

9岁的甜甜乖巧可爱,可总是被“玻璃心”困扰,常常为一些小差错发脾气或黯然神伤。她的爸爸妈妈非常苦恼,不知该如何帮助她摆脱“玻璃心”。对此,心理专家表示,抗挫能力的培养,并不是让父母强调孩子做错了什么,而是在孩子做得不好时鼓励他,给他信心,并且尊重孩子的天性,尊重孩子的自由。

□ 陈红 记者 马冰璐

# 孩子有颗“玻璃心” 爸爸妈妈直发愁

## 专家:父母要多鼓励孩子,尊重孩子的天性

### “玻璃心”女孩让爸妈束手无策

9岁的甜甜家住合肥市王卫社区,是一个乖巧可爱的小女孩,性格比较开朗,学习成绩也不错。但令她的爸爸妈妈发愁的是,甜甜有着一颗“玻璃心”,经常会为一些琐事伤心难过,学习上稍微出点差错或达不到自己的要求便大发脾气或黯然神伤。有时候,甚至要发动全家来安慰才能缓解她的情绪。

“比如,她会因为练琴时弹错一两个音符而闷闷不乐,甚至嚎啕大哭,或者老师、同学无意中说她哪里表现不好,她便伤心难过……”甜甜的妈妈说,以前只是觉得女儿有些敏感,但随着她长大,她的“玻璃心”也越来越脆弱,这不仅给她自己带来困扰,还让身边人束手无策,“我和她爸爸也不知道该怎么和她说话,怎么帮她摆脱‘玻璃心’。”在社区关工委工作人员的建议下,甜甜的妈妈决定向心理专家求助。

### 两大原因导致“玻璃心”

孩子心理承受能力为什么这么弱?家长如何帮助孩子摆脱“玻璃心”……对于甜甜妈妈的困扰,国家二级心理咨询师周金妹表示,为什么甜甜情绪很容易变糟?有一个很可能的原因就是,父母给了她过大的压力,比如对练钢琴的要求很高,虽然不打骂,但是保持对她的高压,她便会变得不堪重负,本能地求助于幼时的招数:哭,作为发泄情绪,逃避压力的方式。

另一个可能的原因是,父母对甜甜缺乏正面赞扬和支持,平时管教中偏于负性的批评,就是多责怪少夸奖,甜甜就会在反复批评下觉得自己一无是处,从而经常处在压抑负面的情绪下。

周金妹认为,抗挫能力的培养,并不是让父母强调孩子做错了什么,而是在孩子做得不好时鼓励他,给他信心,并且尊重孩子的天性,尊重孩子的自由。

其实,抗挫能力还来自父母对孩子的倾听,听孩子对事情的表达,鼓励孩子表达自己的想法,让孩子感到即使他的表达和父母的不一致,父母也是乐于倾听的,增加孩子对父母的信任感。

另外,抗挫能力还来自遇挫后给孩子空间去体验错误、修正错误。当错误出现时,父母不要急于出手,要留给孩子空间。比如,他要哭就让他哭一阵子,哭本身是情绪的流露,未必是坏事,父母可以陪伴在孩子身边,让他感受到父母可以依靠,但还得自己得主动想办法。

### 5招助“玻璃心”孩子变豁达

孩子性格的形成一方面跟遗传有关系,很大一方面跟后天环境的培养有着密不可分的关系,如果孩子“玻璃心”了,家长不妨从以下几个方面帮助孩子,让他渐渐变得豁达起来。

1. 多鼓励。鼓励孩子多参与集体活动,多与同伴交往,并要告诉他在交往中应注意什么,应采取哪些不同的方法来避免感情冲动。

2. 要冷静。当孩子情绪激动时,如发脾气、哭闹等,要弄清情况,酌情对待,不要迁就,也不要动不动就惩罚。可以既不严厉又不爱抚,直到他安静下来。

3. 善诱导。抓住有利时机给孩子讲明道理,帮助孩子学会冷静反应,只有在他安静以后才能帮助他认识到自己过于敏感,逐步引导他深切地体察事物,教他更好地处理不愉快的事。

4. 巧转移。在棘手的情况下,可暂时回避,让孩子换个环境调节一下,回来再帮助他解决问题。

5. 妙赏罚。赏罚并用也能起一定效果,当然要“妙”,把握好“度”。

总之,父母应正确地对孩子进行引导、教育,使他们逐渐学会坚强,学会豁达,变得乐观开朗,不再为“玻璃心”所困。

我有一颗玻璃心



## 新书推荐

冒险之旅再次开启  
《我的世界·冒险故事图画书》  
第二辑上市

定价:156元/套

内容简介:2018年4月,《我的世界·冒险故事图画书》第一辑一经出版便受到广大小读者以及家长的喜爱,三个多月的时间销量达24万册。该套书取得良好的市场反馈,这使出版者感到欣慰,他们深深感到“让孩子放下游戏、爱上阅读”这一出书宗旨得到了肯定。

在赢得了市场认可度的基础上,安徽科学技术出版社于2018年7月推出了《我的世界·冒险故事图画书》第二辑。第二辑延续了第一辑的人物和故事风格,讲述的依然是主人公“小凤”和她的朋友们不畏困难、勇敢探险的故事。这一次,为了完成屠龙事业,小凤一行人寻找龙族卷轴、勇闯末影龙神殿、与幽灵对战,最后还去往传说中的边境之地,挑战不断升级,气氛愈发紧张起来。希望小读者们在享受故事的同时,养成良好的阅读习惯,并从中感受到作者传递的正能量。

□ 安徽科学技术出版社 郑楠



缘来  
有你

●M.7045男,合肥某中学校长,54岁,1.72米,大学,离单,品貌修养好,综合素质高,经济优越。诚觅50岁左右,1.62米以上,大专以上,温柔贤惠清丽单身女士共建美好人生。

●M.7276男,合肥重点大学副教授、博士,42岁,1.80米,离单,儒雅谦和,真诚正派,住房经济待遇均优。诚觅一位40岁以下,1.62米以上,高中以上,清秀富内涵的单身女士(愿生育)爱相约。

●M.7356男,合肥金融单位,年入50万,27岁,1.80米,硕士,未婚,英俊进取,风度翩翩,家境优越,车房俱全。诚觅一位29岁左右,本科以上,职业稳定,温柔清秀的未婚小姐爱心永结。

●F.8566女,合肥中学教师,28岁,1.68米,未婚,本科,聪慧貌美肤白,时尚靓丽,经济优越。诚觅一位35岁左右,1.72米以上,品貌好,素质高,积极进取的男士为人生伴侣,相爱相随。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场栖巢咖啡旁公寓楼20楼2006室),了解详细情况。咨询电话:18919621348(崇老师)



市民吴女士:秋季开学,孩子将离开家去外地求学,总觉得心里舍不得,有种失落感和空虚感,该如何排解?

心理专家:要高兴孩子的成长,看到自己的辛苦有了成绩。就如十月分娩,孩子到了一定时间,就会开始自己的生活。但是不管走多远,家人的心都是彼此牵挂,要接受和适应这种变化。

□ 记者 马冰璐