



高考后长假迷茫？ 给未来的自己写封信吧

有些孩子遇到问题，不去向父母求助，甚至出现一点困惑就想用极端方式解决，核心原因也许在于孩子内心不认为会有一个可以包容、接纳他们的人。

孩子心理太脆弱？ 家庭教育要爱得科学 看得长远

中青报 中青网记者 沈杰群
实习生 余冰玥

中科院心理所医学心理学博士罗静是两个孩子的妈妈，孩子正上小学。在某天接娃放学的路上，罗静听到一位母亲说：现在的孩子太不知足了，我们什么条件都提供了，学画画、练跳舞、学编程，多贵的班都给报。但现在的孩子太脆弱，动不动就不上课了，要离家出走，抗挫力太差了。

教育是每个人一生的必修课，家长是孩子的第一任教师。日前，在科技助力，以爱赋能 家庭教育开启新征程 研讨会上，教育学、心理学界专家共同探讨家庭教育中存在的问题。

相较于过去，教育硬件设备和条件不断升级，但各类问题依旧层出不穷：厌学、网络成瘾、校园霸凌、心理问题，当孩子出现疾病 当孩子出现心理问题，父母心碎一地。新冠肺炎疫情期间，家家有本难念的经 更是所言非虚 孩子被当成神兽，家长只希望赶快开学送走；有家长对孩子成天沉迷手机头疼不已，即便把手机砸烂也无济于事；有家长与孩子的关系长期剑拔弩张 罗静认为，一些家长并不能真正地意识到 家庭教育的核心到底是什么？

种种现象折射出家庭教育方式的不成熟。就网络成瘾的现象而言，一些家长拔网线、收手机、封电脑，但孩子私下依旧偷偷玩，甚至联手 打掩护。专家指出，这一困扰许多家长的问题，根源在于父母陪伴的缺失、粗暴的亲子沟通方式、对孩子自主权的不尊重，甚至还可能来自家长 言传身教 父母自己都没法放下手机。

罗静表示，在家庭教育的进程中，要秉持教育初心，学会 用爱赋能。首先应 爱得科学，家长可以阅读儿童发展心理学方面的书籍，了解各个年龄段的孩子会出现什么样的问题。比如，为什么孩子在一到两岁的时候会出现人生第一个 叛逆期？青春时期为什么喜欢和家长对着干？亲子观点不一致时应该怎么办？

当你提前做功课，你就会知道，自己的孩子这样并不奇怪，也能以更从容的姿态去解决相应的问题，满足孩子的心理需求。专家建议，面对沉迷手机的孩子，家长不要简单地说不许上网、不能超时，而是约定好一天中的某一刻大家都不使用手机，全家人在一块交流、游戏、阅读、写作业、户外运动、做家务，或许就能够让孩子感受到陪伴感，明白人要学会成为手机的主人，而不是它的奴隶。

其次，要 爱得长远。罗静认为，当下家庭教育中最大的一个问题就是包办，曾有一个爸爸说，孩子5岁了还不会自己吃饭。当这个孩子被喂着长大，那么他在做很多事情时就不会自己去做了。假如他们在以后的学习之路、成长之路都要被人推一把才能往前走，甚至不推不走，怎么拥有自主的生活？

亲子关系最终指向分离，要让孩子走得长远走得对，应当在合适的时机放手，相信、引导孩子，让孩子充分掌握自主权。除此之外，还应当 爱得温暖。专家指出，有些孩子遇到问题，不去向父母求助，甚至出现一点困惑就想用极端方式解决，核心原因也许在于孩子内心不认为会有一个可以包容、接纳他们的人，因此，父母的理解、支持、引导、包容至关重要。

罗静在家里设立了一个 好好说话 协议，生气的时候不说话，一开口要好说话。比如我今天跟我儿子生气后，儿子自己站在角落里头待一会儿，便扭过头说，妈妈我愿意跟你好好说话了，你愿意跟我好好说话吗？在家庭相处中，父母应当是孩子的导师和伙伴，好好沟通才能让家庭教育更温暖。

除此之外，家庭教育的定位很关键。当下的家庭教育存在一个很大的问题，家庭教育已经学校教育化，甚至已成为第二课堂。中国教育学会第八届理事会学术委员会顾问朱永新指出，教育是从家庭开始的，在一生人的成长过程中，家庭具有不可替代的基础性作用，但许多家长试图通过逼孩子上补习班等方式让孩子 赢在起跑线，这对孩子的成长不利。

家庭教育的本质并不是传授知识，而是生活教育，是培养良好的行为习惯、培养正确的人生观，是让孩子、父母能够构建出一个良好的家庭关系，为今后形成良好的社会关系、人际关系奠定良好的基础。朱永新说。

低，越倾向于拖拉。这可能是因为在短时间的拖延、逃避，比如扔下作业去刷刷剧，可以缓解人们当下面对作业时的压力，但拖延并不能让作业自行完成，这就给未来的自己带去了更多的压力、焦虑等负面情绪。

同样，美国心理学家Adelman等人的研究则发现，未来自我连续性高的大学生，会更更多地考虑现在行为对未来结果的影响，进而促使他们提升自我控制能力。自控能力强的大学生，更可能获得较高的学业成就。

除了学业，未来自我连续性还会影响人的其他方面。心理学家曾通过让人们给20年后的自己写信的方式，来让人们提升现在自我与未来自我的连续性，随后发现，这些人跟另外一批给近期的自己写信的人比起来，每天 锻炼身体 的时长更长。也就是说，增强未来自我连续性增加了人们锻炼身体的行为，只有现在每天锻炼一小时，未来才能 为祖国健康工作50年。

给自己的未来写信 将畅想变为现实

既然未来自我连续性高好处多多，那么如何提高未来自我连续性呢？

可以通过给未来的自己写信、想象等方式。

就像前文中提到的研究那样，给

未来自我连续性，顾名思义，就是人们将现在自我和未来自我知觉为一个整体的程度。未来自我连续性高的人认为其未来自我（比如大学毕业后的自己）与现在自我之间有很多相似之处，在想象未来的自己时会有更生动清晰的画面，对未来的自己也有着更为积极的评价。

而期盼自己 完全变成另一个样子 比如想成为学生会主席或创业身价百万的同学，虽然对未来自我的评价十分积极，却只能明白未来的自己跟现在截然不同，这种想象会比较抽象而模糊。

现在做的事 都是在塑造未来的我

未来自我连续性的高低，与人们的日常行为、学业表现、身心健康等都有关系。

俗话说，少壮不努力，老大徒伤悲。但如果一个人自我连续性低，觉得未来是未来的事情，跟现在的自己关系不大，就可能只会想着过一天是一天了；只有当一个人自我连续性高，认为未来的自己与当前的自己不可分割、紧密相连的时候，才更有可能现在 努力，以免将来 徒劳。

加拿大心理学家Blouin-Hudon等人在对大学生的一项研究中发现，未来自我连续性跟拖延倾向之间存在显著负相关，也就是学生的未来自我连续性越



视觉中国供图

期末了，有一种善解人意 叫不问别人家孩子考多少分

把关心放在心里，等人家愿意告诉你时，你再听吧！因为毕竟，就算你不知道人家孩子的分数，也不影响你的生活。

□ 张丽珊

当你被别人询问孩子的成绩时，是什么心情？如果孩子成绩优秀，进步明显，你可能会觉得这是个分享快乐的机会，享受他人的羡慕和夸奖；但如果孩子成绩持续落后，或者退步明显，你可能会立刻陷入尴尬，觉得被对方戳中了痛点，很闹心。当然，如果询问的是你的至亲好友，你可能会倾诉内心的委屈和焦虑。

当你询问别人家孩子成绩之前，请先自问：我打听人家孩子的成绩动机是什么？希望达到什么效果？给对方家长造成怎样的心理感受？会影响别人家庭的亲子关系吗？可能你之前从来没有考虑过这些，无意中让别人孩子和家长不舒服。

喜欢追问的人大致可分为以下类型：高度卷入型。他们的出发点是善意的。家中长辈辈人、看着孩子长大的父母的挚友，发自内心的关心孩子，希望分享孩子成绩优异的喜悦，分担孩子成绩落后的痛苦。他们会安慰孩子 你其实很聪明，就是不努力，以后努力了，成绩自然会提高。他们替孩子父母教育孩子：你父母舍不得吃穿，把钱都花到补习班了，以后一定要对得起父母的付

有些同学希望自己上大学后，成为与现在截然相反的人。这有多大可能性呢？

展现领导才能，成为学生会主席、校园风云人物。

也有些受够了父母零花钱管制的同学畅想：这点钱够什么，等我入学就开始创业，毕业就可以身价百万了。

期盼十分美好，但这些同学可能并没有想过学生会主席具体做什么，创业的日常又是什么。

心理学家发现，人们可能会倾向于将未来的自我，加工成与现在自我关系不大的 陌生人。甚至人们在加工未来自我时，思考方式、大脑的激活区域，都与想到现在自我时有所不同。具体来说，人们对未来自我的加工是抽象的，而对现在的自我的加工是具体的。

所以，同学们在畅想进入大学后的自己时，可能会建构一个用各种美好形容词堆砌的形象，思考 我要成为这样的人；但在想到现在的自己时，思考的却是 我是不是又胖了，以及怎么解决今天的晚饭等低层次的事了。

这在心理学上，是未来自我连续性（future self-continuity）不够高的表现。

而 没有报错者，虽然不具备 理顺人生者 的内驱力，但是因为守住了下限，也减少了由于 报错 而产生的种种心理困扰

如沮丧、懊悔、不甘和痛苦，因此在学习之外有精力去思考和探索职业方向。顺利的，可以在大二有机会换专业，不顺利的，也可以在考研时换专业。还有的同学在认真学习的同时，培养出对现有专业的兴趣，而进入理顺状态。

一个人一旦进入理顺状态，做了最喜欢的事，就会全神贯注，精益求精，保持开放与终身学习的习惯。用不了十年，就有可能成为行业的专门人才。不仅如此，还会常常体验 心流涌动 的幸福。

当然，他们也一定会遇到困难，但每一次困难的解决，都会有超常的快乐与成就感，会因为作出了更多的社会贡献而得到了一个健康社会的基本回馈 收获应有的声望和收益。

即使社会变数极大地增加，但由于一个人在自己的专业上兴趣盎然、精益求精、好学上进，养成了良好的专业素养，即使环境需要他转型，他良好的专业素养和在所热爱的专业中培养的思想方法与工作方法，也会迅速迁移到新工作中，使他在最短的时间内胜任新岗位，收获与社会共赢的成果。

现在的高考志愿填报有一个很大的误区，那就是父母常常从 将来哪个专业好找工作 或者 什么样的专业有 前途或钱途 出发，可是 这个世界从来不存在绝对意义上的 有前途、好工作。抽象地看，任何工作，做好了都会有前途。一个人只可能适应某几种工作。所以，高考志愿填报时就有必要尽可能按照自己的兴趣爱好与专长选择相应的专业，这样不仅会有意义和价值感，而且还可以节能成长，并有效预防心理问题。

所以，以不变应万变的报考方法就是以 考生自己的兴趣爱好为中心，而不是以 工作是否好找、专业是否有 前途和钱途 为中心 尽可能发现与自己兴趣和特长匹配的专业，尽可能以考生为中心，去找到与自己主客观条件基本匹配的专业，理顺自己与大学的关系。

如果由于多重原因，一名考生实在无从知晓自己到底适合什么专业，那至少要设一个底线，不选择自己不喜欢的专业。大多数父母都认为 把孩子送进大学，自己的任务就完成了。还会认为：从此以后，孩子就过上了幸福生活。所以，父母老师常说的一句话是：上了大学，你就可以想怎么玩儿就怎么玩儿了。

父母们并不知道，对有些同学而言，上大学是快乐甚至是新痛苦的开始，每年十月新生入学的新鲜劲过去之后，咨询室里就会涌入很多因为对专业不满而出现情绪困扰的同学。尤其是那些为满足父母愿望，而不得不报考不喜欢的专业的同学。在高校出台可转专业的政策之前，这些不喜欢自己专业的同学，有人不得不以退学重考的方式解决自己的问题。

所以，各位考生请以自己的主客观条件为中心，在报志愿时，尽可能作出 对的选择。希望了解自己兴趣特长的同学，选择 点亮人生的专业，从此让 心流涌动成为学习与工作的常态。暂时还不了解自己兴趣特长的同学，要能够勇敢地忠实于自己，把住选专业的底线。

如此，我们大学的心理咨询室里就会减少很多困惑、迷茫甚至痛苦的来访学生，而我们的大学课堂和校园则会增加很多充满学习与探索激情的幸福大学生。

（作者为首都经贸大学心理学教授）

高考志愿报对了， 上大学心理问题可减少

□ 杨 眉

高考志愿报对了，可以有效降低大学生心理问题的发生率，这是我长期在一线教学与咨询中得出的结论。其实这是从消极面谈问题。从积极面看，志愿报对了，就可以理顺人生，从而让自己充分享受大学生生活的丰富与美好。

什么是所谓的 志愿报对了 简单地说，志愿报对了 的最高标准是指考生所报志愿是他的兴趣甚至热爱所在，而 志愿报对了 的最低标准则是 没有报错，即考生没有因为各种外界压力（主要来自父母老师）报他不喜欢甚至是反感的专业。

我在教学与咨询中接触到大量因为专业没有报对而无心向学甚至痛苦万分的同学，其中，极小概率的同学在短暂的痛苦之后，以认真负责的态度对待大一的课业，从而为自己争取到大二转专业的机会。而他们中绝大部分人，大一时间都陷于痛苦、后悔、纠结，有的沉迷于游戏或网络中无法自拔，有的则直接躲到心理问题中。

为什么 报对 志愿如此重要？

因为这与大学生的发展任务有关，从心理学角度看，12-22岁左右的青春期正是一个人解决 同一性 尤其是 职业同一性 即知道自己是谁，知道自己从哪里来，知道自己将往何处去的关键时期。而大学期间作为青春期的尾末期，能否解决 职业同一性，不仅关乎其大学期间的生活意义感，而且直接影响其学习与生活质量，关乎个人心理卫生状况。很多来咨询的大学生，虽然看起来心理上的问题多种多样，但是深究下去就会发现，他们的心理困扰大多都可以归结为同一性问题。

专业报对的同学，在兴趣与热爱的驱动下，生活充满意义。因此拥有近乎永动机的内驱力，我称这样的人为 理顺了的人生。对父母而言，孩子自己有目标，剩下的学习任务就不用父母操心，他自然会进入不用扬鞭自奋蹄 的状态。不仅如此，未来的工作也会因为热爱而更积极主动，更富有创造性。

对这样的同学而言，学习就是常常处于 心流 状态的享受过程。虽然学习中也会遇到困难，但是因为有兴趣和热爱存在，每解出一个难题，都是一个正强化，为成长添砖加瓦，并进入更好的、良性循环的成长状态中。所以，理顺了的人生是 心流涌动的人生，是因为从事自己所热爱的专业，而拥有持续幸福感与意义感的人生。

需要特别说明的是，由于多重原因，能够在大学期间就理顺人生的学生是小概率事件。而更多的人则是在大学，甚至是在大学毕业后一段时间才能够真正理顺。



视觉中国供图