

策划:龚丹枫 徐航航
统筹:卫 轶 何 宁



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

一周
热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/叶琛

春节档电影《哪吒2》火爆全国,不仅票房一路飙升到目前的全球前十,更引发了无数观众的共鸣。这部电影中蕴含着丰富的心理学内容,从孩子的成长困境到家庭的爱与支持,从社会标签的束缚到自我认同的觉醒……这些主题都与我们孩子的成长息息相关。本期《细说心语》,让我们一起走进《哪吒2》的世界,探寻哪吒为何有如此强烈的身份认同,以及家庭是如何助力孩子挑战外部世界并打破世俗的偏见。



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:
梅州市五华县教师发展中心
心理健康教育教研员陈彬

考试和成绩都只是路径而不是目的

学生提问:我是一名初中生,新学期开学,我心里特别焦虑,因为上学期我的成绩退步了很多,我担心新学期会更糟,都有点不想去学校了,谁能救救我?

陈彬:首先要肯定的是,你对自己的成绩很上心,说明你是个追求上进的好学生。心里焦虑说明有目标和期望。最怕就是无所谓的态度。亡羊补牢,犹未为晚。成绩退步很多?退了多少?是总分退步还是排名靠后了?具体退步的原因是什么?哪些学科退步了?哪些没有?哪些还进步了?是真的退步了还是因为考试难度加大,得分低了,让你感觉自己退步了?面对考试成绩,我们需要平复心情,冷静对待。要认真分析两方面的情况:一是考试时的心态、状态、应试的方

法技巧、考试难度有无偏离等,总结反思自己的学习和复习,包括学习方法、态度、动力和目标等。如果这些都没有什么问题,很可能是其他同学进步快,适应好,自己显得落后了,“尽力可以无悔矣”;如果不是,则要针对自己的问题寻找解决方法。一句话,考试是为了检验我们的学习效果,提醒我们对学习进行反思和总结,而不是其他。我们要调整对考试和成绩的态度:考试和成绩都只是路径而不是目的。

其次,你的焦虑、担心和上学恐惧都是正常的心理反应。心理学认为,焦虑是朝向未来的紧张和不安;适当的焦虑可以提醒我们面对可能到来的危险,集中精力,调整状态,早作准备。焦虑既不会凭空产生,

也不会无端消失,除非我们采取行动。新学期会发生什么,你不能确定,但你现在可以做的事情有很多:第一就是接纳你的焦虑,没有考好,担心害怕都是正常的,包括面对老师和同学的恐惧;第二,采取积极有效的行动缓解焦虑,包括前面所说的正确分析此次的考试,反思总结自己的学习,针对性做出调整,制订好新学期的学习计划,逐步落实;第三,建议你主动求助老师和亲友,一方面,过来人的经验值得借鉴和学习,另一方面,假期保持和同学、老师的联系,多多接触,进行“上学恐惧”脱敏,你会发现,“落后”不是耻辱,也不会导致被孤立。最后送你一句话:所有的人其实都是在“退步”中进步的,从来没有一直进步的人。

家长提问:孩子刚上初三,学习压力本来就大,我特别希望能帮到他。最近我觉得孩子心事重重,学习成绩也有些下滑,我怀疑他是不是在拍拖或者沉迷于手机上的某些内容。有一天,我趁他不在家,偷偷翻看了他的书包和抽屉,还查看了他的手机聊天记录。我只是想了解他最近的状态,看看有没有什么问题需要我帮忙解决。

没想到孩子发现后,直接和我大吵了一架。他气得脸都红了,冲我大喊:“你凭什么看我的东西?这是我的隐私!你根本不尊重我!”说完就把自己锁在房间里,整整一天都不肯出来,也不肯和我说话。我站在门外,心里既难过又自责,觉得自己确实做得有些过分,但又担心他出问题。我尝试敲门道歉,可他根本不理我。现在他对我很抵触,甚至说不想再让我管他的事。我真的很着急,是不是应该和班主任沟通一下,让他在学校多关注一下孩子的情绪?我怎样做才能弥补这次的错误?

陈彬:初三的孩子正处在青

自我认同是多方合力的结果

“自我认同,是每个人对自身身份、价值和角色的明确认知,是青少年心理发展的重要组成部分。在12-18岁这一时期,青少年更加关注自我,对外界刺激更加敏感,也对他人的评价尤为看重,容易因为外界的评价而陷入自我怀疑。”江门市培英高级中学专职心理健康教师叶琛指出,电影中“魔丸”的标签没有让哪吒陷入自我怀疑,哪吒勇敢地正视,喊出“是魔是仙自己说了算”,找到自我方向,实现自我价值。

“这样的标签就如同青少年成长过程中的外界评价,自我认同感能够帮助青少年正视外界评价,全面地认识自我,形成积极的自我概念。然而,如果青少年不能客观地看待外界评价,则容易在外界的声音中感到自卑与不安,导致青少年缺乏自主性,容易衍生问题行为,甚至无法成长为独立的个体。”在孩子成长的过程中,如何做到自我认同?叶琛表示,做到自我认同必定是一个多方合力的结果,从宏观上需要外部力量的引导,比如学校、同伴、家庭,从微观上需要青少年自身的努力。

1.学校可以借助丰富的校园文化,为青少年提供“山河社稷图”般的环境,让青少年在积极包容的校园中成长。比如通过建立多元的评价体系、开设丰富的校本课程、开展德育活动等,帮助青少年释放压力,展示自我,在活动中积累自我认同的经验。

2.完善的社会支持系统也能帮助孩子提升自我认同感,同伴力量是青少年成长中必不可少的部分,正如哪吒与敖丙并肩作战带来的同伴支持。青少年需要学会如何与他人建立良好的关系,在同伴交往中练习表达,志同道合的朋友能为青少年提供归属感与安全感,也能促进自我角色和身份的确认。

3.良好的亲子关系助力青少年接纳自我、健康成长。心理学中的“无条件积极关注”能提供强大的

安全感,帮助孩子在温暖和支持中成长,比如李靖夫妇给予哪吒的无条件支持,让哪吒感受到家人的爱与信任。另外,在民主型教养方式下成长的孩子自我认同感较强。敖丙的父亲起初秉着“为你好”的原则,将龙族的期望强加在孩子身上,反而束缚了孩子。这就提醒家长们首先要把孩子当作一个独立的个体,尊重孩子个性与想法,接纳孩子的不完美,与孩子平等地交流。当遇到困难时,与孩子一起分析问题、寻找解决办法,孩子能从中感受到父母给予的支持,正视自己的优缺点,积极调整心态,坚定地朝着目标前进。

4.自我认同的建立离不开青少年自身的成长。青春期阶段孩子面临自我认同的困惑和挑战,在成长过程中抓住每一次成功的经历,总结经验自我鼓励,感受自我价值,能够提高青少年的自我效能感,在往后遇到挑战时给自己信心和力量。

2

老师和家长共同助力孩子客观全面看待自己

在现实社会中,老师和家长如何引导孩子客观全面地看待自己,找到自己的价值和方向?叶琛表示,孩子建立自我认同,形成客观正向的自我概念,是一个综合的过程,教师和家长可以通过以下行动来帮助孩子找到自我价值和前进的方向。

1.老师要当好学生的“镜子”。

心理学家查尔斯曾经提出“镜中我”理论,即人对于自我的认识主要是通过与他人

的社会互动形成的,比如他人对自己的评价、态度等。作为教育者,老师要当好学生的“镜子”。当孩子做了正向积极的事件时,老师及时的肯定和鼓励能够强化孩子的积极品质,让孩子及时明确行动的方向。值得注意的是,鼓励的内容切忌大而空,抓住具体的闪光点进行表扬,消除孩子成长路上的畏惧感,帮助孩子建立价值感和自信心,形成源源不断的内驱力和自我认同感。

若孩子犯了错误,进行教育时注意切忌在公开场合严厉批评,这样不仅伤害孩子的自尊心,更可能引起逆反心理,适得其反。老师可以在课后与学生交谈,在谈话中先找到共情点,挖掘孩子的闪光点,理解孩子行为的原因,当孩子感受到教师对自己是理解和关爱的态度,也更加容易接受教师提出的建议,明确自身的方向。

2.家长要成为孩子坚实的“后盾”。

家庭是孩子的第一所学校,也是终身的学校。良好的亲子关系能够为孩子的成长立下坚实的基础,家长在孩子成长的过程中要做好“后盾”的角色。

①当坚实的后盾首先需要家长们理解孩子的心理需求。自我认同需求是青春

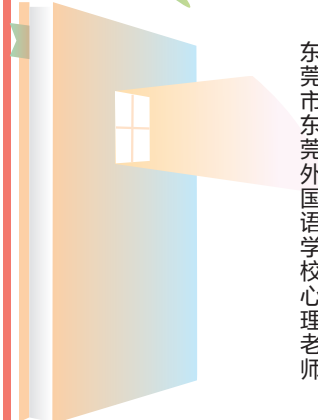
期孩子的特点,孩子会做出一些成年人难以理解的事情来获取认同,家长们也许会不解,甚至认为幼稚或感到愤怒。然而,这样的想法其实意味着家长在“俯视”孩子,并没有站在孩子的高度去理解需求。青春期的孩子正处于探索自我的时期,家长们首先需要接纳孩子的尚不成熟,耐心地倾听并观察孩子的变化,有家长陪伴的成长会更加健康。

②坚实的后盾意味着为孩子“兜底”的能力。青春期的孩子向外界索取爱与关注,容易被外界的声音所影响。这就需要家长关注孩子的情绪变化,了解孩子对外界影响的感受,及时引导孩子正向地看待问题。同时也可以给孩子提供更多样的探索机会,让孩子有更丰富的体验。当孩子碰壁时,不至于长期处于“此路不通”的沮丧中,而是积极地寻求其他通路,建立自我价值,形成稳定的内核,找到属于自己的那一片“旷野”。

③坚实的后盾也意味着家长们无需“挡在前面”。青少年时期是孩子步入成年的最后一个阶段,这一阶段他们需要锻炼出足够的能力和勇气去应对成年,这是青少年自我同一的心理需求,也是成长的必经之路。让青少年尝试着独立完成一些任务和决策,家长们可以适时给出建议,但无须“挡在前面”为孩子包揽一切,这一过程孩子可以感受自我决策的独立性,也需要建立为决策负责的成熟性。适当放权可以培养自主性,更好地找到自己的方向。

素材/电影《哪吒之魔童闹海》官方微博

家教
小课堂



东莞市东莞外国语学校心理老师 周琦

师生关系巧建构 积极沟通架心桥

碎碎念

“亲其师,信其道”,良好的师生关系能让孩子保持更加主动的学习和生活态度。父母可以通过引导孩子用合理的方式积极主动和老师沟通交流,帮助孩子建立良好的师生关系。

家有幼儿和小学生,父母在家可以多肯定赞赏老师,树立老师在孩子心目中的威信,同时也可以鼓励孩子主动与老师接触,如遇到不懂的问题,要主动向老师请教,让老师关注到孩子的努力;校园生活有什么困难,主动寻求老师的帮助,让老师感受到孩子的信任。家有中学生,父母需要多鼓励孩子积极参与班级活动,协助老师管理班级事务,让老师感受到孩子的积极;在学习方面有不同的观点,也要及时向老师提出,让老师感受到孩子的上进;思想上有什么困惑,不妨多向老师倾诉,让老师真正成为孩子成长路上的良师益友。

练一练

白纸巧转换 沟通筑心桥

1.材料准备:纸张、剪刀。
2.活动体验①:每位家庭成员拿出纸张,听指令做出相应的动作。整个过程不提问,也不讨论。(指令的内容为:闭眼,把纸对折;再对折;再对折;把右上角撕下来;转180度;把左上角也撕下来;把纸打开。)活动结束后,观察你手心的和其他家庭成员的成品,是一样的吗?

3.活动体验②:同样的指令再试一次,过程中可提问、可讨论。活动结束后,观察你手心的和其他家庭成员的成品,是一样的吗?
4.思考分享:对比两次活动成品,为何在同样的指令下,可提问、可讨论时成品的相似程度更高?

5.心得体会:让孩子感受到“双向沟通”更加有利于信息与情感的有效传递。在师生交往中也需要常反馈、多交流,这样能更好地建立良好的师生关系。

温馨提醒:在师生关系中,孩子才是主角,父母能做的是多鼓励、提供和创造师生沟通的机会,而不是取而代之过多干涉孩子的师生关系。

孩子进入青春期,家长不要随便替TA做主

春期,如何与他们相处是个很大的挑战。偶有失误错误,实属正常,所以不必过分焦虑。家长能够意识到自己的失误,并且能够主动求助,这很值得肯定。家长首先要做的就是承认错误,挑选一个合适的时间和地点,和孩子直接道歉,争取他的谅解。表达的方式要包括以下内容:直接道歉+表达理解+解释动机+承诺改变+邀请表达。例如:我偷看你的手机是不对的,侵犯了你的隐私,我向你道歉。操作是我,我也会很生气。我是担心你最近情绪不太好,但又不知道怎么做和你沟通,结果用了错误的方式。我保证以后不会未经你的同意看你的手机。如果你现在不想说话也没有关系,但我希望你知道,我很在乎你的感受,等你愿意的时候,可以告诉我你的想法。

当然家长更要接纳孩子的愤怒情绪,允许他有一段时间来消化他的愤怒情绪。“偷看行为”暴露了家长的养育观念和行为的一些问题。家长需要做些调整,保持距离。

第一,孩子进入青春期,家长

就要转变观念,调整角色:要从照顾者的角色转换到陪伴者、顾问的角色来。不要随便替孩子做主。不要随便说“为了你好”。心理学家贺岭峰指出,不要站在现在来设计孩子的未来。未来世界会是怎样的,谁都不知道。家长要和孩子一起探索或者让他自己尝试,做好后勤和顾问工作,切勿越俎代庖。

第二,家长要与时俱进,改变行为。具体来说,就是要尊重主权,保持开放,与孩子一起成长。青春期的孩子特别看重自己的“主权”:包括他的自主权、发言权、表决权、时间支配权和隐私权。“为了你好”是一个美丽而粗暴的借口,本质是对孩子的不尊重和失信。进入青春之后,孩子会越来越在乎自己的隐私权,只要是归属于孩子的东西,家长绝不能越权越位去进行处理和干涉。孩子不愿同家长交流,家长们也不要过分焦虑,更不要采取强迫措施,尤其不要去偷窥孩子隐私。须知,猜疑的开始就是信任的结束。我们要尊重孩子,

更要对自己和孩子充满信心,家长如果品行端正,为人善良大方,孩子一般都不会走偏。有秘密的孩子不一定是坏孩子,但没有秘密的孩子一定是还没有成长的孩子。需要强调的是,孩子的主权独立了,家长的世界也必须保持开放。家长要明确地向孩子传达以下的信息:只要你需要,我马上就会出现;只要你想诉说,我就会耐心聆听;我是你最坚强的后盾,也是你最忠实的粉丝。

最后需要提醒家长的是,缓解孩子学习压力的一个有效的方法就是给予孩子充分的信任和支持,营造一个良好的成长环境和氛围(这包括和孩子的班主任和老师主动进行有效的沟通),帮助孩子树立合适的目标,降低期望。正面管教的一个重要原则是:只有当一个人拥有积极的情感体验时,他才可能表现出良好的行为。建议家长努力创造一个能给孩子带来好感觉的家——孩子能感到信任、自由、温暖、放松、支持的家,家长要先做好孩子的情绪缓冲垫,再成为他的成长脚手架。