

孩子遇难题就放弃,被批评就哭? 小学生的“抗挫力”可以这样培养

本期嘉宾

余也冰
象山县教科研中心心理教研员
国家二级心理咨询师
吴晨媚
海曙区镇明中心小学副校长
屠剑巧
鄞州区董山小学教师
宁波市名班主任

主持人

朱珠
余姚市东风小学教师



访谈现场。记者 马亭亭 摄



“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、宁波市中小学生学习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。

□现代金报 | 甬派
记者 马亭亭

A 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)。

B 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的比喻: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”。更隐蔽的是数字世界的“完美剪辑效应”——孩子们只看到别人精心编辑的高光时刻,看不到镜头外

的100次失败练习,误以为“成功是常态,失败是意外”。

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。

吴晨媚则指出三种家庭教育误区: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,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。

屠剑巧补充两点:一方面,孩子认知处于“非黑即白”阶段,容易形成“要么100分要么0分”的绝对化模式;另一方面,成长空间被压缩,当学习成为唯一,一次失利就容易膨胀为“整个人生崩塌”。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。

C 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。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。如果孩子只有学习成绩这一价值支柱,一次失败就足以击垮他;但如果他还有朋友、爱好、运动等,就会拥有多个“心理缓冲带”。

吴晨媚从培养自信角度给出四个“锦囊”。

一是引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。让孩子在成人经历的故事中,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。

真正的爱,不是为孩子铲平一切崎岖,而是陪他走过崎岖,并助他长出穿越下一次崎岖的力量。