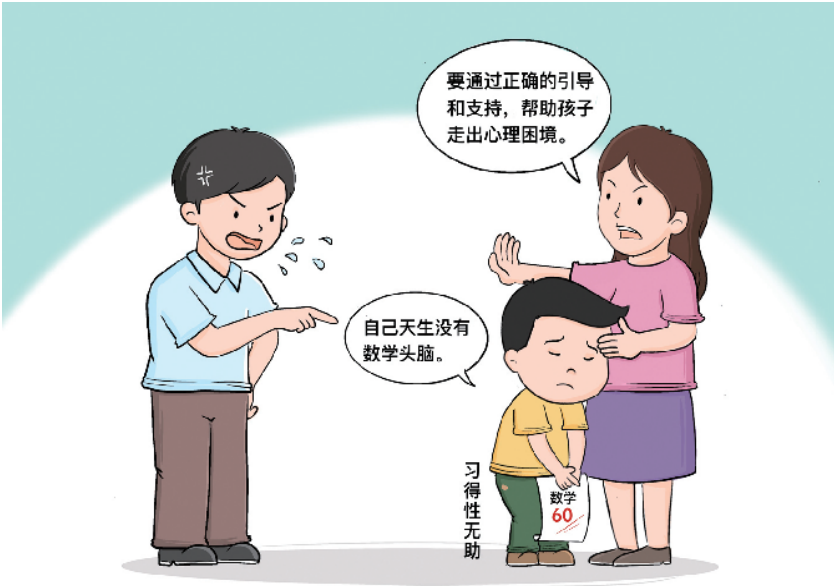


面对学业、家庭、社交等方面的压力，有的孩子会陷入“习得性无助”的消极心态中，觉得无论如何努力都无法改变现状，还不如躺平，他们往往状态低迷，甚至想放弃努力。家长如何帮助孩子摆脱这种心理，恢复到阳光积极的生活状态呢？听听家长和专家的建议吧。

# 如何帮助孩子摆脱“习得性无助”的苦恼？



邵怡明 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,有时候家长们觉着很简单,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,还是不会说的话就请教老师,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 and 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