

本期关注

如何帮孩子寻找内在驱动力

抑郁了?孩子越独立心理越健康



三四十多年前,医学界曾认为儿童青少年不会发生抑郁症,然而近些年研究表明,儿童青少年不仅也会发生抑郁症,而且抑郁症对儿童青少年影响更为严重。青少年在高中和大学期间不仅面临学业压力,有时还要承受家庭关系、师生关系、同学关系以及一些意外社会应激等压力,如果没能及时有效舒缓压力和正确应对及排解这些应激,就有发生抑郁症的风险,必须引起重视。

专家指出,出现抑郁也不必过于紧张,很多人只是短暂地出现抑郁情绪,并没有达到抑郁症的程度。为了让青少年的心理更健康,家长要从小培养孩子独立自主的能力,锻炼他与同龄人交往的能力,引导孩子走出家门,认识社会。还要训练孩子的自律能力,让他学会管理自己的时间,而不是一切替他安排好。家长大包大揽会让孩子失去自我成长的机会,导致更容易出现情绪问题。

(夏瑾)

儿童青少年超重肥胖率年均增幅力争下降70%



近年来,由于儿童青少年膳食结构及生活方式发生巨大变化,加之课业负担重、电子产品普及等因素,儿童青少年营养不均衡、身体活动不足现象广泛存在,超重肥胖率呈现快速上升趋势,已成为威胁我国儿童身心健康的重要公共卫生问题。近日,国家卫生健康委、教育部等6部门联合印发《儿童青少年肥胖防控实施方案》,以2002—2017年超重肥胖率年均增幅为基线,提出2020—2030年0—18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降70%的目标。

《方案》提出,要强化家庭、学校、医疗卫生机构和政府责任,帮助儿童养成科学饮食行为、培养孩子积极活动习惯,做好儿童青少年体重及生长发育监测。办好营养与健康课堂,改善学校食物供给,保证在校身体活动时间。加强肥胖防控知识技能普及,完善儿童青少年体育设施等措施。

(姬薇)

毕业生慎言“慢就业”



“慢就业”是对高校毕业生毕业后“不急就业”一族的形象说法。总体而言,随着家庭经济状况持续向好,学生“自我认知”越加清醒和张扬个性越加凸显,“慢就业”现象越来越普遍。除了学生家庭条件好不缺钱型,还有“不喜不要”的宁缺毋滥型、“不达目的不要休”的执念深造型、立志成为“技术达人型”、“一言不合”就离职型和就业迷茫型。

慢就业现象的背后,是社会多变的大环境影响和映射。有效化解慢就业现象中“消极因素”,需要社会、家长、学校协同努力。毕业生切勿戴着就业“美颜”眼镜去看待第一份工作岗位,要先就业再择业。“慢就业”、挑三拣四都不可取。无论职业目的地是哪儿,都需要跨出脚步,上路出发,行动起来。尽早就业,服务社会,成就自我,这是时代赋予青年的责任担当,是有为青年该有的样子。

(刘文明)

编者按:

宾夕法尼亚大学心理学教授Angela Duckworth,曾在TED论坛发表了关于Grit(坚毅)的演讲,这个视频随即风靡全球,点击率超过1100万。

Angela认为:孩子的教养过程中,若一直依赖于外部评价或物质奖赏来产生成长动力,其本质和训练马戏团的小猴子并无差异。培养孩子坚毅的品质,建造其内驱力,一定要关注孩子的“内心”动作,而非仅仅是表象动作。

Grit是指对长期目标的持久热情与坚持。如何帮孩子寻找内在驱动力,从而能够保持热情与坚持呢?根据Angela的研究,Grit是决定一个人的成功的最关键因素,比IQ、考试成绩、家庭收入或者社交能力等其他因素的影响都更大。她告诉我们,成就卓越需要热情与坚持,二者缺一不可。爱与坚持,是相互促进的,越坚持,越热爱。通向成就的道路上,成倍的努力坚持是绕不过去的。对坚毅的最好诠释就是:“做你所爱的事,并持续地去爱。”

成长指南

坚毅不只是坚持

很多人看过Angela的演讲视频后会说:“Grit就是坚持努力不放弃嘛。”其实,这只能说对了一半。Grit的含义中,不包含坚持不懈的努力,同样重要的是驱动努力的热情。

简单来说:Grit=热情+坚持。为什么热情如此重要呢?如果说,坚持是一种状态,那么热情就是驱动坚持的燃料。没有热情的坚持,还不如不坚持。

我有个朋友,她小时候被父亲强迫练钢琴数年,一直考到七级。从那之后,她就很少再去碰钢琴了。

她成年后,喜欢上了打羽毛球。没有人强迫她,她却不断进步,拿了很多业余大奖。打球越久,对羽毛球的喜爱越强,训练也成为她生活的一部分。

同一个人身上的两次“坚持”,正好对坚毅做了最好的诠释。只有带着热情的,自我驱动坚持,才是真正的坚毅,才能真的走向卓越和幸福。

那么有了热情的“燃料”,就可以一直坚持了吗?Angela认为,很多初看起来很有前途的事业没有发展下去,很多乐观的商业计划最终都扔进了垃圾桶里,都是因为坚持得不够久。对坚持这件事来说,更重要的不是短期的强度,而是长期的耐力。

所以,成就卓越需要热情与坚持,二者缺一不可。Angela的书里有一句话,是对坚毅的最好诠释:“做你所爱的事,并持续地去爱。”

爱与坚持,相互促进

我不止一次地听到有朋友黯然地对我说:“我不知道自己喜欢什么。”我也见过不少年轻人,在不停地寻找自己的“真爱”,却最终迷失在寻找中。

Angela说,尽管世界上没有任何一份工作,其中的一切都是你喜欢的,但是研究发现,工作与个人兴趣的匹配度越高,我们就越能发自内心地努力,并获得幸福感。

相信很多人和我一样,原本以为“真爱”的感觉,是寻寻觅觅之后的一瞬间:“哇!我找到了!”Angela起初也是这么想。然而,走访了众多热爱事业的成功人士之后,Angela才发现,绝大多数人都是对某件事坚持了一段时间、深入地投入之后,热情和兴趣才会越来越强烈。凡事浅尝辄止,到处“种草”,



“真爱”是不会发生的。

换句话说,爱与坚持,是相互促进的。越坚持,越热爱。没有最初的爱,也不会有之后的坚持。但没有持续的投入,就不会有更深的热爱。

对于已经尝试了很多却仍然迷失的人来说,需要的不是继续寻找,而是在一件事上持续投入和坚持。也许你投入之后就会发现,你所热爱的不在“远方”,就在你眼前。

寻找和“试错”,依然重要

有一件感兴趣的事,并一直坚持下去,就会越来越喜欢,成为“真爱”吗?那可不一定。Angela告诉我们,寻找和“试错”的阶段,也有极其重要的价值。

书中引用了体育心理学家的研究:儿童和青少年时期,在专攻一项运动之前尝试过不同运动的运动员,发展会更好。因为早期的广泛尝试,能帮助运动员确定哪项运动更适合自己。跳过这个“尝试”阶段的人,虽然早期的竞争优势明显,但后期倦怠的可能性会更大。

就像结婚前常常要谈几段恋爱一样,探索和尝试的过程,能帮助我们发现,什么是更适合自己的。Angela本人,也是经历了教育公益项目创始人、生物学研究生、管理咨询、数学老师等很多角色后,最终才找到最适合自己的定位——服务于教育的心理学家。Angela读心理学博士的时候,已经30多岁了,属于“半路出家”,此前也并没有太多心理学背景。

然而,她经历了近十年的寻找和尝试后,已经对自己的兴趣和目标相当笃定。所以,她坚毅地投入

到她的研究中,对Grit这个课题充满热忱地研究了十年。试想,如果没有她之前的相关经历,她也不太可能对Grit有如此持久而坚定的热情。

对于早期培养兴趣阶段的青少年来说,广泛尝试更加重要。孩子们不关心未来的成功,更关心当下的快乐。因此,秉持坚毅作风的Angela,却呼吁天下父母:游戏先于努力;而且,鼓励至关重要。尤其在刚开始做一件事的时候,孩子们更需要鼓励和自由,才能弄清楚自己真正的兴趣是什么。

研究发现,专横的父母和老师,会削减孩子们的热情。充满热情并积极鼓励的导师,对发展孩子的兴趣起到很大作用。

坚持之道,刻意练习

所以,父母之道,在于平衡。一方面要鼓励孩子们在感兴趣的事情上,坚持投入一段时间的努力,然后再谈“喜不喜欢”。另一方面,也要给孩子们自由,让他们广泛的尝试,才能找到孩子们愿意为之长期努力的方向。

Angela家里有一条家规:“难事原则”。孩子们可以自己选择感兴趣的“难事”,但要承诺坚持一段时间。在这个时间段内,不能放弃,之后可以选择退出或继续。

她的大女儿在多年里,先后尝试了芭蕾舞、体操、田径、手工及钢琴之后,最终在中提琴上坚持了下来,而且兴趣一直在增加。这个兼顾了坚持和兴趣的“难事原则”,家长们不妨一试。

对于热情有余,坚持不足的我来说,努力坚持练习,是最挑战的部分。相信和我有相同感受到

人,不在少数。但是,爱迪生说过,天才是1%的灵感,加99%的汗水。Angela也在书中列出了这样的公式:

天赋×努力=技能

技能×努力=成就

可见,通向成就的道路上,成倍的努力坚持是绕不过去的。那么如何坚持呢?很多人都知道“一万小时定律”,即在一件事上投入的时间达到1万小时(或10年)就会成为这件事的专家。

事实证明,1万小时定律不一定行得通。比如,坊间有些厨艺达人,并没有真的做过1万小时的饭菜,却厨艺精湛。然而,更多普通人做饭远远超过了1万小时,但并没有成为名厨。所以,对于坚持这件事来说,投入足够的时间固然重要,更重要的是练习的方式。

Angela援引心理学家Ericsson的研究,告诉我们要想走向卓越,需要“刻意练习”。首先,要专注于整体表现中的一个非常小的方面,设立一个改进目标。然后全神贯注地投入努力。最后,积极寻求外界的反馈,并不断进行持续改进,直到达到目标。

值得注意的是,高手们丝毫不会被负面反馈打击,反而会主动寻求负面反馈,并努力改善和提升自己。这样的心态,我们普通人同样是可以学习和培养出来的。

刻意练习是件苦差事,但并不是没有回报的。首先,经过刻意练习实现技能的提升,会带来成就感,并进一步提升我们的兴趣和热情。而且,随着刻意练习的增加,一种神奇的“心流(Flow)体验”也会不断地造访。

心流出现在面临高水平的挑

战而且自己认为能“应对自如”的情况下。很多音乐家、画家、运动员都体验过这样的感受:“仿佛自己不存在,无需思考,只是行动。时间一晃而过,一切都那么美好。”

Angela还告诉我们,坚持刻意练习的“法宝”,就是培养习惯。大量研究发现,当你养成每天固定时间和地点练习的习惯时,自然就会坚持下去。有一位作家,记录了161位艺术家、科学家和其它创作者的普通一天,发现他们的共同特点就是,每天习惯于用数小时进行刻意练习。

了解了心流的美好体验,和培养习惯的“法宝”,下面需要做的就是付诸行动。无论是多么美好的理想,优秀的创意,或喜爱的事业,实现的必经之路都是:坚持练习!

关键是如何面对失败

Angela在她的TED演讲里已经提到,坚毅和成长型心态有很大关系。

什么是成长型心态呢?它很大程度上,取决于我们面对失败的态度。面对挑战和失败,具有成长型心态的人,会认为自己可以做的更好。相反,具有固定型心态的人,会将这些解读为“我不行”的证据,认为自己不够好。

亨利·福特说:“不管你认为你能或不能,你总是对的。”可见,成长型心态和固定型心态的人很大的区别在于,他们在内心深处是否相信,自己真的可以做得更好。

那么,两种不同的心态是如何形成的呢?成长型心态的研究者Carol Dweck教授认为,一个人的心态取决于他个人的成败经历以及他周围的人反应。

研究发现,当孩子取得好成绩时,被赞扬“聪明”而不是“努力”的孩子,会更容易具有固定型心态。因为他们相信,自己的表现只和先天的“不可改变”的因素相关。即使很多父母和老师已经学会了夸孩子“努力”,但是我们内心对“聪明”的偏爱,也会从身体语言、面部表情、行为流露并传递给孩子。

其实,我们大多数人都是偏向于拥有固定型心态的,包括Angela和Carol也是如此。不过Angela强调,每个人内心的悲观主义者旁边都住着一位成长型心态的乐观主义者。

所以,只要相信改变真的可以发生,每个人都可以培养出“成长型心态”。对于家长来说,与其指望用学来的“成长型话术”去教出一个“成长型”孩子,不如先从自己开始,做一个有成长型心态的人。

(珍妮)

放手让孩子做一只“薛定谔的狗”



学习成绩、才艺比拼,再加上朋友圈内盛行的聊娃、晒娃……家长们恨不得卷起袖子替娃把所有的事情做到极致。

为什么我们会这么焦虑呢?一个原因,是因为我们相信了很多流行的谬误,自己把自己搞得太紧张、太累。试试看,能不能把你一颗焦虑的心轻轻地放下,去体会那种只用眼光欣赏,不去动手改造,只提供鼓励和支持,不强加压迫和重负的父母之爱。

虽然做父母的总是忍不住想象孩子的未来,但在无限多的可能性中,孩子到底会有怎样的人生,是你无法决定的。无论你怎样焦虑,都不可能消除生命成长的不确定性。

其实,你的孩子都是“薛定谔的狗”。他们长大后,也许成为销售狗、程序狗、护士狗,也许成为科研狗、培训狗、创业狗。他们逐步

经历过高中狗、大学狗、考研狗,有些是生物狗、化学狗,有些是历史狗、漫画狗,都要做一段时间的单身狗,大部分会变成养家狗。如果幸运的话,都是房贷狗……你的孩子会到底成为哪款狗,你也不知道,就像薛定谔的猫。

当孩子呱呱落地时,一无所知,一无所能,怎么就慢慢长成了那个淘气鬼?怎么就在脑子里装进了那么多稀奇古怪的东西?怎么就变成了一个稳重、负责、努力、对社会有贡献的人?

薛定谔的狗,就是育儿中最神奇的一点——你的孩子有无限的可能性,成为各种狗。也就是说,你有孩子现在是各种狗态的叠加。但是,随着时间推移,他身上那无限多种狗态,每天都会坍缩无限多倍。最终,他只会成为一种狗。这就是说:你的孩子有无限多种可能的人生,但这各种可能性

天都在降维、合并,最后在现实中,他只会走一条人生之路。

请不要忘了,你要面对的问题,只是一个薛定谔的狗,而不是薛定谔的猫。薛定谔的猫要面对的是生死问题。孩子得了重病,或者吸毒、加入黑社会,这时候不确定的是他能不能正常地活下去,你应该焦虑得日夜睡不着觉。

薛定谔的狗要面对的,只是方向问题。他究竟是学文科还是学理科?一个男孩子,不喜欢金融、计算机,却喜欢画画、读书怎么办?

这些问题都不影响他人生的本质。文科狗和理科狗,也许一类狗比另一类狗的前途更远大,可哪类狗都可以活出精彩人生;金融狗、IT狗和艺术狗,编辑狗,统计数字能显示哪一类狗能吃到更多的肉骨头,可每一种职业都可以带来乐趣和成就感。也许到最后你会发现,无论哪一种人生,都自有

其独特的价值和欢乐。这些选择,远没有你想象得那么沉重。那么,为什么不拥抱这个不确定性呢?

以前那些不可能存在的机会,正在源源不断地涌现。孩子做的事情,只要一千万人喜欢,每个人每年愿意付五百元购买他的服务,他就能过上很好的日子,而在互联网时代,找到一千万人一点儿也不困难。

所以,请放手让孩子去做一只薛定谔的狗。让他去体验探索未

知世界的惊奇,让他去感受在不断试错与校正中完善自我的骄傲。每一次体验,都是无限多种可能性的一次探索。

既然无法预设孩子的未来,那就用开放的心态拥抱这个不确定的未来吧。你失去的是担心孩子偏离你设计的人生之路的焦虑,得到的将是孩子自己开创未来的惊喜。

当我们能够放下焦虑,心态平和,也许,对孩子的成长才是最有益的帮助。

(赵显颢)