

面对学业、家庭、社交等方面的压力，有的孩子会陷入“习得性无助”的消极心态中，觉得无论如何努力都无法改变现状，还不如躺平，他们往往状态低迷，甚至想放弃努力。家长如何帮助孩子摆脱这种心理，恢复到阳光积极的生活状态呢？听听家长和专家的建议吧。

如何帮助孩子摆脱“习得性无助”的苦恼？



邹怡明 绘图

屠女士 外企经理 女儿15岁

用“小胜利”重建孩子的自信

当孩子陷入“习得性无助”时，他们需要的不是更多的催促和批评，而是被真正理解与科学引导。我曾用寻找“小胜利”的方法帮女儿重建了自信。

记得女儿刚上初中时，数学成绩突然下滑。接下来的几周，我发现她总是最后写数学作业，嘴里嘟囔着“反正怎么学都没用”，而且这种状态开始蔓延到其他学科。女儿的表现正

是典型的“习得性无助”——在经历反复失败后，形成“努力也无法改变结果”的消极观念。

为帮助女儿走出“习得性无助”，我拿出她这学期的数学试卷，不是要批评，而是寻找“小胜利”。“这道几何题你至少写出了第一步公式。”“这张卷子的选择题部分，正确率比上次提高了20%！”我们制作了一张“进步

阶梯图”，将她每一次微小的进步可视化，贴在书桌前的墙上。

语言的力量在重塑认知中举足轻重。当女儿说“我永远学不好数学”时，我不再简单地说“加油，你能行”，而是引导她将语言调整为“这个知识点我现在还不会，但可以通过练习掌握。”

我们还会分享自己的“小挫折”

和“小胜利”。当我讲述自己工作报告被退回修改的经历，并展示如何调整最终通过时，让女儿直观地理解了“失败是过程非终点”的含义。

经过系统干预，女儿的状态发生了显著变化，她不再一遇难题就崩溃，学习行为模式完全改变了：从逃避转为面对困难，从自我否定转为策略思考，从而重新焕发了活力。

张女士 护士 女儿8岁

要看到孩子的努力与进步，用具体行动鼓励孩子

孩子有自己的成长节奏，不会完全按照家长的要求生长，有时候家长们觉得很简单，但孩子就是不明白、不理解，这时候对家长和孩子都是很大的打击——家长暴怒，孩子很受挫败，造成双方的伤害。曾经，我和女儿的关系也很糟糕。

孩子上幼儿园大班的时候，老师会让背一些古诗打卡，很多孩子都背了，我家闺女就是不背，我就问她：“为

什么不背？”她淡定地说：“我不会。”“我教你。”“学不会。”……类似这样的对话经常上演，真是把人气个半死。后来，一次孩子上画画课，画一个怀着宝宝的妈妈，别的孩子都画的是一个开心的妈妈，只有我家闺女画了一个不开心的妈妈，说实话，当时我挺伤心的。我意识到了我的问题，回想孩子成长的过程，我觉得是我干涉太多，压抑了孩子成长，孩子在学校有

压力，回家我还打击她，让她很厌恶学习，最终导致啥都无所谓的心态。

我跟孩子爸爸严肃地商量了一下，觉得还是要积极引导孩子，其实孩子都有变好的希望，他们就是没有好的方法，经过多次失败，打击了自信心，从而觉得自己付出也没有用，从而陷入“习得性无助”。于是我跟孩子爸爸商量，每天晚上睡觉前找出孩子进步的地方，至少1个。孩子考试没

考好，也不是说：“没关系，下次努力。”这样似乎在说她之前没有努力，是对孩子的一种否定，而是说：“你最近数学作业比之前对的多了，字写的也比原来好，你在一点点进步，下次考试肯定能更好，这次不要气馁。”就这样，我跟爸爸相互配合着，把学习融入到日常学习中，带孩子去超市练算数，让孩子觉得学数学很有用，学习兴趣越来越高了。

周女士 会计师 女儿16岁

教孩子将学科难题拆解成每日“微任务”

我女儿上初中时数学成绩不好，总是徘徊在六七十分左右，慢慢形成“自己天生没有数学头脑”的认知，遇到难题直接跳过，甚至不好好上数学课。我觉得孩子并非能力不足，因为她小学时数学还是不错的，只是不适应初中的节奏，几次考试失利后就有点自暴自弃了。

刚开始我以为她开窍了就好了，

但到了初二她还没转变，我决定与女儿深度沟通，告知她数学不是靠天赋，而是靠正确的方法。“妈妈大学时也补考过高等数学，后来通过画思维导图找到学习窍门，你可以尝试适合你的办法，妈妈会陪着你。”

我教女儿降低心理门槛，将数学拆解成每日“微任务”，准备计时器、错题本，每天利用专门时间段，专注

解一类题型，就做五道题，但要用计时器记录从理解到完成的时间，而非正确率。女儿从必须全对的压力中解放出来，专心于解题过程，对数学的抵触情绪消退了不少。遇到难题时，我让她对自己说“我需要暂停”，第二天再战，还是不会做的话就请教老师，敢于张嘴问。她取得一点点进步，我都会拥抱她或者与她击掌，以示鼓励。

慢慢地，女儿不再因解题时卡壳而崩溃，面对数学时脸上多了坚毅的神色，错题越来越少，甚至主动要求挑战综合题，这可是她过去直接跳过的题型呀。她也不再将自己的数学成绩差等同于智商低，而是知道可以通过调整方法改善短板。她的单元测成绩从65分提升至81分，中考时数学也没有拉后腿，顺利考上了心仪的高中。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师 雷秀雅、赵雅馨

提供正向反馈，帮助孩子学会“小步前进”

习得性无助，指个体在多次经历无法控制的负面事件后形成的一种消极心理状态，即便环境改变，仍认为自己无法掌控局面，进而放弃努力尝试陷入绝望。这种心理状态不仅影响情绪和行为，还会对未来发展产生深远的负面影响。

出现“习得性无助”的孩子会感到无助、绝望，甚至抑郁，对自己和未来失去信心，认为无论如何努力都无法改变现状；在面对困难时选择逃避或放弃，而不是积极应对，甚至拒绝尝试新的机会；对自己评价很低，认为自己无能无用，甚至认为自己不值得被爱或被尊重；缺乏明确的目标和计划，生活变得漫无目的，甚至陷入迷茫。

习得性无助的形成，与个体的成

长环境、教育方式以及社会支持系统紧密相连。常见成因包括家长或教育者过度控制孩子的行为，剥夺了他们自主选择和尝试的机会；个体遭遇频繁的失败体验，且没有得到有效支持和引导；长期缺乏正向反馈；来自社会、学校或同伴的压力。

家长要明白，孩子不是我们的附庸，应当给予孩子足够的自由和发展自主性的机会，在孩子遭受挫折时帮助、支持他们，相信他们是最好的，不要给他们太多压力，并且在他们取得成就时及时表达自己的喜悦。

习得性无助是一种消极的心理状态，但并不是不可逆的，如果孩子已经陷入消极的心理状态中，家长需要及时发现并识别，通过正确的引

导和支持，帮助孩子逐渐走出这种心理困境，重新找回对生活的掌控感和信心。

具体来说，首先要提供正向反馈。当孩子取得进步或努力尝试时，家长和教育者应及时给予正向反馈，肯定他们的努力和成就，帮助孩子建立自信，增强他们的自我效能感。

其次，给予孩子更多的自主选择权，让他们在安全的环境中尝试和探索。通过自主选择和解决问题，他们可以逐渐建立对生活的掌控感，从而摆脱习得性无助。

第三，帮助孩子设定切实可行的目标，并逐步实现这些目标。通过“小步前进”，孩子可以积累成功体验，逐渐恢复对未来的信心。

第四，当孩子遇到挫折时，家长

应给予情感上的支持和理解。让孩子感受到无论成功与否，他们都被爱和被支持，这种情感安全感可以帮助他们更好地面对困难。

第五，帮助孩子学会用积极的思维方式看待问题，例如将失败视为学习的机会，而不是对自我价值的否定。通过培养积极的思维习惯，孩子可以逐渐摆脱习得性无助的困扰。

风雨带来挑战，也让生命学会坚韧。家长完全可以通过理解、支持和正确引导，帮助孩子重燃希望，找回面对困难的勇气。当孩子感受到来自家庭和社会的温暖与信任，他们将更有力量突破自我，走出无助的泥潭，在逆境中找到方向，用奋斗拥抱属于自己的广阔天地。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳