

抗逆力对孩子健康成长起到的作用毋庸置疑，但培养抗逆力并不是孩子一个人的事，家长要扮演好引导者和支持者角色，为孩子锻造坚毅品格提供指导与帮助。具体怎么做呢？听听专家和家长的建议。

# 如何从家庭层面帮助孩子培养抗逆力？



郁怡明 绘图

马女士 杂志编辑 女儿9岁

## 从“说教”到“共情”，我陪女儿共同面对挫折

作为家长，我在育儿的过程中也是慢慢摸索的。以前，孩子遇到问题时，我第一反应总是“赶紧帮她搞定问题”，却忽略了先接住她的情绪。现在，我学着用母亲的“共情之心”陪伴她，帮助培养她的抗逆力。

孩子学自行车时摔得膝盖破皮，几回下来情绪崩溃，哭着说“我再也不

学了”。以前我会说“这点疼算什么，加油再来”，看似鼓励，却否定了孩子的委屈。现在遇到这种情况，我会蹲下来帮孩子处理伤口，说“摔得这么疼，肯定吓坏了吧？妈妈小时候学骑车也摔过好几次，比你这还严重呢。”先用共情接住孩子的情绪，再分享自己的经历，孩子意识到“挫折很正常，我不是

一个人遇到这种情况”，反而会主动说“那我再试一次，慢一点就好”。

这件事之后，我开始注重在生活中用“行动示范”代替“道理说教”。比如我从不回家抱怨“这工作太难了，我根本做不好”，因为会让孩子潜移默化地觉得“遇到难的事就该放弃”。我会换一种说法：“今天工作上有个任务有点难，不

过我跟同事讨论了一下，想到了几个解决办法，明天试试，应该能行”，孩子会学到“原来困难是可以想办法解决的”。

家长的行动更有说服力，当孩子看到家长在困境中不抱怨、不放弃，自然会学会用积极的态度面对自己的挫折。就是这样以身作则示范，让孩子的抗逆力在不知不觉中扎根。

楚女士 大学老师 女儿8岁

## 不要让家庭环境成为孩子的压力来源

现在有很多人意识到抗逆力对孩子性格塑造的重要作用，但往往以为要靠孩子自己坚强，忽视了家庭需要承担的职责。我认为家长要有所行动，做好孩子的心理后盾。

我们夫妻都是博士，但女儿却表现平平，在我们的鼓励下她第一次竞选班委，准备了好几天，可惜失败了，回家后情绪一直低落。我担心这次失败可能会

影响她的成长，就找她聊天。这才知道她对自己有很高要求，又不想被我们看出来，她哭着问，“妈妈，你是不是对我失望了？”

我这才意识到孩子缺乏抗逆力的背后是家庭环境给她造成了心理压力，当务之急是让孩子打消心理包袱，就温言劝慰她“你是爸妈的宝贝，我们只盼你健康快乐，你敢迎接挑战就很

棒了”，然后多分享我们求学时的失败经历，比如爸爸读高中时英语成绩一般，妈妈论文被多次退稿等，让她知道父母只是普通人，不是天生的学霸，“再厉害的人也会失败，重要的是享受迎接挑战的过程，不过多关注结果。”

同时，我们主动向孩子示弱，让她注意到自己的优点，产生自信并敢于展现出来。我又设置了家庭演讲角，

鼓励孩子就某个主题发表意见，从1分钟逐渐延长到5分钟，她的口才不知不觉中锻炼出来，半年后就能脱稿说10分钟了。

本学期，孩子又一次竞选班委，她的演讲得到全班最热烈掌声，顺利圆梦。她高兴地在作文中写道：“我不要超越父母，而是向他们学习，把压力转化为力量，即使跌倒也能勇敢站起来。”

钟先生 建筑工程师 儿子10岁

## 允许孩子做自己，家长可以通过示弱的方式帮助孩子成长

在我眼里，男孩子就应该有男子气概，孩子小的时候，动不动就哭，让我十分恼火。比如说孩子上幼儿园的时候，在小区里玩耍，有一个比他还小的小朋友把他的球拿走了，他就直接在原地哭了起来，我顿时就火了，一方面觉得男孩哭很丢人，另一方面觉得他让比他小的小朋友欺负了，太软弱了。于是我就生气地说：“你不想让他玩，就跟他说‘不让他玩’，把球要回来，哭有用

吗？”谁知，孩子哭的更凶了，最后还是我把球要回来的，然后，我们就回家了。回到家后，孩子妈妈批评了我。孩子妈妈先是安抚了孩子的情绪，然后告诉孩子，下次可以自己找小朋友要，如果小朋友不给的话，可以找人帮忙，可以找自己的爸爸妈妈帮忙，也可以找小朋友的家长帮忙。一旁的我顿时觉得很惭愧，仔细想来，是把成人的价值观和思维方式强加给了孩子。从此以后，我就

接受了孩子，并且在孩子哭闹的时候，我也会努力让自己保持平静，告诉自己：“是儿子的性格导致这个行为，我要理解。”

接纳孩子，是一种心态，而孩子的成长却需要家长的引导和孩子的行动，只有孩子真正行动过，才会在孩子心里留下痕迹，促使孩子成长，我的小诀窍就是——示弱。有时候，我跟孩子一起做手工，我会故意把小花画的乱七八糟，贴的东西也歪歪扭扭，最

后孩子总会小大人似的对我说：“爸爸，我来帮你吧。要这样小心翼翼的……”学轮滑也是，他学的特别快，而作为成人的我，却始终慢半拍，但我发现他对我超级有耐心，不像我辅导他作业那样容易急躁，这点也是我需要像孩子学习的。

慢慢的，我跟孩子常常会一起尝试新的探索，比如放学走哪条路回家……在点滴的生活里，孩子不仅学会了很多生活自理知识，心态还自信了许多。

首都师范大学教师教育学院院长田国秀教授

## 家长要给孩子提供足够的情感支持

抗逆力，通俗地讲就是抗击逆境的能力，是孩子应对逆境的反应方式和对策，是一种能力的表现。总有一天孩子要自己去闯世界，父母不可能每天守在他们身边，孩子需要具有面对风险、应对挑战的能力，自己有能力建设性地处理问题。

抗逆力的大部分是在养育过程中或者社会化过程中训练出来的，比如遇事乐观，就不太容易把事情往最坏的地方想，还有像合作、勇敢、幽默、主动、乐群等一系列品质，能够和别人很好相处，我们称之为内在保护因素。孩子的生活环境，比如家庭、学校、同学、亲朋好友，包括社会支持、社会保障制度，称之为外在保护因素，二者就像种子和土壤的关系。

如果父母善于跟孩子沟通，家庭

和睦，家人相互支持，家庭价值观、信念系统和社会总体发展方向一致；孩子在学校有较好的同学关系，被大家接纳，跟校外伙伴也能友好相处，同辈、家庭、学校和社区等外在保护因素都具有支持性，就对孩子形成情感支持。比如孩子考砸了，父母很理解他的心情，予以共情和尊重；当孩子觉得不开心、伤心时，父母能够接纳这些情绪等等。

家庭缺乏情感支持，首先表现为家长没有觉察孩子有情感变化；其次是孩子表达出一些情绪，但父母没有反应，一直在忙自己的事，始终没有把注意力放在孩子身上，甚至有的父母还会嘲笑、责骂孩子。孩子长时间得不到父母的情感支持，他可能就放弃跟父母分享心情了。如果长期在最亲近的人这里得

不到理解和支持，孩子对陌生人会更有顾虑，甚至怀疑，很容易形成拒绝表达，郁闷、回避、担心的心态。

当孩子遇到困难或压力时，情感支持会帮他们卸载压力，减轻冲击，在挑战与孩子之间搭建一个缓冲地带，起到弹性的作用。所以家长要积极帮助孩子塑造内在保护因素，同时给他提供足够的情感支持，建立良好、稳定的亲子关系。

充足的情感支持还有一个重要因素，即家庭价值观对孩子的支持。国外学者提出家庭抗逆力有三个要素：第一是家庭有正向积极的价值观；第二是家庭结构稳定，父母责任分担，家庭成员之间的责任、权利义务适度，既不会有人过于干涉别人，也不会有人过于推卸责任；第三是家人沟通顺

畅，有事大家好好说话，有不同意见可以表达，彼此增进理解。

家庭关系维护的好，孩子就不会出太大问题。父母要当好孩子的心理后盾，为他们提供情感支持，这样更有利于孩子培养坚毅的品格。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

家庭教育指导服务“养育新观察”系列  
直播由北京出版集团父母必读杂志社、北京  
市家庭教育研究会主办