

当孩子因为期末考试成绩闷闷不乐——

家长应注重渗透人格教育

□ 罗明军

“这孩子，拿到成绩单就在房间里生闷气”。寒假期间，很多家长无奈地发现，孩子因期末考试成绩不理想而情绪低落。

具有心理脆弱性的青少年，在面对压力时比成年人更容易做出抑郁反应。青少年在家庭生活中的经历和体验，很大程度上决定了其人格发展是否健全，心理是否健康。寒假期间，父母应提高亲子陪伴的质量和水平，以有效促进孩子的人格健康成长。

教育孩子勇于接纳自己

人本主义人格心理学派认为，人的自尊心是在成长过程中逐步建立起来的。作为家长，教育孩子接纳自己，接纳自己的弱点甚至错误，是人格教育的重要方法。让孩子觉得成绩一时不如意也没什么，只是暂时挫折而已。

一个孩子因学业而苦恼，最好的办法是立即请教，而不是坐等开窍。鼓励孩子与师长、同伴交流学习中遇到的问题，利用寒假在薄弱学业上多花点时间。向有类似经历的学长讨教，如何通过努力让成绩尽可能好转。

同时，在与孩子相伴时营造积极强化物。要看到孩子身上那些值得表扬的事情，让孩子看到自己闪光的一面。例如，年夜饭上，不妨让孩子做一道拿手的菜；利用假期参加社区服务，去发现值得做的事情。千万不要总是责怪孩子，让孩子觉得自己一无是处，用消极甚至抑郁的方式来对待周围世界。

在互动中形成超我意识

奥地利心理学家弗洛伊德认为，人出生时只有一个人格结构，即本我。本我采取的行动遵循快乐原则，即只关心如何立即满足个人需要，而不受任何物质和社会的约束。随着儿



视觉中国供图

童与环境互动，人格的第二部分，自我逐渐得到发展。自我的获得遵循现实原则。自我的主要任务是满足本我冲动，但以考虑情境现实性的方式进行。知道什么能做，什么不能做。人格的第三部分超我，代表社会的，特别是父母的价值观和标准。超我对能做和不能做的事有更多限制。

比如说，孩子想把小伙伴的玩具据为己有，是儿童的天性，也就是本我。意识到这样做会导致父母的责怪、同伴的鄙视，就是自我的形成。即使拿走别人的东西不为人知，也不会允许自己做这种行为，是超我意识的形成。在假期活动中，家长应抓住时机，教育孩子养成对自我的内部心理约束，逐步形成超我意识。

在情境中激发优秀人格特质

“人本主义心理学之父”罗杰斯认为：理想的人生是一个过程，而不是一

种生活状态；是一个方向，而不是一个终点。遇到孩子焦虑时，家长应陪伴孩子去散散步、打打球，应助力孩子养成勇敢、坚强、富有创造性等人格特质，培养孩子发现问题、解决问题的能力和信心。遇到困难时，鼓励并相信孩子自己能战胜困难，并教他学会释放情绪。

美国心理学家默里认为，一种需要能否被激发，取决于情境。走亲访友，当孩子对亲戚的礼貌行为被不断地夸奖，慢慢就会养成对人礼貌的良好习惯。让孩子自己拿主意，反思学习中的问题、规划外出游玩的线路等，即使做错，对他们的未来也有好处。儿童会观察年长的人怎么为人处世。父母应做好孩子的榜样，努力成为孩子“我会成为怎样的人”的指引。

（作者系深圳市龙岗区龙城高级中学正高级教师）

很怕亲戚盘问我的分数

□ 曹大刚

里相遇同学：

你好！感谢你的信任。又到春节举家团圆的时候，期间会遇到直属亲戚，也会遇到远房亲戚，话题也会从真切的关心到迫切的外围建议。

每个人对我们的了解程度不同，有些长辈习惯进行善意说教，但有些话题会切中我们不舒服的地方，也是我们隐私的部分。在班级竞争很激烈的情况下，老师很佩服你能做到保持成绩不下滑。另外，在这样略有尴尬的情境下，你还能照顾到对方的感受，很诚恳地告知对方自己学习成绩，满足了对方的善意的问询，值得被肯定。

一旦被问到这样话题很难回答，是否可以尝试很宏观地回应“我觉得还行，接下来会越来越好的”，或者找个话题无痕地走开，离开这个处境。

过年，你最期待的是什么？是团聚的喜悦，还是回味家乡感，或者期待得到长辈的指引？大耳叔叔给你的建议是，在春节团聚时，找到自己内心最真实的需求与感受，并在恰当的时候完善自己的感受，让心灵更好地滋润与成长。

案例反思

春节是阖家团聚的日子，即使在亲人情景中，每个人都想把自己最好的一面展现出来，满足自我意识层面的价值体验。

作为成年人，更应该认识到，孩子是一个独立的个体，有自己的社会评价需要。沟通也有边界，最好不要打探别人的隐私。

作为长辈，不宜居高临下，可以用轻松愉快的方式把自己的成长经验讲述给孩子们，让孩子们能有所借鉴。

（作者系中国科普作家协会会员、高级心理学教师、国家卫健委心理治疗师）

青春的路上一个人独自行走，是否有很多心思无人倾诉，很多想法无人理解？那就给大耳叔叔写信3548004514@qq.com，我愿意成为你的朋友！



大耳叔叔：

您好！春节到了，我又要硬着头皮回老家了。亲戚们互相走动寒暄，关注点总会落到小孩这里。这次期末考试成绩依然不理想，很怕再次被大家问起分数。

面对不太熟悉的七大姑八大姨不停地追问，我特别尴尬。当我如实说了总分，他们又会继续追问在班级的排名。我告诉他们每次都排在43人的30名左右，他们就变身强者安慰我。有人说没什么的，再继续努力；有人说得更直接，你这不行呀，还要加油呀；有人替我爸爸妈妈代言，看看你爸爸妈妈多辛苦地供养你，多不容易呀，他们就是吃了没有文化的苦……

更有爷爷辈的亲戚教导我爸爸妈妈，说“我看着这孩子不是读书的料，不行就早点去学门技术，即使读了大学也未必能找到好工作”。唉，您说这个年过得多窝心呀，从来也不考虑我的感受。

里相遇(化名)



“纪念碑谷”是一款解谜类交互式游戏。一经推出，它就以其极具艺术性的画面设计和独特的游戏视角，吸引了玩家关注。在游戏中，玩家通过探索隐藏的小路，帮助沉默公主艾达走出纪念碑迷阵，引导她到达终点。其中，彭罗斯三角、莫比乌斯环、彭罗斯阶梯等充满数学元素的奇妙怪异物体，是游戏的精髓。

彭罗斯三角

彭罗斯三角是不可能的物体中的一种。最早由瑞典艺术家奥斯卡·路透·瓦德在1934年制作。英国数学家罗杰·彭罗斯及其父亲也设计、推广此图案，并在1958年2月的《英国心理学月刊》上发表，称之为“最纯粹形式的不可能”。

彭罗斯三角看起来像是一个固体，由三个截面为正方形的长方体所构成，三个长方体组合成为一个三角形，但两长方体之间的夹角似乎又是直角。这些性质无法在任何一个正常三维空间的物体上实现。

在游戏中的瀑布关卡中，艾达需要到达几何建筑最高的门内。从初始状态来看，艾达没有路径可走，但通过旋转界面中的可移动装置，几何体建筑在旋转过程中发生了变化，形成了彭罗斯三角，出现了能让艾达继续前进的路径。

莫比乌斯带

莫比乌斯带由德国数学家莫比乌斯和约翰·李斯丁于1858年发现。普通纸带具有两个面，一个正面，一个反面，而这样的纸带只有一个面，被称为“莫比乌斯带”。

在游戏中，莫比乌斯带以多种变形的结构出现，扭曲的凹凸地面就是一种。游戏中常会出现1/4圆的弯曲地面，主人公能够通过这种结构，从垂直站立变成水平站立，也就是说引力方向发生了变化，这在现实中是不存在的。

彭罗斯阶梯

彭罗斯阶梯指的是一个始终向上或向下但却走不到头的阶梯，可以被视为彭罗斯三角的一个变体，在此阶梯上永远无法找到最高或者最低的一点。

由于它是一个从不上升或从不下降的连续封闭循环图，所以一个人可以永远在上面走却不会升高。显然，这在三维空间中是不可能的。只有利用人类的视觉错觉，在透视的方式下才能显现这种神奇的“不可能”。

游戏采用了将艺术和数学概念相结合的方式，让玩家在游戏中可以看到不可能的结构、悖论等。需要玩家打破现有的逻辑思维，从不同的角度去探索和开辟游戏界面中的视错觉路径，建立不同层次的平面交替与新的连接，整个过程像是在现实与幻想中的冒险。

虽然数学中许多的“矛盾空间”，在日常生活中并不能真实地表现出来，但一旦把它们用到特别的地方，就能变得有趣起来。而“纪念碑谷”这个游戏，便是一个很好的证明。

（作者系华中农业大学沈婧芳名师工作室骨干成员）

「纪念碑谷」中奇妙的数学元素

□ 邓雯予 沈婧芳