



您有任何心理困惑都可以发往邮箱：15820292586@126.com 留言，我们将邀请专业的心理老师来为您解答。

本期答疑老师：佛山市南海区桂城街道桂江第一初级中学 薛晓燕

也许，这是一个让你更勇敢追梦的“意外”

学生提问：我是一名初三女生，马上就要中考了，本来我成绩还可以，不出意外的话，应该可以考上自己的梦校。可是，意外却偏偏发生了，上周我父亲出了车祸，可能腿会保不住，我特别难过，这一周整个人都恍惚，完全没有办法集中注意力学习，我很想为爸爸做些什么，但一想到我要是没考上好学校，他可能会更加难过，就更加焦虑了。我到底该怎么办？我要不要去寻求心理帮助？

薛晓燕：看到你写的文字，我试着去理解你的纠结和难过。作为孩子，看到爸爸出车祸，可能腿保不住，确实是一个很大的冲击！我仿佛看到小小的你身上背着两块重重的石头，一块是中考，一块是爸爸的病情。面临中考，你很想集中注意力学习，却又担心着爸爸的身体；你很想为爸爸做点什么，却又担心会影响自己的学习。看到那个背着两块大石头走在追梦路上的你，那么地孝顺，又那么地上进，真让我佩服又心疼！

我还深深地感受到了你身上的能量，你的成绩还不错，正常发挥是可以考上自己的梦校；你遇到了困扰的时候，会积极求助。你的学习能力和积极面对困难的勇气和姿态，我想一定能帮助你更好地面对这个“意外”。这个“意外”显然带来了痛苦，但也许它不是让你考不上梦校的意外，而是一个让你更勇敢追梦的意外。就像你说的，你很想为爸爸做点什么，而你的爸爸也希望你可以考上好学校，那如果你能稳定自己的情绪，找回自己学习的节奏，会不会就是为他做的最好的事情呢？

同时，你的学业是你未来一个很重要的部分，但在这个重要时刻，请允许自己在人生的其他领域花费一些精力。比如，关心你的父亲，在学习之余，用适当的方式表达你的爱与支持，哪怕只是一个温暖的陪伴。这些事情不会浪费你的时间，相反，这能在你这个艰难时期为你和爸爸带来些许的安慰和力量。不妨和你的家人、朋友聊聊，有需要时也可以寻求心理帮助。要相信自己可以渡过这个难关，未来依然充满希望。祝福你顺利走过这个“意外”，抵达你的梦想之地。

越信任自己的孩子，TA就会越独立

家长提问：我的女儿现在读小学五年级，孩子从小我们就教育她要独立，遇事要有自己的见解，但现在发现她很容易受别人影响，经常依照同学的意见来决定吃什么、去哪儿玩，问她自己的想法，她就说“随便”“听某某（她的同学）的”。我们很担心她被同学PUA了，成了小跟班，我们该怎么办呢？

薛晓燕：家长你好！从你的来信里，我感受到你是一位非常负责任的家长，比如从小就教育女儿要独立，遇事要有自己的见解。我非常赞同你的教育理念。独立性和自主性确实是孩子需要培养的宝贵品质。而现在，你的女儿“很容易受别人影响”，似乎比较接近同学的意见，因此有些担心她被PUA，成了小跟班。我能感受到家长内心的焦虑和担忧，那是因为我们对孩子深深的爱。

但因为并没有和你的女儿接触过，所以我不太了解她的具体情况。从小学高年级孩子的心理特点来看，他们正处于社会认知发展的关键时期，容易受同伴影响是这个年龄段相对普遍的现象。他们会非常渴望同伴友谊，因此会比较在意同学的意见，这也是正常的。她所说的“随便”，“听某某（她的同学）的”，这是一种人际交往中适当的协调呢？还是压抑了自己真实想法的讨好呢？又或者是你说的存在被PUA的情况？这是有本质的区别的。不妨就这个问题，和孩子进行坦诚的沟通和交流，了解一下她真实的想法，才能更全面地理解孩子。

同时，家长也可以适当放下一些焦虑。毕竟你从小就教育孩子要独立，此刻孩子的表现有些不符合你的预期，那不正是她独立的表现吗？相信孩子有自己成长的节奏，她的想法和做法，不完全是被“教育”或“PUA”出来的。在和周围人的相处中，在她成长的历程中，她会有自己的智慧，去灵活应对所遇到的各种情况。你越信任自己的孩子，也许她就会越独立，越能坚持自己正确的做法。相信在你的陪伴和引导下，她会逐渐成长为一个有主见的独立个体。

策划：龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹：卫轶 何宁

细说心理

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

东莞市厚街湖景中学心理老师
林伟鹏

积极复盘 为成长积蓄力量

碎碎念

每到学校放假的时候，我们会不自觉地开始回顾过去的这一学期，能够看到孩子身上许多的温暖与美好、跌倒与挫折、汗水与努力，这些共同组成了孩子的成长路径。但与大人不同的是，孩子的目光常常是面向无限的未来，父母作为孩子成长道路上的引路人，帮助孩子看到自己的成长轨迹可以提升他们的自信心与成长力。

对于幼儿和小学阶段的孩子，并不能很好地回忆过去发生的事情，看到生活中的事件对自己的长远影响，父母可以通过展示图片、讲述共同经历的事件、播放当时记录的视频等直观的方式，帮助孩子回顾这段时间经历的美好生活；对于初中的孩子，已经能够较好地做到自我反思，但往往回忆起的多为负面事件，父母可以带领孩子共同找寻所经历事件带来的经验、事件中孩子的正确选择，讨论下次再遇到类似情况孩子可以怎么做，并举例孩子成长过程中的积极事件，以此增强孩子由内而外的成长动力。

练一练

制作星光闪耀 轨迹图

1. 父母与孩子一起寻找在这一学期孩子所经历的事件中，代表事件的物品、图片或文字，尽可能小而轻。
2. 将近半年的日历平铺蛇形拼接在一起，组成这学期的轨迹图，将收集到的物品，呈现在日历当中。
3. 让孩子在轨迹图上，写下自己的感受，父母发掘其中的闪光点，写在孩子的感受旁边。
4. 父母与孩子一同回顾轨迹图，写下对于下一学期的期待。

温馨提示：在孩子的成长历程中，开心和不开心事情往往交织在一起。不要轻易否定孩子不幸的经历，要有善于发现美好的眼睛，找到其中的积极力量。

一周热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期专家/张鹏英 李元琳

考试结束，寒假开启，不少家长在计划春节回老家省亲，但让许女士感到意外的是，读初三的女儿表示不想回老家与爷爷奶奶一起过年！理由是，与长辈们没有任何共同语言，特别没有意思。许女士回想起自己小时候，春节是一定要跟亲人团聚的，一年中最开心的时光莫过于过年时与亲朋好友一起闲聊。“为什么现在的孩子亲情如此淡漠？到底是哪里出了问题？”许女士的疑问在家长群引发了共鸣，不少家长纷纷表示，自己的孩子也如此，过年宁愿窝在家打机、睡觉或者看书，都不愿意去走亲戚。亲情到底对孩子的成长有怎样的影响？现在的孩子为何亲情淡漠了？怎样才能让孩子重拾亲情的温暖？

这个春节，带孩子一起重拾亲情的温暖

1

亲情，在孩子成长过程中不可或缺

“亲情，连接着家族血脉，承载着伦理道德，促进着社会和谐，是中华传统文化的重要组成部分，在孩子的成长过程中扮演着认知的启蒙者、情感的支持者、能力的培养者以及价值观的塑造者等不可或缺的角色。”江门市台山市教师发展中心心理教研员张鹏英指出，家长是孩子的第一任老师，家庭作为亲情的载体是孩子认知启蒙的关键因素，在孩子的成长过程中，父母、长辈通过陪

伴、沟通、玩耍，促进孩子认知能力的启蒙和拓展，让孩子更好地认识世界，为其后续的系统学习打下了坚实的基础。

“健康积极的亲情是孩子情感的支持者，父母、长辈的一句安慰、一句鼓励、一份认可都会让孩子在遇到挫折和困难时感受到自己不是孤立无援的，将更有力量去克服困难，更有自信和勇气，有更强的安全感。”张鹏英表示，在家庭生活中，孩子通过与父母、长辈以及兄弟姐妹等家庭成员的相处，

逐渐学会如何与他人建立良好的关系，培养解决问题、适应社会的能力。

“亲情还是孩子价值观的塑造者。家庭是孩子接触的第一个社会环境，亲情中的各种互动为孩子提供了价值观形成的原始素材，看似简单的日常行为都蕴含着尊老爱幼、相互支持、敢于担当以及分辨是非对错等基本的价值观念，为以后逐步形成并践行自己的价值观打下了牢固的基础。”张鹏英补充道。



图视觉中国

2

生活是最好的教育， 家庭是终身的学校

在日常生活中，如何引导孩子与长辈正确相处呢？“家庭是孩子终身的学校，它承载着人类的爱与传承，承载着所有的亲情与关爱。而这所学校的教学方式就是最普通的日常生活。”深圳市福田区福田中学学生成长促进中心主任李元琳表示，最好的亲情教育就是过好最普通的日子，比如在家庭生活中，父母要孝敬老人，与老人沟通的时候和颜悦色，买菜做饭时要考虑到老人的需求，多陪老人散步、聊天，给老人按摩，教老人使用电子设备等。

“大家一起做饭、打扫卫生、分担家庭劳动等，都是最好的示范。”李元琳提醒道，做家务时，要邀请孩子帮忙，让孩子感受到责任、价值和尊重。比如家长可以这么说：“奶奶想吃排骨，刚才妈妈忘了买了，你能去菜市场帮我买一点新鲜的回来吗？谢谢宝贝！”让孩子去菜市场，感受生活的气息，正所谓“人间烟火气，最抚凡人心。”其次，也让孩子学会替老人着想，“被使唤”也会感到自己就是家里的一分子。当孩子完成任务的时候，家长要当着家里人的面给孩子点赞：“今天奶奶想吃的排骨是宝贝买的，很会挑选呢！”温馨的氛围不仅让孩子感到愉悦，也会让老人看到孩子的成长。

“当孩子在日常生活中看到了家庭的温馨，根据榜样学习的理论，孩子会效仿父母的孝亲行为，此时，父母可以通过描述具体行为、总结品质、表达感谢三个步

骤来鼓励孩子重复正向的行为，我们要多说‘刚才看到你帮爷爷开门，给爷爷按电梯，你真是个孝顺的好孩子，爸爸妈妈都要谢谢你，替我们减轻负担！’李元琳强调，正是这些日常小事的积累，这些温暖的沟通，才能强化孩子的行为，从而变成优秀的人格品质。

有时，家长可能会觉得孩子怎么这么懒啊，怎么喊不动？“据我观察，每个孩子都是愿意做事的，只是他们没有养成良好的习惯，缺乏积极的反馈来固定自己的行为。”李元琳建议，叫不动孩子时，父母可以尝试以下做法：

首先，对孩子发出邀请，而不是只提要求。少说“你应该，你必须”，而是用“可以帮我做……？能不能帮我……？”让孩子感受到被尊重。

其次，允许孩子有自己的选择，理解孩子真正的需求。如果孩子并未事事回应，也许确实遇到了困难，父母不必上纲上线地进行批评和指责，而是在平复好心情后后关心并倾听孩子的声音。

最后，要看到孩子的需要，适当给孩子留白。孝顺不是顺从，老人的过度关心会让孩子感受到压抑，因此保持一定的距离，让孩子有自己的时间和空间。

4

亲情是相互的，孩子也需要得到长辈的尊重

“理解和尊重是相互的，要让孩子尊重和孝敬长辈，长辈也要理解现在的孩子。”李元琳指出，长辈要理解现在的孩子生活在信息时代，他们接触的信息量非常大，和过去的生活环境有很大的不同。例如，孩子可以通过互联网学习各种知识、了解世界各地的新闻。长辈可以和长辈一起探讨他们感兴趣的网络话题，如热门的科技产品、有趣的网络文化等，从而更好地理解孩子的生活状态。同时，长辈也要理解，现在

追求个人自由的同时， 容易忽视看似平凡的亲情

既然亲情如此重要，为什么现在的孩子越来越不在乎亲情了呢？张鹏英在实际的教学中发现，现在的孩子对亲情有点淡漠，表现为“亲密，但有限；了解，但不深入”。她认为，这是多方面原因造成的。

首先是个人因素。现在的孩子自我意识增强，有自己的想法和追求，更加渴望不受约束独立自主地生活，导致亲情关系的疏远，或者说让人误以为他们对亲情不重视。

在家庭层面，父母忙于工作而陪伴不足甚至把孩子交给爷爷奶奶，导致孩子对家庭和亲情的认同感和依赖感降低；同时，隔代养育在生活方式、价值观以及兴趣爱好等方面存在差异，可能产生沟通障碍；另外，家庭的教育方式也有很大影响，比如一些父母在教育过程

中太过于严厉，这会让孩子感到压抑和不理解，溺爱则让孩子形成自我为中心的观念，这些都会让孩子忽视亲情的价值。

最后，社会整体氛围也会影响孩子对亲情的认识和理解。社会节奏加快，孩子学业压力增大，家长和长辈各自忙于自己的工作、学习，导致相处时间减少，亲情关系淡化；网络的普及提供了更多的交流渠道，但也弱化了面对面的互动，同时，孩子们在当下价值观的影响下更加重视个人的追求、自由等，忽视了看似平凡的亲情。

“要改善这一现象，需要各方联手共同努力，营造良好的家庭、社会氛围，加强与孩子的沟通和陪伴，引导孩子正确理解和珍视亲情，建立健康、积极的亲情关系。”张鹏英说。

的社会竞争更加激烈，孩子们也面临着各种各样的压力，现在的孩子在学校不仅要学习文化知识，还要参加各种社团活动、实践活动。长辈要理解孩子，比如可以和长辈交流在学校遇到的问题，给予合理的建议。

李元琳提醒道，在与孩子沟通中，长辈也要耐心倾听。“孩子可能有些想法比较幼稚或者和长辈的观点不同，但长辈要先听完孩子的话，不要急于否定。比如孩子对某个社会现象有自己的看法，长辈可以先了解孩子的观点，然后再进

3