

聚焦

有松弛感的孩子是怎样练成的



制图：王德新

中国妇女报全媒体记者 陈若葵

在如今快节奏的生活中，紧张、有压力是人们的普遍状态，松弛感也因此成为越来越多人向往的“奢侈品”。

所谓松弛感，是指人拥有的一种由内而外的放松状态，它既包括身体上的放松，也包括心理上的放松，使人能在面对压力和挑战时保持平和、坦然、从容、乐观的心理状态，既不过分紧张，也不过度放纵，自身能量不被无意义地消耗。在青少年患抑郁症有升高趋势的当下，培养孩子的松弛感，提高他们应对挫折的能力成为人们关注的话题。

细数导致孩子低能量的因素

内心容易被学习压力、同伴摩擦、老师或家长批评等大大小小的不顺心的事纠缠，情绪起伏大，烦躁易怒，很难集中注意力完成手头任务的孩子，通常自身能量比较低，低能量会导致一个人缺乏松弛感。

美国心理学家大卫·霍金斯在《意念力：激发你的潜在力量》一书中提到：每个人拥有不同的能量层级。高能量时，人对待生活更乐观、主动与宽容，能传递积极情绪，抚平身边人的焦虑。低能量时则相反，人干什么都觉得无

聊，情绪悲观、压抑，哪怕什么事都不做也会感到筋疲力尽。

孩子的低能量往往是环境综合影响的结果。那么，哪些外在因素会导致孩子的低能量？

动辄被批评指责

很多父母出于为孩子好的初衷，经常在大事小事上指点孩子，稍不留神，指点就演化为批评和指责：雨后出去踩水坑弄湿、弄脏了衣服鞋子；毛毛毛脚摔坏了个小东西；做事丢三落四……诸如此类的事情，孩子都难逃父母的批评和责备，甚至因一点儿小事而被爸妈翻旧账，絮絮叨叨说个没完，大人越说越生气，孩子越听越垂头丧气。

实际上，如果家长眼里不揉沙子，甚至有完美主义倾向，对孩子期望高，要求严格，总在小事上挑毛病、否定孩子；或者单方面按照自己的意愿给孩子安排一些额外的学习任务，逼其努力，一旦孩子达不到父母所期望的结果免不了被批评、指责。久而久之，孩子的想法和情绪感受被忽视，其自身的能量就会被不知不觉地消耗。

在北京师范大学副教授、中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长钱志亮看来，这种家庭氛围和松弛感背道而驰：“孩子如果生活在这种家庭环境中，内心一直是紧张、压抑的，

做事谨小慎微，渐渐地，孩子就学会察言观色，不敢做真实的自己。沉重的压力，让他们早早地失去了孩子身上该有的精力和活力，容易陷入抑郁的情绪中。”

父母常争吵孩子心理紧张

我们常说，父母吵架会吓着孩子。这不是危言耸听。

在家庭中，夫妻关系是第一关系，其次才是亲子关系。如果夫妻二人彼此看对方不顺眼，不能好好说话，一言不合就吵，相互指责、剑拔弩张，把家里搞得鸡飞狗跳，无论他们各自对孩子多好，孩子多半也会因为害怕父母关系破裂，自己被抛弃而在战战兢兢中度过，无法安心做一个快乐的孩子。英国心理学家鲁道夫·谢弗在《儿童心理学》中指出：“婚姻冲突可能是人们发现的最能影响儿童心理发展的病原性因素之一。”高冲突的家庭，消耗的是全家的能量，孩子容易产生自卑心理。同时，父母的关系也会影响孩子将来的亲密关系，父母间的冲突、疏离、冷漠，容易导致孩子日后恐惧婚姻。

低能量从父母传染给孩子

坏情绪就是一种低能量，它是会传染的，如同推倒多米诺骨牌，且往往会由地位高的传向地位低的，由强者传向弱者。钱志亮说：“家庭中，只要有一个人情绪不稳定，暴躁易怒，就会让整个家庭氛围变得紧张不安，每个人都无法放松下来，生活也变得苦闷不快乐。”

如果父母习惯性焦虑，心理承受力弱，遇到一些小麻烦就愁眉苦脸、怨声载道，就容易把这种消极情绪传染给孩子，让孩子形成同样的消极思维，陷入无助、绝望的情绪中。如果父母不能走出低能量的困境，只能加重孩子的“隐形消耗”，让孩子感到沮丧。

松弛感养成需要怎样的“土壤”

想养出有松弛感的孩子，父母先要有松弛感，处事不惊，营造一个宽松、和谐、温馨的家庭氛围。

父母的包容、共情多于苛责

父母的松弛感表现为对孩子的期望值适当，不求孩子样样优秀、不出差错，遇事不责备，接纳孩子不尽如人意的地方，包容孩子的脆弱。与之共情，以平和的心态来面对孩子的成功，以乐观的心态来面对孩子的失败等，不苛求、指责孩子，从而使之学会自我接纳和自我欣赏。

钱志亮认为，父母饱含爱与鼓励的宽容，能给予孩子试错的空间，使之对父母产生信任，愿意对父母敞开心扉，敢于表达自己的真实情绪和想法。“父母还要引导孩子转变自己看待事物的角度和思维方式，让孩子懂得，改变能改变的，接受不能改变的，把精力放在解决问题上。这样，整个人会轻松、快乐很多。”他说。

容错率高的家庭中，孩子不过于在意外界的评价，对遭遇的挫折也不那么敏感，不容易产生恐惧感，从而有精力和勇气体验人生，行动力更强。

以平等的态度对待孩子

“平等地对待孩子”的教育理念一直被提倡，父母真正做到这一点，需要无条件地尊重孩子。尊重是全方位的，比如，尊重每个孩子自己的成长节奏——有的孩子学东西快、有的学东西慢，家长不急、不催，允许孩子慢慢来，允许孩子不聪明、不完美，允许他们一点点摸索，稳步前行，找到适合自己的方式。认可孩子是独立的个体，明确边界感，多倾听、尊重孩子的想法、感受和情绪，不把自己的意愿强加在孩子身上，允许他们自己做选择、做决定，给他们自主的空间。孩子也因为知道在遇到困难和挑战时背后有爸爸妈妈的坚定支持，内心有底气，自身的松弛感也会慢慢养成。

中国科学院心理研究所教授张梅玲说：“教育需‘留白’，父母需放手。松弛有度的生活中，孩子才有时间去想象、去思考，有机会去试错、去实践。成长需要自我意识，只有在自己的选择里探索过，人才能养成坚韧又独立的人格。”

情绪稳定 思维方式积极

钱志亮表示：“松弛感体现为一种轻松、温馨的家庭氛围，每个家庭成员都感受到被接纳、被爱，可以自在、舒展地做自己。”家庭关系中的松弛感关系到每个家庭成员的情绪状态和心理安全感。平时，父母要摆脱自身的内耗和焦虑，彼此之间沟通不把坏脾气传递给对方，不刻薄地反问、冷嘲热讽、翻旧账，说话语气温和，正面表达、就事论事。家人之间面对琐事不争执计较，淡然处之；遇到大事不互相责怪，共同承担。父母平静、淡定，不因一件小事而情绪崩溃，代之以用乐观、积极的视角看问题。这样的家庭氛围，自然能给予孩子积极的心理暗示，并把这份松弛感传递给孩子，孩子也因此获得安全感、归属感，心灵得到滋养。

在成都大学师范学院家庭教育研究所所长刘华锦看来，松弛感的核心是情绪稳定和强大的自我调节能力，呈现的是一个面对压力能轻松驾驭。在家庭关系中，松弛感体现为家庭成员积极的思维方式、强大的情绪管理能力和平静的沟通方式。

谈到积极的思维方式，刘华锦说：“成才比成功重要，成人比成绩重要，情商比智商重要，学习力比学历重要，抗挫力比努力重要。家长不要因孩子的一次考试而情绪大起大落，应看到孩子一生的可持续性发展。”

中国青少年研究中心研究员、家庭教育首席专家孙云晓认为，想让孩子快乐阳光、内心富足、有松弛感，父母一定保持较高的能量。父母身上的能量层级越高，越能激活孩子内心的能量，给孩子注入温暖的人生底色。

家教在线

本期做客专家

尹建莉，北京师范大学教育学硕士、“尹建莉父母学堂”首席导师、作家，著作有《好妈妈胜过好老师》《最美的教育最简单》《从“小”读到“大”》等。

Q:

我儿子今年7岁，我不是个好妈妈，但不知如何改变。

我上小学时父母离婚，一直跟爷爷奶奶生活。奶奶把我带大，却得不到父亲的感谢，他经常挖苦我：“跟你奶奶一样没本事。”

儿子出生后，婆婆断断续续勉强帮我带孩子带到2岁，我不得不辞职回家。辞职后我一直心情不好，经常跟孩子发火，他爸爸也一样。孩子4岁的生日愿望是：“妈妈不要发火，爸爸不要生气。”我听了心里很难受，可还是控制不住经常发火。我很命运对我不公平，也怕这样下去会毁了孩子，我希望家庭和睦，我该怎么做？

小桐

A:

小桐，你好！

你诉说了自认为造成痛苦的原因——你的父亲和公婆。你怨恨他们不关心你、不爱你、不帮你的忙，并且你把这一切归结为命运对你不公平，是你运气不好，才遇到这些无情无义的人。对此，我表示能够理解。

我理解你目前的心情，但不同意你的结论。你认真想过“恨”意味着什么吗？人类的各种情感、情绪，比如欢乐、忧伤、妒忌、愤恨、痛苦、爱等等，都是生命的能量，包括正能量和负能量。如果你一直“恨”，你的身上就聚集了太多的负能量。爱带来欢乐，恨带来痛苦。建议你从此开始，放弃“恨”。

那么，具体该怎么做呢？

首先，改变聚焦点，把今天的生活和过去所有让你烦恼的人一刀切断，从心底彻底放下，宽恕他们，不再恨任何人。从今天开始乃至以后，永远不允许他们再来影响你的生活——只有这样，你才能躲开伤害。

宽恕和放下需要极大的勇气和毅力，如果觉得很难做到，不妨在开始时把他们看成空气，先从心理上抹去他们，不再被他们的力量左右，让自己一点点适应，久而久之，你就真的放下了，自己也就强大起来了。

其次，请从今天开始，将你的生命能量聚焦在自己喜欢的人 and 事之上，去做你喜欢做的事儿，去爱你愿意爱的人，用心投入。去做一切让自己愉快的事儿，心情愉悦了，你就不再对孩子苛刻、发脾气了。

你从小缺爱，你现在的心理状态是缺少爱的后遗症。那么，不要让你的孩子“遗传”这种疾病。去享受作为母亲的那种幸福和欢乐，感谢他使你拥有做母亲的幸福，感谢他那么健康，感谢他给你带来多少开心和快乐。孩子能沐浴在你的爱与呵护中，也会逐渐学会爱，远离恨，你们的家就会充满笑声。

种瓜得瓜种豆得豆。你想收获欢乐，你就要给他人以欢乐——让孩子开心，让邻居开心，让朋友开心。如果你能做出内在的改变，那么生活必然会跟着改变，你将生活在你选择的状态中，幸福是自我选择的一个结果。生活境况就像镜子里的人像，你是照镜子的人，如果你想让镜子里的人微笑，你必须先微笑；如若你一脸恨意，镜子里的人如何能笑出来呢？命运像河流，难免有激流和险滩，你是船长，可以掌控自己的命运。

多看书，多与有智慧、正能量的人交流，诚实面对自己，多思考，这是通往智慧和正能量的捷径。

祝你的家庭生活从此变得欢乐而精彩，祝你的孩子能实现自己的生日愿望，内心充满阳光。

教育观

薛元策

从家教视角看空牛奶盒热销的得失

据报道，临近开学，电商平台上空牛奶盒和空笔芯呈现供销两旺的趋势。原来，一些学校出于环保教育的目的，呼吁学生收集空牛奶盒和空笔芯并上交学校。此举的初衷本无可置疑，但在具体执行过程中，或由于强制性的数量要求，或由于家长的攀比心理，导致了购买非自用空牛奶盒和空笔芯虚以应付的现象。电商平台上一这一怪异的供需市场，就是此种现象的直接反映。

从家教家风的角度看，来自家长的攀比心理尤其值得注意。一位上海家长承认，学校并无强制要求，自愿参加。但她仍然先按每月上交50个空牛奶盒准备，并坦言：“看其他家长怎么个看法。”以确保自己“不做第一名和最后一名就行。”事实上，更多家长采取了更加激进的态度，他们不满足于“随大流”，而是希望自己的孩子名列前茅。

显然，家长们在做出类似攀比决定时，忽略了一个重要的价值考量程序，即购买空牛奶盒和空笔芯的弄虚作假性质，以及这一决定将对孩子的“完成任务”和道德负而示范效应之间的得失利弊权衡。应该看到，这一看似无须推敲的习惯性思维，实质上正在对孩子的人格培养造成伤害。鉴于购买和上交空牛奶盒、空笔芯将随着学级上升而不断重复，这一习惯性思维也将不可避免地潜移默化成为孩子的思维定式。得与失，利与弊，由此判然。

出于对未成年道德养成的考量，以家长为主体的成人社会有必要为此做出改变。一个切实的办法，就是从家教的视角去衡量和评判一切事关未成年人的言传身教。敏感的反思意识和及时的纠错能力，是家长们在陪伴孩子过程中不可或缺的。社会所期待的优良家风，也正是从“吾日三省吾身”的切实履行中得以树立。空牛奶盒和空笔芯产业的衰落乃至消亡，同样倚赖家长们的觉悟。

传播“春蕾”精神 丹心无悔育桃李

· 人物名片 ·
苏立敏，现任河北省保定市易县实验初级中学英语教师，曾为狼牙山红军学校（原易县管头镇初级中学）“春蕾计划”女童班班主任，河北省先进德育工作者、保定市优秀班主任；被授予易县模范教师、“三育人”先进个人、师德标兵等称号。

■ 苏立敏

作为一个在平原城市里长大的师范生，在山区教书人三十载，我无怨无悔。

1994年，刚满20岁的我从河北省保定市师范学校毕业，来到革命老区易县执教，执教第一站是狼牙山脚下管头镇初级中学（现狼牙山红军学校）。我从小生活在城市，父母担心易县山区条件艰苦，劝我三思。但我想到那里更需要教师，尤其是英语教师，便义无反顾，这一待就是三十年。

狼牙山风景秀丽，是全国闻名的革命老区，语文课文《狼牙山五壮士》的事迹激励了一代又一代人。但20世纪90年代，狼牙山地区经济仍十分落后、交通不便，人民生活困难，学校条件也很简陋。

与艰苦的教学条件相比，更让我焦急的是山区辍学的孩子随处可见，女孩尤其多。1996年春天，在中国妇女报社的帮助下，致力于改善贫困家庭女童受教育状况的“春蕾计划”公益项目的春风吹到了革命老区，项目计划在易县帮扶50名失学女童重返校园。这让我感到无比欣慰。学校成立了“春蕾计划”女童班，我很荣幸地被任命为班主任！

面对这样难得的机遇，学校领导和老师们走村串户，联系辍学孩子重返校园。有的家长不支持，我们就一遍遍做工作、讲道理，那种发自内心的诚恳和对孩子的爱，最终打动了家长，大多数孩子得以重返校园。

王晓娜幼年丧父，母亲带着她和哥哥艰难度日。她家住在当时的管头镇某村，在大山深处，距离学校有十几里，离公路有四里山路；家里住的是土坯石瓦房，连件像样的家具



苏立敏和学生在一起

都没有，甚至时常吃不上热饭热菜。为了减轻负担，家里选择让她哥哥上学，她就常常在家帮助妈妈，上学时断断续续。我和校领导几次家访未果，仍不气馁，一次次到她家，终于见到了她母亲，成功劝说她母亲同意让女儿重返校园，最终完成了九年义务教育。

在爱心的感召下，失学女孩子们抓住机会努力学习，如今，当初的失学女童早已步入社会，就职于各行各业，改变了自己的人生，成为对社会有用的人。

李晓凤当年迫于家庭贫困失学，当我们找到她时，她正在山间地头放羊、割草，看到我们眼圈微红。在“春蕾计划”的帮助下，她重返课堂。在学习上，她有使不完的劲儿，课上总是眼睛睁得大大的，认真听讲、做笔记，生怕漏了一点知识。2000年，李晓凤考上河北科技师范学院，2004年毕业后就职于保定市的一所学校。

“春蕾计划”改变了她的人生，“春蕾”精神也播种发芽代代传承。在大学任教期间，李晓凤对学生认真负责，特别关注家庭困难的大学生，她力所能及地给予他们经济和生活上的帮助，同时注意培养学生自食其力的观念，给贫困学子联系社会实践的机会，鼓励并指导学生规划学业、争取奖学金，减轻家庭负担。

“春蕾计划”让女童们学会了勤奋、自立、不断进取。李晓凤也是如此，她在工作之余

积极继续努力，后来考取了西北一所大学的研究生，现定居在石家庄，就职于一家企业。她说：“没有‘春蕾计划’女童班的资助，就没有现在的幸福生活。”无论在哪个岗位上李晓凤都在身体力行，进行着爱心传承！

李晓萌曾经失学，在“春蕾计划”女童班完成了初中学业。她立足家乡，热爱生活、吃苦耐劳，逐渐掌握了果树管理技术，现在农村经营管理桃园，每年收入很可观，成为家乡致富带头人。她经常帮助乡亲们，谁家的果园出现虫害或是修剪方面的问题，她都第一时间去解决，深得村民们的好评。她用实际行动传递爱心，为乡村振兴作贡献。

三十载岁月，我也从青丝飘逸变成鬓染微霜。山区教育确实艰苦，但看到孩子们从幼苗长大再开花结果，我无比欣慰，特别是见证了“春蕾计划”改变了一批失学女童的命运，感到这正是教书育人的意义所在。

三十年中，我先后荣获河北省先进德育工作者、保定市优秀班主任称号；被易县人民政府授予三等功及模范教师称号，获得嘉奖；被易县教体局授予先进德育工作者、“三育人”先进个人、师德标兵等荣誉称号。在我看来，这些沉甸甸的荣誉证书是对我和许许多多尽职尽责的山区教育工作者的奖励与鼓励。如果时光倒流，我仍然会选择在山区教书育人，而且是一辈子。

（文中当事人均为化名）