2024年10月16日 星期三
责编 罗利 E—mail:aqwbzk@126.com
安庆晚報

心理韧性，为孩子披上人生“铠甲”

面对学业和生活中的挫折与压力时，儿童青少年难免出现负面情绪，有些孩子会较快地调整和恢复，也有部分孩子由于缺乏抗压能力和心理韧性，会长时间情绪低落，难以走出阴影甚至产生心理疾病。加强心理健康教育、培养孩子的心理韧性需要引起家校社的高度重视。

心理韧性也称作“心理弹性”“抗逆力”，指个体在面对逆境、伤害、威胁或重大压力时表现出的积极调用自身或环境资源，保护身心不受压力影响并复原的能力。心理韧性水平越高的个体，往往对应激性事件的消极感受越小，在遭受挫折或创伤后从消极体验中恢复的能力越强。他们一般不会轻易被困难和压力压垮，反而可能会在逆境中找到契机，提升自己战胜困难的勇气和能力。

图片来源：网络

心理韧性助孩子在逆境中前进和成长

学生的心理健康问题已经引起全社会高度关注。南京师范大学创伤与韧性实验室开展了一项“中小学生心理韧性现状与提升路径研究”，结果显示，心理韧性是孩子成长中的重要保护因子，心理韧性水平较高的个体患慢性疾病和心理疾病的概率会更低。

这也提醒教师和家长要注重培养儿童青少年的心理韧性，而不应过度保护，将孩子养成温室里的花朵。让孩子学会从伤痛和挫折中复原、成长、前进，这才是孩子未来人生路上的铠甲。北京师范大学心理健康与教育研究所所长边玉芳认为，个体的心理韧性意味着良好的恢复力、强大的适应力、积极的学习力和不断的成长力。只有那些心理韧性强的孩子，才能在逆境、冲突、压力中发现自己的潜能和优势，将挑战转化为成长的机会。

教师和家长要了解心理韧性的认识误区，避免不经意的行为对孩子产生事与愿违的影响。比如，认为不哭就是心理韧性强的表现，其实，哭泣对孩子来说有时候是一种积极的自我调节方式，能帮助他们宣泄情绪和释放压力。还有人认为，人为设置挫折有助于提升孩子心理韧性。在孩子的成长过程中，会很自然地经历挫折，父母需要做的是对孩子予以正确引导，帮助他们用积极的心态看待失败。而人为地设置挫折、让孩子无法体验成功，或者通过语言打击否定孩子，很可能会让孩子产生习得性无助心理，不愿意再面对新的挑战。挫折本身并不能直接促使孩子成长，只有引导孩子学会应对挫折，才能达到成长的效果。

教育是影响心理韧性的关键因素

不少家长有这样的疑惑，为什么今天的孩子看上去格外脆弱，遇到一点儿挫折就容易一蹶不振或者容易陷入负面情绪？不同时代的儿童青少年面临不同的生存环境和挑战，但不管时代如何变迁，人类个体的身心发展规律不变，家庭、学校和社会只要遵循教育的基本规律，回到育人的本质，就一定能找到问题产生的根源和解决问题的有效途径。

南京师范大学家庭教育研究院院长缪建东在介绍该校开展的中小学生心理韧性研究时提到，基于教育的视角，课题组从观念、课程、能力、协同四个角度对导致学生心理韧性低下的关键因素进行了研究分析，认为心理韧性低下的原因来自个体、家庭、学校和社会等各方面，教育是其中的关键。如心理健康教育重补救、轻预防，心理问题的筛查难以识别潜在的脆弱群体，心理健康教育课程存在形式单一、持续性差、内容单调等问题，心理韧性教育缺少工作抓手和科学方法等。

多位教育领域专家在谈到青少年心理韧性问题时，都认为要重视家校社的育人观念对青少年心理健康的影响。有专家认为，家校社协同育人面临社会转型期的重大挑战，教育功利化等思想容易导致教育的长期价值被忽视，教育权威被消解，家长被卷入普遍的教育焦虑中，这些因素都会对下一代的心理健康造成不利影响。学校和家庭需要透过现象找寻背后的原因，遵循孩子成长规律，给孩子提供充足的精神营养，不能只看重孩子的学业成绩，还要重视非量化的社会情感能力、心理品质等的培养。

江西师范大学教授吴重涵认为，孩子的心理韧性是在其个性发展中逐渐养成的。但不少家庭在教育方面都存在一种不良现象，即对孩子在生活上无限宠溺、在学业上无限施压，同时又缺乏对孩子独立精神、适应能力、责任心和爱心的培养。这样的教育观念下培养出来的孩子很难形成健全的人格和产生内在的力量，自然也不会有多强的心理韧性。首都师范大学学前教育学院院长康丽颖认为，学校和家庭应及早培养孩子的心理韧性，在孩子习惯的养成、规则意识的培养等方面下功夫，家庭教育要在对孩子的关爱和约束两者中达到平衡，这样才能帮助孩子消除自我中心，学会接纳自我也接纳他人。

在实践中锻炼与提升孩子的心理韧性

每个人的一生都不会一帆风顺，拥有一颗强大的心脏才能从容应对。人的心理韧性就像肌肉一样，是可以被锻炼的，人能达到的心理弹性程度也没有特定的限制。家校社可以有意识地在教育实践中培养儿童青少年的心理韧性。

一是做个有韧性的家长。想要孩子积极面对困难，家长首先要拥有乐观的思维方式和习惯，在生活或工作中遇到困难时主动寻找解决方案，而不是逃避或抱怨。另外家长需要提升自己的情绪管理能力，尤其要避免在孩子面前表现出过度的焦虑、沮丧或愤怒。家长面对压力时所展现的态度与行动，无形中为子女树立了学习与效仿的榜样。

二是在孩子遇到挫折时教会他积极归因。首先要让孩子认识到生活中的挫折无处不在，要允许和接受失败的发生。南京师范大学创伤与韧性实验室在研究实践中通过课程和团辅的形式来提升学生的心理韧性水平，他们提供的课程主题之一即“认识到挫折无处不在”。然后是帮助孩子觉察自己面对挫折时的想法，学会进行情绪调整和积极归因。积极归因可以遵循几个原则：一是尽量从自己内部找原因，激发自我责任感；二是挖掘、珍惜、重视自己可以改变的因素和资源；三是培养积极思考的模式，相信自己有能力克服困难。

三是发现孩子的长处，提升他们的自信。让孩子建立自信是提高心理韧性的一个有效途径。自信的孩子往往对自己有积极的正面评价，能认可自身的价值，因此更能正确对待挫折，既不苛求也不放纵自己。家长要不断发现孩子身上的闪光点，多给予肯定和赞赏，同时避免用单一维度评价孩子。父母的认可和信任，是孩子建立自信的重要源泉之一，也是提高心理韧性的内在动力。

四是培养孩子的独立精神和自主性。坚韧和独立是相辅相成的两种品格，一个人只有具备了独立精神，才能有足够的勇气面对和战胜困境。无论在家庭教育还是在学校教育中，都应注重培养孩子独立思考和解决问题的能力，在家庭中尤其要避免什么事情都以孩子为中心，或者包办代替，不给孩子自己做主和锻炼的机会，这样很难培养出有责任心和意志力的孩子。

五是培养孩子的社会情感能力和处理关系的能力。不少孩子的心理困扰都来自与人的关系。而具有较强社会情感能力的孩子往往拥有更好的人际关系，即使在与人相处的过程中发生冲突，他们也能更快地调整自己，用积极的态度处理问题或重建关系。良好的人际关系还可以帮助孩子建立情感支持系统，当他们遇到困境时可以及时寻求和得到帮助。教师、家长要鼓励孩子在人际交往中学会处理关系，学会面对和解决问题，他们的心理韧性也会在这个过程中得到有效提升。

来源：中国教育报