

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

家教小课堂

把成长“还”给孩子

东莞市长安实验中学
彭如心

碎碎念

独立能力是孩子走向成长的通行证。培养小学生独立能力,不仅需要锻炼其生活技能,还需结合具体情境帮孩子建立“我能行”的自信。孩子在不断试错与调整中形成独立解决问题的思维和能力,才能顺利地实现从“父母扶着走”到“自己稳步走”的成长。

培养小学阶段孩子的独立能力,父母可以结合生活场景逐步培养;对于低年级孩子,父母可以引导他们掌握整理书包、准备次日衣物等基础自理能力;对于中年级孩子,父母可以鼓励他们尝试独自购买文具、规划周末时间;对于高年级孩子,父母可以鼓励孩子积极参与制定家庭采购清单、制定出行计划等复杂任务。在培养过程中父母需要演好“陪伴者”和“观察者”的角色。当孩子反复失败时,切忌用“让我来”妨碍孩子的成长契机,父母既需要克制代办冲动,也要在必要时提供情绪支持,让孩子在具体问题中积累经验。

练一练

独立采购初体验

父母周末陪孩子到超市独立完成家庭采购任务,培养计划与执行能力,具体步骤如下:

- 1.制定清单:让孩子列出需要购买的5种物品,建议用图文并茂方式记录。
- 2.预算规划:根据清单物品教孩子对比商品价格,预估所需金额,给予孩子适量现金。
- 3.采购商品:孩子在超市将计划购买的商品找出来,放进购物车里。
- 4.自主结账:鼓励孩子与收银员沟通,独立完成付款找零。
- 5.总结复盘:回家后清点物品,与孩子回顾采购过程中的得失。

温馨提醒:若孩子买错品牌或超支,父母切勿当场否定,而应引导其通过查看包装信息、心算练习等方式改进。

让孩子从“消费”快乐 转向“创造”快乐

羊城晚报记者 何宁

不知不觉,暑假已过半。这个夏天,你是不是也这样为孩子的快乐忙碌着:办一张游乐场的季卡,让空调冷气裹着旋转木马的音乐,把正午的烈日隔绝在外;路过玩具店时拗不过那双亮晶晶的眼睛,于是奥特曼卡片又多了几盒;拉着行李箱挤上高铁,在古镇的石板路尝遍网红小吃,在海边的沙滩上拍下九宫格打卡照……

暑假,机场和高铁站俨然成了亲子出行的主场。推着婴儿车的父母、背着卡通书包的孩子、拖着塞满零食的行李箱的一家人,构成了暑期最热闹的风景区。有人说,“孩子经济”几乎撑起了消费市场的半壁江山——这话一点不假。从主题乐园的门票收入到儿童服装的销量激增,从亲子酒店的爆满到研学旅行的涨价,每一笔消费都在为孩子的“快乐”买单。

最近,有心理专家指出,如果孩子从小习惯了消费型的快乐,其物质欲望被提得太高,而在创造快乐的能力却萎缩了,就会导致孩子无法自主产生多巴胺,长此以往,孩子很容易出现情绪问题,这也是为什么现在青少年抑郁比例增多的原因之一。

记者采访了几位心理老师,他们不仅对这一观点表示认同,还结合教育实践具体分析了如何引导孩子从“消费型快乐”转向“创造型快乐”,从而让孩子找到内心真正的快乐源泉。

“消费型快乐”来得快去得也快

近期,家长李女士遭遇了一件烦心事。她带女儿在欧洲游玩10天,其间在朋友圈分享的照片里,女儿笑容灿烂,引来不少羡慕。然而,旅行结束仅两天,女儿就整日喊着“好无聊”,甚至说出“不如死了算了”这样的话。她要么像软体动物一样瘫在沙发上刷手机,要么在家中四处游荡,嘴里反复念叨“没意思,真没意思”,这让李女士颇为恼火。

眼看暑假还剩一段时间,李女士打算给女儿报一个植物研究夏令营,但该

夏令营仅有一周时间。对于剩下的日子如何让女儿不再感到无聊,她犯了难。李女士尝试过报辅导班,带女儿去运动,可女儿的积极性并不高。李女士很困惑:“我们小时候暑假哪有这么多活动,虽然也会无聊,但都能自己找乐子。现在的孩子到底怎么了?”

李女士的苦恼并非个例。前几日,有位妈妈在社交媒体上发布求助帖称,自己上四年级的女儿,只有带她出去玩、吃好吃的才会开心,只要哪天没带她出去,就说无聊。即便刚

旅游回家,也会立刻喊无聊。让她跳绳、睡觉,女儿就会和她吵架,还喜欢无理取闹、讲歪理,这让这位妈妈十分困扰。

“这些案例折射出的共同问题是,当家长把‘给孩子最好的’等同于‘买最贵的’,孩子逐渐丧失了自主创造快乐的能力。”河源市第一中学心理教师吴永筱如此比喻道,“只给快乐地基添砖加瓦,却不让孩子亲手盖楼,他们永远学不会在自己的世界里建造幸福。”

心理老师解读:“消费”快乐与“创造”快乐不同

消费型快乐和创造型快乐,就像两种完全不同的“快乐燃料”,前者是一次性的打火机,后者则是可持续燃烧的炭火。”河源市第一中学心理教师吴永筱用精准类比揭开快乐机制的本质。她进一步解释道:“消费型快乐是一种短暂、被动且高度依赖外界刺激的即时愉悦,本质是外界物质或服务带来的即时反馈,是‘借来的快乐’,而非源自内心的主动创造——就像借别人的糖,吃完了甜味就散了,而且下次想尝到同样的甜,可能需要更大颗、更特别的糖才行,成本只会越来越高。”

创造型快乐则完全不同,它是孩子自己动手、动脑、用心“挣”来的深层满足。“这种快乐一定是自己‘种出来’的,而不是‘买进来’的——就像在阳台撒把种子,天天浇水、看它发芽,最后摘到一颗小番茄的快乐,是超市里买的番茄比不了的。”吴永筱强调,创造型快乐里藏着的不是一时的兴奋,而是“我能做到”的底气,就像心里揣着块暖乎乎的小炭火,能慢慢烧很久。

吴永筱从脑科学和心理学角度拆解了消费型快乐的短板:“它的核心驱动力是多巴胺,但多巴胺并非‘快乐激素’,而是‘欲望激素’。”这种快乐存在两个风险:一个是阈值可能会出现适应性提升,就像李女士的女儿,10天欧洲旅行带来的兴奋感仅维持两

天,随后便陷入“无聊”——多巴胺峰值出现在期待奖励时(旅行出发前或旅途中),而非获得奖励后。一旦奖励达成,多巴胺水平迅速回落,若缺乏新刺激则产生多巴胺低谷(即无聊或失落);另一个是缺乏主动性,孩子是快乐“接受者”而非“创造者”,当依赖玩具、零食或外出游玩获得快乐时,他们无需付出努力,久而久之便会丧失自主寻找乐趣的能力,就像那位四年级女孩,一旦没有外部安排就会无所适从,将情绪的主动权完全交付于外界。

梅州市五华县教师发展中心心理健康教育教研员陈彬则补充了消费型快乐的延伸危害:“如果孩子一味沉溺于消费型快乐,很容易产生心理空虚,与快乐无能,甚至发展出成瘾性行为——比如长期依赖购物、刷短视频等,进而引发代谢紊乱、睡眠障碍等问题。”更严重的是,过度追求个人即时满足会忽视人际互动,导致亲情、友情淡化,创造力和自主性丧失;而因冲动消费引起的财务危机与债务,还会引发家庭矛盾和亲子冲突,这些都非常不利于孩子的健康成长。

“创造型快乐主要是指通过创造、探索和努力获得深层的满足感,例如完成手工作品、解决难题、创作故事等需要投入精力的活动。”陈彬强调,这种快乐能带来持久的成就感和自我价

值认同,在认知、情感、社交等多维度产生终身受益的长远价值。

从脑科学角度看,创造型快乐能增强孩子的神经可塑性——大脑在创造过程中会形成新的神经连接,提升问题解决能力,包括抗挫韧性和策略调整能力。吴永筱用“盖楼”比喻进一步说明:“家长总想着‘给孩子最好的’,今天买新玩具,明天带着去旅行,其实都是在给‘快乐地基’添砖加瓦。但孩子心里真正踏实的快乐,藏在‘自己动手盖楼’里——比如自己琢磨着搭出积木城堡,眼睛发亮地喊‘你看我做到了’,这种‘我能行’的劲儿,才是撑着他不慌不忙地‘上层楼’。亲手一砖一瓦搭起来的‘自信楼’‘价值阁’,才是心里踏实的‘承重墙’,也是让孩子情绪稳定的关键。”

从心理健康角度看,陈彬指出,创造型快乐能帮助孩子打造“内在幸福锚点”:“这种快乐不用靠新玩具、新地方续命,它长在孩子自己身上,想起来就觉得温暖,这才是心里真正的‘甜’。”它能减少焦虑和空虚,让孩子成为自我幸福城堡的建造师,因为创造过程中既包含了情感联结的温度(如和家人一起做饭),也包含了探索世界的空间(如蹲在楼下看蚂蚁搬家),更离不开自我价值的确认——这些都是消费型快乐无法提供的深层滋养。

实践指南:如何培育“创造型快乐”土壤

熏陶中长出快乐的能力。”

其次,环境搭建,给创造留空白与材料。家中可准备乐高、纸笔、科学实验套装等简单材料,不预设孩子必须做出什么,而是让孩子自由探索。设计挑战性游戏也很有效,比如,用纸箱做“秘密基地”、全家参与“无手机日”活动、制定周末家庭创意方案等。河源一位家长的做法值得借鉴:在阳台开辟“亲子种植角”,让孩子记录豆芽生长过程,收获时全家分享“自己种的菜”。

再次,建立反馈系统,让创造成果被看见、被认同。陈彬建议,家长为孩子

家长提问:如何破解“快乐转型”难题

家长提问:孩子哭闹着要买新玩具,不买就打滚,怎么办?

吴永筱表示,建议“共情+替代”,家长先蹲下来回应:“妈妈知道你很想拥有这个玩具(共情),但我们这周的‘创造预算’可以用来买黏土,我们一起做一个‘玩具城堡’怎么样?”同时用“延迟满足”训练:约定“收集3个自己做的小手工,就可以兑换一次玩具采购”,让孩子明白快乐可通过创造获得。

陈彬表示,家长可以不直接拒绝,而是提供创造选项。比如,孩子要奥特曼卡片,可提议:“我们一

起画奥特曼故事,比卡片更特别。”

家长提问:孩子说“创造太累,不如玩手机开心”,家长该如何引导?

陈彬表示,家长不妨试试“降低门槛+即时反馈”:从5分钟的简单创造开始,比如,一起折纸飞机,比赛看谁的飞得远;成功后,家长要具体表扬孩子:“你调整了飞机翅膀的角度,这就是创造!”接下来逐步增加难度,如尝试用废纸做立体贺卡等。

吴永筱则强调“联结情感”:“创造型快乐需要温度。当孩子和家人一起完成一件事,哪怕很小,

那种归属感带来的快乐,是手机无法替代的。”她建议家长,用“回忆锚点”强化:“你记得我们一起种的番茄成熟那天,你有多开心吗?那种感觉就是自己创造的甜。”

陈彬和吴永筱均强调,暑假的快乐不该是快递包裹里的玩具,而应是孩子双手种下的花。从“消费型快乐”到“创造型快乐”的转向,本质是让孩子从“快乐接受者”变为“快乐创造者”。当家庭培育出创造的土壤,孩子内心的快乐种子自然会生根发芽,长成抵御空虚的大树——这才是能伴随一生的“幸福能力”。



AI制图

心事问诊

本期答疑老师:
佛山市禅城区石湾第一小学心理健康专职教师 沈彦音

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解惑。

努力本身 就是了不起的“天赋”

孩子提问:我现在在小学五年级,这次期末考试没有考好,特别郁闷。我这个学期已经非常努力了,但为什么成绩还是不尽如人意呢?我是不是没有学习的天赋啊?

沈彦音:亲爱的同学,你好!看到你的来信,老师特别理解你此刻的心情。期末考试没有达到自己期望的成绩,感到郁闷、失望甚至对自己产生怀疑,这是非常正常的感受。这份“难受”恰恰证明了你想成为一个更好的自己,这本身就是一种闪闪发光的品质。一次考试的成绩,远远不能定义你是谁,更不能定义你未来的样子。努力本身,就是一种了不起的“天赋”。那么接下来,我们可以做些什么呢?

1. 允许自己难过,但别太久

给自己一点时间消化失望的情绪,可以和朋友、家人或者老师聊聊,把郁闷说出来会好很多。但记住,别让这种情绪淹没了你宝贵的心情。

2. 做个小分析家

等心情平复一些后,像个冷静的小侦探一样分析:“哪些地方是确实不会做?哪些地方是因为粗心大意丢了分?哪些题目是考试时花了太多时间?哪些知识点是感觉模模糊糊的?”把这些写下来,这些就是暑假要重点“攻克”的“堡垒”。

3. 和老师、家长聊聊

把你的困惑和这次考试分析的结果,告诉你的班主任老师或者任课老师。他们最了解你的学习情况,一定能给你最具体、最有用的建议。也可以和爸爸妈妈谈心,说说你的感受和想法。

4. 制定一个小计划

利用暑假这个宝贵的时间,针对分析出的问题,制定一个轻松可行的小计划。比如,每天花一点时间整理错题巩固薄弱知识点、读一本有趣的课外书拓展思维。劳逸结合也很重要,玩的时候好好玩,学的时候专注学。

5. 关注过程,相信自己

把注意力从“分数”转移到“我学到了什么”“我哪里进步了”。每解决一道难题,每弄懂一个知识点,都是值得庆祝的小胜利。要不断告诉自己:“我在努力,我在进步,我能行!”

亲爱的同学,学习之路就像爬山,有时会遇到陡坡,有时会不小心摔倒,没关系,拍拍土,站起来,看清前路。继续攀登的你,比站在山顶更值得敬佩,不要因为一次跌倒就怀疑自己奔跑的能力。这个暑假,好好休息,也别忘了我们的小计划。新学期,期待看到一个更加自信、更有方法的你!