

孩子在成长的过程中会遭遇到各种困难，有时候大人看着很小的事情，比如手工作业迟迟做不出来，演讲比赛没发挥好，好朋友不理自己等等，给孩子带来很大的困扰。怎样帮助未成年的孩子解决这些困扰，养成一定的“抗逆力”？来听听家长和专家的建议。

怎样帮助未成年的孩子 养成“抗逆力”



邵怡明 绘图

李女士 公司职员 女儿12岁

当孩子遇到困扰时，第一时间想办法开导孩子

养孩子就像种花、养花，从种子入土到花开，需要花费很多心力，这是一个无比漫长的过程。作为父母，要有静待花开的耐心。

我女儿今年12岁，在孩子的成长过程中，很多时候，在成人看来很小的事情，都可能对孩子造成困扰，比如自己的好朋友不理自己了，原来成绩比自己差的同学成绩超过了自己，演讲比赛发挥失常，没有拿到名次，

等等。作为父母，看到孩子面对很小的事情，受到困扰的时候，心情很复杂，一方面，心疼孩子，所以急于劝导孩子，疏解孩子糟糕的心情，另一方面，也希望孩子能增加心理承受能力，以后面对类似的困扰时能够坦然一点儿，从容一点儿。当想明白这些后，我和爱人就知道怎么办了。

每次女儿遇到困扰很难受的时候，我和爱人第一时间想办法开导孩子，

会采用很多办法，比如带孩子出去玩，带孩子出去健身，给孩子播放她喜欢的电视剧、动画片，给孩子买孩子喜欢看的书，带孩子去游乐场，带孩子去吃美食，总之，第一时间，让孩子从困扰中“脱离”出来。

等孩子心情好起来的时候，再跟孩子分析她的“困境”，让孩子尽情诉说，比如演讲比赛，为什么没发挥好。孩子就会说自己怎么准备的，当时比

赛时发生了什么事情影响了她的发挥，总之，父母要做好“倾听者”，等孩子尽情诉说完后，其实孩子的心结也就消散了很多。然后让孩子总结下失误的原因，写下改进的步骤，当孩子做完这些后，心情往往就好了。

每次遇到困扰的时候，都经过这样一个解决的过程，当孩子经历的事情越来越多，能承受的事情越来越多，“抗逆力”也就越来越好了。

程先生 建筑职工 儿子15岁

切莫让盲目的“挫折教育”伤了孩子

关于帮助孩子提升抗逆能力，我和孩子妈妈走了一些弯路，在这里提醒大家注意。

我家孩子从小在城市里长大，家庭生活、公共服务等方面都比较好，在我看来孩子需要多吃一些苦才能长大。于是跟孩子妈妈商量后，在孩子12岁左右的暑假，我们带孩子一起去农村生活了一段时间，让孩子见识一下不一样的生活。在这期间，我和妈妈还会故意

给他制造一些生活中的小困难让他自己面对，希望他能从中养成勇敢面对挫折的能力，进而提升抗逆能力。

虽然我和妈妈的初衷是好的，但一个暑假结束后，孩子不但没有太大收获，反而对我俩产生了不满的情绪。这个“没苦硬吃”的方法以失败告终。事后，我专门请教了做教育的朋友，他明确地告诉我，我对“抗逆力提升”和“挫折教育”的概念存在误解。

跟朋友聊过之后，我才明白对孩子要求很严格或是刻意创造一些让孩子吃苦、受罪、遭遇冷眼与惩罚的机会，就能培养孩子的抗逆能力，这种认识可能是片面的，并不能真正帮助孩子形成和提升应对困境的能力。在刻意制造挫折和缺乏支持力量的环境下成长起来的孩子，很多会呈现一种压抑、有暴力倾向或者冷漠与疏离的状态。这时候，就让孩子感受不到爱

了，不仅破坏了亲子关系，有时候更容易让一些孩子钻牛角尖或走极端。

随后我跟妈妈及时停止了这种教育模式，更多的是理解和包容孩子，其实每一个孩子都希望做好每一件事情，我们家长要做的是当孩子遇到挫折或者困难的事后，首先要表示理解孩子，等孩子情绪释放出来之后，再引导孩子正确认识困难，找到解决途径，这样会事半功倍。

黄女士 育儿博主 女儿13岁

给予孩子情感支持，帮助他们树立自信心

女儿从小热爱舞蹈，得过一些市区级比赛名次。但随着她进入青春期身体迅速发育后，有些高难度动作不再容易完成。加上舞蹈班新来的老师要求特别严格，课程难度急剧上升，让女儿感到非常沮丧，甚至开始怀疑自己是否真的适合跳舞。

看到女儿情绪低落，我很担心，希望通过给予更多的情感支持，帮助

她重新树立信心。首先，我每天都会耐心倾听女儿讲述心里话，不仅是练舞方面，还有和同学老师的相处，她的喜好等等。通过交流，我捕捉到孩子的情绪变化和心理状态，及时安慰和鼓励。

其次，我会积极参与女儿的学习过程，主动了解舞蹈课程的内容和进度。在女儿遇到难题时，我鼓励孩子

与舞蹈老师及时沟通，与老师一起寻找解决方案。这种积极的参与态度，让孩子感受到家人对她的重视和支持。

我还注重培养女儿的积极心态，经常鼓励她看到自己的进步和优点，教她正确面对挫折和失败，让她意识到努力是有价值的，学会从失败中汲取经验，增强自信心。

最后，我为女儿及时添置舞蹈装备，补充训练课时，确保她能够顺利训练。孩子参加舞蹈比赛或表演时，我也会去现场为她加油助威，让她感受到家人的陪伴和温暖。

经过一段时间的努力，女儿的自信心得到显著提升，学会在面对挑战时保持积极心态，主动寻找解决之道，不再轻易放弃。

中国青少年研究中心少年儿童研究所研究员、北京市家庭教育研究会理事田宏杰

帮助孩子在每个年龄阶段完成主要发展任务

孩子做事做到一半的时候，家长说“继续努力”，这叫鼓励；孩子已经做砸了，感到无助，没有达成他自己目标的时候，你还说要加油，其实是对孩子努力的不满意，相当于对他努力的惩罚，会给孩子造成分裂感。他的意识层面说要努力，潜意识层面却说努力好痛苦，不想努力，讨厌挫败感，每天的学习让我觉得自己好差劲，成人都受不了这种苦，别说孩子了。

6-12岁孩子比的是学习上的勤奋感和能力感，要突破本能去学习，在学习上的无助感来得最猛烈。人类的本性是爱学习，但学校的学习跟广义的学习有区别，广义的学习是一种迅速反馈的模式，一个行为发生立刻就有结果。但狭义的学校学习不是人的本能行为，它是延迟反馈的，靠本能不能不行，要靠自控力，靠有目的坚持，

最终完成任务。所以学校的学习不是人类本能喜欢的模式，需要孩子在6-18岁之间逐渐养成学习能力，这样才会有好的结果。

学习是孩子这个阶段的主要任务，如果学习成绩不好，跟成人在工作中做得特别差劲感觉是一样的，所以6-12岁最大的挫折是学习中的无助感。

12-18岁孩子的主要任务，是看到、认识并接纳多元的自己，既接纳积极情绪，也接纳消极情绪；既接纳勇敢的部分，也接纳懦弱部分；既接纳大方无私的部分，也接纳自私吝啬的部分；既接纳外向的部分，也接纳社交恐惧的部分。

比如，今天孩子对自己要求严格了，可以好好抱抱自己，觉得今天自己好脆弱、好低沉，就慢下来，在情绪低落的时候好好爱自己，好好安慰受伤的自

己，等到把负面情绪安慰好后，会发现积极情绪又回来了，这就叫心理弹性。

反过来说，负面情绪来的时候特别不理解自己，认为“这点破事有什么难过着急的，能不能积极起来，快乐起来，为这件事情多不值，你必须赶紧改变”，明明已经难过了，还要自我否定、自我指责，会让处于负面情绪的自己被打击得更低沉。等到情绪好了后，就不理解自己怎么会有那么低落的时候，情绪不好的时候又会奇怪自己平常为什么开心，时间久了，会变成分裂的自己，所以青春期的最大挫折是接纳不了自己。

其实，人不会全开心或全不开心。每个人的内在都是一个连续体，青春期如果认知太单一，情绪太单一，接纳不了负面部分的时候，就会产生自我挫折，只接纳完美的自己，不愿接

纳有弹性、真实的自己。

所以家长要帮助孩子度过挫折，不是为了让他一帆风顺，而是帮孩子在每个年龄阶段完成他的主要发展任务，与孩子共情共鸣，一起去面对各种挫折与挑战，这是家庭教育中最需要做的。

本报记者 任洁 余翠平 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。