

关注心理健康,助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快,加之文化知识及社会经验不足,小学生很容易产生不健康的心理,导致心理问题。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑,也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉我们。

邮件地址:xsdbtougao@163.com。



父母都是学霸,成绩平平的我该如何面对

本版特约作者、12355心理咨询师 王慧

老师你好,最近我一直在看《东方少年》的成长版块,给了我很多的启发,今天我终于鼓起勇气来信求助,是因为这个问题已经困扰我好久了……我的父母都是名校毕业的高材生,现在的工作也特别好,可我却成绩平平,让父母在同事面前抬不起头来,我在父母面前有无法遏制的愧疚感,我要怎么才能克服这种愧疚感?

同学,你好,收到你的来信后,我仔细阅读了好几遍,发现你求助的点其实有两个,第一个是父母都是名校毕业的高材生,而自己却成绩平平;第二个是因为自己成绩平平,让名校毕业的父母失了面子,所以感觉非常羞愧。从字面看上去,这好像是同一个问题,但其实却有着两个不同的先后顺序,就像是“先有鸡还是先有蛋”的世纪大讨论。

首先我们来找找造成这个现象的几个可能原因:

一、盲目对比,压制信心

名校毕业的父母对孩子的期望值一般都很高,很多时候为了给孩子树立一个积极向上的榜样,同时也为了激发孩子的学习动力,就会时不时亮出自己当年的学霸光环来教育孩子:“爸爸妈妈都很优秀,你是我们生的,你肯定不会差;即使现在有点弱,但那也是暂时的,你肯定能行的。”

在这样的氛围下,我们很容易产生这样的心理暗示:优秀的父母不应该有一个平平无奇的孩子,所以自己必须优秀,我就不能出现失误和失败。顶着这样巨大的压力和使命,我们的内心就会变得敏感脆弱,因此一旦出现失误,我们的心理防线就容易崩溃,感觉没法跟

学霸父母交代,从而导致情绪的消极沮丧,于是学习的积极性和自信心被挫伤后,变得更加自暴自弃,走向自卑,学习也就更加没有成效,如此形成恶性循环。

二、追求完美,缺乏沟通

名校毕业的家长大多都事业心很强,因为他们对待事业和对待学习的热情是一样的,都会要求自己做到最好最优秀。这也使得学霸父母平时会将更多时间、精力投身于工作,也就导致没有更多的时间来倾听、陪伴自己的孩子。对于孩子的学习,学霸父母可能也只通过成绩的好坏来直接判断孩子的学习是否努力,没有更多的时间与精力跟孩子耐心交流沟通,帮助孩子排忧解难,去解决他们学习中遇到的问题。

而在孩子眼中,父母平时不怎么教自己学习,却只会一味要求自己好好读书,感觉父母关心的只是成绩分数的多少,却不关心自己好不好。长此以往,父母觉得孩子不理解自己努力工作的原因,孩子觉得是父母不关心不在乎自己,渐渐地,彼此之间就会产生代沟和隔阂,而一旦无法突破这个隔阂,孩子就无心把精力用在学习上,成绩就自然不会提高了。

三、方法不对,能力不同

每一位家长都是“望子成龙,望女成凤”的,更何况是作为高材生的父母。为了让自己的孩子可以考个好成绩,学霸父母更是会给孩子灌输很多自己当年的学习方法和学习习惯。但其实每个人的学习习惯都是不同的,学习能力也各有差异,对于学习方法的选择也是有着自己的喜好的。能让学霸父母考上名校的学习方法,不一定同样适合孩子,也不一定也能够让孩子考出好成绩。但当我们拿着父母当年的“学习秘籍”,却没有修炼成武林高手时,孩子就会充满自责,一定会认为是自己不够努力,而不是“武林秘籍”出了问题。所以,摸索整理出一套适合自己的学习方法和学习习惯,才能更有效地提高自己的学习效率。

不知道你的情况是属于哪一种呢?那么,我们可以怎么打破这个“先有鸡还是先有蛋”的死循环,让自己可以取得更好的成绩呢?

首先,我们要选择接纳自己。我们每个人一出生就天然带有自己的先天气质。就像有的婴儿天生就是大嗓门,而有的就哭得很“温柔”;有的孩子比较胆小,做事谨慎,喜欢思考,不喜

欢冒险;而有的孩子就是喜欢挑战,勇于尝试,不怕失败,什么都想去探险一番……而这个先天气质并没有好坏之分,相信“天生我材必有用”。

其次,我们要学着了解自己。观察自己的兴趣爱好、处事方式、学习习惯,找找自己的特长,在语言、运动、音乐、绘画、科学等哪方面比较有天赋,然后发展自己的特质,将自己的优势最大程度发挥出来,从而取得更好的成就。

最后,不要过度追求完美。当我们要求自己必须考100分,而最后只考了90分的时候,我们就会很失望,认为自己就是一个失败者。而一旦给自己贴上失败者的标签后,我们就像给自己下了魔咒,就再也无法摆脱了。因此,我们要允许自己有不完美的存在,成绩有时有波动是很正常的事,只有接纳了,去找到其中的缘由,重新调整,我们才有可能获得更多的成功。

记住:我们每个人都有自己的优点和不足,不要将自己和别人比较。当面对父母的失望和不满,我们也要去理解他们的感受,尽可能地与父母保持良好的沟通,让他们了解你的想法和感受,多让父母看到你的努力和成长,相信在他们的鼓励与支持下,你一定会变得更加优秀。