

## 成长“家”油站

编者按

长久以来，一说到孩子，做父母的总有说不完的甜蜜或烦恼，可是你知道，孩子们有什么心里话想对父母说吗？为此，今日女报/凤网特开辟《成长“家”油站》专栏，给孩子一个倾吐心声的窗口，也给家长一个读懂孩子的机会，同时我们还邀名师、心理专家、家庭教育专家来答疑解惑，共同促进亲子成长，共同守护孩子的身心健康。

# 明明很努力偏偏没鼓励，孩子困惑怎么解

整理：章清清

## 少年说

## 初二少年一直努力想得到父母认可，却得不到……

我是一名初二学生，自从上周请了病假之后，到现在我还把自己关在房间快两周没去上学了。我从小学起成绩就不太好，但是我一直都很认真地学习，我也想成为优秀的学生，到了初中，我就更加努力了，也取得了明显的进步，老师和同学都说我是“黑马”。但是，我的爸爸妈妈还是对我不满意，每次都把我跟姐姐或别的更优秀的同学去比，我也觉得自己怎么努力也没有用，就是比不上他们，我觉得很累，也没有信心了，想放弃又不甘心。

——烦恼的小鹏

## 名师支招

## 父母是帮孩子找到“我是谁”的重要力量

彭梦媛（长沙浏阳市金刚中学一级教师 国家二级心理咨询师）

亲爱的小鹏：

你好！收到你的来信，了解到你最近的困境和一直以来的失落和愤怒：默默努力上进的你逐步走向理想中的自己，然而这些努力和进步却没有得到父母对你的认可，一次又一次的“不够好”动摇了你的自信，一次又一次的失望消磨掉了你的动力。

虽然现在把自己关在房里，但是你的心是渴望出去的；虽然你无数次想要放弃学习了，但是你总保留着“我可以”的希望。

感谢你对我的信任，愿意将你的困惑分享出来。

首先，我想对你的父母说——

我们每个人都希望得到认可，认可会让我们觉得自己是有价值的、有意义的、被尊重的。父母作为我们的重要他人，是我们生命当中最亲近、最重要的人之一，特别是在儿童青少年的时期。父母等重要他人的认可，对我们来说就是去找到“我是谁”这一答案的重要方向。作为父母，我们要了解到青春期的孩子的自我认识还处在刚刚建立的状态，是不稳定、不牢固的，如果父母长期用否定、负面的话语去定义孩子，会把孩子对自己的正向建构打散，这样孩子就容易缩回去，停下自我成长和独立的脚步。

对孩子有期待、有要求没有错，但是我们更需要多去了解孩子，多听听他的心声，用更正面的方式去表达自己期待和关心，千万别让自己冰冷的言语，关上了孩子的心门。

接着我也想对你说——

作为孩子，如果我们将自己的“人生答案”只设定成要成为他人眼中优秀的人，仿佛就是将自己所有经历中的成败都归结到了自身不可改变的因素上，那也是很可悲的。因为你所做的所有“成功的”还是“失败的”事情都在他人的评价里，这样的归因方式是极不稳定的，因为我们控制不了别人如何看待你，评价你。

如果把别人的评价等同于事实，那么我们不就是忽视了事实本身吗？而事实上你是努力的，是努力后有了可喜的进步和变化的。

当然，你也可以选择一些你信任的大人，比如父母当中你更易沟通的一位，或者是你的老师等，借助他们的力量和父母好好沟通沟通。

有时候父母想用鞭策替代表扬，想用激励替代鼓励，可能忽略了我们的努力和进步，这样的误解，完全可以用及时的沟通达成和解。

祝你学习进步，生活愉快！

## 少年说

## 父母一提学习，我就头大，咋办？

我不知道怎么啦？现在爸妈一提学习，我就头大，生理性的不舒服。我已经初三了，每天学习都很紧张，父母还不断的催促，“你要认真学习，别人都在努力呀！只有努力，挤时间去学习，成绩才会好！”每天像念经一样，听得我都快疯、想吐了！他们一直都是这样，从初二生地会考开始，一直如此。我气急了，就把自己关在房里，不理他们，闷头睡觉或者玩游戏！不想搞学习，也没心思搞。

——无助的小陈

## 名师支招

## 和青春期孩子谈学习，父母一定要放低姿态

易大华（长沙浏阳市集里中学一级教师、国家二级心理咨询师）

亲爱的小陈：

感谢你对老师的信任，能够主动写信给老师！我觉得现在需要帮助的不仅是你，还有你的父母，因为他们是对你影响最大的人。

所以，我想先对你的爸爸妈妈说——

家长朋友们，对青春期孩子一定要注意放低姿态，不能再做高高在上的家长了，因为他们越来越独立了，不想被要求、控制，渴望被尊重、理解与支持。作为家长，如果不注意调整方法，最容易导致亲子关系恶化，失去孩子的信任。

其实无论什么样的孩子，内心都是渴望上进、想好好学习的，只是当下可能有些无力感或者学习方法不对。家长的催逼对孩子没有任何帮助，只会引起反感。所以，家长一定要以支持者和帮助者的角色站在孩子身边。

对初三学生来说，也不能只以名校为学习目标，这会给他们造成巨大的压力，反而无法安心学习，引导将目标进行三个层次的划分才是解决之道。

第一个层次目标，就是一直想努力追求“跳一跳”能实现的目标；第二个层次目标，是按平时水平正常发挥就能达成的目标；第三个目标，是能允许自己稍微有一点失误达成的目标。这样稳中求进，心理就不会失衡，孩子学习状态也更稳定，更能考出孩子自身能力范围内比较好的水平。

同时，我们家长也要有一个最基本的理念：人生很长，成绩不是最重要的，重要的是孩子身心健康的同时能积极向上。至于未来，读书也不是唯一的出路，只是多读点书会有好处。“三百六十行，行行出状元”，让孩子活出属于自己的精彩，这是最重要的！

其次，我想对你说——

先处理情绪，再处理事情。既然心情不好，那我们先让心情好起来吧。咱们先不想学习之事，先痛痛快快洗个热水澡，吃一顿好的或看一场电影，让自己彻底放松一下，然后也要坦诚并心平气和地与父母交流你内心的真实感受和想法，可以面对面也可以用书信的形式，很多家庭矛盾的发生都是因为缺乏沟通。你不说，父母不一定知道你的真实感受，很多误解也由此产生。

然后要爱护好自己，让自己变得更有力量。问问自己，最感兴趣的是什么，对未来有什么设想。一个人只有由兴趣出发，自然结合到学习当中，才会真正有动力、有方向。最后，我们还可以问问自己：你当下的学习状态，若用0—100分来表述，你为自己打多少分？自我梳理一遍，找到更精准更有可能实现的行动路线。关爱自己，从行动开始！成长自己，从心开始！

## ■资讯

## 家风故事会上，孩子与父母一起讲清廉家风故事

今日女报/凤网讯（通讯员 彭靓艺 戴婕妤）“孝顺、自律和民主，是我们家的‘三重’家风。”近日，长沙市天心区湘府英才益清小学举行“我为‘清廉’代言”家风故事会，孩子和家长们一起上台讲述清廉家风的故事，传承和弘扬中

华民族优秀传统文化，培养孩子们的廉洁意识，营造风清气正的家庭氛围。

活动中，讲述者们用发生在身边的故事来阐释“清廉”，让同学们明白了“清廉”二字的真正涵义。家长胡女士表示，通过讲述和聆听清廉家风的

故事，孩子们在潜移默化中接受廉洁教育，有利于培养他们良好的道德品质，也有利于营造良好的家庭氛围。

“我们立足‘清廉学校’建设，推出‘家风传承 廉润益清’主题活动，组织开展廉洁家访、我为清廉代言·

全家福清廉海报、家风故事会等系列活动，不断夯实教育、活动和阵地三方面基础，引导全体师生和家人携起手来，共同打造学校、个人、家庭‘三位一体’的廉洁防线。”该校校长孟新说。