为什么“小忧郁”会越来越多

# 救救孩子！千万别催熟他们

**童年应该是无忧无虑的、快乐的，然而，“好烦”、“郁闷”这些本属于成人心理感受的词汇，竟越来越多地挂在孩子的嘴边。现在的孩子没有了知了、玻璃球、橡皮筋，拥有更高级的ipad、电脑、各种电动玩具，父母提供的物质条件越来越丰富，孩子们获得的快乐却越来越少。“不能让孩子输在起跑线上”，过于激烈的竞争和父母过高的期望，使孩子们从小就面临压力。这不禁让人感叹，在这个年代，有多少孩子的童年还是快乐的？**

## 开明爸妈，给孩子创造快乐

**父亲：邢蓬延，公务员**
**母亲：曹阳，华南师范大学副教授**
**儿子：邢博钧 6岁9个月**

我们理解的快乐童年，最大的特征就是“无忧无虑”和“无拘无束”。孩子的快乐很简单，很纯净。只要给他们一个能够充分信赖、带来安全感的环境，让他们自由地表达自己的喜怒哀乐，这应该就是孩子快乐的源泉。

我们经常听到别人对儿子的评语：“你们家的孩子看着像个三年级小学生，可一说话、一玩起来就发现，原来还是个小孩子”。这种评语在我们看来，恰恰是对孩子快乐童年的褒奖，毕竟，这种童真和快乐和他今后所要面对的人生考验来说，实在是太短暂了。作为父母，我们能够做的就是要让他在这个阶段，尽情地享受一个孩子应该享受到的快乐，尽量带给他“无忧无虑”的快乐体验。

现在的孩子很多都是独生子女，父母和老人都想把最好的东西给孩子，有时候就会出现代替孩子思考，把成人的意愿强加给孩子的现象。比如，儿子小的时候，我们经常会利用节假日安排孩子到户外活动，变着花样带孩子感受不同的风景，但有些时候儿子并不领情，坚持认为家门口的公园才是他最想去的地方。

这时我们才意识到，其实孩子对快乐的要求很简单，在成人眼中重复枯燥的活动，也许对于他而言，每一次都是新鲜的体验。尊重孩子的感受，抛弃我们心中自以为是的思维定式，和孩子一起用最简单的眼光来认识这个世界，你会发现，其实快乐无处不在。（羊晚）

## A 孩子，你快乐吗？

调查

很多家长认为，现在的孩子就像在蜜罐里长大的一样，要什么有什么，吃穿用样样好，还能不快乐吗？

可是，一项少儿心理调查显示，不少孩子在物质上是富裕的，而在精神上，他们不够快乐。有高达78%的孩子感到不快乐。除了应试教育剥夺了他们一部分自由玩耍的快乐时光以外，家庭教育失当也使一些孩子快乐不起来。调查显示，孩子们不快乐的主要原因是外在压力增大。31%的孩子认为压力来自父母，41%的孩子认为压力来自老师，还有28%的孩子会自我施压。

孩子们不快乐的原因五花八门，其中包括：父母不让看电视动画片、被迫做自己不喜欢的事情、老师批评、上课没劲等等。

对于低年级组孩子来说，令其快乐的因素依次为：玩、考得好、放假；令其不快乐的因素依次为：被批评、没朋友、作业多。

对中、高年级孩子来说，令其快乐的因素依次为：有好朋友、受表扬、放假或收到礼物；令其不快乐的因素则是：被批评、爸妈吵架、没朋友。

## B 真正快乐的少，伪装快乐的多。

忧虑

快乐的童年是什么样的？华南师范大学附属幼儿园副园长吴冬梅说，我觉得，对于孩子来说，快乐是很简单——因一句赞美和奖励一个小贴纸而窃喜，因见到彩虹而惊喜，或因一次游戏的胜利而狂喜……

有二十多年幼儿教育经历的吴冬梅，对孩子们日渐缺少快乐而深感遗憾：“其实我很不情愿但又必须面对的现实，就是现在的孩子真正快乐的少，伪装快乐的多，孩子专属的童真、童趣在慢慢缺失。我所指的快乐，是那种由心底溢出的满足和笑容，而不是用投其所好伪装出来的欢喜。”

吴园长回忆说，记得刚毕业到幼儿园从教时，快乐对于孩子来说是简单的，一颗糖就能换来满足，一个赞许的目光就能让孩子们甜蜜一天。孩子们回报我的同样也是无穷无尽的惊喜。现在不知怎么啦？成人世界里的浮躁逐渐入侵孩子的世界，那种孩子特有的“天真可爱的笑容”、“清澈透亮的眼神”变得弥足珍贵，孩子们被过度催熟，“小人精”、“小大人”随处可见。一个孩童的外表加上一副成人腔调的“神童”，竟成了家长的骄傲。

如今，各式各样的兴趣班和各种各样的模仿秀令孩子们超越年龄、失去童真，不知道孩子在这个过程中是否真正快乐过？吴园长称，只感觉到越来越多的孩子在孩童时期已经偏离了快乐的轨道。

## C 童年缺少快乐，未来可能不幸福

提醒

童年对于每个人来说不仅仅是一段记忆，也是人生一切希望和幻想的起点。许多人都认同，童年生活会对成年后的生活造成不同程度的影响。

快乐的童年对孩子的成长来说至关重要。如果在童年应该得到的快乐没有得到的话，在未来，他必然会采取“补偿行为”，以平衡其生理和心理。

心理专家称，人在童年，本能地需要快乐游戏，如果缺了，必需补偿。正如杰克逊在《童年》中唱道：“人们认为我做着古怪的表演，只因我总显出孩子般的一面……我仅仅是在尝试弥补从未享受过的童年。”

快乐是一种感受，其并无标准化的说法，但健康的童年一定是快乐的。健康快乐的童年应该有3个要素——

其一，在有爱的家庭中成长，父亲有父亲的角色，母亲有母亲的角色，孩子就是儿童的角色。其二，有发展自我能力的平台，比如有机会学习，能在人际关系中学会各种社交技巧；其三，在生活中，发现自己认同的价值观和人生观。

以有爱的家庭来说，如果孩子童年缺爱，没有和父母建立起亲密的依附关系，那么，孩子最终难以与“社会伦理——人际关系”实现同化。他将在人群之外，在正常的人际关系之外，尝到孤独，甚至恐惧而不安。

一个人如果没有快乐的童年，很难有幸福的人生。童年的经历对于一个人的影响是至关重要的，成年后自身的某些性格缺陷，很可能就是在童年时埋下的祸根，只是人们并不自知，甚至没想过是因为童年一些不愉快的经历造成的。

当我们看到一些成年人有各种的问题或毛病，甚至是严重的心理、人格扭曲而去犯罪时，很少有人能够去追寻其童年生活是怎样的。其实，使他们误入歧途的根源往往源于他们的家庭教养方式与童年的某些经历。

可以说，童年关系到一个人一生的幸福与否。那些童年时代比较快乐的人，成年后往往对自己的工作都比较满意用心，而且有着更多的爱好和更丰富的社会生活，这类人也更少患上精神类的疾病。

## D 给孩子快乐的童年，父母该怎么做？

支招

专家提醒，要帮助孩子找回快乐，需要改善家庭教育的方式，父母要做重修育儿这门课，重读孩子这本书。同时，要保持一颗平常心，合理设置对孩子的期望值。

**●给孩子一个健康并充满爱的家**

父母的性格或人格魅力是孩子的榜样，若父母给孩子演示的是粗暴、野蛮、相互指责，就相当于在孩子的心里播撒下仇恨的种子；若家长给孩子演示的是相互关心、相互理解、相互包容的温馨画面，就等于在孩子的心里种下了爱的种子。一个内心充满爱并懂得包容的人，必定是快乐的人。

俗话说，种瓜得瓜种豆得豆。当孩子不快乐时，家长首先应该反思一下，自己播撒下的是什么样的种子，自己做的是正面示范还是负面示范。“快乐”是一种习惯，吴园长呼吁家长们，在孩子尚未养成“快乐”习惯前，请把自己的负面情绪收起来，在孩子面前多多释放正面情绪吧。

**●给孩子一个没有压力的空间**

现代家长把“赢在起跑线”上当作孩子童年生活的主旋律。这些本不该是童年时期要承受的压力，让他们过早地出现了与生理年龄不相符的性格特征。教育家卢梭曾经说过：“让孩子像孩子一样生长，这就是儿童之福，这就是成功的希望。”

实际上，在孩童时期，孩子的任务只有一个——“玩”；孩子的特权就是：“快乐”。吴园长认为，快乐与学习不是对立的关系，学习不一定非要吃苦，快乐也不是挥霍时间。关键在于，我们如何帮助孩子把学习变成快乐，爱学、乐学的习惯，比学到什么知识更重要。给孩子一个没有压力，可以自主选择、全情投入并完全释放自我的环境，会让孩子更健康、更快乐。

**●拥抱自然，感恩生命**

城市里的孩子明显没有农村的孩子快乐，却远比农村孩子麻木。在城市里，经常听说孩子周末跟父母去踏青，但踏青回来后，孩子们仍然会对幼儿园里一夜之间焕然一新的嫩绿而无动于衷，依然会漠视雨天流落院角的小狗，或去追踩慌不择路的蚯蚓……

成人对生命的漠视和对大自然的麻木已经传染了孩子，当我们责怪孩子冷漠和自私的时候，请反思一下我们自己又做了什么？请好好保护孩子对大自然、对生活、对世界的好奇心，跟孩子一起全身心地投入到这种生命的感动中，感恩生命、感受生活、内心充实的人才会满足而快乐。

（张华）