

文 | 阿幸 (富书作者)

前几日，贵州某13岁男孩被确诊重度抑郁，孩子躺在床上一动不动。

因为孩子从小被灌输“家里穷”，常常感到自责，郁郁寡欢。

而孩子的病情并未引起孩子母亲的重视，还诉苦“挣的钱都给你花了，你还有啥想不开的”。



孩子感受不到自我价值，容易自暴自弃

总有父母说：“我们以前那么穷都没有抑郁，现在的孩子真矫情”。

其实让孩子抑郁的，从来不是穷，而是觉得自己没用。

在纪录片《我们如何对抗抑郁》中，有一位受访者钟华，她的父母是典型的中国家长，望子成龙。

钟华好不容易得了第三名，却换来的是“第一是谁呀，第二是谁呀”的质问。如果考了第一，就变成下一个问题“年级第一是谁呀，你在年级排多少”。

因为永远也满足不了父母的期望，钟华一点点失去能量。

她说，她不快乐，整个人都蔫掉了。

这种疲惫感，还被父母误解为矫情、不思进取。

她慢慢地开始失眠，身体无力，经常躺着不动，有时候就莫名哭起来。

长期被否定的心理阴影，加上身体的折磨，让钟华最终患上抑郁症。

能量被过度消耗，是抑郁症的帮凶。

被打击式教育的伤害的孩子，又何止她一个。

有一位博主妈妈，从女儿上小学开始，就不停向女儿灌输学习不好的后果。

女儿很听话努力，小学成绩稳定在班级前三，顺利考入了重点初中。

然而进入初中后，第一次考试竟在班里排30多名。

她对女儿一顿责怪和数落：“怎么考这么差？是不是进重点初中就骄傲了，就翘尾巴了？”

女儿委屈解释课程太难，她却认为女儿是在逃避躲懒，还严肃批评女儿是玩手机导致成绩滑坡。

后来女儿的成绩不仅没有“知耻而后勇”，还掉到倒数几名。

她认为，必须要让女儿知道问题的严重性，对女儿又是一顿责骂批评：

“你长点心吧，别锁着门在里头偷偷玩手机，都这个样了，还不知道赶紧努力追上去吗？我要是你，我都得愁死！”

就这样女儿越来越叛逆，就在初二即将开学时，女儿直接表示退学，不上了。

她还大声强调“我这是通知你们，不是征求意见”。

这才让这位妈妈意识到自己打压式教育有问题。

没有一个孩子，会在父母的贬低下找到成就感。

年龄越大，孩子的自我意识就会增强，会渴望被尊重。

父母看不到孩子的好，孩子心里就找不到自己的根。



让孩子感知自我价值，是成长的驱动力

价值感，是推动一个人走向自我实现的核心动力。

《平凡的世界》里，孙玉厚一家是极其贫困的，吃饭都成问题。

孙玉厚的小女儿孙兰香刚4岁的时候，就整天挽着个小筐筐去土坡下拾柴禾。

尽管她一天拾的柴禾只够她妈烧两灶火，但她心里挺高兴，那是她拾的呀。

农村的环境，天然地让孩子更容易感受到价值感。

孙兰香帮助母亲叠铺盖，扫地。

奶奶害眼病，家里买不起眼药，她就和二哥一起跑出去摘带露水的草叶，回来给奶奶淋在眼睛上。

孙兰香上学时成绩非常优异，但曾经也有过退学的念头。

她认为上学不顶事，还不如早点回家挣工分。

她给父亲说了想法，孙玉厚心里很气急，但没有骂她。

他对兰香说，他知道兰香是为了帮助家里才有这个念头，但他并不希望兰香退学。

她的大哥听说后，也劝她继续读书，并夸她脑子灵醒，“将来说不定能有大发展哩！”

带着家人们的期盼，兰香放弃了退学的打算，又重新开始专心学习，她决心学出点名堂。

后来，兰香考上重点大学，还成为了一名天文科研人员。

如果精神世界有太阳，生活再苦都足以支撑渡过每一个难关。

可当下的父母舍不得让孩子吃苦，导致孩子失去了感知自我价值的环境。

现如今，孩子获取成就感的方式就只有读书学习。

但学习是漫长的，孩子很难快速获得价值感。

前段时间的热播剧《我们的日子》中，小女孩雪花学习不好，经常被妈妈训斥没脑子。

但爸爸王宪平却始终护着雪花：“雪花是将才，将才都晚熟。你没发现雪花浑身上下都透露着一股机灵劲吗，一股灵气！”

老师也吐槽雪花“头脑简单、四肢发达”。

王宪平听完后立马不乐意：“头脑简单说明雪花单纯呀，四肢发达又有啥不好？孩子都有自己的长处，有自己的优势。”

有这样的爸爸，雪花自始至终对自己很有信心，非常主有见。

雪花打定心思好好学习后，最终从学渣变成了学霸，还考上了大学。

父母的鼓励，不仅是孩子感知价值的源泉，也是无穷的精神力量。



能让孩子产生价值，才有满满成就感

现代实践派儿童心理学奠基人，德雷克斯常常说：“不要替孩子做任何她自己能做的事情。”

如果我们替孩子做的太多，就剥夺了他们体验自我能力的机会。

父母可以给孩子创造环境，任何通过思考和行动的事情都可以产生价值。

1、孩子的事情孩子做

姜文说过一句话：给孩子最好的营养品是“吃苦头”。

那一年，姜文的两个儿子一个6岁，一个4岁。

孩子从小被长辈宠溺，被保姆照顾，衣来伸手饭来张口，摔跤后第一反应是哭，而不是自己爬起来。

姜文决定对孩子开展“吃苦主义”教育。

他一个人带着孩子离开北京，在新疆城郊的普通民居住下来。

孩子在姜文的指挥下，担任保洁员，每日清扫房间、收拾床铺，洗衣服。

有时带着孩子自驾出门，开车途中，儿子会给爸爸倒水，帮忙看路。

在新疆大半年之后，兄弟俩已经可以很好的照顾自己，孩子们也觉得自己是英雄。

体验自力更生的乐趣，是向内探索学习的动力。

2、家庭会议，让孩子有家的参与感

《正面管教》一书中有这样一个例子：

一对夫妇打算去旅游，但是鉴于之前带着孩子旅游的糟糕经历，他们决定尝试家庭会议，让孩子发表看法。

家庭会议上，孩子们很兴奋。

他们列出了许多可能会在途中遇到的问题，比如“不收拾东西、不背自己的包、睡得太晚、不愿意去父母想去的地方，总想花钱买玩具，打架”等等。

孩子们与父母一起制定了旅行规则，并商讨如果不遵守规则又该怎么办。

接下来的事情非常顺利，这位父亲后来说：“这是多年来最让我开心的一次举家出游”。

让孩子参与制订家庭规则，会让孩子感觉自己有影响力。

3、引导孩子帮助别人，让孩子产生价值

有一所学校尝试用“同伴辅导”计划来帮助孩子产生价值。

五六年级的老师会推荐一些有“捣乱领导能力”的孩子当“同伴辅导员”，让他们来做其他学生的顾问。

同伴辅导员需要与同学深度交谈，解决同学遇到的问题。

有个接受辅导的学生表示很不喜欢一个老师，那个老师总爱批评自己。

同伴辅导员说自己能理解，因为他自己也有这样的问题。

然后，这个同伴辅导员指出，大概这个老师遇到了困难，心情不好，需要鼓励。

他还指出，既然这个学生无法改变老师的行为，就应该改变自己的行为。

他们一起制定了计划，相互鼓励，并按计划行动，以使这个老师没有理由再生他的气。

这些做顾问的经历，让同伴辅导员们觉察到自己的优势，并产生了很大信心。

而且这种助人的感觉，让他们觉得很有成就感。

后来他们成了优秀的班干部，彻底撕掉了“坏孩子”标签。

教育圈里有一句话：

教育成果就像“滚雪球”，引导对了，孩子才能走得更远。



《少有人走的路》中有这样一段话：

“童年时获得的原始自我价值感，是我们心理健康的原动力，即使在成年后遇到了重大的打击和挫折，那种根深蒂固的自尊、自爱和自信，也会让我们鼓起勇气，勇敢地战胜困难。”

真正有远见的父母，会保护孩子的自信。

真正有能力的孩子，一定有温暖的父母。

让孩子卓越成长的，从来不是金钱的浇灌，而是心灵的滋养。