



本期话题:在教育孩子的过程中,大人们都有这样的困惑:孩子太在意别人对自己的评价,从而倾尽全力,努力地想要活成别人眼里优秀的样子。听听他们的故事,看心理老师们是如何引导和行动的——

“孩子,别太在意别人的眼光”

在以“吐槽大会”为主题的心理课上,我的心绪被一个吐槽文案深深地吸引。

“我真的不理解,为什么你总是在意别人的话,我讨厌这样的你……”

在小雅读完自己的吐槽文案后,我问:“你很在意别人对你的看法吗?”她不好意思地点了点头。“很在意别人眼光的同学,请举手。”我问班上学生。结果,一半同学举起了手。

“哎呀,原来这么多人和老师一样困扰!”听我这么说,小雅一脸迷惑地看着我。

“你们愿意帮助老师吗?”我追问道。大家纷纷点头。

我走向讲台,“请大家认真看看老师有什么特点?”

“矮!”一个声音脱口而出,其他同学哄堂大笑。

“是的,就是矮,这是老师从小到大听到最多的评论,我该怎么办?”当我说完,我注意到大家安静了下来。

“老师,你可以穿增高鞋啊!”一个响亮的声音从教室后面传来。

“可是,他们会说我穿了增高鞋还是很矮。我该怎么办?”我继续发问。

“那就让他们说呗!嘴巴长在他们身上”“拿自己的优点和她们比”“做自己就行”……

听着学生的答案,我的心里乐开了花。

“感谢大家为老师提供的建议,老师矮是一个事实,即使我打别人一顿、骂别人一顿,也改变不了这个事实。”大家又开始捂嘴偷笑了。

“但是不管怎样,我应该接纳自己。虽然陈老师只有这么高,但是这并不妨碍我去看世界!”话音刚落,教室里响起了一阵热烈的掌声。

“同学们,在成长的道路上,我们不可避免地会听到很多刺耳的声音,我们无需在意。我们要在意的,只有一个声音,是谁的声音?”

“自己的声音!”



扫码点评

心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

本期联合出品:石门县教育局
主持单位:石门县教师进修学校
主持人:覃业彦 王军 谢丽芳 杜方林

每个人都有长处和短处

石门县湘佳永兴学校 黄娟

一个午后,小明来到心理咨询室,只见他不停地搓着双手,好久,他才鼓起勇气,说:“我总觉得自己不够好,怕被人嘲笑和孤立。”

我拿起桌上一个橘子,掰开,递给他一瓣,自己也吃了一瓣,然后问他:“甜不甜?”“甜!”他回答道。

我假装皱眉说:“但我觉得它不够甜,没有想象中的那么好吃。”小明看着我,似乎不明白我的意思。我解释道:“这就是事实和想法的区别。橘子是甜的,这是事实。但我觉得它不够甜,这是我的想

法。”我停顿半刻说:“我们要学会区分事实和想法,不要让别人的想法左右我们。”

小明似乎明白了我的话。我继续鼓励他写下自己的优点和成就,每写下一个,我都会给予他肯定。等他写到第5个优点时,我竖起了大拇指说:“你看看,你有这么多优点,怎么会觉得大家不喜欢你呢?下课了你主动找同学说话,看别人会不会跟你聊天?放学了我在这里等你。”

放学后,小明走进心理咨询室。我故意不说话,微笑着看着他。他忍不住率先开口

说:“黄老师,我今天和当当玩得好开心!”“真的吗?给我说说看,让我也分享一下你的快乐!”

他眉飞色舞地说着,“……今天放学回家后还约好要一起玩。我要快点回家了!”说完,他加快脚步离开了咨询室。

与小明交流后,我与他的家长取得了联系,建议他们在家中为他创造支持性的环境,多关注孩子的情感需求,给予他正面的反馈和鼓励。

几个月后的一天,我路过教室,看到小明站在讲台上发言。那一刻,我知道他已经开始勇敢地做自己。

不要扼杀孩子的天性

石门县永兴街道中心学校 戴美华

在长沙开往石门的回程火车上,最近一直在读的家教著作成为了我旅行途中的一份“食粮”。

上车不久,一对夫妻牵着一个小孩正漫步移向后方。

“妈妈,快看外面——”周围的一切在小女孩眼中都显得那样新奇。

“嗯”“哦”,父母极为简单的小声回应着,在寂静的车厢衬托下,显得尤为清脆而响亮。

“能不能小点声。”小女孩

的“精力旺盛”最终招来了一名旅客的埋怨。

“嘘——”父母给出了积极的反映,“我们声音小点。”小女孩的声音一下子低了很多。

不一会儿,“爸爸,看我做的芭比娃娃……”小女孩又来兴趣了,又开始滔滔不绝起来。

“怎么也不管管小孩!”小家伙的“表现”再次招来了那位女士的不满。

在接下来的对话中,家长做到自己很配合地不发出声

音,以表示对那位旅客的尊重。

到了益阳,小女孩跟着爸爸妈妈下车了,我忍不住回头望去,想多看几眼小女孩,她扎着两个小羊角辫,显得那样可爱。我也忍不住再次望向了那对貌不扬的夫妻,他们没有因为他人的眼光,扼杀孩子的表达欲望,而是给予孩子充分的自由。

如果没有读教育家尹建莉的家教著作,今天很有可能是周边埋怨中的一员。

石门县教育局党组书记、局长
李世辉:

近三年来,石门县教育局牢记为党育人、为国育才光荣使命,不忘立德树人初心,聚焦青少年身心健康,积极探索“心育”与德智体美劳“五育”融合形成“六育”并举育人新格局,努力培养更多堪当民族复兴重任的时代新人。

石门县向鹏飞名师工作室首席专家
向鹏飞:

三个心育小故事,无论是教师的辅导,还是家长的处理,都鼓励孩子坦诚地表达自己的观点和感受,以更好地让孩子体会到如何正确对待他人的看法与评价,让孩子知道自身的感受最重要,达到使孩子更自信的心育效果。