



王文诺

生于上海，成长于北方，毕业于南京大学外文系德语专业，曾在德国大学进修，有德语口译、德资企业和国企工作经历。自女儿出生后，潜心学习儿童教育学、心理学，2009年开育儿博客至今，关注人气超过3万。

## 培养孩子的钝感力

我们身边总有一些人会对别人的言行看不惯，有时你都不知怎么的就得罪了他；而另一些人则始终乐呵呵的，跟谁都处得来，好像从来就没有什么烦心事儿似的。前者是敏感的人群，而后者则属于钝感力强的人。

“钝感力”一词是日本作家渡边淳一的发明。他在《钝感力》一书说：“钝感力，就是被斥责也不气馁，能够保持开朗的心情，很快复原，这是一种才能。并非只有灵活和敏锐是才能。不为小事动摇的钝感力，才是生存最重要、最基本的才能。只有具备这种钝感力，灵活和敏锐才会成为真正的才能，让你大展拳脚。”

说到钝感力，我不得不提电影《士兵突击》里的许三多和《阿甘正传》里的阿甘。他们虽然笨拙、木讷，可就是凭着超强的钝感力走向成功的。

而据笔者的观察，中国独生子女的钝感力普遍很差。

《2016离职与调薪调研报告》显示：“有主见，不将就”是90后的显著特征。另外，他们普遍存在职业定位模糊及抗压性较差等特点，往往“说走就走”，跳槽意愿较为强烈。

再让我们看看80后们。根据《2011年沈阳婚姻报告》：“80后多为独生子女，从小被宠着，一旦进入到复杂的婚姻关系时，双方都不愿意受一点委屈，不愿意凑合和妥协。”

或者有人会说：干吗要凑合和妥协？我就要做我自己。做自己没有错，但是在这个世界上，有几人会始终让着你、迁就着你？协商与妥协，是我们与世界相处时的常态，是作为一个社会人必须学会的技能。要不然，就像那些有着易碎玻璃心的80后、90后，在还没明白婚姻和工作的真谛时，就已经因为委屈和受不了而离婚或是频繁跳槽了。

那么，是什么导致了这些独生子女普遍比较脆弱呢？

在此笔者以为，当年父母们没有从小有意识地培养他们的钝感力，是其中一个主要因素。因为作为独生子女，在家里可谓万千宠爱集于一身，很容易就会以自我为中心，久而久之甚至觉得外部世界也应该以自己为中心来就着自己，从而摆不正自己和其他人、社会之间的关系。在这种情况下，其实特别需要父母对孩子进行一些钝感力的培养。

那么，该如何有意识地培养孩子的钝感力呢？

第一，要帮助孩子迅速忘记不快的事情。比如刚学走路的小孩子摔倒了，父母千万不要惊慌失措地跑过去扶孩子，并一个劲儿地问疼不疼，而应做出一副淡然的样子，让孩子自己爬起来，孩子看到父母平静的表情，才会意识到摔倒很正常，爬起来就是了。

这样养大的孩子会比较皮实，不会过分在意一点点疼痛和不适。

第二，父母要帮助孩子具备认定目标、即使失败也继续挑战的精神。孩子在游戏和学习过程中，难免会遇到困难，这时父母要鼓励孩子不要放弃，帮助孩子一起解决问题，从而让孩子认识到只要坚持和努力，就能实现目标。

第三，父母要训练孩子坦然面对批评和不中听的话的能力。孩子在成长过程中，一定会受到老师的批评、外界的负面评价，当孩子因此沮丧时，父母不妨跟孩子一起分析，老师和外界的批评是否有道理，该如何改正，让孩子把关注点从老师批评的态度转到可以改进的行为上。

如果孩子因为同伴不中听、不友好的话语而感到生气，父母可以引导孩子想一想对方为什么会那么做。当孩子能换位思考的时候，往往也更容易释怀。

第四，提升孩子的环境适应能力。父母不妨每年都安排一两次旅游，出门在外，环境变了，吃的食物、住的条件都与家里不同，让孩子学会入乡随俗、适应不同的环境。

比如我们在欧洲时，只能吃西餐，到后来我们大人都非常想念方便面，我女儿倒还挺适应。可见孩子在环境适应方面的钝感力未必比大人差。

我坚信，从小经过钝感力训练的孩子，将来面对领导的批评，能很快地复原心情；面对人际间的摩擦和矛盾冲突，会更好地进行换位思考，拥有好的人际关系。此外，钝感力强也是赢得爱情和经营好婚姻关系的秘密武器。

钝感力强的人，情绪稳定，身心健康。在生活和工作中更平顺的他们，能够专心致志地在工作中施展才能，更容易取得事业上的成功。

既然从小培养孩子的钝感力如此重要，那么，父母们，为了孩子的美好未来，赶快行动起来吧！