

破解学生心理与精神困境之我思

■杨静平

我出去讲学时,经常遇到这样的情况,邀请方知道我是心理老师,见到我总是很不解地问:“我们小时候挨打挨骂都没事,为什么现在的小孩,老师不打,家长也不打不骂,反而这么不‘皮实’?”

从医学角度来说,有心理问题的孩子来到医院后,医生可能会使用量表评估了解症状,但这只能呈现出结果和现象。最关键的问题是,这些结果和现象是怎么造成的。

我们可以站在历史的角度,从学生健康的生活方式的视角来考虑。我们那个年代的同龄人,学业压力没有现在这么大,而且每家孩子也多。我父亲当时最常说的一句话,就是“三把刀,总有一把是快的”。如果孩子读不进去书,就可以去家旁边的小工厂上班。如果工厂进不了,家长也会让孩子学门手艺。家长对孩子没有太多要求,不会把孩子的成绩看得那么重。

当时还有一个和现在很不一样的地方,就是“空间”真的很大。小时候,有一次我妈妈要打我,我一转身就顺着田埂飞快地跑开了。在跑的过程中,我把情绪也释放出去了,一下子轻松起来。在这个过程中,村里的人都会来劝慰我们。

农村的孩子天生就在自然中

大,城里的孩子也能和邻居小伙伴玩耍,生活是有“附近”的。所谓的“附近”,就是家所在的地方、邻里朋友在的地方,生活半径就是我们的生态系统。这些年,城市化和信息化带来了生活方式的巨大转型,快节奏的工作和生活容易让人们处在慢性压力当中。

我曾用一年时间研究过《黄帝内经》。《黄帝内经·素问》的第一篇叫《上古天真论》,其中提到“食饮有节,起居有常,不妄作劳”。它强调的是,生活本身、学习和生活、工作和生活的节奏要把握好。

开放的教育环境和教育模式更有利于学生生机的培养。当下,面对许多心理问题,人们应当先修养好身心,回到真心本性,用“长善教育”的思路来观察自己,观察家庭,观察社会的一些新的趋势。

我在心理中心的时候,有学生来找,我通常都陪他们聊一会儿。但有的孩子跟我熟悉了后会说:“老师,我就借你这儿静一静。老师你忙,不用管我。”孩子们有时其实更需要一个相对安全的环境,可以在那儿释放情绪,没人笑话他们,能让他们感觉自己是被接纳的、是安全的。这就是爱,这就是教育本身。

对于老师而言,陪伴学生时的状

态很重要。我坐在这儿,我是稳定的,但我的眼睛余光又可以瞄向我的学生,同时瞄向我的环境。当学生需要我的时候,我及时和他互动,不需要我的时候,我就允许他一个人自己消化、疗伤、自愈,最后自己走出来。陪伴的最佳状态,就是保持人、心、心和心连接在一起的共振状态。如果老师带着各种标签看待学生,就看不见活生生的人了,自然也看不见人的发展性。看不到发展性,就会把眼前的问题当成不可改变的。老师要看见学生、看见人,一旦发现有问题,要立刻行动,释放自己的爱。

当下,我们还可以从中华优秀传统文化中寻求精神困境的解决之道。中华优秀传统文化总体是生态的、环境的——我居于环境当中,别人是我的配角,我也是别人的配角,你中有我,我中有你,这是一种相互支撑、相互尊重的世界观。

比如儒家文化中,就有从“小我”变成“大我”的思想路径。西方心理学讲的是个体,一般不会关注集体层面。但儒家文化里是“位卑未敢忘忧国”,是“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”,永远把个人和集体放在一起。气魄和格局足够大之后,心胸就会宽阔。

再比如佛家文化中的空性智慧,

注重实践,打破语言的束缚。禅宗不就是这样吗?不空谈理论,直接让你在行动中体验成就感、安全感、胜任力。只要进入现实里,和真实的人、真实的物打交道,整个精神世界就有了支撑,就不会一直处在妄想里。

还有道家的智慧,道家非常重要的一种观念是道法自然。什么叫道法自然?就是你该做的事情就去做,别人的事你不随便插手,这就是课题分离。“道常无为而无不为”,要尊重客观规律,尊重大自然,尊重自己,尊重周边的人,这就培养了平等性。

中华优秀传统文化为我们提供了应对精神危机、保障身心健康的良好世界观。世界观是什么?就是大家都是紧密相依的,我们每个人都是微弱的水滴,但能组成汪洋大海,所以这才是解决很多人没有安全感、充满恐惧感等心理问题的关键。另外,我们去链接自然、链接他人,构建人类命运共同体;尊重别人,和别人一起走向幸福;与自然保持和谐,不过度开发……心理学讲的安全感、价值感、尊严感、荣誉感,就在这种主动承接、保持开放的状态里慢慢生长出来了。

(作者系南京市第五高级中学心理健康教育指导中心主任)

教育中的“视网膜效应”

■秦子川

近日我买了一辆新车,颜色是苍烟灰。本来我暗自窃喜南京少有这种“小众”色调的车,但开了几日后,竟发现这款车完全不“小众”,路上经常遇见。朋友笑说我这“视网膜效应”。

心理学中的“视网膜效应”揭示了一个有趣现象:当我们拥有某物或具备某种特征后,会比其他人更注意到他人是否拥有同样的物品或特征。这种认知偏向如同一副无形的滤镜,悄然塑造着我们的关注焦点。在教育领域,视网膜效应同样无处不在,它既能成为照亮学生潜能的聚光灯,也可能沦为强化偏见的放大镜。

同事李老师上学期接手新班级时,前任班主任特意提醒他“重点关注”坐在后排的蔡同学:“这孩子上课走神,作业马虎,是个令人头疼的学生。”带着这份“预警”,李老师很快“发现”蔡同学频频望向窗外,作业书写也确实潦草。几次批评后,蔡同学变得更加沉默。

一次偶然的机会,李老师提前走进教室,看见蔡同学正专注地绘制一幅机械结构图,线条精准,设计巧妙。惊讶之余,李老师开始重新观察:那些曾被自己视为“走神”的时刻,很多时候是蔡同学在思考难题;作业书写潦草,但解题思路却有独到之处。原来,预先贴上的“问题学生”标签,使李老师只捕捉到了符合预期的负面信息,却忽视了蔡同学的创造力。

这个故事揭示了视网膜效应的误区:教育者心中预设的评判标准,会不自觉地引导其注意力偏向,从而使教育者陷入“验证性偏差”的陷阱。当我们带着固有印象观察学生时,视线所及往往并非真实全面的图景。

同事王老师将视网膜效应转化为发现学生闪光点的工具。在新学期的第一堂课上,他向学生宣布:“我有一项特殊能力,能发现每个人身上最独特的潜能。”随后,他开始实践这一承诺。

王老师注意到陈同学总在作文中运用大量比喻,便当众称赞其“拥有诗人般的想象力”;发现赵同学虽不善言辞,但笔记结构清晰,便肯定其“逻辑思维严谨”。这些具体的积极关注产生了奇妙的效果:被表扬的学生不仅在优势领域更加努力,其他方面也展现出前所未有的自信,全班逐渐形成了相互发现优点的氛围。

王老师有意识地将视网膜效应的焦点调整到学生的优势与潜能上。这种积极的关注导向重塑了整个班级的心理氛围,使教育环境成为滋养学生成长的沃土。

两个故事引发了笔者的深层思考:视网膜效应本身是中性的,其价值取决于我们如何引导它的聚焦方向。每个学生都是复杂多面的个体,简化归类或贴标签会窄化我们的认知视野,导致教育评价的片面化。正所谓“有教无类”,真正的教育公平始于打破刻板印象,以开放的心态观察和理解每一个独特的生命。教育者应以全面客观的眼光看待学生,有意识地将注意力导向学生的优势领域,实施“优势为本”的教育。这种积极的关注不是盲目赞美,而是基于细致观察的真诚肯定,它能激活学生的内在动机,形成“成功孕育成功”的良性循环。

教育者还应当引导学生建立正向的认知滤镜,使他们能够更多地发现自身优势、欣赏同伴长处、关注生活中的美好。这种积极视角的塑造,比任何知识传授都更能影响学生的长期发展。

教育者手中握有改变学生认知世界的“滤镜”,我们的关注点影响着学生所能看到的风景。当我们学会用欣赏代替批判,用发现优势代替揪住短板,教育便真正实现了从“纠正缺陷”到“激发潜能”的升华。

金色的棟树果

■马雪芳

1981年8月,我中师毕业,被分配到农村的一所大队单轨完小任教。学校只有一排低矮的平房,一块泥操场。低年级的课桌是用一块长木板简单钉成的,一张课桌上坐了七八个学生,中高年级的课桌是用砖头砌的。学校里没有图书室,连图书箱也没有一只,学生是“零课外阅读”。

当时,我是三年级的班主任,任教所在班级的全部课程。深秋的一天下午,我路过生产资料部时,看见门边墙上贴着一张告示,原来是生产资料部大量收购棟树果,三分钱一斤。很快,一个组织学生采摘棟树果的详细方案在我的心里形成了。

第二天晨会课上,我以写作为由,布置了下午第一节课集体去水渠边采摘棟树果的任务——等到来年春天,把种子种在学校周围,育出棟树苗,绿化校园。

学生听了个个兴致勃勃,离下午上课还有半个多小时,大家就准备好了工具,等候在教室里。他们不仅带了四角篮,还准备了不少五六米长的竹竿,在竹竿头上用绳子绑上一尺长的树棍子,用来钩住果实。一看准备工作就绪,我就领着学生向水渠边进发。

深秋时,棟树的叶子早已掉光,果子金黄硕大。不需要我进行采摘示范,孩子们已经熟练地摘起棟树果来了。大家分工明确:有人用竹竿钩住带叶柄的一大簇棟树果,轻轻一拉,一个个棟树果便掉在沟渠的坡面上;其他学生则把落到地面的棟树果捡到篮子里。一小时左右,我们便收获了一百多斤棟树果,运回学校堆在教室的东北角。

后来,学生知道了组织他们采摘棟树果的真正用意——用卖棟树果的钱去买课外书,建立班级图书箱。于是大家的积极性更高了。放了晚学后,大家自己去家附近的棟树上采摘,第二天再拎到学校。仅一个星期,教室里就堆起了五百多斤棟树果。

那时大队里只有一条机帆船,我请校长与负责开机帆船的大根帮忙,去镇上办事时把棟树果带到生产资料部卖掉。第一次便卖了七十五元五角钱。这着实是一笔大钱了,我当时的月工资是三十五元五角。

几天后,学校第一个图书箱终于在三年级办起来了,学生像过节一样高兴。自习课上,我看着学生捧着带着油墨清香的《小英雄雨来》《神笔马良》《草原英雄小姐妹》等图书看得津津有味时,心里比吃了蜜还甜。

第二年深秋,我又组织学生开展采摘棟树果活动,用卖果子的钱不断购入新图书。随着学生阅读量的增加,他们的作文水平同步提高,学生的《我与陶老师》《学做三毛球》等作文参加全国作文大赛获得了一、二等奖。小学毕业考试时,班里学生的语文平均成绩在全乡名列前茅。

40多年一晃而过,前些年,我和当年的几个学生一起吃饭。席间,大家聊起我几次组织他们采摘棟树果的情景。他们无限感念那些金色的棟树果,感念那些用卖棟树果的钱买来的课外书籍。



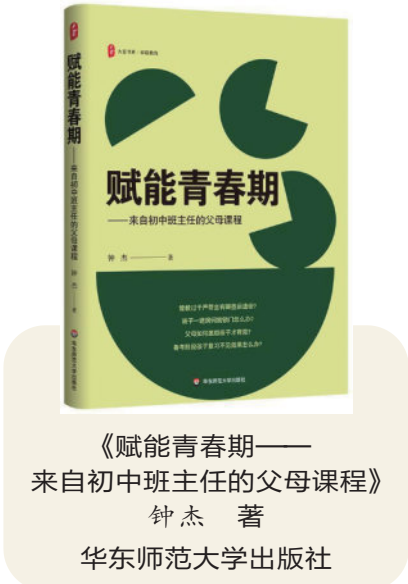
▲云海山峦

翁桂涛 摄

推开青春期孩子的心门

——读《赋能青春期——来自初中班主任的父母课程》

■王玉美



《赋能青春期——来自初中班主任的父母课程》
钟杰 著
华东师范大学出版社

“周三晚,儿子放学回家直接进了房间,门‘咔嚓’一声锁上。我煮了他爱吃的排骨,敲门叫他吃饭,只听到里面闷闷的一句‘等会儿’。直到菜凉了,他才出来,全程没说一句话。这样的日子,已经持续一个月了。”这是一位母亲在育儿日记里的无奈记录,也是无数青春期孩子家庭的真实写照。当亲子间的交流只剩下“锁门的声响”

与“沉默的晚餐”,父母该如何破局?初中班主任钟杰在《赋能青春期——来自初中班主任的父母课程》中,用二十余年的经验,为焦虑的父母们点亮了一盏灯:不是教我们“如何打开孩子的房门”,而是教我们“如何走进孩子的心”。

这本书最特别的地方,在于它不像传统育儿书那样“居高临下”,而是以“同行者”的身份,陪父母拆解青春期的“谜题”。钟杰把“孩子锁门”这个看似简单的行为,分成了多个不同的“心理谜题”,每个谜题都配着真实的案例,像一把把钥匙,帮父母打开理解的大门。

第一个谜题,是“我长大了,别管我”。书中有个和我儿子很像的男孩:初三,不再跟妈妈说学校的事,妈妈问“今天和同学吵架了吗”,他只会说“没有”;问“老师表扬你了吗”,他就说“忘了”。以前我总觉得这是“叛逆”,是孩子故意疏远,直到读了钟杰的分析才明白,“他们锁门,是想证明‘我能自己处理问题’,是对‘成人身份’的渴望”。钟杰给的方法很简单——“退一步”。我试着把“今天在学校怎么样”换成“妈妈今天看到你书包里有本新漫画,好看吗?想聊的话随时找我”。没想到,那天晚上,儿子主动跟我说了漫画里的情

节,虽然没提学校的事,但至少,我们之间的“沉默墙”裂开了一道缝。

第二个谜题,是“我需要安静,别打扰我”。朋友的女儿是个敏感的孩子:有次朋友没敲门就进房间送牛奶,女孩和她大吵一架。朋友一直很委屈,直到读了这本书才知道,“青春期孩子的房间,这是他们的‘心理安全区’,随意闯入就像有人闯进你的办公室翻东西”。钟杰建议“建立敲门规则”。朋友试着跟女儿约定“敲门后等你说‘进’我再进”,还在女儿房间门口贴了个“正在思考,请勿打扰”的小牌子。现在女孩不仅不锁门了,还会跟朋友分享自己写的小诗,问“妈妈,你看我这首诗写得怎么样”。

第三个谜题,是“我想做喜欢的事,别拦我”。书中那个痴迷画画的女孩,让我想起了我侄女:侄女爱画画,每天放学就躲在房间画,成绩下滑后,嫂子没收了她的画笔,结果两人大吵一架。钟杰在书中说:“青春期的兴趣不是‘耽误学习的坏事’,而是孩子缓解压力的出口。”于是,嫂子和侄女约定“每天完成作业后,画40分钟”,还帮侄女报了线上绘画课。现在侄女不仅成绩赶上了,还在绘画比赛中拿了奖,跟嫂子的关系也越来越亲密。

读完这本书,我终于明白:青春期的孩子的“锁门”,不是“拒绝爱”,而是“渴望被理解”;父母的焦虑,不是“孩子不听话”,而是“不知道怎么帮他”。钟杰作为初中班主任,既懂孩子在校的压力——要应对复习,要面对未来的不确定,也懂父母的担心——怕孩子走弯路,怕亲子关系变远。所以她的建议特别“接地气”,没有难懂的理论,只有“怎么说”“怎么做”的具体方法,就像身边有个经验丰富的朋友,在你困惑的时候,轻轻拍着你的肩膀说“别着急,试试这样做”。

现在,我儿子虽然还会锁门,但已经会跟我说“妈妈,我今天想一个人待会儿,晚饭不用叫我,我自己热”;我也不再像以前那样焦虑,而是会把水果放在他门口,贴张纸条说“水果洗好了,想吃的时候拿”。亲子间的那道“房门”,虽然偶尔还会关着,但心与心之间的“门”,已经慢慢打开了。

如果你也在为青春期中孩子的“锁门”烦恼,如果你也不知道怎么跟孩子沟通,不妨读一读《赋能青春期——来自初中班主任的父母课程》。它不会让你立刻“搞定”孩子,却会让你学会“理解”孩子,而这份理解,正是推开青春期中孩子心门的最好钥匙。