

关注心理健康,助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快,加之文化知识及社会经验不足,小学生很容易产生不良的心理反应,导致心理问题的产生。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑,也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉给我们。

邮件地址:xsdbtougao@163.com。



我对父母的职业有点小小的自卑心

本报特约作者 静安区闸北第一中心小学 王慧

小欣是一名五年级的女生,随着与伙伴们交谈的深入,她越发瞧不上父母的职业。在她的心目当中,觉得自己父母的职业显得很不得体,让自己失了面子,小欣心中的自卑油然而生,但是她又没有办法改变现状。小欣可以怎么做呢?

其实,小欣的情况并不罕见,很多孩子在成长过程中可能都会因为父母的职业不如别人家的父母而感到自卑。这通常是由于社会对某些职业的偏见或者孩子受到同伴的影响而形成的。遇到这种情况,我们该选择何种恰当的途径帮助自己走出内心的困境呢?

一、重塑职业认知

1.审视职业价值

面对因父母职业不体面而产生的自卑感,我们首先需要认识到,每一种职业都有其存在的价值和意义,没有高低贵贱之分。这不是一句空话,我们可以从身边的职业开始思考:校园安全离得开保安叔叔的日夜守护吗?舒适的校园生活离得开保洁阿姨反复的清理吗?从认识身边这些不起眼的职业开始,重新审视自己的价值观,你会知道一点:所有工作都有其重要性和必要性。每一种职业都在为社会的发展和人民的福祉做出贡献。

2.审视家庭意义

父母的职业虽然可能不被认为是

“体面”的,但这并不影响他们对孩子的爱和教育的质量。我们不妨来细细地回顾一下,你的父母会因为他们的职业缺少对你的付出吗?我们必须清楚地看到,父母所给予我们的家庭和睦、亲情、教育、休闲活动等都不是由职业决定的,一个家庭的幸福和尊严与父母所承担的职业没有必然的联系。

二、开启职业探索

1.保持积极心态

职业探索之旅,第一步是拥抱积极心态。在探索职业的道路上,我们应学会欣赏父母的优势和成就,不应让职业成为衡量自身价值的唯一标尺。与其过分关注职业的表象,不如转向内心的成长与自我价值的实现。

2.增加社会参与

深入理解父母的职业,并非一蹴而就。不妨花一个整天,陪伴父母工作,亲身体验他们日常工作的忙碌与挑战。这样的实践,或许能为我们开启一扇认识职业新境的大门。此外,暑假将至,何不抓住这个时机,投身社区服务

或志愿者活动?通过实际行动,我们不仅能够拓宽视野,还能深化对不同职业的理解和尊重。这样的体验,无疑将为我们的职业探索之路增添更多色彩和深度。

3.对比前后差异

在深入探讨职业认知的过程中,我们不妨以梅花为喻:不经历严寒的刺骨,如何收获芬芳的香韵?暑期实习会让我们得以窥见,那些表面上看似微不足道的职业,背后实则蕴藏着无尽的辛勤与汗水。我们可以尝试开始重新审视,不轻易对任何职业抱有轻视之心。更进一步,我们可以尝试制作一份详尽的职业价值清单,仔细梳理在探索过程中的所思所得。这份清单,不仅是对自我认知的反思,更是对成长历程的记录。通过对比初识与重逢的差异,我们才能真正体会到,每一次探索与尝试,都是人生宝贵的财富。

三、肯定自我成长

1.减少同伴影响

经过一系列正确的职业认知和探

索,你将意识到,没有必要在与同伴交流时,因为父母的职业而感到羞愧。独立思考,不受他人观点左右,是个人成长的重要特质。

2.尝试亲子沟通

与此同时,父母的职业不应成为影响亲子关系的障碍。敞开心扉,与父母深入探讨他们职业背后的故事,将有助于加深彼此的理解和沟通。当然,当你实在不知道怎么开口的时候,写信或许是一种不错的尝试方式。

3.做好职业规划

在经历了深刻的成长历程之后,你对未来所从事的职业有何规划与期许?职业规划在人生成长的道路上扮演着重要的角色,宛如灯塔一般,为你指引前行的方向,照亮你前行的道路。

每个人的价值,并非单一的职业标签所能定义,而是由内在品质与外在行为共同塑造。父母对家庭的付出,对你的教育和关爱,以及他们作为一个人的品质和行为,远比职业更为重要。让我们感悟这些关于父母“职业”的想法,不必评判其对错,只有看见并审视它们,我们才能真正成长。