

一起学点“积极心理学” 帮助孩子提升幸福感(三)



接着前两期的话题，本期我们继续邀请上海12355青少年服务台心理咨询专家卢会志老师，和我们聊聊培养孩子积极心理的另外两个法宝：希望和坚韧。

宝妈：说到希望，其实我第一个想到的就是诗和远方。但这个说法对于孩子来说可能太抽象了，所以有什么样比较好的方法，让他可以对未来充满希望呢？

卢会志：希望是对未来的一种积极的认知，具体地说呢，也就是我对未来有一个相对明确可行的目标，并且当我相信我这个目标能够完成的时候，那这样的话，一个人就会对未来充满希望。我觉得家长可以从这么几个方面去做。第一，和孩子一起制定一个未来的目标，比方说这一个学期，学习成绩要达到的目标。第二，孩子制定了目标后，有时候在实现的过程中坚持度不够，所以在实现目标过程中，父母要更多地给予一些鼓励，甚至一些奖励，能够激发孩子为实现目标

而努力。第三，任何的目标实现过程中都会遇到困难，我们家长要给予必要的帮助。第四，有时候父母需要现身说法，给孩子讲讲自己的成长过程，我是怎样制定目标的，我是怎么实现目标的。

宝妈：刚才说到坚持，也是韧性，但现在很多孩子，感觉还是比较“脆”，那么如何才能增加他们的这个韧性呢？

卢会志：这种品质叫法比较多，如抗挫折能力、抗逆力，还有一个词叫复原力。也就是当人面对挫折的时候，我对挫折怎么看，以及后面我该怎么办？这都是一个问题。那么第一，当孩子失败的时候，往往情绪比较糟，家长在这种情况下，首先得把孩子的情绪先给他调平稳了，也叫做冷处理，或者所谓的理性思

维。然后第二就是积极归因。什么叫积极归因呢？也就是去找能让孩子心理感觉更好的原因，而不是“正确的”归因。比方说孩子做错了，家长这个时候说就怨你就怨你。那不越归因越糟吗？所以家长帮他找找外部原因，这件事情不是全怪你啊，现实还有这方面那方面的问题，是不是这样一归因，给孩子带来的这种感觉就比较好？那么第三呢，也就是事情过去之后，我们要跟孩子一块来探讨面对挫折的问题。只要做事情，就会存在着成功或失败，特别是失败中，有可能会蕴含着一些更大成功的机会。最后一点，要鼓励孩子勇于挑战，我们告诉孩子，你不要怕失败，那么怎么才能敢于挑战呢？所以就给他一个试错的机会，那

么就是鼓励孩子勇于挑战，只有不怕失败，才敢于去挑战。

宝妈：那其实这个积极心理学也是幸福心理学，所以真心希望所有的孩子都可以拥有这种感知幸福、寻找幸福、获得幸福的能力。



如何养出心理健康的孩子？



11月20日是世界儿童日，今年的主题是：倾听每个心声，点亮儿童未来。那么，如何养出心理健康的孩子？

和孩子保持亲密关系

在保持良好关系基础上的教育才有意义。心理专家主张“关系大于教

育，关系先于教育”，如果发现孩子有问题，先改善亲子关系。

孩子对父母和自己的亲密关系不满意，才会逆反，只有和孩子结成彼此非常信赖的共情关系，父母的引导才会顺利地实现。

引导孩子认识情绪

在成长过程中，孩子可能会遇到各种情绪波动。家长应引导孩子认识并理解自己的情绪，教会他们通过深呼吸、画画、写日记或与家人分享等方式来合理表达和调节情绪。

鼓励孩子表达自己的感受，让他们知道每种情绪都是正常的，关键在于如何积极应对。

引导孩子多运动享受快乐、建立自信

运动真正传授的是一种生活方式，孩子们不仅可以了解自己的身体，同时还可以激发对生活的热爱。具体的运动项目对孩子来说没那么重要，重要的是迈开腿，让身体和大脑活跃起来，养成健康的生活方式。

另外，运动也能为孩子提供一个健康的宣泄渠道，放松身心，让孩子的大脑远离生活的压力，有助于改善情绪，缓解紧张。

不要和“别人家的孩子”过分攀比

孩子的年龄和心智有其年龄段的特点，不要过分强调一致性，父母和老师不要总拿孩子之间硬性地比较，而要鼓

励孩子成为他希望成为的人。

经常给予孩子表扬与肯定

在孩子日常生活和学习中，家长要具备敏锐的洞察力，及时给予孩子不同形式的表扬与肯定，让孩子感受到自己身后有父母的支持，从而树立正确的人生观和价值观。

允许孩子犯错

老师和家长要允许孩子犯每个年龄段普遍犯的错误，这是心理医生在临床中慢慢总结出来的，犯这种错误的结果往往是好的。孩子没有经历过痛苦，就容易被痛苦打倒，经历了才能学会管理和释放情绪。

(来源：中国教育报)