

## 这样破解

## “想成功却怕尝试”的困局

“我想成功,但又害怕尝试”——这是许多青少年成长中的困惑。这份纠结背后,藏着他们对自我的期待与不安。

三位教育者从各自视角出发,以真实故事传递科学方法:心理老师把恐惧拆成一小块一小块,让它变得可以对付;班主任用一颗糖、一次等待,让孩子相信“不完美也可以被接纳”;妈妈不说教,只是稳稳地接住——火锅的热气,比一万句“你要加油”更有力量。这是三位教育者给出的答案,也是每一个心怀向往的孩子,最需要的温柔托举。

## 用“小步尝试”破恐惧心理

宁乡市夏铎铺中学 文彦南

“老师,我也想报名辩论赛,可我怕忘词、怕被同学笑,还是算了吧。”办公室里,小云低着头说。

这是我在学校最常听到的心声——孩子们心里揣着对成功的渴望,却被“怕尝试”的枷锁困住,迈不开脚步。

很多人觉得,害怕尝试就是怯懦,其实不然。深入拆解就会发现,这份恐惧背后藏着三个核心心理根源:对失败的恐惧——

一次考试失利,就再也不敢挑战难题,怕重蹈覆辙;对完美的执念——“要么做到最好,要么干脆不做”,担心自己不够好被人挑剔;对未知的焦虑——没做过的事,不确定能否做好,便本能地逃避。

说到底,这不是胆小,而是人体自我保护的本能,是内心在提醒孩子“这件事有风险,要谨慎”。

作为心理教师,不必急于否

定这份恐惧,更不能指责孩子“没出息”。破解困局的关键,是帮他们接纳恐惧,再给出切实可行的办法。

我常跟学生说:“失败不是耻辱,是帮我们避坑的路标;不完美也不可怕,那是我们成长的空间。”不必一开始就追求做到最好,可以把目标拆小,比如怕辩论的同学,先在班级小组里发言,再慢慢站上讲台;怕做题的同学,先从基础题入手,做对一

题就给自己一个肯定。同时,引导他们正视未知,告诉他们:“未知不等于危险,每一次尝试,都是一次成长的积累”。

后来,那个女生没有报名校级辩论赛,但她主动在班级分享会上讲了自己的故事。她依然会紧张,但不再逃避。

恐惧从不是成长的绊脚石。当我们帮孩子解码它的本质,学会与它共存,这份阻力终将变成指引他们前行的地图。

## 用安全感战胜“习得性无助”

益阳市第六中学 龚黄青

高一上学期期末考试后,儿子小远把成绩单折成纸飞机,从卧室窗口扔了出去。那张纸一头栽进楼下的灌木丛里,像极了这半年来所有无声的坠落。

半年前的小远不是这样的。他一直是“别人家的孩子”,可上高中后,成绩直线下降。那个曾相信努力就有回报的少年,在一次挫败中开始说:“算了,反正学不会了”。这不仅是气话,更像是一种心理上的习得性无助。他开始打游戏,在虚拟世界里寻找掌控感。

该怎么帮助他呢?

我没有说大道理,只是挑了个晴天,邀请他和他要好的几个小伙伴一起爬山。

回到家后,我问他:“你这学期学习感觉这么难,他们几个呢?”

他叹一口气,“今天才知道,不止我,他们进入高中后也都感觉很难。”

“是啊,高中环境变了,学习、人际关系都比初中复杂,适应是每个高一学生都要面对的现实。每个人都有自己的节奏,现在你最需要的,是给自己多一点时间。”

小远沉默了,好一会儿才问:“那如果我适应的时间特别长呢?”

“如果真的是这样,妈妈也接受。你现在最大的困难是什么?”我笑着问。

“我……我根本不知道该从哪里入手,任务太重,不懂的又太多了。”小远的声音很轻,像在承认一件羞耻的事。

“记得你小时候经常搭积木城堡吗?满地的积木,从哪一块入手不重要,只要你拿起积木开始搭,就知道怎么才能搭出城堡。什么事情是你现在可以马上去做,并且能够做好的。它要足够小,但做了肯定有用。”我说。

“今天晚上我可以改一道错题,有道题我会做一半了。可是……一道题会不会太少了?”小远又问。

“我们不需要一夜之间搭好城堡,妈妈更希望你能好好享受搭城堡的乐趣和过程。”我说。

听到我这般说,小远的眼睛亮了。

很快又到了新学期第一次月考,小远问我:“如果这次还是没考好怎么办?我还是有点怕!”

我用力抱了他一下:“考砸了回家,老妈给你做火锅!”

他笑了,一边挥手一边说:“谢谢你老妈,我不怕了!不管结果怎么样,我都会继续努力的!”

林宇又把手缩回去了。

语文课上,我提问后习惯扫视全班。靠窗角落,那个清瘦男孩的指尖刚离开桌面,便触电般收了回去。他低头盯着课本,耳根泛红。这已是本周第三次了。

凭多年的教书经验,我懂得那些细微动作——那不是走神,是一个少年内心的挣扎。他的课本我偶然翻过,空白处密密麻麻的批注,都是没能说出口的话。

午休时,我请他到办公室。他站在桌前,手指反复捻着拉链头。

“最近课上,你好像常有些想法?”我把一颗大白兔奶糖推到桌上。

他愣了愣,没接糖,声音轻得几乎听不见:“怕说不好……怕被笑话。”林宇的声音很小。我读懂了他眼神里的躲闪,那是一种对“不完美就不被接纳”的深深恐惧。

“我也怕过。”我笑了,“刚工作时第一次上公开课,准备了三周,结果没说几句就卡住了,脑子里一片空白。”

他抬起头,眼神闪了一下。“后来才知道,没人记得我哪里卡壳了,他们都只记住了

## 用接纳卸下“完美焦虑”

绥宁县第一中学 陶冬梅

我讲的那个故事。”我顿了顿,“不完美,但是真的。”

窗外那盆多肉在阳光下舒展。我指指它:“这盆小东西,我一直想给它换盆,又总担心伤根。结果有天发现,它的根早就从盆底钻出来了。”

林宇的目光停在多肉上,看了很久。

“下周有个阅读分享,我想听你说说最近读的书。”我把糖又推近些,“不用多,就说一个让你印象深的细节。”

他沉默了很久。最终,他点了点头,我把糖递给他,他紧紧握在手心。

那周的小组讨论,我特意多在他们组停留。听见他小声说了一句什么,旁边的同学自然地接话。他紧绷的肩膀,就那样慢慢松下来。

分享课那天,林宇第三个上台。他握话筒的手太过用力,开口时声音发颤,但他没有低头,一字一句地讲起书里那个让他失眠的雨夜。

他说得不流畅,但教室里静得出奇。当他讲完,掌声响起,满是对他的认可。

下课后,他在走廊追上我,把一张纸条塞给我,上面写着:“老师,谢谢您。”



扫码看详情