

# 要分清什么样的压力是有益的

大数据 DATA

## 多数家长关注孩子的心理健康

现代社会所带来的快节奏和压力，压缩了家庭教育的时间和空间，更使家庭教育的观念处于一个快速更新的过程中。心理健康问题，更是因为一个个极端案例的出现引起了家长的重视。

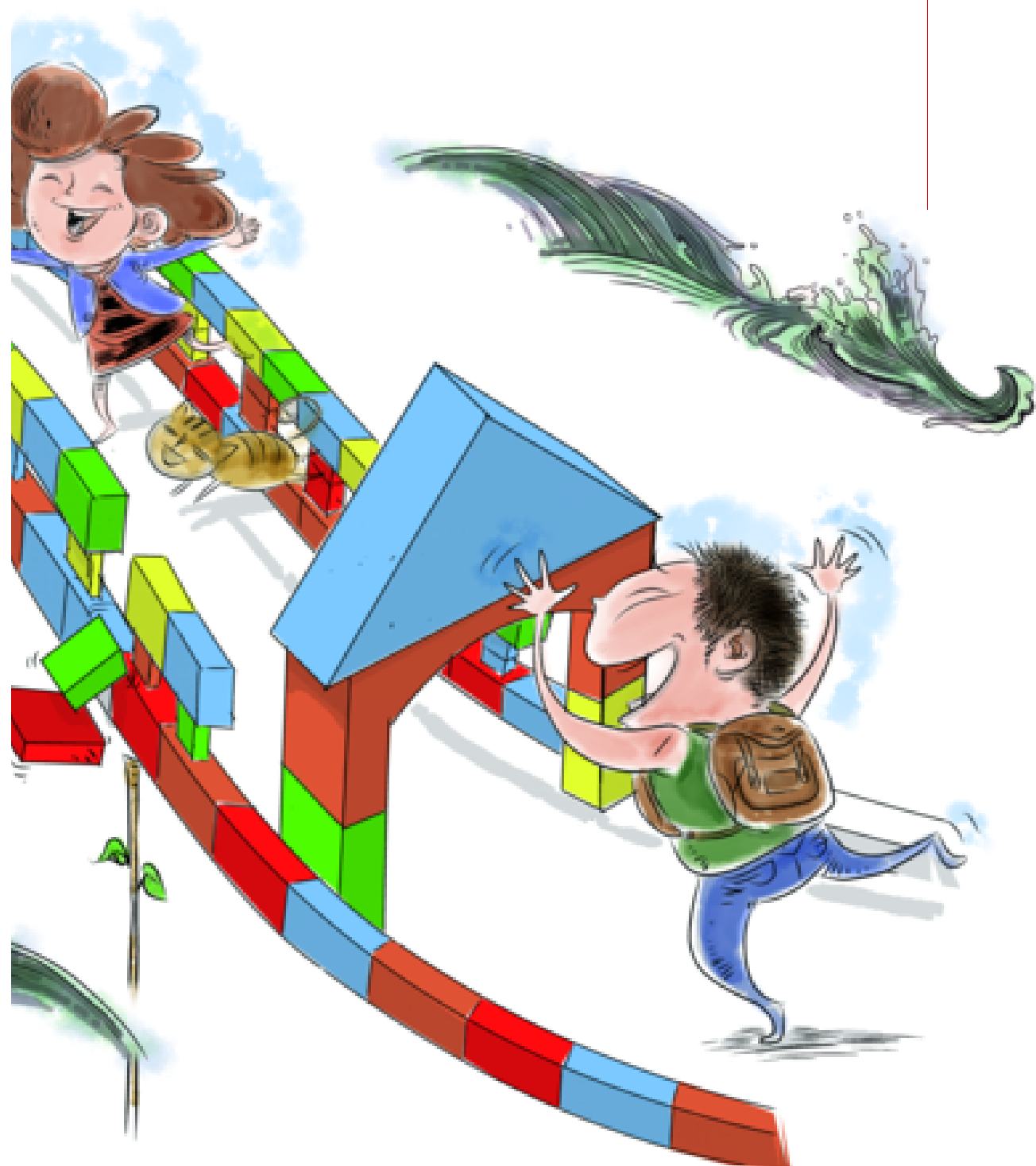
对比青春期心理问题，幼儿和童年阶段的心理问题似乎并不那么突出，这也是很多家长忽略孩子心理健康的原因之一。但心理问题的产生往往是一个长期积累的过程，出现的时间也在呈现低龄化的特点，这一点，相当多的家长已经开始意识到了。

整个调查充分说明，时代发展带来了思想的解放和全新的理念，今天的中国人对孩子教育

的重视和投入程度是此前任何一个时代都无法比拟的。家长思想意识的不断丰富使得教育方式更加多元化，平等、自主、独立等成为核心。

但是，家庭教育的基础处于不稳定的状况，外部环境带来的影响，让大多数家长显得“迷茫”“盲目”，缺乏系统、具体、专业的教育规划，只能在摸索中不断前行，无规划、盲从、功利等仍是大多数家长的无奈选择。

如何为孩子解惑？如何确立良好的教育理念？如何科学地规划孩子成长？也许，在期待少年儿童健康成长的同时，我们首先要期待的是年轻的家长能够尽快地成长与成熟起来。



## 主持人

经常会有孩子因为承受不了学校和家长的批评而发生跳楼、离家出走等悲剧的新闻出现。比如前一阵子的一则新闻，一个孩子因为沉迷于玩手机，屡教不改，父亲发火了，把手机扔出窗外，孩子马上也从楼上跳了下去。

看到这样的新闻，给人的印象是：现在的孩子心理太脆弱了。真实的情况果真如此？抑或是媒体的过度解读？出现这样的问题原因何在？如何解决？

## 心理存在问题的孩子比以前多了

刘晓娟：确实能够感觉到现在心理存在问题的孩子比以前多了。孩子的心理问题不是一下子就产生的。大多数家庭对孩子是很在意的，不管是怎样的收入水平，都希望给孩子提供最好

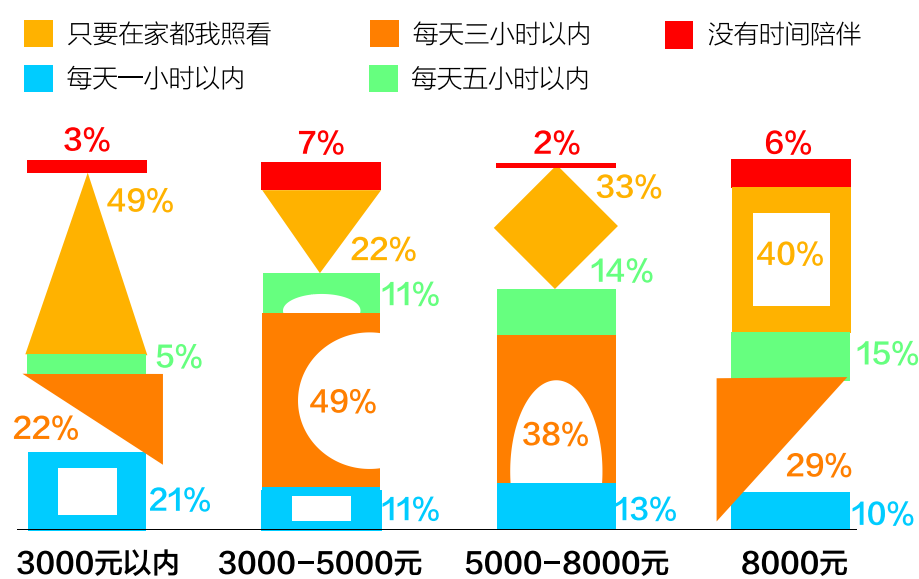
的生活条件。一切得来的太容易了，当孩子走出家门，进入幼儿园，进入学校，必须自己去面对问题时，就很容易产生挫败感，在困难面前退缩，甚至出现一些极端行为。

## 缺少挫折教育

张丽文：可以回忆一下，我们小时候，小朋友经常在一起玩，也经常拌嘴打架，有时候被欺负，有时候还会被孤立，大多数时候要靠自己来解决。现在的孩子，在学校里就是学习，回到家，面对的是一个

由成年人组成的世界。即使与小朋友聚会，旁边也有一群家长陪着，小朋友之间出现一点冲突的苗头，家长马上就介入。可以说，孩子的挫折教育是缺失的，几乎没有机会独立克服困难。

## 不同收入家长陪伴孩子的时间



## 家长必须充分了解自己的孩子

罗英智：的确，与同龄人相处也是孩子进行行为矫正的过程。家长对孩子交往过程中出现的问题往往没有正确的解决之道。在学校里，一旦孩子之间产生矛盾冲突，大多数家长往往选择无条件地相信自己的孩子，经常听到家长说的话就是“我家孩子是不会撒谎的”。家长当然应该信任自己的孩子，但大家也要非对错的判断并不是那么明确的，他们可能不是有意为之，但

会本能地过滤掉那些对自己不利的信息。家长不加分析地采取保护的态度，对孩子是进一步的纵容。当然，我们也必须正视现在存在的一些问题，比如校园欺凌，这种情况下必须对孩子保护，让孩子有安全感。教育千变万化的，没有一种教育方法是万能的。家长必须充分了解自己的孩子，了解孩子在每个不同的成长阶段的心理发育特点，才能提供给孩子最大的帮助和支持。

## 适度的压力是有益的

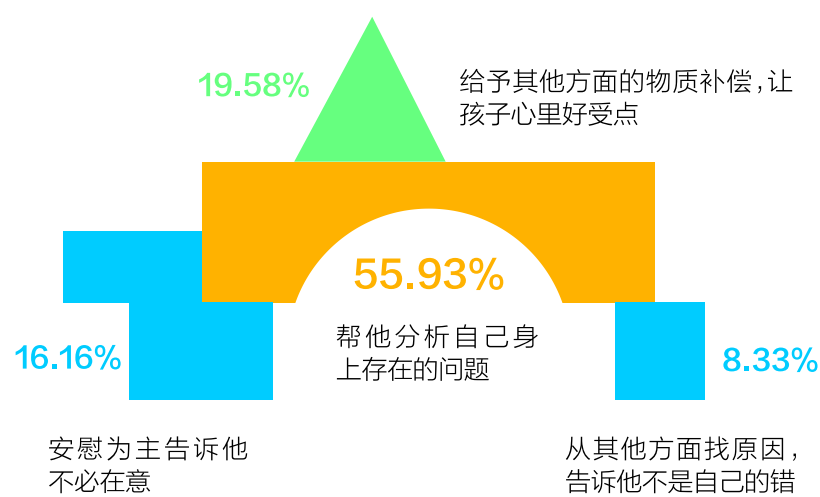
张莹：孩子出现心理问题也与他们现在所承受的压力过大有关，适度的压力是有益的，有助于培养孩子的抗打击能力。但现在的社会竞争的压力透过父母和老师传导给孩子，往往让孩子无法承受。这种心理问题的积累是渐进的，在初期往往会被家长忽略，而到出现问题时，往往已经处于不可逆的状态。

孩子沉迷于手机，却忽略了孩子为何会如此。不是手机吸引了他，而是他在其他方面找不到乐趣，或者说学业的压力已经让他极其厌学，他对自己失望，认为自己一无是处，所以才会逃到手机里。他的生命能量已经很弱了，父亲的最后那一扔才会成为他结束生命的导火索。还要提醒大家的是，有些孩子的心理问题与他们的生理基础有关系，这是通过家庭教育无法矫正的，必须借助专业人员的帮助。一旦忽视了，很有可能将这些问题固化成人格，那就很难纠正了。

以这个玩手机被父亲管因而跳楼的孩子为例，孩子作出跳楼的决定绝不是瞬间完成的，是负面情绪已经积累到顶点的结果。父母只看到

本报记者 高爽  
主持人 张莹  
嘉宾 罗英智 辽宁省教育科学研究院基础教育培训中心学部主任  
张莹 巴学园学能学院院长、国家级心理咨询师  
张莹 辽宁省基础教育培训中心学部主任  
张莹 辽宁省基础教育培训中心学部主任  
张莹 辽宁省基础教育培训中心学部主任

## 当孩子遇到挫折或犯错的时候，您的做法是？



## 有则新闻：一个10岁孩子玩手机，父亲一气之下将手机扔到楼下，孩子随即跳楼身亡。看完这则新闻，您有何感想？

