

# 儿童青少年的人际交往， 家长需要担心吗？

“人际关系永远是让人爱恨纠结的，不管是儿童青少年还是成人。在人生的每个阶段，人际交往问题都会伴随我们，这是一个常态。”北京大学第六医院儿童精神科副主任医师李雪在接受中青报·中青网记者采访时说。

李雪在临床中发现，孩子的人际交往问题让很多家长感到困惑和担心，尤其是在儿童和青少年时期：有的家长担心孩子胆小内向，在人际交往中吃亏，被别的孩子欺负；有的家长担心孩子霸道，不团结友爱，欺负别人；也有的家长担心孩子不会选择朋友，跟“坏孩子”一起“学坏”……家长应该如何去面对和解决孩子在人际交往中遇到的问题？如何帮助孩子拥有健康的人际关系？

## 孩子之间的人际关系其实很简单

在李雪看来，人际交往的重要意义在于它能够促进一个人的身心健康。每个人都有与人交往的需求，跟朋友在一起可以获得更多安全感，在朋友对自己的肯定和鼓励中，也可以获得自我价值感。

良好的人际交往是人生发展的需要。李雪认为，人际交往无所谓好与坏，没有成功或失败之

分。当人们评判与一个人的交往是好是坏，成功还是失败时，标准并不是交往本身，而是给自己带来的感受，以及随之带来的利害关系。“家长担心孩子处理不好人际关系，担心别的孩子给自己的孩子带来不好的影响，其实更多地是出于价值判断。”李雪说。

李雪说，孩子之间的人际关系其实很简

单。一个孩子想和另一个孩子一起玩，只是因为“我和他在一起玩很开心”。但家长的想法往往并不简单，并不只是满足于孩子“开心”，而可能是根据家长的喜好要求孩子“跟学习好的孩子做朋友”“向朋友学习，取长补短”等等，这会让孩子在人际交往时，不能单纯地享受友谊和交往的快乐，可能让孩子产生很多矛盾和困惑。

## 家长要允许孩子用自己的方式处于集体环境中

除了个体的人际关系，孩子也会面对群体的人际关系。在人际交往中，每个孩子都有不同的风格。对于正常发育的儿童而言，在一个班级中总会有一些孩子比较安静，他们可能略显沉默寡言，不太喜欢主动和别人沟通和交流，但是当他人主动和他们沟通交流时，他们往往也能很好地应对；另一些孩子恰恰相反，他们非常乐于与人沟通，会主动关心和帮助别人，会踊跃参加学校各种社团活

动，积极承担班干部的工作。

李雪表示，被动接触良好型是大多数人的状态，然而家长们往往都希望“我的孩子能够变成圈子中最耀眼的‘明星’”。其实，只要孩子能在群体中自洽，能够自我接纳，无论是班干部还是普通同学都没有关系。家长们要学会尊重孩子自己的选择，允许孩子用自己的方式处于集体环境中。

现实中，家长经常会要求孩子积极上进，勇于表现自己，争当班干部。“这些都是家长对孩子美好的期许，但并不是每个孩子都乐于如此。”李雪说。很多孩子会告诉家长，“我不想这样做”“这样做我觉得不开心”。这个时候，家长要问问自己，是否能够理解和认同孩子的想法？是否了解孩子的心情？是否愿意帮助孩子按照他的意愿行事？

## 最有效的教育方式是父母以身作则

研究发现，在人群中，受欢迎的孩子的特点是：外表吸引人，积极乐观，喜欢双边的交往，愿意分享，合作水平很高，有领导才能，没有攻击性；被拒绝的孩子则表现为：好争论，不愿意分享；被忽视的孩子特点则是羞怯，容易退缩，不敢表现自己，常常自己独处，回避双边的交往。

李雪认为，影响孩子形成不同交往方式和特点的因素有很多，首先是孩子本身的发育是否处于正常水平，在集体中如果存在发育异常的孩子，如孤独症儿童，需要专业的教育训练促进其进步，也需要周围环境的接纳和包容。其他一些疾病如焦虑、抑郁、适应障碍等疾病都会影响孩子的交往。一旦涉及疾病，家长就需要带孩子寻求医生的专业帮助。

另一个重要因素是家庭的影响。帮助孩子拥有良好的人际关系，最重要的是父母要有正确的养育方式。首先，外表整洁、仪态端庄的孩子，在人群中一定更受欢迎；行动力强、行为规范的孩子，也一

定更容易被人接纳。因此，父母应在这些方面为孩子起到示范和榜样的作用。

随着孩子认知和情感的发展，孩子的社会性和社交技能也在发展。因此，家长除了要教会孩子基本的社交规范，还要帮助孩子提高社交技能。最有效的教育方式就是父母以身作则，父母要注意自己的言谈举止，彼此之间互相沟通的时候，要采用平和的方式；在和孩子沟通的时候，也不要再用咆哮和吼叫的方式，尊重和温柔而坚定都能够帮助孩子学会良好的沟通方式。

家长在给孩子创造更多和同伴沟通交流机会的同时，也要注意不是简单地把孩子扔到一群孩子里，让他们交朋友，而是尊重孩子的意愿，让他自己选择朋友，并且为他创造与朋友相处的条件，在此之前，也要提前教授孩子一些社交技能。

此外，教师对孩子的人际交往也起到非常重要的作用。一个班级氛围的营造与老师的作用密切相关。

李雪认为，每个家长都应该努力成为学习型家长。家长要给予孩子充分的接纳和肯定，孩子才会感受到足够的爱 and 安全感，才能有更多的自信、更好的自我认同感和自我价值感，才能促进孩子自我意识的发展；家长要善于表达自己的情感，孩子才能学会更好地表达自己的情感；家长要教导孩子学会认知和理解别人的情感，孩子才会懂得爱别人、关心别人；家长要培养自己良好的沟通能力，才能让孩子拥有更好的社交能力。

家长也不必纠结孩子是否是人群中最受欢迎的那些“明星”。只要孩子心理健康，有充分的安全感，能够确认自我价值，在人际关系中能够获得幸福和愉快的体验，能够发展自己，就足够了。“家长需要做的，是让孩子健康幸福地生活，而不是让孩子成为家长期待的样子，实现家长没有实现的理想。”李雪总结说。

（本文选自《中国青年报》，请作者联系本刊，以便给付稿酬）