

心灵加油站

画中窥人

教给孩子正确的输赢观

我们给了孩子一个竞争的环境,我们每天都在教他们如何获得更好的成绩,如何获得更大的本领,却很少教他们如何面对失败,如何看待对手,如何看待与同学之间的竞争。因此,我们必须在中小学教育中加入正确看待输赢和竞争的一课!

第一,在上这堂课前,家长和老师要恢复一双发现美好的眼睛。每个孩子都是可爱的。有的智力水平高些,有的擅长运动,有的善良,有的老成,有的性格好、朋友多……他们也都有共性,比如纯真、有朝气。但为什么很多家长、老师会认为某些孩子一无是处?正是“唯成绩论”泯灭了我们发现美好的眼睛,永远停留在一种为提高孩子成绩而纠错的状态。

第二,要弱化横向排名和对比,强调知识、技能的内在价值和趣味,强调个人的纵向对比。中考、高考是重要的人才选拔模式,这种选拔以人的横向对比为基础,从而导致整个教育体系都有横向对比的倾向。但是,在日常学习和生活中,如果我们把学习的动力也建立在横向对比之上,从内心认为“我要学习是因为想比某人更好”,那就会忽视知识、技能自身的价值和趣味。本质上,人学习一门技术是因为它有用,学习一项知识是因为它有趣或能丰富我们自己,横向对比式的学习动机背离了学习的本质,甚至会破坏人的学习兴趣。

第三,要给孩子一个长远的眼界,风物长宜放眼量。生活,不只是学习,未来的人生还有很多可能性。世界很宽广,你有一技之长就可以生存,就可以受人尊敬;甚至你没有一技之长,依靠勤劳、诚实、友善也能很好地生存。更重要的是,还要给孩子讲清楚未来的竞争只存在于工作和行业中,比这更普遍存在的是人们之间友善、和谐的关系。

第四,老师和家长要更有耐心,不要太过急功近利。很多孩子怕输、输不起,其实是因为老师和家长逼得紧,是因为老师和家长输不起!输一次真的有那么可怕吗?很多一直没有失败体验的孩子会越来越怕输,背上了沉重的心理包袱。人生早早输几次,老师和家长帮他们一起走出来,那会是孩子一生的财富。

第五,让孩子多运动、多体验。运动让人变得积极向上,多种多样的活动可以让人变得阳光,生活的丰富性是人生幸福的指标之一。孩子更是如此,“玩”是他们的刚需。还有一条也很重要,就是交朋友,要给予时间和空间让孩子与朋友交流。

第六,面对学生间激烈的竞争,学校和家长要把握住孩子心理健康状况这一关。青少年时期是人生的“疾风怒涛期”,身体的急速发育与心智不成熟是他们的固有特征,而正好在这个阶段,他们还要遇到人生中两次重要选拔带来的竞争压力。老师和家长要时刻关注孩子的状态,引导孩子学会减压的技巧。我们心中都要有一个明确的观念:教育出一个没考上名牌大学但心理健康的孩子,比培养出一个考上名牌大学但心理不健全的孩子更有意义,更有可期的未来!

(据《人民教育》杂志,作者 刘加闯)

关注青少年心理健康
“健康教育在行动”



双胞胎的烦恼 家长需要看得到

■高兴刚

孩子上了小学,爸妈通常担心的是孩子的学习能力和成绩,对孩子的心理建设却关心较少。有些善于表达的孩子,能与爸妈建立起很好的亲子关系,很容易习得一种化解烦恼的能力;有些从小没有建立起足够安全感的孩子,对外在缺乏信任,时常处于防御模式,就容易缺乏自信和情绪化。

案例1:我想换个温柔的爸爸

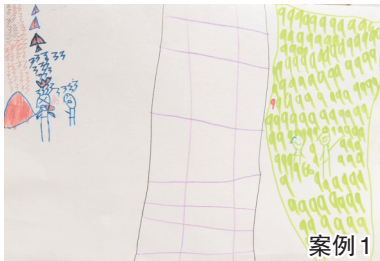
画者信息:9岁,三年级男孩,双胞胎哥哥。胎儿期受挤压,双脚内扣,出生第三天做了全麻跟腱手术。每天晚上穿矫正鞋,穿到四岁半。幼儿期,头朝下摔倒着地,有轻微脑震荡。

画面内容:

画者说:“爸爸辅导我功课,我经常发火。我一发火,就更不想写作业了。爸爸生气,我更生气。我就用嘴里哈出的臭气熏爸爸。一个学期,我嘴巴上火都没有好过,都是爸爸气的。我希望用999999万元买一个温柔的爸爸。通过绘画,爸爸认真地看着我好久时间,我知道爸爸已经懂我了。以后,我也会提醒自己学习更专注,配合爸爸的辛勤辅导。”

解读:

“墙体”用紫色的、大的方框画成,线条直率、随性,看得出画者是一个非常感性且简单的孩子。从笔压上看,画者淤积了一定的负面情绪。



案例1



案例2

但从画面的整体表现看,画者用了很多量化的元素,这既是自己情绪压抑的投射,同时也能看出自己赋能的和解方式。

画出类似画面的孩子,通常对困难有种先天的条件反射:不舒服。容易退缩和被带入情绪里面,常有畏难情绪。遇到学习阻力,常表现出“罢工”,一意孤行,听不进他人的话。同时,值得看见的是,画面虽表达的是情绪,但从表现形式上看,画者有着超强的意志力和耐性。

孩子刚刚出生就做全麻手术,加上脑震荡,脑神经发育一定会受到影响。这在后天学习过程中,尤其是高强度的学业压力会导致应激反应。但从画的表现力上看,孩子的表达力也超级强。尤其是自己“破墙”后的“全息生机绿”,更是彰显出画者在适合的成长环境下自如成长的动力。未来可期!

案例2:我要撕作业!!!

画者信息:9岁,三年级男孩,双胞胎弟弟。从小各方面特别自律、细腻,目标感很强,是一个让大人特别省心的孩子。

画面内容:

画者说:“每天放了学,吃好晚饭就开始写作业,一直写到十点多。尽管我表现得很淡定、从容,但内心却很焦躁,头都要炸了,心也在滴血。我真希望没有作业,就想开开心心地踢踢球,好好放松放松。通过绘画,我感觉很爽,卸掉了很多不敢说的压力。后来我发现,我画的自己和火气居然是蓝色的,我还是比较冷静的。通过绘画,我得到了放松,调整以后还是要面对日常的学业。”

解读:

“墙体”用凌乱的线条缠绕,表现画者在涂鸦的过程中淤积的情绪得到宣泄。对画者来讲,这个绘画的过程和方式很有意义。墙体看上去虽然凌乱,但却向心。画者看上去情绪很大,甚至撕作业用了三个叹号,心也在滴血,但只是表达抗压的情绪。即使放掉功课,出去踢足球,也没有画出笑脸,说明画者并不是真心接受放任的状态。画者心智、情志发展超越同龄孩子很多。

通过绘画可以看到,画者对困境有直接的感知力和识别意识,能主动应对困境,主动调适自己。有情绪表现,但更多的是自我接纳和自我修复。内在驱动力和目标感也很强。

画者是一个各方面发展很均衡的质优孩子,天生有着超强的自律、好强意识,不但能觉察问题,还有复盘的意识和行动力。画上,每一个笔触都是画者的用心表达,尤其是“破墙”后右上角形如一个logo的标志,更是彰显出大将风范的霸气。相信画者随着年龄的增长、能力的提高,会更加出彩。未来不可估量!