热播剧《人世间》里，一个儿子哭诉的场面让无数观众破防——

低自尊教育：“隐秘”而可怕的伤痛

□ 科普时报记者 吴 琼

时报特稿

前不久，热播剧《人世间》收官。这部现实题材电视剧堪称“收视口碑双丰收”，剧中很多情节引发热议，尤其雷佳音饰演的周家老三周秉昆“哭诉”父亲对自己打击、贬损的一场戏让很多人“破防”。

从小到大，周秉昆的父亲总拿他和优秀的北大哥哥姐姐作对比，嘲讽他“考试倒数第一名”。哪怕成年之后，他依然对父亲的贬损难以释怀，“我这辈子最大的心愿就是让爸妈满意”。

人格障碍：低自尊

“这是典型的低自尊教育。”心理高级教师、国家卫健委心理治疗师曹大刚告诉科普时报记者。

低自尊是一种人格障碍，本质是负面的自我信念。低自尊者通常对自己有消极的整体看法，对自己的存在价值也持有消极的态度。低自尊的人常常把事情往坏处想，而且行动力不足，因此他们在学业、事业中缺少成功的体验。通常低自尊的人会通过批评别人来显示自己的“胜利”“成功”，因而常常使自己在人际关系中变得孤立。

曹大刚认为，周秉昆从小被哥哥姐姐“内卷”，被父亲批评，形成了低自尊的自我认同。一个人的自尊在1周岁左右就逐步显现出来，3岁到6岁的时间是形成认知模式的关键时期，很多低自尊的孩子也是这个成长阶段形成的。

遇事表现：“我不配”

一个人一旦形成低自尊的人格，在面对学业、工作、爱情等带来的竞争、压力时，内心就会冒出来“我不行”“我不配”“我做不到”的思维惯性，就会想要逃避、放弃。周秉昆挂在嘴边的话经常是，“我不行”“我差点意思”。

“我之前接触的一个初中生洋洋，从小听爸爸说他‘学习也学不好，长大就是搬砖的命’。于是他一直偏执地认为未来最适合的职业就是去工地搬砖。”曹大刚表示，低自尊孩子会无意识认同这种“人设”。“低自尊的危害，远大于人们熟知的‘自卑’‘不自信’。”曹大刚表示，“如果不加以矫正，孩子低自尊的影响将会一直存在，成年之后还会容易被PUA（情感操控）。”

负面影响：丧失自我

低自尊的孩子更容易焦虑，会对内攻击、怀疑自己，会产生强迫性行为。“我之前接触过一个低自尊孩子，每天要洗头好几遍，他总是怀疑自己没洗干净，没有做到位，怀疑自己付出的行为是否达标。”

在曹大刚看来，低自尊的孩子往往更容易叛逆、偏离家长预设的跑道。“长期遭受打击、贬损，缺少成功的体验，他们就会放弃学业转而去寻找新的领域——上网打游戏甚至打架，以结识‘朋友’、体会‘成功’、逃避父母”。“更可怕的是他们长大后不知道如何去爱自己的孩子，形成原生家庭中辈际间的传递。”

低自尊孩子在成年之后，通常情绪不够稳定，内心深处依然存在“顺从”“妥协”的烙印，在自我评价方面更有依赖性，“换句话说，更容易被别人牵着鼻子走。”在曹大刚看来，恋爱和职场中被PUA的人往往是低自尊的人，因为他们的自我能量被束缚住了。

修复治愈：解铃还须系铃人

曹大刚认为，周秉昆能够哭诉遭遇、宣泄情绪，是很大的进步。“说明他已经觉醒，能够清晰地认识自我，内心变得强大，懂得反抗了。”曹大刚告诉记者，这时就需要实施低自尊的人（剧中父亲）共同来解决这个问题。

“虽然是电视剧引发的讨论，但实际上我们讨论的是一个现实问题，那就是二胎、三胎政策放开后，多子女家庭逐渐增多，存在一些父母有意无意比较子女优缺点的情况。即便是独生子女家庭，很多焦虑的家长也会拿‘别人家的孩子’‘卷’自己孩子，刺激甚至否定自己孩子。”在曹大刚看来，这些行为会导致低自尊孩子的出现。

“一旦孩子出现低自尊的情况，最好的局面是父母真诚地道歉，寻找孩子身上的闪光点并加以鼓励，增加孩子的成功体验，感染他对自己的自我评价。”曹大刚坦言，有些家长受价值观和环境影响很难改变或坚持下去，这就需要心理咨询的介入。“当然，孩子自我觉醒之后，也有一个改变认知上的‘脱敏’低自尊过程，往往也需要心理指导。”

曹大刚曾经辅导过一个16岁的杭州男孩小鹏和他的父亲。小鹏的父亲属于“遇到事情拳头走在语言前面的”，对待孩子粗暴，还经常否定。因此，小鹏形成低自尊人格，和同学交往也有障碍，不愿意继续上学。心理辅导介入之后，父亲诚心诚意跟他说对不起，小鹏哭着和父亲紧紧拥抱在一起。经过多年疏导和鼓励，小鹏的状态越来越好，“他现在已经考上警校了，平时遇到事情也会经常跟我联系、沟通。”

曹大刚表示，所谓“教育”，学校、老师负责“教”，家庭、父母负责“育”。“育”的前提是全面的接纳，父母应该给予每个孩子无条件的爱，尊重每个孩子的差异性，关注、倾听孩子的情绪。“只有得到了足够的爱的孩子，才能满足马斯诺所说的安全层次的需要，才更有底气和勇气面对这人世间。”

3月20日是第10个国际幸福日，追求幸福是人们生活中的普遍目标和期望，获得幸福的生活也是父母对孩子的最朴素的愿望。那么，我们该如何对孩子进行幸福教育——

无关金钱，体验“福流”时刻

□ 李峥嵘

学有道

用心理学提高学习力

钱多不等于福多

很多家长在教育孩子时，往往把重点放在希望孩子掌握足够的技能，能够找到一份稳定且高收入的工作，甚至认为加官进爵、名利双收就是成功。吃不饱穿不暖肯定是不幸福的，但是在基本温饱条件满足之后，金钱和幸福并不成正比。

国际上的研究发现，当人均GDP达到3000~4000美元时，国民幸福感会增加，但是过了这个拐点，幸福感就跟经济发展的水平关系不大了。清华大学心理学系大数据行为研究室在研究中也发现，当人均GDP小于5万元时，GDP每一点的增长都能增加市民的幸福感；人均GDP突破5万元时，GDP的增长就不再等比例提高人们的幸福感。

心理学家戴维·迈尔斯研究发现，特别想通过赚钱让自己开心的人，幸福感很低。因为只想赚钱，会降低社会责任感、影响人际关系，造成人的精神压力巨大，伤害心理健康。追求物质上的富有本身并没有错，足够的金钱也确实能够给生活带来更多的选择，但是金钱只是一种带来幸福的手段，并不等于幸福本身。

我国2021年的人均GDP为8万元，早已跨过了5万元的“幸福拐点”。因此，我们的教育观念要跟上时代发展的变化，帮助孩子树立真正能带来幸福的目标。

快乐不等于幸福

幸福无疑是一种积极愉悦的心理体验，英文的幸福和快乐是同一个词，但是我们中国人早就知道幸福跟快乐是不一样的。福，在甲骨文中原是以酒敬神、祈求万事顺遂的意思。古人常说的的“五福”包括：长寿、富裕、康宁、修德、善终。

关于快乐和幸福的关系，中国积极心理学发起人、清华大学心理学系主任彭凯平概括为一句简单的话——幸福是一种有意义的快乐。要帮助孩子设立一个积极的目标、追求为社会创造价值、体验到生而为人的意义，才会获得持久的幸福感。

在上世纪八十年代，曾经有一首歌广为流传的歌曲《幸福在哪里》，歌中唱道：“幸福在哪里，幸福在哪里。它在辛勤的工作中，在艰苦的劳动里，幸福就在你晶莹的汗水里。”这首歌代表了在改革开放初期，人们就认识到了创造价值跟幸福的内在关系。

家长要多鼓励孩子为自己做决定、为他人服务，得到价值感和归属感。研究发现，当一个人对生活有自主性、掌控感，能够在人际关系中体验到对他人的影响力时，会激发大脑中血清素的分泌，产生幸福满足的感觉。相反，生活被安排得过于周到、获得过多物质的孩子感到的不是幸福，而是无能为力、无所事事的空虚感。

其实，有时候做不快乐的事情，其实具有长远的意义。比如说锻炼身体、戒掉甜食或者投入学习，在某个阶段要克服惰性、抵抗诱惑、忍受痛苦，但这是牺牲了短暂的快乐去换取未来的幸福，同时在艰苦学习的过程中获得有意义感的体验。

湖南省常德市武陵区河洑镇汇华聚宝小学将校内的一块荒地打造成“开心农场”，开展一系列劳动教育实践活动，让学生亲近大自然，在劳动中陶冶情操。图为汇华聚宝小学的学生在除草。

新华社记者 陈思汗 摄

体验“福流”时刻

“快乐还不足以让人生卓越。重点是在做提升技能、有助于我们成长、能发挥我们潜能的事情时获得快乐。”心理学家米哈里·希斯赞特米哈伊认为，幸福是一种全身心的快乐体验，他把它命名为flow（“心流”），是指进入全神贯注、投入忘我的状态，感觉不到时间的存在。

希斯赞特米哈伊历时30年、访谈了包括14位诺贝尔奖得主在内的91名创新者，发现他们都无比喜欢自己做的事情，从中体会到“flow”。彭凯平将这个词翻译为一个有中国特色的、音译和意译兼具的词为“福流”。

这种全身心的快乐体验有如下特点：沉浸其中、如醉如痴、酣畅淋漓。庄子的《庖丁解牛》写宰牛的屠夫在从事自己所喜爱的工作时，就达到了一种出神入化、物我两忘的状态。 孩子在从事自己喜欢的、有挑战并且擅长的事情时，也很容易体验到这种“福流”。

思维的转变也有助于提高幸福感。行为经济学家保罗·多兰从小口吃，他为此非常苦恼。后来他发现，人们会被他所讲的内容所吸引而并不介意他偶尔出现的口吃问题，于是他转移注意力，不再关注自己的口吃。由此，他提出追求幸福要关注积极因素，忽略消极因素。因此，我们要教育孩子不能改变客观消极环境就换思维，多关注不利环境中的积极因素，多调动主观能动性，改变自己的思维方式、行为模式，由此增加幸福感。

法国穹顶历史中心：承载记忆的地堡

□ 贾 硕

法国和比利时边境的穹顶历史中心，是二战时期纳粹德国占领法国期间建设的一个地堡综合体。它最突出的特点是有一个巨大的混凝土穹顶——直径71米、厚5.1米、重55000吨，厚重的穹顶可抵挡各型轰炸机攻击。穹顶正下方则是八角形的V-2导弹发射准备室，在二战后期，这里几乎每天都向伦敦和英格兰南部发射数十枚导弹，造成很多平民伤亡。

▲ 上图为穹顶现在的外观

▶ 右图为《D日：诺曼底1944》影片海报

（本文配图均来自该馆官网）

栏目主持人：赵洋

馆窥天下

中国科技馆与科普时报社合办

1944年9月，此处被盟军占领。为防止被重新用作军事基地，时任英国首相丘吉尔下令将其部分拆除。1997年5月，它被改造成博物馆，首次向公众开放。至今，这里已接待观众逾200万人次。

穹顶下的展厅讲述了二战期间德国占领法国的历史、V型导弹和太空探索的发展历程等，还有一些或惊心动魄或令人悲伤的战争往事。

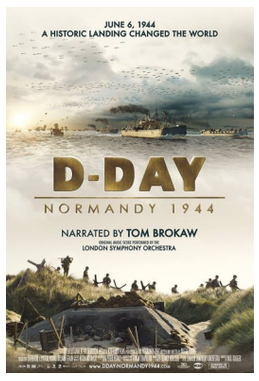
穹顶博物馆的参观路线很有特色：一进门，观众需要钻过一条充满炸弹爆炸声的阴冷黑暗隧道。这种“沉浸式体验”的设计一下就将观众的思绪带到了那个战火纷飞的年代，体会到普通人在防空洞中的无助、恐惧。直到观众走出隧道，行至穹顶下方，才能告别黑暗和寒冷。值得一提的是，为防止观众身体不适，场馆会提醒预约的观众携带厚衣物，也会提供羊毛衫供临时租用。

进入穹顶下方后，有两条参观路线可选。第一条路线是“德国占领下的法国”，这是一条以影像为主的展示线路，展示了德军的入侵、占领，人民的被迫害、驱逐，法国军民的抵抗和解放。通过大量的电影、纪录片、图片、幻灯片以及地图和模型、信件等文献资料，让观众了解这段历史。第二条路线是“V-1和V-2导弹及其遗产”，观众跟随V-2导弹总设计师冯·布劳恩的脚步，了解德国佩内明德导弹基地与美国洛斯阿拉莫斯核基地的联系、佩内明德导弹基地的遗产对太空探索的帮助等。这条线路上展示了V-2导弹及其主要部件、原子弹“小男孩”的模型等人类战争史和航天史的重要见证。

除永久展览外，穹顶博物馆每年还会根据其文化项目举办临时展览。

该馆穹顶的建筑结构也为其设置3D天文馆的球形银幕提供了便利。作为世界上第一座拥有真10K 3D播放系统的天文馆，它的银幕直径达15米，倾角15°，而一个在银幕子午线上呈现出10K分辨率的像素宽度仅约2.3毫米。在投影方面，它采用12台4K分辨率、10000流明SXRD激光光源工程投影机，安装了法国最新版本的天象软件。优秀的硬件与软件配合，可以带给观众更加细腻逼真的观看体验。

3D天文馆共设有129个座位，每个座椅扶手都配备了一个控制面板。观众可以通过控制面板参与问答、选择场景，并在星空演示中直接控制虚拟摄影机的运动，提升互动体验。为了与该馆展览主题相呼应，3D天文馆特意播放影片《D日：诺曼底1944》，向观众介绍二战的相关知识。



穹顶历史中心所在的地堡曾经给同盟国甚至建造者德国都带来了太多苦难，其保存的记忆是属于欧洲人乃至全人类的遗产。

（作者系中国科学技术馆影院管理部工程师）

科幻世界

星河竞技

□ 李永斌

银河系新科技竞技俱乐部是由X星洪教授在3133年成立的。俱乐部每10年会举办一次星际比赛，目的是让银河系内各大行星交流彼此的最新科研成果，汲取对方长处，补自己短板，以此为动力来刺激星系内科技产品研发的激情和进度，提升整个银河系的科技水平。

比赛分为初赛和决赛，初赛先由东半部银河系里每一颗行星派出代表角逐前10名，再由西半部银河系里选出前10名，这20名选手再次进行激烈残酷的竞技，最终筛选出两名旗鼓相当的对手进入决赛。决赛会根据俱乐部的出题进行比试，因为每年的比赛项目都不固定，要看当年科技研发的侧重点，由俱乐部裁判洪教授自主灵活决定。最后获得大赛冠军的选手会得到俱乐部提供的10年科研经费。

今年是3173年，正是俱乐部举办星河竞技的第4个10年。此次比赛比前3次更加激烈残酷，海选出的前20名选手使出了浑身解数，冲击决赛。经过公平公正的裁决，海纳星C3和鲁托星S最终进入了决赛。

洪教授公布了本次大赛的比赛项目：新型星际飞船的性能竞技、速度提升等级、灵活度、应付拦截突袭陨石的能力等。

首先是两颗行星派出的两艘飞船展示各自的性能与速度，比赛内容是飞往150光年之外的太阳里补充能源，必须在规定的两个小时内回到出发地，飞船内部操作台盛满一杯水，水不能洒出来，有一项不合格都会输掉比赛。

此时俱乐部工作人员已经指定好了同一个起点，两艘飞船在此待命。一切准备就绪，时钟指针正好指在12时。跟拍智能巡航器立刻下达了出发命令，两艘飞船同时流星一般飞了出去。只0.01秒过后，肉眼已经看不到它们的影子了。1小时57分钟，海纳星C3飞船平稳地飞回了起点，而鲁托星S直到4分钟后才返回出发地。洪教授和众位评委检查了两艘飞船内部的水杯，都没有溢出来，能源箱也已充满，但鉴于海纳星C3的速度更胜一筹，所以此项比赛海纳星C3获胜。

下一项是比赛灵活度，俱乐部会挑选一个环境复杂的星云带让飞船穿过去，但要躲过尘埃。经过预测，10分钟后会有一场每小时130颗的流星雨群划过，俱乐部提前在其中一颗流星上放置一面小彩旗，飞船必须在如梭的流星雨中翻飞自如，且还要拿到那面彩旗，这次的难度比较大，无异于是在汹涌的大海里面捞针一般。

命令下达后，两艘飞船按规则开始比赛，它们如同两条畅游在天际的飞龙，速度疾如风，在流星雨划过时更是躲闪快似电，两者不分伯仲。经过紧张的较量，最后鲁托星S拿到了那面小彩旗，赢了这场比赛。

最后一项比赛是考验应变突发情况的能力。跟拍智能巡航器发现，一个小时后会有两颗直径300米的陨石以每秒110公里的速度冲向附近的行星，看两艘飞船用什么方式化解。

一小时后，两颗陨石果然出现在了行星带，飞船立马冲了过去，不到3秒的工夫便都追上了。鲁托星S迅速迎头撞了上去，将其中一颗陨石击成几百块碎石，那些碎石与齑粉向四面八方坠落飘散。而海纳星C3则快速飞到另一颗陨石的前面，打开后舱一道小门，从门里射出几点刺眼的亮光到陨石上。此时磁场调整系统开启，陨石的冲击力和飞船发出的阻力产生强烈反应，陨石渐渐在无形的力量转换中慢慢变成了一股气体能源，全部被储存到了飞船能源备用箱。飞船回到比赛地，俱乐部洪教授认为鲁托星S的拦截做法粗暴，毫无新技术含量，并且还污染银河系环境，因为那些碎石和粉尘最后还是没办法妥善处理。而海纳星C3则利用新科技化解了这个问题，不但安全拦截了陨石，还将它变废为宝，为己所用，正符合当初设立俱乐部星河竞技的初衷，所以本次大赛的冠军非海纳星C3莫属了。

鲁托星S输得心服口服，决定借鉴海纳星C3的新技术来开发更加高水平的研发项目，希望10年后再次与海纳星C3同场竞技。而海纳星C3也最终得到了梦寐以求的俱乐部颁发的10年科研经费。

本社社址：北京市复兴路15号 邮政编码：100038 电话：010-58884136/37/38 传真：010-58884135 每周五出版 广告许可证：京海市监广登字20170212号 全年订阅价：120元 全国各地邮局均可订阅 零售价：每份2.40元