



策划:龚丹枫 陈晓璇  
统筹:卫 轶 何 宁  
特邀专家:徐航航  
(广东省教育研究院  
心理健康教研专家)

细说心语

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  
及一线老师

家教小课堂

看龙舟谈竞争

东莞市厚街湖景中学 林伟鹏

碎碎念

逆水赛龙舟,力争上游。端午佳节,每个龙舟队伍都在刻苦训练,希望在这一年一度的比拼中拔得头筹,正如孩子们每天努力学习,希望在考试中能取得理想的成绩一样,激烈程度可一点不比我们成年人小。适当的竞争可以促进孩子技能的发展,激发自己的潜能,提升自我价值感,同时也难免会有竞争失败的经历,这时父母需要帮助孩子正面看待竞争,积极应对竞争带来的负面影响。

幼儿和小学阶段的孩子会主动与同龄人比较竞争,好胜心强,但竞争失败后情绪反应大,父母可以引导孩子从竞争中看到自己的优势和劣势所在,帮助他认识客观的自己;中学阶段的孩子面对竞争时难免会出现压力增大、负面情绪增多甚至是回避竞争的情况,父母可以与孩子理性沟通,帮助其调整预期,看到自己在竞争中的成长和收获。

练一练

走进习俗学竞争

- 活动准备:父母提前寻找住宅附近的龙舟队伍,了解相关情况,沟通后续流程。
  - 学习观察:带领孩子实地参观龙舟训练,了解队员的训练日常,体会龙舟队员的拼搏精神、抗压能力。
  - 建立联系:作为观众参与划龙舟比赛当中,为支持的队伍加油鼓劲,感受到来自龙舟队员的胜利喜悦或面对失败不气馁的精神。
  - 积极内化:与孩子一起将本次体验的照片、体验感受、物料等,制作成纪念卡片或冰箱贴,作为孩子获得自信的能量源泉。
- 温馨提示:在竞争中,受挫也是成长中的一个重要环节,在孩子受挫时可以给予时间让孩子自行调节,家长适当引导则会让效果更佳。

# 手串、“捏捏”等玩具风靡的背后——重视孩子对压力的情绪表达 给孩子科学减压

一周热话题

羊城晚报记者 何宁

继盲盒、手串之后,“捏捏”这种新兴的解压工具,因其按压柔软的触感让年轻人欲罢不能。所谓“捏捏”,就是能解压的“捏捏乐”,凭借其糯叽叽的手感、五花八门的造型、好看又解压的功能,受到不少年轻人追捧。为什么青少年流行的玩具都“美其名曰”很解压呢?孩子们玩这些解压玩具真的能解压吗?如果压力大,怎样的解压方式才正确?本期细说心语我们来聊聊如何科学减压。



图/视觉中国

1

## “捏捏”之类减压玩具“治标不治本”

孩子们热衷玩手串、捏捏这类玩具,它们真的可以减压吗?“这类解压玩具在某种程度上确实可以起到减压的作用。”北京师范大学(珠海)附属高级中学校党政办副主任、专职心理老师麦贝吉解释道,这类玩具通常设计柔软、易于操作,且能够反复挤压、扭曲、拉伸等,“这种感触的互动性和物理反馈有助于刺激大脑释放内啡肽等化学物质,给予孩子一种即时的满足感,同时能够帮助他们转移注意力,暂时从紧张或焦虑的情绪中解脱出来。此外,通过反复操作这些玩具,孩子们能够进入一种‘心流’状态(Mental flow),即完全沉浸于当前的活动,全情投入享受其中,忘却外界的烦恼和压力。”

不少家长很纳闷,为什么这类玩具总会在青少年群体风靡呢?“孩子们热衷‘捏捏’之类的解压玩具既有生理和心理上的需求驱动,也受到社交环境和市场营销的影响。”麦贝吉进一步解释道,青少年正处于身体和心理发展的关键时期,面临着来自学业、

社交、家庭等多方面的压力。他们往往需要一个安全出口来宣泄负面情绪,而解压玩具为他们提供了一个便捷、有效的减压途径,正好满足了这一需求,获得一种短暂的放松和愉悦感。

“同时,青少年非常注重社交和归属感,好奇心旺盛的他们喜欢探索和尝试新鲜事物,当某个玩具或潮流在同龄人中流行起来时,他们会倾向于模仿和跟随这种趋势,以融入群体并获得认同感。因此,当解压玩具在青少年群体中流行起来时,它们很快就会成为一种社交货币和身份象征。”麦贝吉说。

### 提醒

麦贝吉提醒道,这类解压玩具的减压效果是暂时且因人而异的。“它们‘治标不治本’,并不能从根本上解决导致压力或焦虑的根源问题,只是提供了一种临时的‘自我安慰’。因此,在面对长期的压力或焦虑时,还需要寻求更为有效和持久的解决方案。”

3

## 青少年要科学减压,需要从自身、家庭和学校三方面入手

既然“捏捏”之类减压玩具只是“治标不治本”,到底该如何帮助孩子科学减压呢?国家高级家庭教育指导师、中山市建斌职业技术学校心理健康教育指导中心负责人陈云炫表示,青少年要科学减压,需要从自身、家庭和学校三方面入手。

1. 自我解压。例如,听一些舒缓的音乐、与朋友或亲人聊天、写日记、喝一杯自己喜欢的热饮、做运动、手工制作、拼图游戏等,这些方式都是比较简单易低成本,孩子们可根据自身的情况选择符合自己的最佳减压方式。

2. 家庭解压。球星乔丹在很小的时候就热爱篮球,每个星期,他都和哥哥们一起到公园打球,但他不够高,传球老是被截,他很沮丧,对自己没有信心。妈妈发现了沮丧的乔丹,就告诉他一个神奇妙方:“每天晚上在你的鞋子里撒一些盐,你就会长高了!”从那天起,乔丹不再为长个子的问题而焦虑,而且打起球来更自信了。后来乔丹妈妈把这段神奇的成长经历

妈妈写一封信,表达你的感情。

3. 行动有时更能表达爱。你可以用你的行动来表达对父母的爱,例如倾听爸妈的心声,安抚父母的忧虑,你一定是善解人意的孩子。

4. 如果你擅长艺术,例如绘画、唱歌等,你可以用绘画、用歌声的形式来表达。

我也想和家说,如果你的孩子非常羞怯表达对你爱,那他很可能就是一个高敏感的孩子。这个时候家长可以这样做:

1. 接纳自己的孩子,接受他平日的冷淡寡言。因为他就是对爱说不出口,但他心里是很爱你们的。

2. 创造愉快宽松的人际氛围,

2

## 青少年的压力究竟有多大?

去年手串在青少年群体中很流行时,记者采访了不少小学生,问及他们为何喜欢“盘串”,大部分学生都说因为很解压,其中不乏小学低年级的学生。如今的青少年为何动不动就说压力很大?他们的压力主要来自哪里?河源市河源中学专职心理教师袁伟雄表示,青少年的心理压力来源是多方面的,“首先学业压力是他们面临的

最大挑战,繁重的学习任务、考试和成绩的竞争很容易产生压力。其次,家庭环境也是青少年压力的一个来源,父母的过高期望、家庭矛盾、不和谐的家庭氛围等都会给青少年带来更大的心理压力。再次,人际关系也是他们常常感觉到压力的地方,这阶段是自我同一性形成的重要阶段,在与同伴交往中,非常在乎同龄人的看法,渴望被认可,害怕被排挤被孤立。最后,青少年在身体的变化和探索自我的过程中会困惑和迷茫,经常因为对职业学业的担忧会产生种种压力。”

袁伟雄进一步解释道,孩子承压能力弱主要是以下四个原因造成的:

1. 家庭环境。相比以前的自由的成长环境,现在的家庭更注重孩子的教育和生活条件,但在一定程度上也忽略了孩子的情感需求,无形中剥夺了他们的自由。同时由于父母的溺爱、过高期望、生活中的过度包办等等,他们感受到更多是成长的压力。当他们遇到困难的时候就会多了一些依赖,少了一些独立。

2. 社会压力。随着社会的发展,竞争越来越激烈,人们的焦虑感更明显。社会过分强调学习成绩,紧张的节奏让孩子更容易产生自卑和焦虑等负面情绪,导致孩子心理过度压抑,情绪没有得到有效的表达和释放。

3. 社会支持。面对挫折和困难,和谐的亲子关系,同伴的鼓励和支持是孩子非常重要的

社会支持资源。现在的孩子在处理与父母关系和处理同伴关系上,还不够成熟,容易情绪化。

4. 个体因素。一个情绪稳定、安全感足的孩子会更自信,心理韧性更足。反之,内心敏感、过度内向、缺乏安全感的孩子容易受外界的影响,自信心缺乏,从而导致心理承压能力较弱。

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”</