



相信“相信”的力量

■ 郝景芳

孩子的挫败感

如果让我回忆2019年印象最深的时刻，我会选择那一次陪晴晴跳绳。那一次是我面对孩子挫败感最强烈的时刻。

公立幼儿园运动往往带有强迫性，每个小朋友，不管喜不喜欢，都必须满足最低要求。晴晴在幼儿园大班，一项达标要求就是学会跳绳。晴晴班上的小朋友逐渐全都会了，但是她还不会。

晴晴是那种很容易感受到挫败感的小孩，越是不会跳，越不愿意跳。有时候家里人逼着她练，她一边哭一边跳，但还是不会。

这个时候，我才知道为什么网络上最贵的跳绳班要两万块。

我带着晴晴来到小区空场，告诉她：之前别人教她的都是困难三级，但是她其实还没学会简单的一级二级，直接学困难三级，所以学不会。我说我从简单一级开始教她，一



定能学会。我让她先把绳甩到脚下，迈过去。然后练习把绳甩到脚下，跳过去。我给她的任务已经简单到不能再简单了，我是希望简单任务能激励她的成就感。

可是晴晴还是拒绝。她简单跳了一下，又跳了一下，一旦她试图连跳，节奏就是错的，立刻断掉。她的挫败感就蔓延而来，几乎能感受到扑面而来的沮丧情绪。

“我特别笨。”晴晴说，“我特别特别笨。我是大笨蛋”。

无论我怎么跟她说她不笨，她都不相信，一直坚持自己就是笨。然后她就拒绝跳绳了，开始去小区滑梯上玩，拿跳绳当钓鱼的工具，跟其他小朋友追捕打斗。有一个小姐姐跳得好，想要教她，她也完全拒绝学，只说自己太笨了。

“我真的特别特别笨。”晴晴一本正经地说。

困境与求援

当孩子遇到困境，走投无路的时候，该如何面对？父母应该对孩子的困难说什么？

应该说“没事，不要跳绳了，不用理他们”，还是说“笨一点也挺好，我喜欢笨孩子”，还是说“你敢不跳？跳绳不达标老师要骂的！爬起来继续练”？

其实每一种说法，都有自己的道理。如果我只从“接纳”的角度考虑，也许就会放弃教眼睛跳绳，接纳她的笨，也教她接纳。而与此相反，如果我只接受过传统教育价值观的洗礼，也许会觉得就应该用打骂威慑的方式让她坚持练习，直到成功。

但我一直记得在一本心理学的书里看到的温尼科特的一个例子。

温尼科特是著名的精神分析心理学家，专门做儿童和青少年成长的研究，对依恋和亲子关系有很深刻的论述。温尼科特曾经帮助过很多问题儿童。他的实践非常独特，有自己特殊的气质注入。有一个小故事，讲了一个很暴力的男孩为非作歹，非常不服管教。温尼科特将他带到自己的房子里，约束他，给他全方位的指导。但这个男孩完全不服管教。温尼科特在一个夜晚将他关在房子外面，不让他进来。男孩一直在汹涌砸门，两个人互相对喊，到最后温尼科特才把他放进来。男孩答应约束自己，温尼科特给予他温暖的怀抱。

为什么温尼科特对问题儿童的管教给了我如此大的触动呢？

可能是因为，在整个过程中，温尼科特用自己的方式向孩子传递着强烈的信号：你可以，我相信你可以，我不放弃你。

很多时候，人在心理困境中，各种各样的行为都是在发出求援信号。这些信号有些是自觉的，也有些是不自觉的。我们常会看到人的情绪反应，无论是小孩发脾气、哇哇大哭、自暴自弃，还是成年人暴饮暴食、神情低落、焦虑躁狂，从某种程度上都是一种求助信号。

面对困境中的人，外人常给的两种回复是：放弃吧。以及，做不好就不行。前者是撤退信号，后者是压力信号。

撤退信号是让人“想开一点”“接纳现实”“退一步海阔天空”，而压力信号是“做不好后果很严重”“谁谁谁都做好了”“做不好现在就惩罚你”。

可是这样两种回复，往往没法使困境中的人真的得到安慰，或者说，即使一时得到安慰了，转过头来还是情绪低落。

我还记得本科时成绩不好，感觉迷茫无措，找人倾诉，得到的回复是“别要求太高，你看看谁谁，没上大学也很快乐”。这样的宽慰并不能让我感到舒心，反而是更深层的痛苦：我要承认自己真的不行，而这会加重我的自我贬低。

自我贬低是一个人最深的心理困境。

当孩子说出“我不行，我不好，我太笨”的时候，她是把自己深处怕的东西呈现出来，试图让自己接受现实。——可她没说出口的是，她潜意识里期望的是否定的答案。

很多时候，困境中的人想要的不是接纳现状，而是超越现状，想听到的是“你能做到”。她期望有人给她“相信的力量”。

相信的力量

如果把人生大大小小的困境比喻成一个一个土坑，人掉进坑里，爬不上去也跳不上去，这个时候，有很多人会站在坑边说：“坑也不是很深嘛，别矫情。”“我当年也踩过坑，我就这么跳出来了。”“加油吧，跳一万次就出来了。”

可是所有这些坑外的话，都没法给一个人注入跳跃的能量。因为它们都在“彼岸”，而不是“此岸”，都是“站着说话不腰疼”和“何不食肉糜”。它们会让坑里的人越来越孤独，进而越来越觉得自己虚弱。

困境中的人，需要的是有人陪ta在坑里，相信ta能出去。

成年人经常找不到这样的陪伴和相信。因为每个成年人都有自己的坑，谁都是一脑门子官司，谁都没有容易二字。谁有精力真的陪另一个人走过人生的困境呢，又有什么意愿这样做？就连夫妻，大难临头还会各自飞。没有很深的感情是很难的。

但是孩子不一样，孩子有

父母，理应能获得这样的力量。

成长的力量

我曾经在另一本儿童精神分析书籍《光有爱还不够》中读过，一个孩子不仅需要有爱，还要感受到成长的力量。人本主义的罗杰斯和阿德勒也都说过，要相信每个人内心深处都有成长的力量。

什么是成长的力量呢？就是一个人渴望自己的正向变化。这种自我成长的喜悦，很大程度上超过物质刺激、简单娱乐和虚无荣誉。

当孩子遇到挫败感的时候，第一反应往往是逃跑。而父母常常束手无策，不知道应该让他放弃，还是逼迫孩子。最后的结果往往是矛盾丛生，孩子的逆反厌倦情绪席卷而来。

这种情况下，其实问题不在这件具体的事情上，而在于父母需要发自内心相信：孩子内心深处是渴望做好的。父母要做的事情其实也很简单：调动出孩子内心深处这种渴望，让孩子找到自我成长的喜悦，自我推动把事情做好。

回到跳绳的事情。

在试图指导晴晴跳绳遭遇初步失败之后，我本打算放弃这一天的练习，带晴晴回家。在回家的路上，我还想再试一下，于是想了一个小游戏：“咱们现在用绳子玩抓小鱼的游戏吧。假设这条绳子是渔网，你的两个小脚丫是小鱼，你把绳子甩过



去抓脚丫鱼，两个脚丫要是被绳子抓住了，那脚丫鱼就输了，如果两个小脚丫跳过绳子，就没被抓住，就赢了。咱们看看小鱼会不会被抓住，好不好？”

晴晴被“脚丫鱼”的说法逗笑了，来了兴致，说“我看看脚丫鱼在哪里”，然后甩绳子过去，两个小脚真的像小鱼一样乱窜，有时候活泼泼迈过去，有时候就一下子被绳子逮住。脚丫被绳子拦住的时候，我就笑着叫一句“又被抓住了，今晚回家可以吃脚丫鱼了”。

这么玩了一阵子，晴晴对跳绳不那么抗拒了，我鼓励她再练习三次，就上楼吃饭。晴晴答应了。我告诉她，不用跳很快，每次就慢慢的，只要手和脚数着

一样的节奏就好。她跳了几次，有时候就能跳三四个。只要她的手和脚节奏一致，哪怕其他细节做得再差，我也给她拼命鼓掌。

再后来，我们回家，我夸她有进步。我说让她相信我，我相信她一定没问题。

第三天晚上，晴晴在家突然自己开始练习。她有一次跳了五个，把自己高兴坏了，一直在说“我能跳五个了”。被这个成就激励，她自己在家里地垫上练了好一会儿。她当时的喜悦是由内而外的，这是她自己取得的成就。

第四天晚上，晴晴又在家里练习，这次跳了七个。我们欢呼着给她庆祝。再后来她在姥姥家能跳到二十个了，上学

路上都要跳着绳走。

从这个时候开始，跳绳不再是一个心理问题，而成了技巧问题。技巧问题总比心理问题容易解决一百倍。

整个过程中，我并没有明确的策略，想好每一步要怎样做，我都是在与晴晴的互动中，临时调整方式。总结下来，这个过程几个有用的步骤大概是：

——相信孩子愿意做好：因此在孩子的挫败感中，没有责骂或焦虑，没有催，但也不放弃，而是等待着，帮她去寻找能启动她的那个点。

——用游戏来陪伴：游戏永远是拉近与孩子心理距离的方式，如果一个游戏不行，就两个。用游戏交流是一种姿态，一种愿意与孩子站在一起、陪伴她的姿态。

——搭建最简单的脚手架：一上来并不要求各个细节到位、执行完美，而只要简单的一步。只要学会数节奏，就为这一个小小的成就发自内心的喝彩。

——看见真正的努力：任何一个人真正的努力，都不是在指令之下要求的努力，而是没有指令时自发的努力。一旦自发努力被认可，就能走上自我推动的道路。

这样的过程对跳绳适用，对其他学习也是适用的，只是流程可能更长，过程更为曲折，也许要两三年才能启动孩子对一个学科领域的自驱力学习。但是原理都是一致的，要无条

件相信孩子自己愿意学好、能学好，相信她早晚会看见自己、靠自我驱动成长。而在此之前，陪伴她度过所有困难的时光，帮她找到自我确信的力量。

相信“相信”的力量，这本身是一种信念。

摘彩虹的人

跳绳的事情之后，过了一段时间，有一天晚上，我和晴晴在路上散步聊天。在随口编的故事里，晴晴讲了她摘彩虹做成棉花糖的故事。她说她在暴风雨之后飞到大海上，摘来彩虹做成棉花糖，发给所有小朋友吃。我随口问她：你的棉花糖要发给谁呀？她说：谁相信我能摘彩虹，我就发给谁。

我当时心头一热，差点热泪盈眶。我告诉晴晴：妈妈就是那个相信你能摘彩虹的人。

再后来，又过了两个月，我们和几家朋友一起去古北水镇爬长城。当时一起去的小朋友在路上都开始让爸爸妈妈抱着，但晴晴一直自己爬、自己走。走到中途很累的时候，晴晴说：“妈妈，当我不知道我能不能做到的时候，你再说一些‘你相信我一定能做到’那样的话，行吗？”我说行。后来晴晴一个人爬到山顶，上了长城，又一个人走下来，全程独立。

连五岁的孩子都知道，她需要的是相信。

作为成年人的我们，需要的又是什么呢？

至少我在很多时候，需要的也是相信的力量。但很多时候，这样的相信是没办法证明的。正如我没办法对晴晴说：请你证明你能摘彩虹。全世界都看得见的是证明，看不到证明的时候，才是相信。

相信只是一种情感性力量，心理力量。你相信一个人，只是你选择无条件支持她，相信她可以找到自己内在的力量，相信她可以选择对的方向，自我提升，完成自我超越。你相信的只是她这个人。这是选择，不是计算。

相信也不等于一定成功。如果相信一个人，她就一定要成功，那么只有全校第一名值得相信了。相信一个人，是成功失败都能接受，即使失败了再多次，也相信她还能重新开始，找寻到力量。相信，说到底，就是一直陪伴，即使失败也不放弃的心。

为什么相信的力量这么重要？

因为人世间的所有征途，都是差不多的，都是河流中间的一块一块石头。石头中间并不遥远，每一步如果能有专注和沉静的勇气，就能一步一步跳到彼岸；但凡中间感觉到慌乱、自我否定、怀疑和胆怯，那就会掉到河里，被河水淹没。

人与人资质哪有那么大差异，也没有哪条路是最大成功率的路。当一个人能相信自己，也能感受到来自他人的相信，在那些需要专注勇气的时刻，就能如履平地。■