

青春期孩子

爱“钻牛角尖”,怎么破

“钻牛角尖”不是成长的死胡同,而是认知蜕变的必经之路。本期特邀宁乡市教育人通过真实故事作答,从专业解析、家校协同、育儿实践等视角,破解“认知固着”的密码。这些分享里,有困惑的迷,更有破局的智,助力家长与孩子共破思维桎梏,在灵活认知中收获从容成长。

“我就是觉得老师在针对我。”“这次考试失利,我肯定考不上重点高中了。”面对青春期孩子的“执念”,不少家长倍感头疼却无计可施。这一行为在心理学上被称为“认知固着”,是青春期孩子典型的心理表现。

青春期孩子情绪调节能力较弱,自我意识却空前高涨,既渴望证明自我,又极易陷入自我否定。遇到挫折,他们往往会用“非黑即白”的思维解读——老师批评一次就是“针对”,考差一次就是“人生失败”,这种绝对化认知让他们难以跳出思维陷阱。此外,社会竞争压力传导至校园,孩子对“完美”的追求愈发强烈,一

给固执的内心一个温柔的推力

旦现实与预期不符,就容易认知扭曲。

破解这一难题,首先要坚持“情绪优先”原则。切勿急于反驳孩子的“歪理”,比如孩子抱怨老师针对自己时,先共情“被老师批评肯定不好受吧”,再引导“你觉得老师这次批评的点是什么”。情绪得到接纳后,孩子才会有空间审视自己。我曾接触过一名因小组合作失败而自责的男生,我先陪他梳理情绪,再一起罗列合作细节,最终帮他打开思维。

其次,要教给孩子“认知重

构”的具体方法。可以通过“证据法”让孩子跳出绝对化思维,比如问“除了老师针对你,还有没有其他可能?比如老师希望你进步”;用“可能性提问”拓展思维,如“这次考试,你对自己有哪些发现”。同时,鼓励孩子参与辩论、角色扮演等活动,在多元视角碰撞中打破认知局限。

值得注意的是,家长自身的思维模式对孩子影响深远。若家长平时也爱“钻牛角尖”,孩子自然会模仿这种认知方式。家长要先学会灵活看待问题,用“这次没做好,下次调整方法就好”的积极

名师来支招



文彦南 宁乡市夏铎铺镇中学心理健康教育高级教师 宁乡市家庭教育指导中心首席名师

心态示范,孩子才能在潜移默化中学会弹性思维,更积极地面对世界。

共绘同心圆

帮卡住的思维轻轻转弯

宁乡市夏铎铺镇中学班主任 喻蓉

我每年都会遇到爱“钻牛角尖”的孩子:有的因同桌的一句话纠结许久,有的因未当选班干部否定自己,有的因一道题做错熬夜刷题。这些困扰既影响学习,也易引发人际矛盾,破解的关键在于构建家校协同引导体系。

去年,小敏因演讲比赛失利陷入执念,直言“再也不参加任何比赛”,上课走神还躲避语文老师。我和她复盘比赛,肯定她的付出,建议她跟读练习,还安排她担任语文学习小组长,帮她重建自信。

得知小敏妈妈有“完美主义”倾向,常说“要么不做,要做就做到最好”,我专门与她沟通,并分享“先接纳情绪,再客观分析,最后共同找办法”的3步沟通法。

家长会上,我进行了“破解认知固着”主题分享,结合案例讲解孩子心理特点,设计“家庭思维训练小游戏”,不少家长反馈孩子意识到“事情原来有多个角度”。我还建立“家校沟通日志”,让家长记录相关事件、应对方式及效果,每周批注指导。有家长分享:孩子因吵架不愿上学,他用“情绪接纳+可能性分析”引导,孩子第二天便返校。

班主任的核心作用是建起家校“桥梁”。当学校为孩子搭建成功体验平台,家长运用科学引导方法,理解代替指责、引导代替说教,家校形成合力,就能帮爱“钻牛角尖”的孩子打开思维之窗,让他们面对挫折时多一份从容与灵活。

走出内心的窄巷

绥宁县第二中学心理健康教育高级教师、宁乡市夏铎铺镇中学外聘专家 陶冬梅

心理健康教育课上,我常做“硬币实验”:让学生看硬币正面,再反问:“硬币只有这一面吗?”学生们立刻回应“还有反面”。我顺势引导:“生活中很多同学遇事,却只看到‘正面’或‘反面’。”这个实验让学生直观理解,“钻牛角尖”本质是思维的单一化与固化,核心是心理灵活性不足。

心理灵活性是根据情境灵活调整思维、情绪和行为的能力。青春期孩子若缺乏这种能力,会用“别人必须认可我”“我

不能失败”等固定模式解读事件,一旦现实不符预期,便容易陷入痛苦。我的核心任务,是教给孩子和家长具体的训练方法。

对学生,我开设“认知重构训练营”。比如“灾难化思维破解”活动,让学生写下担心的事,再分析事件发生概率、最坏结果及应对办法。有学生担心“考砸会让爸妈失望”,经分析发现父母更在意他的努力。使用“情绪暂停法”:“钻牛角尖”时做三次深呼吸,默念“先停一停”,转移注意力待情绪平复后

再处理,不少学生反应用此方法避免了争执。

针对家长,我开展“心理灵活性家长工作坊”,培训“引导式沟通技巧”。孩子说“学不好语文”,家长不用否定,可通过“具体化提问”“可能性提问”“行动提问”引导思考。我还建议家长和孩子一起写“多元思维日记”,每天分享对事件的不同解读。有家长反馈,坚持一个月后,孩子不仅自己会多角度看问题,还会提醒家长“别想偏了”。

“不一定”的智慧

宁乡市夏铎铺镇中学学生家长 向珍

晚饭时,女儿知知突然说:“妈妈,这次考试我必须考入前五,否则考不上好学校,人生就完了。”我放下筷子,问道:“这个‘必须’让你压力很大吧?”知知点点头,坦言每次考前都紧张得睡不着觉。

周末,我搁置辅导计划,带她去了乡下菜园。生机盎然的菜园里,作物生长姿态各不相同。我告诉知知:“正是这些

‘不一定’,才让我家餐桌如此丰富,人生道路何尝不是这样?”回到家,我翻出家庭相

册,开始讲故事:“舅舅当年没考上心仪的高中,觉得天塌了,但如今,他已是业内小有名气的工程师。一次考试的得失,不一定决定人生全部。”知知眼里的焦虑渐渐缓解。

我们一起制作了“不一定”清单:考不好,不一定是世界末日;别人的看法,不一定是真理;最好的方法,不一定是唯一的方法。成功,不只有一种定义。

变化悄然发生,知知依然努力,眉宇间的焦虑却淡了许多。最近一次测验后,她主动跟我分享:

“这道题我做错了,但发现了一种‘不一定’标准的新解法。”看着她眼中重拾的好奇与灵动,我倍感欣慰。

不久后,知知拿着成绩单坦然说:“我这次是第六名。不把自己逼在‘必须’第五名的牛角尖里,我反而能更专注思考题目本身。”我紧紧拥抱着她。

播下“不一定”的种子,并非教孩子放弃追求,而是给予孩子应对万变的从容与智慧。能欣赏沿途风景的孩子,未来注定会有更多可能。



扫码查看详情

