家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

读懂同伴关系 守护孩子自在成长



编者按 同伴关系，是孩子成长路上重要的一课。课间能不能结伴玩耍、分组时会不会落单、同伴一句随口的评价，都会影响孩子的归属感与自我认同。本期，我们邀请心理专家与一线教师，帮家长读懂孩子的社交处境，学习恰当地陪伴与引导，帮助孩子学会相处，收获真诚、健康的友谊，在真实交往中长出自在与底气。

心理分析

同伴关系：孩子成长的“实验室”与“哈哈镜”

■ 武胜县沿口初级中学校心理健康教育教师 张红梅

同伴交往的困惑，是青少年心理辅导中最常见的话题之一。同伴关系不是“可有可无的玩伴关系”，而是成长中无可替代的“实验室”；它也是一面“哈哈镜”——不一定完全客观，却会放大孩子的某些感受，让孩子从中看见“我是否被接纳”“我是谁”“我值不值得被喜欢”。

13岁的小关（化名）读初一，母亲在外务工，长期随外公外婆生活，戴牙箍。同学说她“长得难看”“脾气古怪”，她觉得同学都不喜欢她，有时一整天不说话，有时又为小事发火，慢慢地，也觉得自己“就该一个人”。

很多家长的第一反应是劝孩子“别理他们，把书读好就行”。但建立良好的同伴关系，是成长中绕不开的必修课：孩子正是在这种你来我往中，学会把想法表达清楚、听懂他人话语的深层含义、在发生矛盾后如何和解；同伴也像一面镜子，照见自己在别人眼中的样子；只是这面镜子偶尔会失真，变成“哈哈镜”。

走进“实验室” 同伴交往里藏着四门成长功课

建立稳固而融洽的友谊不是一蹴而就的，孩子们常被卡在“实验室”门口：怕拒绝而不敢开口；想靠近却不知怎么表达；太在意他人眼光而患得患失。尤其像小关这样的孩子，情感联结不够稳定，更容易在社交挫败中缺少“被接住”的底气。

同伴关系这个“实验室”，映照出四样东西：一是归属感，孩子被群体接纳，确认“我不孤单”；二是自我认知，自我意识尚未成形时，孩子从同伴的反应里辨认自己的情绪和样子；三是交往能力，在争吵、合作、分享中学会理解他人、表达自己；四是性格底色，在一次次交往中形成自信或退缩的倾向。这些东西很难靠说教习得，只能在真实互动中反复试错。

读懂“哈哈镜” 同伴评价如何影响自我认知

小学时，孩子更看重“玩”，一个游戏就能换来友谊；进入中学后，孩子更渴望被理解、被尊重，也在意双方的付出。成年人可以凭借丰富的社会经验积累多重价值来源，而孩子的主要场域是学校和同伴群体，在他们眼里，同伴评价几乎等于“社会自我”，自然更依赖这份回应。这不是“玻璃心”，而是身心发展的正常需求：通过同伴回应来确认自己是否被接纳、值得被喜欢，也在意是否被取笑、是否被公平对待。

但要警惕“哈哈镜”失真：如果孩子长期交不到朋友，容易自我怀疑、孤独回避、学业下滑，甚至内化出“我不值得被喜欢”的结论。家长可主动和学校配合，请老师帮忙留意，引导孩子区分普通玩笑和恶意嘲笑；孩子愿意迈出社交的一小步就多多鼓励，出现退缩也不要批评指责。

跳出镜像偏差 帮孩子建立稳定的自我价值

在班主任协调下，小关和小雅一起承担班级花草养护的职责。小关第一次感受到“原来有人愿意跟我一起做事”，她定时浇水，还主动买来营养液为要枯萎的绿植施肥，小雅由衷赞叹“你好厉害”。同伴的夸奖，让小关累积了自信。有同学又拿牙箍开玩笑时，小雅当场说“别拿这个开玩笑”，小关也试着说“我不喜欢你们这样说”。她发现，温和表达边界并不会让关系更糟，而是让对方收敛。

这些细小的变化都是独立人格的养分：有了稳定友谊，孩子知道自己被接纳，也敢于表达不喜欢，慢慢拥有接受“不是所有人都喜欢我”的勇气。

教育不是让孩子都活成人人喜爱的模样，而是让孩子哪怕遭遇非议与孤立，内心仍保有自我肯定的力量。带着这份力量，孩子才能带着底气走进集体，在“实验室”里练习成长，在“哈哈镜”前不迷失自己。

现象观察

读懂同伴“圈子”，看见无声的社交伤害

■ 成都英华学校班主任 黄乐佳

孩子的朋友圈，天然就容易“抱团”。一起吃饭、一起上厕所、住在同一栋楼、家长互相熟识、爱玩同一款卡牌游戏……这些看似细小的事，会自然而然地把孩子聚到一起。慢慢地，小团体就有了自己的“特征”：固定的“圈内人”、默契的暗号、专属的座位，或是一句只有他们听得懂的玩笑话。

孩子抱团本身是正常的，甚至是成长的必经之路。孩子需要在群体里确认“我是谁”，需要归属感和认同感——这正是同伴关系的价值所在。问题不在于有没有小团体，而在于这个小团体是否“封闭排外”。一旦圈内开始出现“不带他玩”“我们不理她”这样的声音，排挤就悄悄开始了。真正需要警惕的，是排挤可能带来的“隐形孤立”。

难以言说的“冷”，藏在细节里

被孤立，很多时候并不是遭遇了明显的打骂，而是遭遇了一种“冷”——一种很难说出口、难以被察觉的边缘化情形。看看这些不起眼的瞬间：分组讨论时，别人都有人选，他总要等到最后，被老师“捡”进一组；做游戏时，他永远是“替补”，或者被安排去做最没意思的角色；他主动搭话，却往往没人接话，几次之后，他就不再开口；课间，他一个人假装在忙，其实在等别人来叫他……

这些事太小了，小到孩子都说不清自己是不是被孤立了。更难的是，很多孩子回家后不会主动说——可能怕父母担心，可能怕说出来更“丢脸”，也可能他根本没意识到这是孤立，只觉得“大家都不太喜欢我”。

正因为孤立常常是“隐形”的，家长容易陷入两个误区：一是“小孩子闹着玩，长大就好了”。但恰恰相反，小学阶段正是孩子性格和自信心塑造的关键期。被排挤、被孤立造成的伤害，往往比家长想象得更深、更久。二是“孩子独处，不一定是被孤立”。这句话本身没错，但要看“度”。喜欢安静、爱自己看书，和长期无人理睬，是两回事。如果一个孩子长期独来独往，回到家又情绪低落、话变少了，家长就要多留个心眼。

家校配合，搭一座自然的“桥”

发现“隐形孤立”，不能等孩子主动开口，而要靠班主任日常中“多看、多问、多留心”：课间留意谁总是一个人，分组时观察谁总被“剩下”；和任课老师、心理老师互通情况；温和地找孩子一对一聊天，问问“最近课间都和谁玩”。

介入的关键，不是强迫孩子“你必须和大家玩”，而是搭一座自然的“桥”。我班上的小朱（化名），社交上很吃力，我为他组建了“友情互助团”，请3位有耐心的同学以共同兴趣做桥梁。第一次活动是“恐龙拼图”，小朱攥着拼图不敢动手，同学凑过来鼓励：“我也卡壳了，咱们一起找吧。”当小朱第一次主动和同学击掌，高呼“我们拼完啦”，他眼里亮起了光。一次小小的击掌，成了他同伴社交的一次突破。

家长可以这样和老师配合：发现孩子有异样，比如突然不想上学、回家闷闷不乐、回避谈同学，请及时、平静地和班主任沟通。沟通时只提供线索，不追问、不指责，也不替老师和孩子的同伴“定罪”，把孩子最近的状态告诉老师就好，判断和处理交给老师。在家里，要做孩子的“安全港”，先接住情绪，而不是一上来就问“是不是有人欺负你了”，可以问“是不是遇到什么不开心的事”。还可以和老师约定阶段性反馈孩子在校的变化，让帮助持续下去。

班级是一个小小的社会，每个孩子都渴望被看见、被接纳。家校同心，孩子终会在集体里找到属于自己的位置，健康、从容地融入。

家长指南

先接住孩子情绪，再陪他奔赴友谊

■ 国家二级心理咨询师、四川省“365成长守护热线”督导 李蓉

童年的友谊，值得认真对待。它不仅意味着课间有人作伴，更承载着获得支持、认识自我和学习相处的重要任务。“友谊是一门必修课”，不是要求孩子在某个年龄拥有多少朋友，而是提醒成人重视孩子学习建立和维系友谊的过程，为他提供机会与支持。

接住情绪，还原事情

“没人跟我玩。”“大家都不喜欢我。”当孩子带着这些话回到家，家长首先要听孩子话语背后的感受：是没能加入游戏的失落，还是被朋友误解的委屈？他是否把一次受挫理解成了“我不好”“我不值得被喜欢”？此时，不宜急着说“你主动一点不就好了”，也不必马上认定“他们都在欺负你”。可以先回应：“听起来，你今天有些孤单。愿意和我说说吗？”

接住情绪，是承认孩子确实难受，但不等于认可他对事情的全部判断。等孩子平静一些，再顺着叙述了解：“这样的情况经常发生吗？”“当时大家在做什么？”提问应少而具体，避免连续盘问。最后，再了解他的意愿：“你希望我先听你说，还是和你一起想办法？”

例如，孩子想加入活动，对方以“已经分好工了”拒绝。孩子的失落是真实的，但这次经历不能说明“大家都不喜欢我”。家长可以帮孩子把具体事件与自我评价分开：“这次没有加入成功，让你很难受。我们再看看，还有没有其他机会和办法。”

看清处境，给对支持

一次没被邀请，不能直接认定为欺凌；反复受到伤害，也不能用“孩子之间的小事”带过。家长需要关注行为性质、发生情境、双方力量差异，以及孩子受到的影响。

对于偶发分歧，如果双方能表达、协商，家长可以先做参谋：同学未经允许就拿走文具，可以陪孩子练习：“这是我的东西，拿之前请先问我。”对于反复落单、经常被拒绝，但原因尚不明确的情况，不宜只催促孩子主动，可以持续倾听，根据具体场景提供支持。

如果出现被侮辱、推搡，或被有组织地持续排斥，就需要及时保护。家长应记录具体经过，保留相关信息，与学校沟通保护措施并持续跟进。同时明确告诉孩子：“别人伤害你，不是你应该承受的。告诉大人是对的。”若孩子持续两周以上情绪低落、或睡眠与食欲有巨大波动，建议向学校心理老师或专业医生寻求帮助。

健康交友，守住边界

一些孩子为了拥有朋友，会不断迁就、送东西，甚至接受令自己不舒服的要求。家长需要帮助孩子理解：不必和所有人做朋友，暂时没有亲近的伙伴，也不等于失败。友善、分享和体谅值得培养，表达意愿、拒绝不合理要求同样重要。亲近不意味着没有边界，友谊也不应依靠一方持续忍让来维持。

比起每天追问“交到朋友没有”，不如问：“今天有没有和谁相处得比较舒服？”“有没有什么事，你还想再试一次？”把注意力放在具体体验和尝试上，可以减少孩子“必须马上交到朋友”的压力。

建立友谊需要机会，也需要相处能力。与其笼统要求“大胆一点”，不如陪孩子从做得到的小事情开始：打招呼、认真倾听、遵守规则、轮流等待，都是交往的基础。同时，还包括友谊的维护：回应邀请、兑现约定、关心对方在意的事情，发生误会后愿意解释和倾听。

此外，可以通过兴趣创造自然的交往机会，邀请一位兴趣相近的伙伴共同活动，让关系从具体的事情开始；还可以适度拓展社交圈。除了班级，邻里、社区和兴趣小组也能提供机会，活动安排应尊重孩子的精力与意愿，不必密集，也不宜变成交友考核。

交往困难不能全部归因于孩子能力不足。群体氛围、转学经历、沟通差异等都可能产生影响。父母能否倾听不同意见、尊重合理拒绝、在冲突后及时修复，也影响孩子理解关系的方式。

童年的友谊是一门必修课，却没有统一的交友进度。被家长稳稳接住情绪的孩子，才能在没人跟他玩的时候不否定自己，才敢在受挫之后重新走向别人，也才知道：退回来，家里永远有人在。



本版图片均为资料图片

把旧账留在山脚下

■ 魏益君

儿子7岁那年秋天，我带他去爬城郊的凤凰山。石阶窄而陡，两旁是密匝匝的灌木，偶尔探出几枝紫红的野果。儿子起初跑在前头，像只撒欢的小鹿，可才到半山腰，他便一屁股坐在石阶上，喘着粗气说爬不动了。

我张口就想说：“上次去游乐园，你也是走一半就喊累，最后是我背你回来的。”话到嘴边，又被我硬生生咽了回去。因为那一刻，我清楚地看见他眼里闪过的不是疲惫，而是一丝畏惧——他仿佛就等着我把那句话说出口，好顺理成章地放弃。

我沉默了几秒，挨着他坐下来，把水壶递过去。山风穿过树梢，吹得我们两人的头发都乱了。“你觉得那座亭子远不远？”我用下巴示意上方隐约可见的亭檐。

他眯着眼看了看：“好像还很高。”

“那我们不看亭子，”我说，“你看见前面那棵歪脖子松树没有？就走到那儿，再歇一次，好不好？”

他犹豫着点了点头。5分钟后，我们到了松树下。我又指着前方一块像乌龟的大石头：“再走到那儿？”他又点头。就这样，一段山路被分成十几个小目标，每一段都不远，每一段都有看得见的终点。最后一段石阶，他甚至小跑起来，冲到亭子里扶着柱子朝我喊：“爸爸，我到了！”

那天的云很低，从亭子里望出去，整座小城铺在脚下，像一幅刚刚完工的拼图。儿子趴在栏杆上，忽然安静下来，过了很久才说：“原来山顶是这样子的。”

回家之后，我在笔记本里写下：教育有时像爬山，孩子需要的不是“你上次也不行”的提醒，而是一个近在咫尺的落脚点。

后来我常想起这件事。以前他一打退堂鼓，我就爱说“你老毛病又犯了”，现在我决定改变说话策略。儿子学游泳，呛了几口水，扒着池边不肯松手，我只说：“你试着把脸埋进水里，数到五再抬头。”他做航模，机翼粘歪了，正要发脾气，我只递过一把美工刀：“拆开重粘，我帮你扶着。”每一次，我都尽量把新的挑战和旧的失败分开，干干净净地摆在他面前，像一片从未被踩过的雪地，让他重新下脚。

渐渐地，我发现他变得不太害怕犯错了。考砸了，他会主动把卷子摊开，指着错题说：“这里我确实没弄懂。”练琴弹错了音节，他自言自语：“再来一遍。”有一次我忍不住问他：“你怎么不担心爸爸再说你老毛病又犯了？”他头也没抬：“你现在不说了呀。你只问，‘这次怎么办’。”

那一刻，我站在书房门口，忽然觉得是儿子在教我——教我这个成年人如何忍住“翻旧账”的冲动，如何把每一次错误都当作第一次来对待。爬山的道理，原来不只在山上。

今年秋天，我们又去爬凤凰山。这次儿子走在前面，步子稳当，不再需要我把路程切成小段。到亭子里时，他主动递给我水壶，说：“爸，你歇会儿。”

我靠着柱子，看山下的城比从前大了许多。身边这个少年，也在一次次“不提旧事”的对待里，慢慢长出了自己的骨骼。我终于确信：真正能托起一个人的，从来不是反复提醒他摔过的那一跤，而是他每一次站起来时，你伸出的那只手——手心里没攥着旧账，只摊开一条向前的路。