放下“争气”执念：“普娃”也能好好长大

孙姐性格外向爽朗，但亲友都知道她有个死穴：不能提孩子，一提就血压飙升。她认定儿子“不争气”——贪玩、拖拉、成绩差。好言相劝、激将、恶语相讥、零花钱诱惑、拿别人家孩子比较，全都没用。招数用尽，她大骂儿子“不争气”，宣布死心。可看到别人家孩子考高分、领奖，她又背着人掉眼泪，恨自己命不好。

家长们很能共情。几乎每位父母都希望孩子脱颖而出，但现实是绝大多数孩子表现平平，甚至排名倒数。巨大落差后，家长容易判定孩子“不争气”，归因为没慧根、懒惰、不肯吃苦，忍不住从外部发力。介入方式通常是说教、催促、呵斥甚至动手。可孩子不为所动，抵触摆烂，甚至欺瞒逃避，亲子矛盾日渐加深。

孩子不肯学，家长逼迫学，双方撕裂都痛苦。其实，并非所有孩子本性差劲，而是家长的评判标准和沟通方式不当，干扰了学习状态。



家长眼里“不争气”，可能是一种认知偏差

很多家长习惯拿成绩、排名、获奖定义优秀，不会把善良、坚持、动手能力、同理心等当作争气的表现。只要成绩不好，就被贴上“学习竞赛失败者”的标签。这些家长本身焦虑强烈，加上生活有遗憾，在攀比氛围下对孩子高期待。还有些家长不了解心理发育特点，把孩子看成缩小版成人，用成年人的能力要求孩子，偏爱有天赋、刻苦上进的孩子，对普通孩子则比较嫌弃。

被斥责为“不争气”，有哪些坏结果

家长以为斥责是敲打，希望孩子“知耻而后勇”。但经常性语言敲打和贴标签，会让孩子反复体验语言暴力，觉得学习不好就被家长看轻。以后不管怎么努力，都默认达不到要求，干脆放弃，变成习得性自卑。他们相信自己比同学笨，没有学好的可能，就刻意叛逆：要么桀骜不驯，故意不学习来对抗；要么内向回避，情绪低落。为了迎合别人，他们逐渐失去理性和主见，形成讨好型人格。可见，被贴“不争气”标签后，孩子真的会慢慢朝消极的样子成长。

金牌家长的实操做法

很多家长错误地认为，只有养育出“别人家的孩子”，才能找到当家长的成就感。当孩子没达到理想标准，就容易失落愤怒，想方设法“鸡娃”，结果事与愿违。究其原因，可能是养育方式需要改善，重新点燃孩子内心的火苗。

首先，养育孩子要保持平常心。每个家庭大概率会遇上“普娃”，降低不合理期待，接纳孩子的普通和弱点，放弃无意义的攀比和面子观念，把孩子的健康、顺遂放在重要位置。

其次，重构“争气”的定义。破除唯分数评价标准，多肯定孩子各方面的细小进步，比如帮忙打扫卫生、自己洗衣服、照顾弱小、孝敬长辈等。只要孩子有闪光点，都要及时看到并鼓励。

其三，替换掉贬斥的口头语。贬斥是心理暴击，会破坏孩子正常心理结构，让他人格被动退缩、没有信心，习惯性自我否定。家长要把顺口的贬斥语言换成鼓励式话语，将“你太不争气了！”换成“你这次没做好，我们一起来分析，看怎么才能改进一些！”

其四，理解孩子的难处，共情他们在发展中的薄弱之处，主动帮助分析学习不好的原因：是不是好习惯和方法没养成，是不是基础不扎实，是不是有同伴冲突等。先解决困难，再协助孩子有针对性地做学习调适，帮助提高成绩。

最后，家长以身作则，给孩子做“争气的”榜样。要求孩子上进，不如自己先做好榜样。孩子看到家长珍惜时间、积极面对困难压力和挫折，奋进中取得多项成绩，这种耳濡目染远胜过无数次口头催促。

养育的终极目标，从来不是每家都能拥有一个处处争气、满足父母虚荣心的孩子，而是养出一个接纳自己、愿意努力、适应环境的独立个体。放下执念，接纳孩子成长过程中的不完美，学习与孩子更融洽地相处，可能是家长在养育过程中的心理功课。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

感恩，让人更快乐

选择感恩，或许是提升幸福感最简单易行的方法。幸福不仅是转瞬即逝的快乐，更关乎感受与生活满意度。幸福感包含对人生意义、价值和目标的理解，也包含意义感、联系感、满足感和自我价值感，感恩能促进这些感受。

心怀感恩时，身体会发生一系列变化，比如降低压力、血压，减轻疼痛，增强免疫系统，促进心脏健康，同时还能提升自尊，增强积极情绪，让人更乐观。感恩会激活多巴胺与血清素（与愉悦感、情绪调节相关），释放催产素，激发信任与慷慨，促进社会联结。

如何练习感恩？像锻炼肌肉，练得越多，效果越明显。

向北欧人学习 2018年和2019年，芬兰在联合国世界幸福报告中连续排名第一。瑞典人用“lagom”形容他们的幸福生活，Lagom是瑞典语词汇，中文翻译为“刚刚好”“不多不少”或“恰如其分”“恰到好处”，即不追求幸福、不过度加班，随和满足，压力和焦虑随之减少。

定期培养感恩 每天写感恩日记能缓解压力与焦虑，也与幸福感相关。也可用心观察：珍惜手中的暖茶、头顶的屋顶，留意微小善举——停车让行、朋友的问候、母亲的晚安叮嘱。

做感恩练习 在重要会议前感恩，可减轻焦虑、让态度转向合作，带来成就感与满足感。也可去户外对所见心存感激，做感恩拼贴画，给帮助过你的人打电话、写信或登门致谢。

哈佛健康简报指出，感恩能帮助人们感受更多积极情绪，享受美好体验，改善健康，应对逆境，并建立牢固的人际关系，与更高幸福感密切相关。所以，花点时间表达感恩吧，它会影响你的幸福感，提升生活的方方面面。

国家二级心理咨询师 米菲

3个小技巧，帮你缓解压力

生活中，工作、人际关系、家庭琐事等都可能带来压力。你是否常常反复回想过去的不愉快，或为尚未发生的事情忧心忡忡？这种反复思考负面经历、担忧未来的现象，被称为“反刍思维”。长期陷入其中，容易加重焦虑，影响身心健康。

不妨试着整理思绪，为大脑“减负”，让自己从纷乱的念头中抽离出来。

1. 写下烦恼，理清思绪

当多种烦恼交织在一起时，人很容易感到无从下手。此时，不妨拿出纸笔，将脑海中所有让自己感到焦虑、紧张的事情一一写下来，不必急着分类，也不用立即寻找答案。

把抽象的烦恼转化为具体的文字，有助于我们看清问题，减少思绪纠缠，也更容易找到解决问题的切入点。

2. 分清主次，减少内耗

写下烦恼后，可以逐一问问自己：这件事有多重要？会产生什么影响？我现在能做些什么？

对于能够解决的问题，可以列出具体步骤，分清轻重缓急；对于暂时无法改变的事情，则不妨先放一放。并非每个念头都需要反复琢磨，也不是所有问题都能立即找到答案。把精力放在当下能够做的事情上，有助于减轻心理负担。

3. 定期回顾，养成习惯

整理思绪贵在坚持。可以每天花5分钟记录烦恼，也可以每周抽出一段时间，回顾近期的情绪和待办事项，看看哪些问题已经解决，哪些需要继续处理，哪些可以暂时放下。

不必苛求自己一次就能理清所有思绪，循序渐进地练习，找到适合自己的方式即可。

生活中的压力难以完全避免，但我们可以尝试调整应对方式。每天留出一点时间，关注自己的情绪，整理纷乱的思绪，或许就能更从容地面对生活。

国家二级心理咨询师 刘蓓依

漫言漫语



该玩玩，该喝喝，破事别往心里搁，人生只有一次，怎么漂亮怎么活，怎么潇洒怎么过。

陈英远（安徽）作