

在线家庭教育指导

张文龙，国家三级心理咨询师，资深箱庭疗法心理治疗专家，飞鸟高级家庭教育集团资深指导师，擅长解决亲子冲突、学生校内人际关系、厌学等问题。

本期做客专家

面临挑战，第一时间表现出消极、悲观、退缩、沮丧，还没尝试、没努力就从心里认定自己“不行”，孩子的这些行为，在很大程度上是由于“习得性无助”心理导致的

习惯自我否定的孩子，内心有多无助？



家长鼓励孩子发展自己的优势，把能做好的事做得更好。

避情绪就会困扰孩子。而有些家长缺乏耐心，教育方式简单粗暴，也会打击孩子的自尊、自信和做事的热情，形成遇事退缩的个性。

此外，一些孩子争强好胜，执着于与他人竞争，喜欢事事争先，表面看来这样的孩子比较上进，但天长日久容易陷入“比较”的怪圈，走入极端，而忽略自己的成长和进步。当遭遇失败时，他们会过度苛责自己、否定自己，不能正确认识自身能力，最终陷入“习得性无助”的状态。

避免孩子受此困扰，家长首先要做一些尝试和改变。

“共情”让孩子不再孤单

在很多事情上，家长的反馈左右着孩子的情绪。“习得性无助”的孩子内心很孤单，最需要的是理解，是自己真切切被爱的感受，而父母的“共情”无疑是一剂良药，它如同黑夜里的一盏明灯，照亮孩子的内心。因此，在孩子遇到挫折、产生负面情绪、感到无助时，家长应及时做出情感回馈——关注孩子每一次情感、情绪表达，关心地询问、耐心倾听、感同身受，心态平和地接受孩子的情绪，真诚地告诉他“无论发生任何事情，爸爸妈妈都会一如既往地爱你、陪伴你、帮助你”，这样的情感支持能降低孩子内心的焦虑，避免其陷入无助状态或减轻无助的程度，尽快放松下来。

建立积极的思维方式

我们对一些事件做出怎样的解读，对我们的心情和之后的应对方式将产生不同的影响。比如，面对孩子处境不佳、没有进取的动力、习惯选择放弃的状况，父母朝着积极方面去解释和引导，孩子就会拥有积极乐观的思维方式；反之，孩子就会拥有消极悲观的思维方式。因此，家长首先要克制自己的焦虑情绪。俗话说，良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。在和孩子交流时，注意自己的语气和措辞，用温和的、善意的话语，让他明白，任何事情都不是一成不变的，我们可以通过行动来改变自己

的劣势，成于做、毁于怠，爸爸妈妈相信他的潜力。

家长帮助孩子客观地分析失败的原因，看到失败是暂时的，总结经验教训，帮助孩子建立积极的思维方式，遇事多想好的一面，提高其学习动机。

扮演孩子摆脱困境的“推手”

父母和孩子共同设定一个合适的目标，列出具体的行动计划。告诉孩子，他在尝试的过程中也许不会一帆风顺，但只要坚持，每天付出一点、进步一点，日积月累就会从量变达到质变，经过一段时间的努力一定会有明显的收获。

支持孩子勇敢尝试，陪伴他将行动计划付诸实施；看到孩子的点滴进步，及时肯定、鼓励；在孩子受挫、懒得努力的时候，给予无条件的关注，认真倾听他的想法，理解他的感受，肯定他的努力和付出，接受并疏解他的负面情绪，热情鼓励并推他一把，扮演孩子摆脱困境的“推手”。

鼓励孩子发展自己的优势

每个孩子都是独一无二的存在，每个人都有自己相对擅长的事。对于“习得性无助”的孩子，父母尽量引导他看到自己的闪光点。比如，有的孩子数学一般，但写文章好、外语好，或者有艺术天赋，父母可以适当放大孩子的长项，鼓励他发展自己的优势，把能做好的事做得越好。

无论是幼儿园还是学校，牛娃、学霸确实存在，如果把别人家孩子锁定为比较对象，永远能找到比自己家孩子更优秀的，人外有人天外有天，越比越焦虑。避免孩子“习得性无助”，父母首先戒除攀比心，教会孩子理性看待竞争环境，把目光放到自己身上，着眼于自己的过去和现在，看到自身成长和进步，认可自己的价值，建立起自信。

另外，学习生存技能，能让孩子获得对生命的“掌控感”，也能有效避免“习得性无助”的发生。

一定不要和青春期的孩子“较劲”

我儿子今年14岁，学习不专心，经常拖到凌晨一两点才写完作业。他爸爸对他要求比较严，常常控制不住情绪就动手打他。有一次孩子一边听音乐一边写作业，爸爸把孩子的手机抢过来摔坏了。此后孩子事事和爸爸对着干，在家里活越来越少，眼神儿也总是冷冷的。

元琦

元琦，你好！

随着孩子年龄的成长，家长的管教方式也要有所改变。不同年龄段的孩子心理特征不一样，如果在孩子步入青春期后仍然一味地用专制型教养方式来对待孩子，那么这种“管教”就变成了和孩子“较劲”。

孩子小的时候，即使再叛逆，父母们似乎都有办法“收拾”他们。不管方法是软是硬，反正孩子们总会很容易就能消停下来。

但当孩子们逐渐步入青春期，一切似乎都变得不一样了。一般女在10岁前后、男孩12岁前后，就会进入青春期。这个时候的亲子关系会进入新阶段。那些懂得放手、保持自我成长的父母，更容易和青春期的孩子打成一片。而那些控制欲强、一直停留原地的父母，则容易与孩子发生严重的冲突。

家是孩子最温暖的港湾，父母是孩子最亲密的依恋对象，而孩子却不愿回家或故意拖延回家时间，为什么？这就需要父母静下心来，从自身找找原因。

青春期的孩子自主意识增强了，自尊心也强，他希望被尊重，需要一个民主、平等、宽容的家庭环境来容纳他的成长。如果家庭不能提供温暖、平和的成长环境，父母依然采用过于严厉、简单说教的方式，那么，无异于刺激孩子的逆反心理，把孩子逼向父母期望的反面，甚至导致过激行为的发生。

青春期的孩子，家长应该去进行管教？

第一、从生活入手去改变。青春期的孩子由于生理上的急剧变化，出现各种各样的心理反应，是自我意识觉醒的表现。他们试图冲破约束和管教是正常的，甚至犯一些错误也是成长需要付出的代价。在生活上，父母要帮助孩子养成独立处理自己生活琐事的好习惯。

避免指令式的教育，孩子遇到困难、问题、挫折之后，需要来自父母的客观分析和引导，而且是朋友式的。另外，父母要耐心持久地与孩子一起做他喜欢的事，接近孩子，发现优点，给予鼓励，并学会示弱。为孩子创造超越父母的机会，凡是孩子做得好的方面，父母都要夸奖，并引导、鼓励孩子进一步学习。

第二、让孩子学会承担责任。

青春期的孩子有了对事物的自我辨析能力，父母如果还像以往一样，牵着孩子按自己设计的路线走，还会引起孩子反感，有意跟父母对着干。要与孩子融洽相处，父母就得正确认识孩子，让孩子学会承担责任。

第三、父母要学会索取。

不少父母在爱的问题上，只尽给予义务，不讲索取。日久天长孩子会认为父母的爱是应该的。因此，要向孩子索取，让孩子学会感恩。

第四、不要开口就下命令。

青春期的孩子特别敏感，所以父母不要开口就下命令，“你应该……”“你不能……”这样的表达方式，容易让孩子产生逆反心理。

第五、签一份“保密合同”。

偷听孩子打电话、偷看孩子日记，或者是上网看孩子的留言等，这些美其名曰是为了了解孩子的行为，千万不要有。事实上，这是破坏孩子对父母信任的首要杀手。和孩子签一份“保密合同”，写下什么事情是父母可以知道的，哪些是属于孩子的秘密，双方违规怎么处理等细则。

第六、批评切忌老调重弹。

批评要切中要害，简短数语指明问题，避免反复唠叨；也要避免廉价的表扬，过多的表扬使孩子对表扬失去敏感性，就会失去激励作用，甚至怀疑表扬的真实性。

总之，在青春期的孩子寻求自主性的过程中，冲突不可避免。然而，大多数孩子和父母能解决好这些分歧，在维持彼此间积极情感的同时，重新调整与父母间的关系，使之变得更为平等。而那些特别叛逆的孩子背后，往往都有一个原地踏步、不肯成长的父母。

家庭教育的关键在父母，父母的方法和态度直接决定了能否和孩子融洽相处，能否使孩子顺利、健康、快乐地度过自己人生中的特殊时期。

陈若葵

在我们身边，不难发现这样一些孩子，他们曾经是同龄人中的尖子生，但随着年级的升高、升学压力的加大，他们的学习状态大不如前：上课走神儿、写作业拖拉、学习提不起兴致、考试成绩明显下降，面对一些挑战性的活动，习惯于说“我不懂”“我不会”“别人都训练好久了才报名参加这个项目，我没准备，肯定输”“我是学渣，不可能做这么难的题”“别人那么优秀，我比不过的”……

无论是遇到问题还是面临挑战，这些孩子往往第一时间表现出消极、悲观、退缩、沮丧，还没尝试、没努力就从心里认定自己“不行”、打退堂鼓，明显是长他人志气，灭自己威风。有的孩子甚至还表现出愤怒和抗拒，家长一说学习，他就立马“炸锅”，摔东西撕书，情绪失控。其实，孩子的这些行为，在很大程度上是由于“习得性无助”心理导致的。

“习得性无助”是美国心理学家塞利格曼提出的，它指一个人觉察到自己的行为不可能达到特定的目标，或没有成功的可能性

时，产生的一种无能为力或自暴自弃的心理状态。

孩子为什么会感到无助？最明显的就是外界的消极评价和持续不断的失败经历，比如孩子在学校经常被老师批评，或被同学疏远、奚落、嘲笑、歧视甚至侮辱，学习成绩明显退步等，因此产生很多负面情绪、抑郁、无助，社交退缩，行为紧张，语言、思维和注意力水平下降，进而觉得自己“无能”“没用”，对自我价值产生怀疑，以至于在面对学习和同伴交往时，就会认为自己的能力不足，什么事情都做不好，目标感下降，意志力薄弱，索性不作为。

在家庭中，如果父母的期望过高，要求孩子事事拔尖，在学习上更不能落后，而孩子在现实中却屡屡失利，两者之间的矛盾会加深孩子的挫败感。在这种状况下，家长再以“为你好”名义，鲜有表扬、肯定，试图以打压教育方式刺激孩子上进，并采取严格安排孩子的作息，甚至使用监控等手段督促学习，都会使之产生焦虑和恐惧情绪，容易自卑。久而久之，无望感、对未来不再抱有积极的期待、逃

两语

薛元霖

「小棉袄」在家庭中作用的时代嬗变

新生儿男女比例失衡，一般被认为是重男轻女观念的表征。但中国人民大学魏钦恭副教授的研究却发现，2013学年至2014学年全国初中生的家庭校外教育投入平均值，男生不到1500元，而女生却达到2300元。女生比男生获得的校外教育投入，高出了一大截。

对此，魏钦恭用两个社会学概念做了解释——“兄弟的让渡”和“母亲的馈赠”。前者是指女儿在家庭中作用的增强，后者指母亲在家庭中的地位相对提高。他认为，两者在推动家庭性别偏好逻辑的转变上，都起到了积极的作用。他在最近接受《三联生活周刊》采访时进一步说，性别偏好包含出生意义上的性别偏好和资源投入上的性别偏好。二者之间的不一致，代表了性别偏好的转移。

中国人对女儿在家庭中的作用，常以“小棉袄”喻之。顾名思义，具有贴心和保护的意味。在传统观念里，贴心专指女儿在稳定家庭关系中所发挥的情感作用。

经济的独立和教育程度的提高，无疑为女儿在家庭中的地位和作用，提供了堪称颠覆性改观的可能。当前女性在经济活动中的巨大影响力和高知识女性人群的激增，都是最新的时代认证。从这一脉络观察，女生校外教育投入的提升，既是因，也是果。

以此回看“小棉袄”的指代，在今天无疑又增添了更多的内涵。它起码包括：独立的经济能力、良好的教育背景，使她们在家庭事务中拥有决策权。事实上，在许多家庭中，这样的优秀女儿往往成了真正的“一家之主”，而且，这一主导地位并未因婚嫁而稍有减损，相反，还因维护大家和小家的同步性而得到增强。

对于“小棉袄”内涵的这一嬗变，人们无须惊讶，却可以通过社会观察的视角，借此发现女儿之于家庭所能发挥的更多的积极功能。比如对于家风建设的构想，就可以拥有更多更具体的设计。而从社会伦理的角度看，如此独立和优秀的女儿们，或许正是实现“小棉袄”功能的最优解。

爱心呵护

“小荷青少年维权中心”：

用心“荷”护未成年人成长

未成年人保护社会支持体系。

悉心洞察，促进未成年人与家人和睦沟通

毕业于华中师范大学的刘可可是小荷儿童权益保护站的一名司法社工，目前她已经帮助过10个孩子。2022年11月，刘可可初次与14岁男孩小阳（化名）线上沟通，他的主要问题是亲子关系紧张。最初，小阳认为参加“小荷”帮教是“浪费时间”“周末想找朋友玩”，刘可可对此表示理解，并约定每周末进行一个小时访谈。在接下来的几次访谈中，他们之间逐渐建立了信任关系，话题也多了起来。小阳诉刘可可：“我内心很孤单，很多时候自己不愿意与妈妈吵架，但控制不了自己的情绪。”之后，刘可可一边引导小阳控制自己的情绪，一边向小阳妈妈说明了他渴望与父母好好沟通的想法，分析了青春期的生理、心理特点，希望父母能够给予他更多的关注和爱，沟通的时候态度平和，多倾听孩子的心声。小阳妈妈也开始改变，亲子关系逐渐向好。

小阳前后态度的转变，让刘可可意识到，“这些孩子们都是含苞待放的花朵，只是开放时间不同，但只要有足够的耐心静待花开，他们必定能够向阳而生！”

新乡市妇联主席朱丽珍接受记者采访时说：“2022年，小荷儿童权益保护站增设了小荷家庭教育指导和司法社工工作室，以‘家庭教育指导令’‘督促监护令’为抓手，推行训诫、责令接受家庭教育指导、对家庭教育指导情况进行跟踪评估‘三步工作法’，引导和督促监护人更好地履行监护职责，让家庭监护不缺位，筑牢未成年人家庭保护‘墙’。”

凝聚共识，让未成年人在校园中快乐成长

2022年6月，初中生明明（化名）在学校看到“小荷”的宣传海报，鼓起勇气打通热线，讲述了自己的情况，接线员请心理咨询师宋鸿为明明提供心理帮助。

明明经常心情低落，不愿意与同学交流，在学校里没有朋友。宋鸿了解到，明明初一曾遭受过校园暴力，并告知了家长、老师，但并没有得到妥善处理。虽然这件事已经过去



“小荷”志愿者在进行个案访谈