无优劣之分。作为家长,首先要尊重孩子的性格,切忌勉强为之。

健康的社交不是要求孩子左右逢源,而是看孩子能否守住规则、稳定情绪、懂得尊重,是否拥有适应环境的能力和保持真实自我的底气。我们需要分辨孩子是“享受独处”,还是“社交退缩”。

真正享受独处的孩子内心是充盈的,当他们想找同伴交流、玩耍时,能玩到一块去,只是相比从外部获取能量而言,他们更喜欢从内在为自己“充电”。还有些孩子比较慢热,他们在进入群体之初可能不会表现出积极参与的态势,但会在一旁观察,表情通常是放松和好奇

的,当这类孩子融入环境后,也可以很好地融入集体,家长无须多虑。

而存在社交困境或者社交不足的孩子,面对新环境往往表现出紧张、抗拒、焦虑的情绪,甚至出现逃避行为。当出现这类情况时,家长可以在尊重孩子的前提下适当引导。

蒋美娥 独处并不孤独,内心舒服更重要

我想借用我们学校心理健康系列活动的一处细节来分析这个问题:在“我最喜欢的漫画”投票中,一组“我一个人独处也很舒服”的漫画收获最高票数。因为这组漫画精准传达了许多内向同学的心声。

孩子爱独处不等于逃避或者不善于社交,很多孩子看似不乐于同人相处,本质上不是性格孤僻,而是抵触被动、刻意或无意义的社交。真正健康的社交关系无需刻意迎合,与

少数同频之人深度交往,同样是健康完整的社交。

同时,社交能力可以通过后天练习习得,家长如果有意识想帮助孩子养成良好、礼貌的社交行为习惯,不妨从培养孩子主动微笑、礼貌回应他人等细节起步,慢慢打开封闭的心灵。但核心前提在于:社交技巧只有转化为内在认同,才能发挥长久作用。

当我们向他人释放善意并得到正向回应,感受到交往的温暖,才会愿意持续主动社交。倘若只是被外力逼迫“表演礼貌”,内心缺乏认同,孩子永远无法习得真正的社交能力。

朱渊 健康社交,真诚与自洽是核心

在我看来,单纯以外向程度评判孩子的社交水平,很容易“伤害”内向的孩子。我们不能因为孩子不爱主动交谈、偏好安静,就

认定其存在社交问题,更不要强行把孩子推入人群,这种逼迫往往只会加重他们的退缩与抵触。

当下不少家长担忧孩子不够“合群”,急于提升孩子的社交能力,便寄希望于各类“情商速成班”,但这并非良策。

究其本质,孩子的社交能力需要在日常真实互动中慢慢磨合、自然生长。所谓的“情商培训班”只能传授表层沟通话术,难以培育发自内心的共情能力与稳定的处事心态。比起机械背诵沟通技巧,在一次次矛盾中学会换位思考,在一次次合作中懂得承担责任,才是更为扎实的成长。

还有家长简单将“朋友数量多”等同于社交水平高,这一认知同样存在偏差。健康社交的内核不是八面玲珑、面面俱到,而是学会接纳自我、尊重他人。这份稳定的内在力量,才是孩子整个成长阶段社交发展的底色。

过度社交背后,藏着怎样的成长隐患?

薛加春 警惕养出“小大人”,守护童心

与“内向”相对,其实我更担心孩子社交过度,早早变成老练人情世故的“小大人”。成年人都明白,真正长久的情谊建立在彼此交心之上,孩童之间的交往更应保有真善美的初心。作为家长,我反对刻意教导孩子讨好和迎合他人,让他们过早学习人情世故、培养圆滑处事的“本领”弊大于利。

罗湘 心灵“早熟”了,快乐也“退场”了

过度社交背后,是部分孩子为了迎合周遭,刻意压抑自身真实需求,言行处处谨小慎微、力求周全。这类现象折射出家长过早以成人标准,尤其是秉持功利化教育理念养育孩子,一味要求孩子顺从听话。同时,孩子过早

参与成人社交、商业活动,或是长期缺少认可与鼓励、浸染在复杂的环境中,都可能被迫“早熟”。

这种超前早熟带来的伤害是隐匿的。孩子不仅会因此错失童年本该拥有的纯粹快乐,长此以往还容易形成讨好型人格,习惯“戴着面具”与人相处后便容易迷失真实的自我。这样的孩子在步入青春期后,更易滋生焦虑、抑郁情绪;成年之后,在人际交往中常常疲惫不堪,会因过度在意他人眼光而习惯性委屈自己,持续陷入精神内耗。

蒋美娥 莫让孩子承担“不该有的责任”

不少呈现早熟特质、出现过度社交表现的孩子,背后大多有着复杂的家庭环境。比如父母关系紧张,孩子长期需要察言观色,甚至

如何帮孩子找到适合自己的社交方式?

罗湘 家校合力,顺势而育

面对不同特质的孩子,社交的引导方向应当有所侧重:外向的孩子,重点学习情绪管理、树立规则意识、懂得包容他人;内向的孩子,着重建立自信心、锻炼表达能力,给予充足的成长空间;敏感的孩子,先接纳他的情绪,帮助他建立人际边界,不必强迫他一味讨好他人;任性的孩子,则需要教导学习换位思考、承担相应责任。

家长应当着力培育孩子健全的人格,帮孩子构筑强大的内心,让孩子在步入社会时,清楚知晓自己内心的需求。学会融入集体固然重要,但守住本心、保持自我,才是一生幸福的源泉。

家庭与学校在孩子社交培养中分工各

异、缺一不可。家庭是根基,负责搭建安全感、稳定情绪、塑造独立品性;学校是训练场,依托集体生活培育规则意识,练习合作沟通、化解人际矛盾。当孩子遭遇社交挫折,家庭应当成为温暖的港湾,接纳情绪、疏导压力,一同复盘问题,而非一味指责施压。

社交行为贯穿一生,学习社交是长久课题,我们要允许孩子有自己的成长节奏。

蒋美娥 充分接纳,鼓励孩子往前走

对于未成年人而言,安全、包容的成长环境,是社交发展的重要保障。我们学校曾有位学生,高中3年经常一个人在校园散步、做自己的事,大家都尊重他的选择,没人觉得他“怪异”,他自己也直言这样的独处模式是自

己的“舒适区”。而到了毕业阶段,大家惊喜地发现,他已经能够自然地和同学打招呼,从容开展友好互动。

这个案例恰恰说明,当孩子身处安全、不被评判、不被强迫的环境时,内心拥有足够的底气,才会主动向外探索。他会循序渐进迈出社交第一步,从回应他人的善意,到主动释放友好,一点点拓宽自己的社交边界。

因此,家长应转换视角,学会看见孩子的闪光点,而不是总拿别人家孩子和自己家的孩子做对比。如果家长想要丰富孩子的社交活动,不妨从兴趣爱好切入,为孩子搭建健康的社交平台。志同道合的伙伴因爱好相聚,相处轻松自在,情谊也更为长久。相比强行逼迫孩子社交,为孩子创设能够舒展自我、发挥特长的场景,才是更有效的引导方式。