

孩子遇难题就放弃、被批评就哭？

## 小学生的“抗挫力”这样培养

“孩子一遇到难题就放弃”“被批评两句就哭半天”“比赛输了就发脾气，再也不碰了”……2月28日，在宁波市教育科学研究所、宁波市中小生长成长指导中心推出的“伴成长”论坛上，这几个日常场景，引发观众的共鸣。

这些让家长头疼的“小事”，实则关乎孩子未来应对风雨的大能力——抗挫力。当天，嘉宾们从心理、教育及一线实践视角，带来了一场关于“韧性”成长的深度对话。

本期论坛参与嘉宾为象山县教科中心心理教研员、国家二级心理咨询师余也冰；海曙区镇明中心小学副校长吴晨媚；鄞州区董山小学教师、宁波市名班主任屠剑巧。由余姚市东风小学教师朱珠主持。



访谈现场。

## 1 什么是真正的抗挫力？不是“不哭”，而是“回弹”

“现在的孩子是不是有点‘玻璃心’？”面对主持人的提问，余也冰用一个比喻开启讨论：“玻璃心一碰就碎，钢铁心坚硬却冰冷，我们真正要追求的，其实是‘橡胶心’——有弹性、有韧性，重压之下能回弹。”

在心理学中，抗挫力的专业名称叫“心理韧性”。余也冰强调，它绝不是简单的“不哭”或“假装没事”，而是面对逆境时的良好适应过程，包含三个关键词：过程、适应、面对。

她分享了一个三年级男孩的案例：校园歌手大赛中，男孩因紧张没跟上伴奏，站在台上满脸通红。但他是这样处理的——深吸一口气，对观众说：“对不起，我太紧张了，可以重新开始吗？”获得允许后，他完整唱完歌曲，得分还不低。

“这个孩子展现的就是完整的抗挫力三部曲：情绪识别（知道自己紧张）→认知调整（这不是世界末日）→行动修复（请求重来）。”余也冰说，他没有“不哭”的坚强，却拥有了更宝贵的“韧性”。

对于小学生而言，良好抗挫力具体表现为：形成健康的挫折归因模式，将失败视为“我这次还没掌握”而非“我永远学不会”；拥有情绪调节能力，能在合理时间内平复心情；发展出求助智能，将求助视为有效策略而非无能表现。

吴晨媚校长从实践角度指出，抗挫力不仅是解决困难的能力，更是“与困难和解”的智慧。当挫折远超当前能力时，能“放得下”并及时止损，同样是胜利。她观察到，真正拥有抗挫力的孩子普遍自信：跳绳总被绊倒的孩子会笑着说“下次我要像小兔子一样跳”；考试失利后会主动找老师分析错题。

屠剑巧老师将抗挫力分解为四种核心能力：认知重构能力（将挫折视为挑战而非失败）、资源调度能力（灵活寻求支持）、困境耐受能力（经受住反复试错的短期不确定性）、经验转化能力（从挫折中提炼可迁移的成长模式）。

## 2 为何“输不起”？优越生活背后的“心理肌肉”萎缩

生活环境更优越了，为什么孩子反而更“输不起”？

余也冰引入了一个发人深省比喻：心理学实验中有两组老鼠，一组在简单笼子里，另一组在充满障碍的“翻山越岭”式笼子里。结果后者的脑神经连接更丰富，解决问题能力更强。“我们的孩子某种程度上就像第一组老鼠——生活更便捷舒适，但‘心理肌肉’反而萎缩了。”

她从三个层面拆解原因：

第一，社会文化层面追求“速成神话”。“7天学会编程”“30天练出马甲线”等口号传递错误认知“努力应该是线性上升的，遇到挫折说明方法错了或你不够聪明”。

第二，社交空间从“弄堂江湖”变成“精致孤岛”。过去孩子在街巷、大院的自然社交中，经历着人际关系的完整周期：结盟与竞争、冲突与和解。心理学称之为“同辈社会化”——孩子们在玩耍中相互学习情绪调节和冲突解决。而现在，孩子们的社交被高度结构化，约玩需家长提前协商，冲突刚冒头就被成人调解。这种“无菌社交”安全，却失去了培养心理免疫力的机会。

第三，挫折体验的“颗粒度”变粗了。以前的孩子每天面对大量小挫折：走路绊一下、和小伙伴吵架……这些都是“心理微针”，刺激免疫系统又不造成大伤害。现在的孩子平时被娇养，一旦遇到就是“心理重击”：考试失利、比赛淘汰。缺乏小挫折的免疫训练，大挫折来了自然难以招架。

吴晨媚校长则指出三种家庭教养误区：父母过度焦虑，将孩子间小摩擦放大为“欺凌”，传递“不要和他玩了”的负面引导；父母过度保护，无条件信任孩子，导致孩子养成“遇事找妈妈”的思维定式；父母过于严苛，将打骂等同于挫折教育，反而破坏亲子关系。

如果孩子没有朋友、爱好、运动等多重“心理缓冲带”，挫折便失去了真实的比例感。

## 3 如何培养抗挫力？搭建“支持系统”、引导有效复盘

找到原因后，关键还在怎么办。三位嘉宾分享了具体可操作的方法。

屠剑巧强调，培养抗挫力关键在于搭建多元稳固的支持系统。

第一，多元化能力认可。基于多元智能理论，发掘孩子光谱般丰富的潜能，让孩子明白“我在此处跌倒，却可在彼处闪光”。第二，多元化可及资源。包括有形支持，更包括家长倾听、老师引导、同伴陪伴等无形心理资源。第三，多元化成长空间。为孩子开放家务担当、志愿服务等体验场域，让他拥有多个“心理缓冲带”。

吴晨媚从培养自信角度给出四条锦囊。

一是指导孩子合理设置目标。像打游戏一样难度适中，让孩子通过“踮起脚尖能够到”的努力积累成功经验，让自信的“雪球”越滚越大。

二是家长学会“示弱”。过度强势的父母往往会养出柔弱的孩子。家长不妨有意抛出自己的苦恼，请孩子帮忙出主意，被采纳的建议能极大增强孩子的自信心。

三是多给孩子讲正向思维的故事。让孩子潜移默化地学到看待和解决挫折的方法。

四是多参与户外探索和团队体育竞赛。在自然探索中建立“我能解决问题”的底气，在团队运动中懂得“输了可以复盘，而不是发脾气”，把竞争结果转化为改进契机。

那么，当孩子已身处失败沮丧中，家长该如何抓住“教育契机”引导孩子“有效复盘”？

余也冰分享“二步转化法”。第一步“情绪着陆期”：当孩子情绪爆发时，理性大脑已“离线”。此时家长要成为“情绪容器”，用拥抱、安静陪伴接住他们的情绪风暴。第二步“认知重启”：情绪平稳后，用好奇而非审问的方式开启对话。引导孩子从事实、感受、意义三个维度讲述故事。接着提问：“如果非要从这件事里找到一个对你有用的部分，哪怕很小，那可能是什么？”强制大脑从“受害者模式”转向“学习者模式”。最后引导孩子区分“可控”与“不可控”，将注意力从抱怨外界转向提升自己。

记者 马亭亭 文/摄