

# 孩子内心强大的秘密

## ——家庭教育中如何提升孩子的心理韧性

◎ 陈群桃 (广东省佛山市顺德区容桂外国语学校, 佛山 528305)

**摘要:** 在社会经济快速发展及竞争激烈的背景下, 青少年面临着种种压力和挑战, 心理韧性是他们适应变化、克服困难、实现个人成长的关键能力。家长可以通过建立良好的亲子关系、培养孩子的成长型思维、提高孩子的自我效能感、提升孩子的情绪调节能力等方面来有效提升孩子的心理韧性, 帮助孩子塑造强大的内心世界, 更好地应对未来的挑战。

**关键词:** 家庭教育; 亲子关系; 成长型思维; 自我效能感; 体育锻炼

**中图分类号:** G44   **文献标识码:** B   **文章编号:** 1671-2684 (2025) 09-0078-03

### 一、引言

达尔文曾说: 生存下来的也许不是最强大的生物, 也不是最聪明的生物, 而是能够适应环境变化的生物。心理学家达科沃斯通过大量调查发现, 决定一个人是否成功的最重要因素, 不是智商和情商, 也不是人脉和天赋, 而是坚忍不拔的毅力。达科沃斯所提到的坚忍不拔的毅力正是本文所要谈论的心理韧性。在社会经济快速发展及竞争激烈的背景下, 青少年面临着前所未有的成长压力和挑战, 心理韧性是他们适应变化、克服困难、实现个人成长的关键能力。

心理韧性 (psychological resilience) 是指个体在面对逆境时能够适应、恢复甚至超越的能力。中给自己打了3分。我接着问: “如果要提高到4分, 你觉得你可以做些什么呢?” 小J回答可以每天多读一篇短文, 并做好笔记。通过评量问句, 小J对自己的阅读水平有了明确的定位, 也清楚地知道了提升的方法和步骤, 这使得她在后续的阅读练习中有了更明确的计划和行动, 阅读能力也逐渐有了提高。

### 三、结语

实践证明, 教师运用焦点解决短期治疗的理念和技术, 能够有效提升小学生语文学习的积极性。焦点解决为小学语文教学提供了一种全新的视角, 即注重挖掘学生的优势和潜能, 引导学生积极主动地探索解决问题的方法, 从而在语文学习中取得更

国积极心理学发起人、原清华大学社会科学学院院长彭凯平<sup>[1]</sup>提出, 心理韧性包括三层含义: 一是复原力, 也叫心理弹性, 是人们在痛苦、挫折、磨难、打击、失败、压力的挑战之下, 能够迅速恢复到正常状态的心理能力, 使人能够坚忍不拔、持之以恒地走下去; 二是坚毅力, 即面对长远目标时体现出的努力和耐力; 三是创伤后成长, 即从失败中习得成功的经验, 从打击中得到进取的力量。彭凯平<sup>[1]</sup>指出, 有六个重要的特质可以反映出一个人心理韧性的高低, 这六个要素可简化为六种能力, 分别是适应力、成长力、抗挫力、积极力、关系力和控制力。

在孩子成长过程中, 心理韧性扮演着至关重要的角色, 它可以让孩子在面对挑战和困难时保持好的成绩, 培养积极向上的学习态度和良好的学习品质, 并将其迁移到其他学科的学习中。作为语文教师, 应不断学习和实践焦点解决的理念和方法, 让其在小学语文教学中发挥更大的作用。

### 参考文献

[1]许维素. 梦想的导航——目标导向的焦点解决短期治疗[J]. 心理技术与应用, 2014, 2(8): 41-44.

[2]许维素. 拾起散落的光亮: 一般化与重新建构的精髓掌握[J]. 心理技术与应用, 2014, 2(12): 43-46.

[3]李昕焯, 王银娣. 巧用焦点解决 助力学生成长[J]. 中小学心理健康教育, 2023(33): 69-72.

编辑/于洪 终校/石雪

坚韧和乐观的态度，从而更好地适应变化和克服困难，是孩子内心强大的秘密。心理韧性高的孩子通常更具有自信心、适应性和自我调节能力，能够更好地面对生活中的挑战，展现出更强的应对压力的能力。巴顿将军曾有一句名言：衡量一个人成功的标志，不是看他登到顶峰的高度，而是看他跌到低谷的反弹力。

反之，如果心理韧性低，孩子在面对困难与挑战时容易退缩与逃避，内心脆弱。这样的孩子抗压能力也较弱，更容易出现心理疾病。

## 二、家庭教育中如何提升孩子的心理韧性

彭凯平<sup>[1]</sup>指出，心理韧性有先天的成分，但更多是一种后天的能力，将近70%的心理韧性是后天塑造出来的。那么，家长该如何在家庭教育中更好地提升孩子的心理韧性呢？

### （一）建立良好的亲子关系

充满爱的关系是一个人力量的源泉。一个人如果认为自己有价值、有人爱，那么他就有走出困境、勇敢成长的力量。良好的亲子关系是孩子愿意选择坚强、接受挑战的内在力量。

与孩子建立良好亲子关系的方法有很多，如接纳、尊重、理解、用心陪伴等。在这里主要阐述两个重要的点。第一，作为父母首先要学会接纳孩子。接纳是指对当下发生的一切和你希望的样子相反的事情不再排斥，承认、接受并尊重事情本来的样子。接纳孩子就是看到孩子身上真实的不完美，并且允许它存在，而不再为此焦虑痛苦。父母要接纳孩子有犯错误的时候，接纳孩子没有考到你所期待的成绩，接纳孩子的平凡，接纳孩子脾气不好等方面。

与孩子建立良好亲子关系第二个重要的点是构建亲子间的良好沟通模式。一个很有用的方法就是学会与孩子共情。共情（empathy）也称同理心，指理解和分享他人感受并对他人的处境作出适当反应的能力。父母在沟通时如何与孩子进行共情呢？首先是学会倾听。倾听时家长要保持耐心与专注，要停下手头上的事情，不要打断或急于给出建议；用温和的语气和表情鼓励孩子表达，同时给予积极反馈。其次是不评判，对孩子所表达的内容（不管对错与否）保持中立的态度，了解他的真

实想法，再引导孩子正确看待事情。最后是换位思考，即家长站在孩子的角度去理解他，了解他情绪产生的根源，以及情绪背后的需求是什么。

关系大于教育。只有关系建立好了，教育才能更好地发挥作用。

### （二）培养孩子的成长型思维

成长型思维是指个体认为人的智力、能力和品质是可变的素质，是可以发展的潜力，成功取决于人的实践和努力。具有成长型思维的孩子会更愿意挑战自我。

如何培养孩子的成长型思维呢？那就是表扬和鼓励。不仅要表扬孩子取得的成功，还要肯定孩子付出的努力，就算没有取得一个好的结果或者成绩。因为孩子付出了努力，也有着努力的愿望与动力，这本身就是一件需要被肯定与被看见的事情。孩子的行为被正强化之后，慢慢就会形成“成长型思维”，使孩子日后在面对更大的挑战时也会积极想办法去应对。

举一个日常生活中培养孩子成长型思维的例子。孩子说：“妈妈，我不会游泳。”家长可以鼓励孩子说：“你只是暂时还没学会游泳，等长大一些再去尝试，妈妈相信你是可以学会的。”

### （三）提高孩子的自我效能感

自我效能感指的是个体对自己有效胜任任务的能力感知<sup>[2]</sup>。自我效能感高的人相信自己能通过努力处理好各种事情，并且在生活中会更积极、更主动。如何提升孩子的自我效能感呢？重要的一点是家长在教育孩子的过程中要避免过度帮助、过度保护、过度指导和过度关怀，要提升孩子自己解决问题的能力。当孩子遇到困难或无法自己解决问题时，家长可以协助孩子一起商讨问题解决方案，而不是直接告诉孩子该怎么做。

举个例子，孩子的房间很乱，不少家长看到后会火冒三丈，然后对着孩子骂骂咧咧：“都这么大了，啥也不会干，连个房间都不会收拾，乱七八糟的，像个狗窝一样，都不知道你能干什么。”然后一边骂一边帮孩子收拾。这一行为的结果是孩子照样不会收拾，同时可能认为自己就是一个啥也不会干的人。正确的做法是家长指引着孩子去收拾，必

要时给予协助,就算孩子收拾得不是很好,也要肯定孩子愿意去收拾的行动。

#### (四) 提升孩子的情绪调节能力

心理韧性高的个体通常具有积极调节情绪的能力<sup>[3]</sup>。现在不少青少年出现了情绪问题,甚至有部分孩子出现了自伤行为,原因之一是不懂得如何表达自己的情绪。家长要注意提高孩觉察情绪、调节情绪的意识,引导其学习情绪调节的方法,进而提高心理韧性。

引导孩子学会调节情绪很重要的一点就是让孩子学会合理表达情绪,常见的方法有:通过文字来表达情绪,如写日记、画画等;二是把情绪变成动能,如运动,像打球、跳绳、跑步等;还可以把情绪变成声能,如唱歌、找人倾诉等。

#### (五) 鼓励孩子积极参加体育锻炼

人在运动时身体的肌肉活动增强,会刺激大脑中的多巴胺释放,从而增加身体的能量和兴奋感,有助于减轻压力、改善心情。研究表明,体育运动可通过提升自信心、增强社交能力、改善认知功能及提升心理韧性,全面促进学生的心理健康<sup>[4]</sup>。为此,父母应引导孩子多参加体育锻炼,或者陪着孩子一起进行体育锻炼。

#### (六) 引导孩子灵活运用3I策略

3I指的是“I am”“I have”“I can”。“I am”指内在资源,是个体内在的力量,包括个人的感觉、态度和信念,如乐观的心态、对未来的希望、自身拥有的良好品质;“I have”指外在资源,即能够帮助自己或者事物,如父母的支持、朋友的陪伴、老师的指导等;“I can”指“我的能力”,即能采取行动来应对当前的困境的能力<sup>[5]</sup>。家长应该在孩子遇到困难的时候引导孩子去思考:我拥有怎样的内在资源、外在资源,以及我当下有哪些能力能帮助自己去解决这个问题。久而久之,孩子就不会再害怕困难,或者在困难面前退缩。

### 三、结语

心理韧性是孩子内心强大的“秘密武器”。父母作为孩子成长过程中的重要他人,有责任为孩子提供一个充满爱和支持的成长环境,提升其心理韧性。同时,家长还要做好家校协同工作,家校在对

孩子心理韧性的培养中形成有效合力,为孩子的健康成长保驾护航。

#### 参考文献

- [1]彭凯平. 要韧性,不要任性[EB/OL]. 人民邮电出版社公众号, 2024.
- [2]胡月琴,甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. 心理学报, 2008, 53(8): 902-912.
- [3]曾凯琴,张慧慧,简武义,等. 如何增强青少年心理韧性[J]. 云端, 2024(47): 70-72.
- [4]王力. 体育运动对学生积极心理品质影响的探究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(31): 195-198.
- [5]李焯,胡艳华,郜广存. 家庭功能与中学生心理韧性的关系:同伴关系和情绪调节自我效能感的链式中介作用[J]. 心理月刊, 2024, 19(21): 105-108, 113.

编辑/于洪 终校/石雪

## “校园心理剧”栏目 诚征稿件

本刊诚征优秀的校园心理剧剧本,写作要求如下:

1. 内容涉及中小学生学习生活的方方面面,贴近他们的现实生活。不反映社会问题、经济问题、道德问题,只探讨心理问题的解决。
2. 较好地体现心理剧“行动治疗”的本质,重在通过角色扮演、情景对话等戏剧行动,表现和解决心理问题,引导学生自我教育。
3. 避免出现“寻求心理教师的帮助”“班主任一席谆谆教导”的桥段,不说教,不把心理课堂和心理辅导场景直接搬上舞台,而是让角色在行动中真正地经历、体验、感受和领悟。
4. 情节紧凑、连贯,时空架设集中,场景转承自然,符合戏剧的内在逻辑。
5. 开篇要注明“剧情简介”“主要人物”“所用心理剧技术”,结尾要有“创作感悟”或“专家点评”,就创作意图、所用技术和演出效果等作简要分析和点评,如果有演出剧照请一并附上。
6. 语言流畅、生动,有鲜明的风格,避免空话、套话。字数:2500~6000字。
7. 未尽事宜参见本刊往期已经刊出的文章。

《中小学心理健康教育》编辑部