

尊重并接纳

这片名为安静的花园

在鼓励表达的时代,内向常被误读为缺陷。我们急于将孩子推向外界,却可能忽略了他们内心丰盈的“花园”。本期专题走进内向孩子的心理世界:那不是孤僻的壳,而是感知细腻、思考深邃的栖息地。不妨放下“纠正”的焦虑,学习解读他们独特的语言——静默中的观察、独处时的创造,给他们足够的时间,方能见证另一种蓬勃的生长。

跳出“外向滤镜”,看见隐秘光芒

教室里,总有一两个安静的身影,或倚窗观察,或专注地翻着书页。我常常听见老师们担忧:“这孩子太内向了,以后怎么办?”这句话背后的假设令人深思:难道只有热情外向才符合“好孩子”的标准吗?

外向者从社交中充电,内向者则在独处中恢复精力,这两种特质并无高下之分。可是,生活中那些安静的孩子常被误解为“害羞”“胆怯”甚至“不合群”。

我曾接触过一名不爱说话的女孩小兮,集体活动时她常微笑着做旁观者。一次科学课,孩子

们叽叽喳喳在讨论树叶,小兮在一旁安静地画下了每片叶子的脉络图,并标注了自己的发现:“这片叶子边缘有小锯齿,像在保护自己”“这片树叶颜色浅,是为了吸收更多光吗?”她的观察笔记后来成了全班的学习材料。小兮的能量不在即时反应,而在深度观察;她的表达不是通过声音分贝,而是通过笔尖的细腻流淌。

这并非个例。内向型儿童往往拥有更持久的专注力、更深刻的思考能力和更强的内在动机。问题在于,我们该如何守护这片领地?我曾见过一名班主

任,她在班上设立“安静角”,允许孩子独处。她告诉家长:“您的孩子不是不善表达,她是在用更慎重的方式理解世界。”

孩子如花园里各色花朵:有人是向日葵,灿烂夺目;有人是夜来香,静放幽芳。内向孩子需要的是:被允许有“社交暂停”的时间;被提供非即时的表达方式,如写作、绘画、手工;被看见他们深度思考的价值。最重要的是,被相信他们的安静不是缺陷,而是与世界连接的另一种优美频率。

我们应该让向日葵享受阳

家教周刊

主持单位:沅江市教育心理学会

主持人:陈丽霞 蔡彦 文彦南

名师来支招



刘娅萍 沅江市心理教研员
沅江市芙蓉学校一航心理工作室负责人

光,也让苔花静静盛开。毕竟,花园之所以动人,不正因为有万千种不同的绽放方式吗?

共绘同心圆

守护内向青春的棱角

沅江市城南实验学校教师 黄玮

14岁的小萌性格沉静,偏爱独处,作文常刊发在报纸杂志上,却总在集体活动中默默伫立角落。这份内敛之下,藏着青春期特有的敏感,初二时,她突发情绪危机:往日温和的她变得暴躁易怒,拒绝到校上课、与家长沟通,甚至撕毁珍视的书籍与摘抄本,学业成绩同步断崖式下滑。

青春期是自我认同构建的关键期,内向孩子内省能力更强,对外部评价感知更敏锐,易在学业压力、校园社交摩擦中积累负面情绪,长期积压容易以叛逆、厌学等极端方式爆发。小萌的状态正是内向特质与青春期情绪叠加的典型表现。

我们建议家长以“接纳式陪伴”疏导她的情绪,帮她摆脱“价值依附外向或成绩”的认知偏差,逐步卸下心理防备。小萌家长每日预留时间陪孩子静坐阅读,围绕书籍轻松交流,不主动追问学业,专注倾听接纳情绪;察觉孩子有文字表达意愿时,及时递上笔记本,以正向反馈肯定其价值。这份包容慢慢化解了小萌的情绪内耗,她重拾创作,在笔墨间梳理心绪、重建自我认同。

内向并非成长短板,独处时的深度思考、文字里的细腻感知,都是难以替代的优势。对青春期内向的孩子而言,比起强推他们变外向,更要读懂其情绪逻辑,以接纳建立安全感,以包容守护特质优势,以安静的力量发出独有的光芒。

安静的角落,也有生长的力量

沅江市政通初级中学班主任 杨柳

七年级的孩子正是活泼的年纪,课间的教室总是三五成群、热闹不已。唯有小李,总是安静坐在座位上,极少参与同学互动。课上回答问题时,她声音低微,生怕引人注目。我曾暗自着急,总想推她融入集体。直到班级布置自然观察角,我才放下了这份执念。

认领绿植时,同学们争抢颜值高、易出效果的多肉、向日葵,小李却默默认领了那盆无人问津的豆芽苗。观察角

的绿植常被遗忘,小李却每天都会用刻度喷壶细心浇水,还工整记录它的生长细节:“胚轴日长约1毫米,土壤湿度60%,芽瓣微张,可见嫩黄子叶”。

两周后的班会,我让孩子们分享绿植故事。小李没举手,我拿起她的笔记本念出这些细致记录,展示那盆已亭亭玉立的豆芽苗,教室里瞬间安静。有同学感慨:“小李观察得好细,我连给多肉浇水的次

数都记不清。”小李依旧低头,耳尖泛红,嘴角微扬。我发现,她只是以自己的方式感知世界,这份专注与沉稳,是许多外向孩子未必有的特质。

梧桐张扬、银杏内敛,各有生长节奏。内向不是不足,而是孩子与世界对话的独特方式。老师和家长都不必矫正天性,只需蹲下来看见孩子的节奏——给外向的孩子舞台,给内向的孩子角落,让他们在自己的时区里慢慢生长。

给孩子一片向内生长的天空

沅江市桔园学校学生家长 廖静

经常有朋友对我说:“您儿子太安静了,应该更外向些,将来才吃得开。”我看着窗外独自观察蚂蚁的儿子,他专注的侧脸在夕阳下镀着金边。

儿子从小就不是热情外向的孩子。亲戚聚会,他总安静地坐在角落;班级活动,他很少主动发言。我曾焦虑地送他去演讲训练班,结果他回家后整整一天没说话。后来我发现,他的世界并不单调:书架上按顺序排列的科幻小说,笔记本里密密麻麻的植物

观察记录,还有他用三个月时间独立编写的简易天气预报程序。他的热情,不在喧嚣处。

作为家长,我开始尝试从心理学书籍中寻找答案。我发现,许多创造者都是内向型格。他们不是社会的边缘人,而是用另一种方式理解世界、贡献价值。

我学着放下焦虑,逐渐调整教育方式。我不再强迫他开口,而是教他点头微笑;不再要求他必须上台演讲,而是

鼓励他把想法写成文章。我告诉他:安静不是缺陷,而是你认识世界的独特方式。如今,他会在自己感兴趣的领域侃侃而谈,眼里有光的样子,比任何刻意的表演都动人。

每个孩子都是一颗独特的种子,有的要长成向着阳光伸展的向日葵,有的则需要时间在深处扎根的橡树。给孩子一片内向生长的天空,接纳孩子原本的样子,让他们在自己的节奏里,成长为最坚实、最独特的自己。



扫码查看详情