

对“玻璃心”说“不” 如何培养孩子的“心理弹性”？（下）



孩子生性敏感，是天生的还是后天的？上一期，宝妈邀请了上海12355青少年服务台心理咨询专家宋娅茹老师聊了一下“高敏感宝宝”，原来，高敏感在心理学上叫做“蛋壳心理”。这一期，我们接着这个话题，继续来聊聊如何帮助孩子克服“蛋壳心理”。

宝妈：有一种说法，就是如果要克服“玻璃心”的话，就要培养孩子的“钝感力”。我第一次接触到“钝感力”这个词，是在十多年前看的由渡边淳一写的那本书，在他看来，钝感是一种才能，一种能让人们的才华开花结果、发扬光大的力量。那么，我们如何帮助孩子拥有这种力量呢？

宋娅茹：钝感力在心理学上叫“心理弹性”——当碰到挫折、挫败的时候，人的情感、情绪的反应是有比较合理的部分，什么叫合理的部分呢？就是说，能够在有压力的情况下，保持平衡的心态。心理弹性是一种心理防御机制的升华。举个例子，逢年过节的时候，如果有碗碎了，我们会说“碎碎平安”。如果孩子在幼儿园或者学校里面没有得到奖励或者表扬，如果他非常脆弱，他就会哭泣、哭闹、不开心、情绪化。那么如果心理弹性增加的话，这个孩子

就会去和爸爸妈妈一起讨论：“我今天哪些方面做得很好，哪些方面还不够好，我明天去努力争取拿到小红花，得到表扬。”

宝妈：刚才第一次听到这个词：心理弹性。本来感觉很抽象，但是听宋老师这么一说，一下子就具象化了。感觉它就像是围绕在我们孩子周围一圈的缓冲带、隔离带，可以帮助他更加有韧性、弹性。那么具体的话，我们可以运用哪些方法帮助孩子拥有这样的“心理弹性”呢？

宋娅茹：第一点，父母教育孩子的观念必须要一致，包括隔代教育，老人和父母的也要一致；第二点，父母批评孩子必须对事不对人；第三点，要合理运用延时满足和即时满足，全部即时满足就会宠溺孩子，孩子的耐挫能力会很差；严厉的父母都是延时满足孩子，但是如果全是延时满足，那么这个孩子到最后，比如说他碰到

一道难题，他就会觉得：“反正你们永远不会满足我，那我也没有这个必要去发奋，去钻研，去学习，就放弃了。”

宝妈：这期，我们主要是在探讨如何帮助孩子克服“蛋壳心理”，让他们拥有更加强大的内核。我也想到了一句话，是我之前看到的：拥有稳定情绪的父母，是孩子成长过程中最好的定海神针。所以，爸爸妈妈也得加油，以身作则，给孩子营造一个更加好的氛围。

宋娅茹：父母学习了心理弹性之后，回去就要给孩子布置“功课”了，踌躇满志。最后我还要补充一点，就是培养孩子的这个耐挫能力和心理弹性，不是一蹴而就的，是必须循序渐进的，在孩子能够接受的范围之内，慢慢地给他设置一些问题，让他独立去思考，去解决，然后多给他欣赏和鼓励。



你的孩子又emo了？



记者 范彦萍

课业重，人际关系复杂，父母不理解……种种原因让一些青少年感到了抑郁情绪，一个不小心又emo了。

“我接触的学生中最常见的是没有意义感，不知道学习奋斗生活是为了什么。在AI时代，有的学生会焦虑生怕自己会被AI替代。”在蒲公英家庭教练中心合伙人思宇主持的主题工作坊中，她分享了一个案例，有个孩子已经休学了，对学习完全不感兴趣。在一番交流后，她了解到这个孩子不学习的时候喜欢待在

猫咖，甚至表示，自己的人生愿望就是开一个猫咖。

“要开一个猫咖需要学什么知识？”“学收账，懂咖啡，会宣传营销。”“那你觉得现在自己具备开店的能力吗？”“不具备。”“那你现在能做什么？”“得上个好点的大学。”“如果一个学校有咖啡社团，你愿不愿意给学校的人做咖啡喝？”“愿意！”……在教练对话的循循善诱后，这名休学学生的梦想被点燃了。现在这个学生当上了学校咖啡社的副主席，因为这个咖啡社团，他还结识了许多志同道合的朋友。

“如果一棵树的树叶弯了卷了，人们不会去掰树叶，而是会看看土壤、环境是否出了问题。现在许多家长觉得孩子学习缺乏内驱力，不去查深层次的原因，只是一门心思搞学习，这是本末倒置。”在思宇看来，现在不少父母很焦虑，导致孩子也会很焦虑，如果比不过别人就会产生各种不良情绪，“人生不是赛场或者马拉松，人生就是人生，有无数种精彩活法，如果更多的家长能接纳孩子不上大学也能成材，父母松弛，孩子也会松弛，孩子们的创造力和内驱力自然能生发出来。”