

策划:龚丹枫 徐航航
统筹:卫 轶 何 宁

细说心理

语

指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员
及一线教师

家教

小课堂

专职心理老师 周琦
东莞市东莞外国语学校

与人为善的孩子
更具幸福感、更懂爱

碎碎念

与人为善的习惯是指一个人在日常生活中,长期形成的以善意和友爱对待他人的行为模式和思维方式。在孩子的成长旅程中,与人为善习惯的养成如同播种希望,它不仅是孩子拥有良好人际交往的重要基石,也能让孩子更具有幸福感、更懂得爱。

小学阶段,孩子的思维以直观形象为主,对与人为善的理解相对简单,往往是从具体的、看得见摸得着的行为出发。例如,他们可能认为“与人为善就是帮助别人捡起掉在地上的东西”或者“看到别人摔倒,扶他起来”。父母想要培养孩子与人为善的习惯,也需要采用较为直观的方式,如以身作则,通过自己的一言一行去感染孩子,让孩子成为一个与人为善的人。父母可以和孩子一起照顾家人,力所能及的事情;乘坐电梯的时候让孩子主动帮助有需要的人按电梯;周末带孩子一起参加志愿服务,感受帮助他人的快乐等,事后还需要及时肯定孩子的价值,进一步促进孩子与人为善习惯的养成。

练一练

暖心捐赠体验

1.活动准备:和孩子一起收集不再需要的玩具、书籍、衣物等物品,清理干净并分类打包。联系当地的孤儿院、贫困山区学校或社区服务中心,了解他们的需求和接收捐赠的时间、地点。

2.活动过程:父母和孩子一起将捐赠物品送到接收地点,让孩子亲自把物品交给工作人员或需要帮助的人。鼓励孩子与他们交流,了解这些物品将如何帮助到他人。

3.活动分享:回家后,和孩子一起讨论捐赠过程中的感受,引导孩子思考自己的物品能给别人带来快乐和帮助,体会与人为善的意义。

温馨提示:在孩子出现与人为善的行为时,父母适当的精神奖励如具体的表扬和肯定,能够及时强化孩子与人为善的行为,同时,父母也需谨慎用物质奖励,避免孩子为了获得奖励而做出与人为善行为,减少了该行为所带来的喜悦和成就感。

一周
热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/吴永筱 杨柳英

在刚刚过去的清明假期,家长有带孩子出去踏青,享受春光无限好吗?是不是突然离开了电子产品,孩子就觉得无聊?随着电子产品的普及,孩子们的生活被各种游戏、视频和社交媒体填满,似乎每时每刻都有事情可做。然而,离开电子产品的这种“无聊”的状态,其实对孩子来说意义重大。无聊和发呆到底是不是浪费时间呢?家长该如何引导孩子正确看待和利用这些“无聊”的时光呢?

适度的无聊
时光,是孩子成长的
必要养分

在当今竞争激烈的教育环境中,许多家长倾向于将孩子的日程安排得密不透风,将任何未被学习任务占据的时间视为“空白”。“这种对‘无聊’的负面认知,实际上可能阻碍了孩子全面发展。”河源市第一中学心理教师吴永筱指出,这种观念与现代心理学研究背道而驰。心理学研究成果显示,强调适度的无聊时光并非教育死角,而是儿童成长的必要养分。

神经科学研究显示,当大脑处于“无聊”状态时,默认模式网络(Default Mode Network)会自发激活,这个负责自我反思、创造性思维和情景记忆的脑区,正是创新火花的发源地。美国心理学家桑迪·曼恩的追踪研究发现,经历过适度无聊体验的儿童,更有助于锻炼发散性思维和提高抗挫折能力。

吴永筱表示,无聊是孩子面对自我时的最初体验,它是兴趣的摇篮。当孩子脱离外部安排,不得不自主思考时,往往会诞生天马行空的创意。例如,儿时玩石子、榕树下捉蟋蟀、编故事的游戏等,正是无聊催生的自发探索。

吴永筱指出,儿童需要通过自主探索建构对世界的理解。当孩子感到无聊时,他们被迫面对一个问题:“我想做什么?”这一过程能帮助孩子识别自己的兴趣(如无聊时选择画画而非搭积木);培养耐心和延迟满足能力(如等待灵感或同伴参与游戏)。无聊是孩子思考生活的机会,在无所事事中,他们会学会倾听内心,逐渐形成兴趣和独立意识。

真正的学习源于内在动机。吴永筱强调,在无聊中,孩子会自己设计游戏(如“过家家”);解决实际问题(如用积木搭一座能承受重的桥);这些能力恰恰是AI时代最需要的“非程序化技能”。允许孩子管理无聊时光,实则是赋予他们规划生活的练习,这对未来应对复杂社会至关重要。

无聊,让孩子学会
与自己相处

当孩子喊“无聊”时,他究竟想表达什么呢?吴永筱表示,当孩子说“我好无聊”时,可能有以下潜台词:“我需要你的陪伴”(低龄儿童常见);“我对当前活动不感兴趣”(需尊重孩子的选择权);“我累了,想换种方式放松”(如从作业切换到户外活动);“此时,父母就可以共情孩子,问一问他‘你觉得无聊是因为想玩新游戏,还是想和我待一会儿?’如果孩子是希望和父母待一会儿,那父母这期间不用刻意做什么,抱抱孩子,跟他随意聊聊天即可。孩子此时只是想从父母身上获得爱的充电,陪伴就足够好了。如果孩子说,想参与新的活动,那父母就可以询问孩子想参与什么新活动?给予孩子足够的选择权和自主权。若孩子需要活动建议,家长可提供‘非结构化’选择(如涂鸭、积木、户外探索)。这类活动无固定目标,能让孩子自主定义玩法,保留创造空间。”吴永筱说。

“无聊不是教育的敌人,而是孩子与自我对话的契机。”吴永筱强调,在这个追求效率的时代,敢于让孩子“浪费时间”,或许是最奢侈的养育智慧。“无聊是生命存在的一个必然的状态,孩子正是在这样的状态中,完成生命给予的更高级别的任务——学会同自己相处。在这个瞬息万变的时代里,让我们一起放慢脚步,给孩子们一个更加宽松、自由的成长环境吧。”

当孩子说
“我好无聊”
的时候……



图/视觉中国

独处能力是情绪
成熟的重要标志

日常生活中,当孩子说出“我好无聊”时,很多家长会陷入两难:既担心过度安排剥夺孩子的自主性,又忧虑虚度光阴影响孩子的发展。心理学研究发现,适度的无聊恰是培养创造力和心理韧性的黄金机会。斯坦福大学教育研究中心追踪实验显示,每周拥有2—3小时自主安排时间的孩子,更有利于提高孩子问题解决能力。河源中学心理教师杨柳英从发展心理学角度,解析了不同年龄段孩子的应对方法。

对于学龄前(3—6岁)孩子,家长要通过具象化引导其发展象征思维。比如,当孩子摆弄玩具说无聊时,家长蹲下来用“魔法提问”:“如果这个小熊会说话,它现在想去哪里冒险?”建议家长准备“神奇材料盒”(鹅卵石、小木块、彩纸、自然物等),当孩子无聊时取出,家长可以问:“猜猜这些宝藏能变成什么?”家长可以每天抽出半小时陪同孩子共同完成这样的对话。

小学低年级(7—9岁)的孩子开始渴望社会认同,家长可以说:“你上次在小区收集的树叶做的画作特别棒,要不要再创造个新作品?”家长可跟孩子一起制作“挑战卡片”,用10种不同材料完成10幅画作创作,计划每周完成一幅画作,最后可在家里办个家庭展览,培养孩子的目标感。

小学高年级(10—12岁)孩子抽象思维萌芽,家长可采用苏格拉底式提问:“你觉得真正让你无聊的是什么?是事情没意思,还是暂时没找到感兴趣的点?”家长可引导制作“兴趣探索地图”,写下所有想尝试的事情,每周选1项实践。

青春期(13岁以上)的孩子需要被赋予决策权,孩子在这个阶段,家长要尊重其独立性,可以说:“我注意到你在找事情做,你现在最想做什么?”家长与孩子共同制定自主时间公约,同时约定电子设备使用时段,留出孩子可自由支配的活动。

临床心理学家温尼科特说:“独处能力是情绪成熟的重要标志。”当家长不再急于填满每个时间缝隙,孩子才能真正发展出自我对话的能力。

引导孩子与
“无聊”做朋友

“妈妈,我好无聊啊……”这样的场景正在无数家庭上演。杨柳英表示,当孩子们开始抱怨无聊,很多家长如临大敌,立即启动“救火模式”:递上手机、打开动画片、翻出绘本玩具等。但心理学研究表明,这些即时满足恰恰切断了孩子发展重要心理能力的契机。家长不妨尝试以下做法。

1. 搭建安全容器:创设“无聊缓冲区”。在家里设置“神秘盒子”,放入未经加工的天然材料:松果、鹅卵石、麻绳、木片。这些开放式材料不会直接告知玩法,却能激发孩子的原始创造力。

2. 启动观察者模式:从“解决问题”转向“发现可能”。当孩子说“无聊”时,尝试将“那我们来……”的句式改为“你注意到……”例如:“你注意到阳台的绿萝叶子在跳舞吗?”“你发现积木在阳光下会有影子游戏吗?”这种引导能帮助孩子建立对环境的觉察力。

3. 制定“无聊转化公式”:情绪认知三步法。

教孩子识别:“我现在心里空空的,像被风吹过的空罐子”(情绪命名)

引导思考:“这个空罐子可以装下什么有趣的东西呢?”(转化启动)

共同实践:“我们试试把罐子变成传声筒,还是存钱罐?”(行动转化)

这套方法基于情绪ABC理论,能帮助孩子将消极体验转化为创造动能。

4. 建立家庭留白契约:每周2小时无计划时光。全家人共同签署“留白协议”,约定每周固定时段不安排任何既定活动。研究发现,家庭集体留白能提升亲子互动质量,促进心智化能力发展。

儿童心理学家维果茨基说过:“游戏是儿童自我发展的最高表现形式。”而优质的游戏,往往始于看似空白的无聊时刻。当我们不再急于填满每个时间缝隙,孩子才能在这些缝隙里播种想象,收获成长。

心理
老师
日
志

从隐秘角落到心灵舞台:
心理教师
成长探索之旅

文/佛山市顺德区梁开初级中学心理教师林丽斯

等风来

种树的最佳时机是十年前,其次是现在。但如果十年间,不断有人告诉你“种错了”,并拔掉小树苗,让你从头再来,你会如何应对呢?

作为学校里的第一位心理老师,我勤勤恳恳地播种栽培心育小树苗,但总有人说,心理树苗没价值。于是,小树苗被拔掉,我手中被塞满团委、班主任,还有道法的种子……又过了几年,根据新条例,我必须种植心理树苗。不可抗拒地,我和心理种子一并被安排到了隐秘的角落——心理室。

等待,等来的是被安排。

追风去

渐渐地,我明白,唯有主动出击,追风而去,才能不负初心。

与领导协商、争取社团、筹办活动月……既然没人留意隐秘角落,我便主动站到人群中。我努力在人群中发声,却面临尴尬的“三无”困境:心理科长,光棍司令——无助;主流学校,非主流学科——无用;绩效最低,评优无缘——无望。典型抑郁症“三无”症状。

我觉察到自己的焦虑与着急。当不被看见,价值从何体现?直到——

“人生就是,急也没有用。”这是来访学生的小结。他说:“我知道走出这个房间,现实问题不会马上得到解决。但我知道,在这里,有一个人,能好好地听我说话,认真听我的故事,不是每个人都能这么幸运,碰到这样的老师。”

这一刻,说不清谁治愈了谁。正是无数这样的时刻,让我意识到,即使在最不起眼的角落,努力也能带来改变。心理室远离熙熙攘攘,却有着倾听和理解的温暖。在隐秘角落默默耕耘的人,往往不以鲜花和掌声为伴。追风的日子平淡寂寥,但风来过,小草会知道,花儿会知道,云朵也会知道。

乘风起

春风渐起。国家制定战略,颁发文件,隐秘角落被春风吹得不再隐秘。市星级辅导室评比后,心理室越来越受学生欢迎,领导也会与我共商心理工作,心愈发得到重视。

乘风而上。我积极参加培训,提升专业素养,把崭新的思考和多年积累运用到赛事和实践中,最终斩获第四届广东省中小学心理教师专业技能大赛一等奖,以及四省市心理教师技能展示活动特等奖。

春风吹散云雾,隐秘角落照进了阳光。春风带来机遇,也带来了成长。

风渐息

风起,带来荣誉。风息,归于平静。但我的旅程并未结束。在不再隐秘的角落,一位心理老师内心更加坚定。

蓦然回首,弱小树苗初成一方绿荫。我组建了心理团队,成员分工明确,默契无限,团队获评区优秀科组;青蓝工程中,指导六位教师获得省、市级心理专业竞赛奖项,我也获得“区优秀教研组长”称号。

未来,或许还会有人说,你种错了树了。

那时,我将淡然一笑,无论前路多么崎岖,我都能活在当下,为所当为,坚守初心,不断前行。

(此文选自广东省教育厅举办的“中小学心理健康教育活动月”教师心理健康教育活动故事获奖作品,特别鸣谢广东省中小学心理健康教育指导中心专业指导)