

## 走出攀比误区，

## 让孩子看见自身光芒

孩子的攀比心，藏着对认同的渴望。家长们可以放下对孩子攀比言行的焦虑，尝试蹲下来倾听孩子的心声，用生活化的引导，让孩子在接纳自我中摆脱外在羁绊，成长为自信从容的模样。

名师来支招

## 优势盲盒帮孩子解开攀比心结

班会课后，小航低着头、磨磨蹭蹭来到我办公桌前，小声说道：“老师，我也想要一个和小哲一样的笔袋。”他局促地扭着衣角，眼神里满是羡慕。小哲的限量款笔袋十分惹眼，课间总被同学围着夸赞，小航被这份热闹牵动了心思。

我拉过椅子让他坐下，轻声询问：“你觉得那个笔袋哪里最吸引你呀？”小航抬起头，眼睛亮了起来，认真地说着笔袋上的奥特曼图案、顺滑无声的拉链，还有宽敞的容量。等他说完，我笑着说道：“听起来确实很棒，那你自己的笔袋有没有特别之处呢？”他愣了一下，随

即垂头丧气地说：“我的是妈妈网上买的，才20多块钱。”

我决定用一场特别的活动解开他的心结。放学后，我准备了一些普通纸盒，让每个同学写下自己的一个小优点，不署名折好放入盒中，制成专属的“优势盲盒”。

第二天班会课，我提起小哲的笔袋，温和地告诉大家，羡慕别人的东西、心里觉得不舒服，都是很正常的情绪。随后，我拿出“优势盲盒”，让同学们轮流抽纸条、念优点，再一起猜猜主人是谁。

有人抽到一张写着“会主动帮同学修笔，特别热心”的纸条，

班里立刻有人发声：“是小航，上次我笔坏了，就是他修好的。”小航的脸颊泛红，嘴角悄悄扬了起来。我顺势说道：“笔袋很特别，热心善良也很珍贵。内心的美好品质，是比任何物品都宝贵的财富。”

此后，小航不再执着于羡慕别人的笔袋，反而常常主动帮助同学整理文具。我也及时与小航妈妈沟通，建议家长多肯定孩子的品格优点，少用物质满足来替代情感认可。

孩子的攀比，本质上是渴望被看见、渴望证明自身价值。与其一味禁止攀比，不如帮孩子找

## 家教周刊

主持单位：  
邵阳市林芬心理健康教育名师工作室  
主持人：文彦南 刘凌宇 陶冬梅 文一瑛



林芬 邵阳市林芬心理健康教育名师工作室首席名师、  
武冈市辕门口街道办事处红光小学心理健康教育教师

到内心的价值锚点。小小的优势盲盒，装着每个孩子独一无二的闪光点。当孩子明白，自身价值不在于拥有多少物质，而在于成为怎样温暖优秀的人，攀比的迷雾便会自然消散。

## 共绘同心圆

## 共情为先，以优势抚平孩子攀比心

武冈市辕门口街道办事处红光小学心理健康教育教师 幸莉莉

一天，朵朵妈来到家长咨询室“诉苦”，说孩子因为同桌穿了名牌运动鞋，便闹脾气要买同款，还觉得自己的鞋子土气。朵朵妈又气又急，可孩子怎么劝也没用。

我先劝朵朵妈妈平复情绪，问她有没有认真听过孩子说话。她愣了愣，说光顾着讲道理，责怪女儿不懂事，并没好好听孩子说心里话。我建议她回家停止指责，先听听朵朵的真实想法。隔天，朵朵妈发来消息，原来朵朵是因为同桌的鞋子备受夸赞，自己因此被忽视，内心很失落。

孩子攀比背后往往藏着这样的真相——不是真的想要，而是渴望被关注、被认可。面对这种情绪，指责或一味满足都不可取，首先要做的是接纳与共情。家长可以温柔回应：“妈妈知道你羡慕同学的新鞋，也希望被大家关注，这种心情我特别理解。”先接住情绪，才能走进孩子内心。

接住情绪后，更要帮孩子发挥自身优势。朵朵擅长绘画，我便建议家长多鼓励她发挥特长。周末，母女一起完成一幅风景画，朵朵还主动把自己旧鞋子画进画里：“我的鞋子普通，但跑起来特别快。”

孩子的攀比，往往是内心需求的外在投射，家长不妨先共情疏导，再用优势点亮孩子的内心，让他们在肯定自我中从容成长。

近期，班里悄然刮起了攀比之风，不少同学比吃穿、比玩乐、比家境。经过一番思索，我精心策划了“和昨天比，我家的进步有多大”活动，用正向引导帮助孩子树立正确的价值观。

活动当天，教室里醒目地写着活动主题，孩子们兴致勃勃地带来了家中的各类奖状与荣誉证书，一一上台展示分享。乐乐展示了自己的三好学生奖状以及家庭获评书香家庭、文明家庭的证书；欢欢拿出了数学竞赛奖状与父亲

## 好球拍不如好身手

武冈市辕门口街道办事处红光小学学生家长 孙顺姬

中午，儿子打完球满头大汗跑回家，鞋没换好就念叨：“妈，铁蛋的球拍是尤尼克斯的，一千多元呢，打起来特顺手。”

一千多元的球拍，对于我们家实在是一笔不小的开支。家里要赡养老人，还要抚养3个孩子，日常开销处处都要精打细算。他想要的两三百元的球鞋，我也要再三斟酌。我没有直接说“买不起”，也没批评他羡慕虚荣。我的目光落在他手边那副几十块的球拍上——这

的优秀党员证书；星星展示了自己的优秀少先队员证书与哥哥的优秀士兵证；敏恬则分享了助人之星奖状与母亲的业务骨干证书。

孩子们一边展示，一边分享背后的故事，现场气氛热烈又温暖。我适时引导：“这些奖状承载着家人的付出与坚持，是金钱无法买到的宝贵财富。每个人都有独一无二的闪光点，不论是学习、特长，还是乐于助人的品质，都远比物质更值得骄傲。”

活动最后，我们共同打造

了班级“荣誉墙”，将所有奖状张贴展示，让孩子们时刻能看见自己与他人的闪光点。此次活动后，班级里的物质攀比现象明显减少，同学们开始互相欣赏优点，课堂上积极进取，课间互帮互助，不少孩子还主动和家长比拼进步、比拼荣誉。

教育重在疏导而非禁止。用正向荣誉引导孩子，帮助他们发现自身与家庭的闪光点，才能让孩子远离物质攀比，在积极向上的氛围中自信成长。

不完。要比，就比打球技术、比挥拍力度、比学习用心。”后来，儿子再没提过买贵的球拍，每周拿着旧球拍去打球，手胶磨破了就自己更换。我知道他或许还在羡慕，但更多的是明白：真正的底气，是自身的本领与内心的丰盈。

孩子攀比并不可怕，关键在于正确引导。与其强行制止，不如共情疏导，帮孩子树立正确的比较观，让他明白价值在于努力与成长，而非外在物质，才能从容走好人生每一步。

## 用荣誉墙吹散班级攀比风

武冈市辕门口街道办事处红光小学班主任 李雨虹



扫码查看详情