

编者按

长久以来，一说到孩子，做父母的总有说不完的甜蜜“烦恼”，可是你知道，孩子们有什么心里话想对父母说吗？我们常说，或许只有知道孩子想什么、关注什么和需要什么，才能有针对性地给予孩子关心和帮助，也才会使以后的沟通变得更加容易。为此，我们特开辟《成长“家”驿站》专栏，给孩子一个倾吐心声的窗口，也邀请心理名师、家庭教育专家来答疑解惑，共同守护孩子的身心健康。

妈妈说我不是读书的料，我该怎么办

少年说

妈妈说我不是读书的料

老师您好！我最近压力太大，我不想读书了。因为上次考得很差，回家后妈妈狠狠地数落了我一通，说我笨，越考越差，干脆就不要读了，还可以省点钱。从那天起我心里好像压了一块巨石，神情沮丧，睡眠也不好，有时还失眠。上课不能集中注意力，想听课也听不进，写作业还常分心，学习成绩也越来越差。老师，我是不是真的不是读书的料，我该怎么办呢？

——烦恼的芳芳

名师支招

每个人都有四个我，找到那个“闪光”的我

夏奇异（长沙市长郡湘府中学高级教师、长沙市优秀教师）

亲爱的芳芳：

你好！收到你的来信，了解到你最近压力很大，不再相信自己的能力，还产生了弃学的念头，感谢你对我的信任，愿意将你的困惑分享出来。

首先，一定要能正确地认识自我，乔哈里窗理论认为每个人都有四个我：公开的我、盲目的我、隐秘的我和未知的我。所以我们不能盲目自信，也不能一味自我否定，要学会从多个角度全面地认识自我。芳芳，你现在处于自我怀疑之中，不怕，去找找你的好朋友，请他们说说你的优点，看看他人眼中的自己。当然，也要想想自己眼中的“我”，多发现自己的闪光点，增强自信心，从而学会欣赏自我和肯定自我。另外，对于他人的言语，要客观公正地对待。一定要相信自己，为了自己的梦想绝不轻言放弃。

其次，一定要将自己过大的压力通过恰当的方法合理地宣泄出来。面对压力，你并不孤单。每个人都有压力，不要试图去逃避它，而是要正确认识和面对它。芳芳，你现在压力太大，不要着急，只要你掌握一些实用又可行的减压妙招，它们就会帮助你打败压力小怪兽的。我分享给你三个小妙招：第一是合理宣泄法，这包括体育锻炼法、倾诉法、写情绪日记等；宣泄法有助于改善情绪和减少焦虑，有助于减轻压力。第二是积极的自我暗示法，每天进行积极肯定的自我暗示，这样能够减小心理压力的强度，便可消除过度的紧张感。第三是放松训练法，譬如：做深呼吸、心理放松操、蝴蝶拍等。通过这些活动来放松身心，也可以听听自己喜欢的音乐，尤其是轻音乐，能让人的内心平静下来。将压力释放出去。

最后，芳芳，我建议你敞开心扉、心平气和地和妈妈谈谈，来一次有效的双向沟通，沟通过程中要学会换位思考。换位思考就是要求我们站在对方的立场上体验和思考问题，从而与对方在情感上得到沟通，为增进理解奠定基础。

虽然妈妈说你不是读书的料，但可能是因为这次分数太低，愤怒之下随口一说而已，你不必耿耿于怀，多想想妈妈平时对你的好，对你的爱。你也能很快释怀，从而解开这个心结了。芳芳，我相信你把心声表露出来后，妈妈也会理解到你的难处，以后可能会改变对你说话的方式，就不会伤害到你的自尊心了。这样，你们相处会更和睦，亲子关系也会越来越好。芳芳，我相信你会以更积极的心态和饱满的热情投身到学习和生活之中。加油！相信自己！

祝你学习进步，生活愉快！

少年说

好学生犯了“大错误”

老师您好！我是一名初二学生，我最近犯了一件“大事”。学校是规定不能带早饭去学校吃的，平时我都是在食堂吃，但是前几天和一个同学在路上聊天耽误了时间，怕到了学校就来不及吃了，我俩就在路边买了早饭放在书包带进了学校。当时想趁着老师不在教室的时候赶紧吃掉就神不知鬼不觉了，但是不幸的是遇到了年级主任巡视，然后我俩就被抓到了，当场就扣了我们班的分。我从来没有犯过这种错误，我很害怕，也担心老师和同学以后就觉得我不是好学生了。

——烦恼的丹丹

名师支招

犯错也是认识自我的一部分

彭梦媛（浏阳市金刚中学一级心理教师、国家二级心理咨询师）

亲爱的丹丹：

你好！收到你的来信，从你的文字中我感受到了你的害怕与担忧，从来没有犯过这种错误的你，面对这个新的经历和体验有些无所适从。感谢你对我的信任，愿意将你的困惑分享出来。

青春期正是发展自我认识的关键期，在不同的体验和经历中去看到不同的自己，了解不同的自己，最后去慢慢做到接纳自己，这是每个青少年都要完成的一个“任务”。那这个任务从何开始呢？就从我们的每个经历，每次对自己的不同认识开始。别害怕犯错，别害怕看到不够完美的自己，因为错误也是自我的一部分，这是一次很好的机会让你可以试着接纳自己。接纳自己，或许不完美，但是真实的自己；或许不够好，但是可以朝向自己期待的那个“更好”。

除了自我评价，他人的评价也是去构建自我的一部分。我们害怕被别人评价，特别是不好的评价，很多时候是因为我们让他人的评价占据了自我认识的大部分，将自己的价值取决于别人的评价。一旦犯错，就会担心别人认为自己不够好，从而失去别人的认可和赞扬，甚至自己抹去自己身上那些美好的特质和过往的优秀表现。

丹丹，失误或者错误不代表就是失败，成长不是一个瞬间，而是一段路程。当成长的过程中出现让你感到担忧、害怕的事情时，你可以试着调整自己对这件事的看法，不要夸大事件对你的负面影响，用更合理、更积极的角度去看发生在身上的每件事，让自己的情绪先平复下来，再来想想更恰当的方法来发生的事情。成长本来就不是因为完美而美好，而是因为它有各种可能才美好。

最后，祝你在今后的成长中充满乘风破浪的勇气和力量！

■资讯

开创湖南家庭教育工作新局面，重点做好这5件事

今日女报/凤网讯（首席记者 章清清）3月15日，湖南省家庭教育研究会第七届常务理事会议在长沙举行。省妇联党组成员、副主席钟斌出席会议并讲话。省家庭教育研究会会长、省妇联家儿部部长付瑞芳总结了2023年省家庭教育工作取得的主要成绩，并

对今后工作作出了部署。

省家庭教育研究会自去年7月份换届后，积极参与家庭教育“一法一条例”执法调研，大力推动家庭教育指导服务纳入省重点民生实事，正式启动家庭教育指导者培训课程的研发，联动开展亲子阅读活动，聚力支持省家庭教育指导中心建设，

协助开展0—6岁家庭早期教育社区支持项目等，在各方面都取得了突破性进展。今后，研究会将积极参与省重点民生实事家庭教育指导服务“向阳花”行动，大力支持湖南家庭教育指导中心建设，认真开展精品课程评审，着力实施精品课程研发，聚力提高研究会网上工作平台

影响力，为家庭教育指导者、家长提供有效服务，不断开创全省家庭教育工作新局面。

钟斌对省家庭教育研究会2023年取得的成绩给予充分肯定，并组织常务理事会对下一阶段如何开发精品课程，更好地推动实施2024年重点民生实事家庭教育指导服务“向阳

花”行动等重点工作进行了深入探讨。她要求常务理事进一步发挥示范作用，创新理论研究，坚持服务实践，重视交流合作，切实发挥研究会在家庭教育指导服务中的重要作用，为开创家庭教育工作新局面作出新的更大的贡献。