

# 想让孩子自信又独立

## 这五种“心理营养”必不可少

很多父母在教育孩子时，往往把注意力放在学习成绩和行为表现上，却忽视了成长中更重要的东西——心理营养。孩子真正需要的父母之爱，其实可以归纳为五种最重要的心理营养。

### 第一种心理营养： 被看见、被关注

孩子最基本的需要，是被父母真正看见。比如孩子在玩耍时，父母可以轻轻说一句：“你在搭积木啊。”也可以只是微笑点点头。这样的关注对孩子来说，是一种被接纳的感觉。

这种关注其实有几个层面的意义。首先，是在无形中确认孩子是否处在安全的环境里；其次，如果孩子玩得专注而开心，这种关注传达的就是认可和欣赏；再次，是对孩子情绪的共情——孩子开心，父母也一起开心。哪怕只是一个短暂的回应，对孩子来说都非常重要。

但需要注意的是，当孩子正在专注玩耍、没有注意到父母时，不要随意打断。随意干扰，会破坏孩子的专注力和连贯体验，也会影响创造力的形成。对婴儿来说，被看见更加重要。母亲在喂奶或互动时，用温和、喜悦的目光看着孩子，婴儿会在这种目光中感受到安全、被爱和被接纳，自尊和自信也会在这种互动中慢慢建立。

### 第二种心理营养： 被理解、被支持

当孩子遇到挫折时，最需要的不是说教，而是被理解。看见、理解、共情、安抚、支持，是父母最重要的回应方式。当孩子情绪低落时，可以先说：“我看到你这两天很不开心，愿意跟我说说吗？”当孩子讲出来后，再表达理解：“这件事情确实伤害了你，让你很不开心，我也感

到很难过。”必要时，可以去拥抱一下孩子。

之后再和孩子一起想办法，而不是直接替他做决定。让孩子参与思考，是在培养他的能力。孩子被理解、被支持，不仅是在难过的时候，也包括在开心、骄傲、满足的时候。很多父母习惯在孩子高兴时泼冷水，担心他骄傲，其实这样反而会破坏孩子的好感觉，也会削弱自信。

### 第三种心理营养： 被支撑、被保护

当孩子在外面受到伤害，尤其是被欺负时，父母需要站在孩子这一边，而不是先质问孩子：“为什么别人欺负你，而不是别人？”这种做法很容易让孩子觉得，是自己不好才被伤害。久而久之，孩子会变得不愿意再向父母倾诉。

还有一些父母习惯息事宁人，劝孩子“忍一忍”“算了吧”。看起来是在教孩子大度，其实是在削弱孩子的安全感。如果孩子长期得不到父母的支持，就会变得胆怯、退缩，甚至害怕上学、害怕交朋友。被支撑、被保护，是孩子建立安全感最重要的来源之一。

### 第四种心理营养： 榜样的力量

很多父母习惯要求孩子，却很少要求自己。他们希望孩子努力学习、积极上进，但自己却很少读书、学习，在工作中也只是得过且过。孩子真正学习的，不是父母说了什么，而是父母怎么生活。

父母的精神状态，对孩子影响非常大。孩子在成长过程中经常会感到脆弱、无助，需要一个



强大的依靠。如果父母在生活中表现出坚持、努力、乐观和自信，孩子也会在潜移默化中变得更有力量。父母的态度，其实就是孩子最重要的榜样。

### 第五种心理营养： 给予孩子足够的自主空间

孩子从出生到18岁，需要逐渐学会独立。父母要做的不是替他完成一切，而是给他尝试的空间。比如自己的事情自己做，自己整理书包、自己起床、自己承担结果。即使做得不好，也没关系，孩子会在错误中慢慢成长。

同时，孩子也需要属于自己的时间和空间，比如交朋友、运动、发展兴趣爱好。这些并不是浪费时间，而是在培养独立能力和创造力。如果父母总是检查、催促、干预，孩子反而会失去主动性。

当孩子拥有稳定的自主空间，他会慢慢找到自己的兴趣和方向，甚至未来的人生目标。父母需要做的，是信任、尊重和支持，而不是控制。

真正的父母之爱，并不是给得越多越好，而是给对的东西。当孩子持续被看见、被理解、被保护、被尊重，这些心理营养会慢慢变成他一生的力量。

衡阳福悦心理 秦豫光

## 脑梗后， 情绪障碍如何应对？

王阿姨因脑梗死一月余，住进了长沙市第一医院康复医学科。康复期间，她出现明显抵触情绪，常常犯困、不愿活动。其实，这类情况在临床并不少见。

脑卒中后，偏瘫、失语、偏盲等功能障碍会限制活动，进而引发焦虑、急躁、回避等心理变化；同时，高血压、糖尿病等基础疾病也可能导致嗜睡、乏力、精神不振。这并非“懒惰”或“反常”，而可能是一种常见并发症——卒中后抑郁。家属需正确认识，与医护人员共同做好心理疏导，帮助患者重建信心。经过一段时间的配合治疗，王阿姨已顺利出院。

脑卒中包括缺血性和出血性两类，具有高发病率、高致残率等特点。在重视躯体治疗的同时，也应关注心理状态，才能更好促进康复。卒中后抑郁，是指卒中后出现的一系列抑郁及躯体症状，如不及时干预，会影响神经功能恢复和回归社会。

其主要表现包括情绪低落、悲观易哭、兴趣减退，甚至回避社交；睡眠障碍，如失眠、早醒或嗜睡；以及乏力、胸闷、食欲下降等身体不适。

在康复过程中，可通过分享成功案例增强信心，家属多陪伴、多沟通，帮助患者重拾生活兴趣。同时，经颅磁刺激等无创治疗手段，也可作为辅助改善情绪和功能状态。

脑卒中康复是长期过程，应及时识别情绪问题。如出现持续情绪低落、思维迟缓、活动减少等情况，应及时就医干预，以降低致残风险，促进全面恢复。

长沙市第一医院康复医学科  
主任医师 肖乐

## 投身大自然，莫再为小事纠结

我们似乎天生就对生命充满亲近感，就像莲花从淤泥中生长却依然纯净一样，人也可以在复杂环境中保持内心的平和。置身自然，本身就是一种让情绪慢慢沉下来的方式。

有人一生都在用最简单的方式亲近自然：多走路、多看山、多待在户外。长时间行走在山林之间，不只是身体变得强健，人的状态也会变得更松弛。相比困在室内反复思考问题，自然环境会悄悄改变我们的注意力，让人从“困住自己”的状态里走出来。

研究也给出了类似的结论。发表在《分子精神病学》上的一

项研究发现，在森林中步行1小时后，大脑中与压力和恐惧相关的杏仁核活跃度会下降。另一项针对近2万人的“自然环境参与度监测调查”显示，每周大约120分钟接触自然，就能明显提升幸福感和整体健康水平。

当我们反复为一些小事纠结时，大脑往往处在“过度运转”的状态。发表在《环境心理学杂志》的研究指出，自然环境可以降低这种反复思考和情绪反刍，让注意力从自我困扰中转移出来。

这种改变不一定需要远行。“森林浴”这一概念最早由日本在20世纪80年代提出，强调通过沉浸式接触森林来调节身心。《环

境健康与预防医学》研究表明，在森林环境中行走可以降低皮质醇水平、脉搏和血压，同时减少交感神经的紧张状态。

即使是在城市中，小范围的自然接触也同样有效。《国际环境研究与公共卫生杂志》的研究发现，在办公环境中摆放植物，可以提升专注力，并改善情绪状态。

生活很难完全没有波动，但我们可以选择不一直困在那些细小的不顺里。走向自然，本质上是在给自己一个出口，让注意力松开，让情绪有地方流动。久而久之，那些原本让人耿耿于怀的事情，也就不再那么重要了。

国家二级心理咨询师 方晴

### 漫言漫语

