

又是“别人家的孩子”

今天我们乐乐遇到了一些烦恼，我们听听他是怎么说的吧。乐乐：以前自己取得了一些进步，爸爸妈妈都会对自己赞赏有加。而这一两年来，爸妈总喜欢拿别人和自己比较，比较对象五花八门，亲戚啦，同学啦，邻居啦，同事的孩子啦，仿佛一个个都比自己优秀。最近自己学习退步了，情况更是愈演愈烈，不仅仅自己的分数、学习态度会被拿来比较，连自己是否听话、家务做得怎么样等都会被比较。生活在“别人家的孩子”阴影下，我郁闷极了，难道自己真的啥都不行吗？既然别人家的孩子那么好，让别人家的孩子做你们的儿子好了！

心理老师对你说：

不少小朋友都有被“别人家的孩子”支配的恐惧经历，你也不知道哪里能冒出这么多优秀的人。说实话，乐乐，你也不是害怕竞争，但这种什么都比不上别人的感觉真的太糟糕啦！乐乐：是的。

那为什么家长们要乐此不疲地夸赞别人家孩子呢？其实，他们的本意也不是要伤害你，而是迫切地想要给你树立一个身边的榜样，希望你能通过努力向“别人家的孩子”看齐，甚至赶超他们。在家长们的观念中，孩子会通过看到自己的不足，不断地“知耻而后勇”。而事实上，父母进行比较、贬低，会给你造成羞愧、自责、愤怒等不舒服的感受，却很少能带来赶超的勇气和上进心，这是很正常的情绪反应哦！

因为我们每个人都希望得到父母的认可和鼓励。当父母在表扬别人家的孩子时，会引发你的担忧和自我怀疑：父母都说我不如别人，我真的有那么差劲吗？他们好像有些嫌弃我，他们是不是不想我做他们的孩子了？如果被比较的对象恰好是你的朋友、同学，这还会对你们的同伴关系造成影响，会让人讨厌起原本和自己没有冲突的“别人家的孩子”，甚至可能会产生嫉妒、攀比的心理。

那我们怎样逃离“别人家的孩子”的阴影呢？

一、了解自己的优势

世上没有两片相同的树叶，每个人也都是各有千秋，我们一定都有自己的优势。比如，你可能学习一般，却是学校啦啦队的一员，经常上台表演，还代表学校参加活动为校争光；他可能学习很好，但行动有些迟缓，导致立定跳远一直达不到标准。了解自己的优势就能正确看待自身与他人的差距，这会让你再听到家

人把你和他人做比较时，不会立马陷入自卑状态，能更接纳自己。比如，山老师教你一个小方法，你可以回忆自己的过往经历，尝试列举自己的优势部分：

运动上，我曾：
人际关系上，我经常：
学习上，我能够：
兴趣上，我擅长：
在家里，我会帮助爸妈：

乐乐你说说看，你看到自己哪些闪光的地方？乐乐：我跑步跑得很快！周末还会在公园里跑步，在家里，也会经常帮助爸爸妈妈洗碗。山老师：太棒了，乐乐，这就是你的闪光点。

二、勇敢向爸妈说“不”

虽然我们现在能够理解家长的苦心了，但我们依然可以拒绝家长，不要再以念叨“别人家的孩子”的方式激励我们。下次，你可以在家长说的时候，勇敢表达自己的感受。告诉爸妈：我知道你们是为了我好，但老说我不如别人，真的很伤人。我也想进步的，我们约定好，只和自己比，好不好？

遇到事情只有善于表达，多多沟通，才能增进彼此的了解，家长才会根据你的想法调整自己的方式。请相信，爸爸妈妈是很爱你的。只是，有时需要你教一教他们——该如何爱你。

最后，给同学们推荐《你爱谁多一些》这本绘本故事，故事讲述的是两只小熊总是比较谁得到的表扬多一些、谁得到的礼物多一些。看完绘本之后，给同学们一个思考题：对于竞争对手，我们除了处处竞争，还有没有其他相处模式呢？

“别人家的孩子”有没有可能成为我们互帮互助的对象呢？

