



# 彭凯平：“空心病”孩子为何越来越多？父母必须要知道的 3 件事



本期专家 彭凯平

清华大学心理学教授、博导，清华大学学术委员会委员，清华大学社会科学学院原院长，清华大学心理学系首任系主任，清华大学幸福科技实验室（H+ Lab）联合主席，国际积极心理联合会（IPPA）及国际积极教育联盟（IPEN）中国理事，担任中国国际积极心理学大会执行主席（2009 年至今）。

## 为什么有些孩子觉着活得没有意义

几年前，我的团队和新华社合作调查了 30 万中国大、中、小学生，发现很多青少年出现“四无”现象：学习无动力、对真实世界无兴趣、社交无能力以及对生命价值无感受。其中，对生命价值无感受就是觉着活得没有意义，即“无意义感”。

有些孩子没有生活目标，不知道自己将来想干什么。虽然不需要很早确定职业方向，但人生还是要有一些未来方向的，比如实现自己的理想、娶妻生子、光耀门楣、为社会作贡献等。

有些孩子没有价值观。对于孩子来说，不适合讨论信仰，但他们没有是非观念，好坏对错不分，什么都可以，什么都无所谓。

有些孩子躺平，对什么都没兴趣，什么都不想做；还有些孩子对生命没有任何尊重，对生活没有喜欢、热爱、关心、欣赏的情绪，觉着活得没劲儿、无聊、很难受。这些都是“无意义感”的表现。

“无意义感”的形成既有社会原因，也有家庭原因。社会竞争确实厉害，有太多的攀比。很多人都被内卷裹挟着一路奔跑，每天忙碌疲惫，舍不得时间去做无用之事，自然体会不到细微的幸福感和生活乐趣。

家庭原因方面，主要是有

些家庭缺乏情绪价值的挖掘以及沟通合作、友爱关心、享受美好生活能力的培养。

有的父母在与孩子日常对话中没有表达爱和情感的词汇。所以孩子自然很难从家中感受到爱，觉得自己在父母眼中只是一个工具。

家庭的很多问题，我觉得一定程度上也是由社会造成的。社会上有太多排名、KPI，对人们的身心产生很大影响。很多时候，我们会把自己当做工具一样去忙去卷，一直在奔跑、发展，没有想到自己做这些事情的目的应该是爱、快乐和家庭幸福。

## 培养孩子的意义感，不能舍本逐末

一位家长对我说：“我不知道怎么和孩子沟通，无论我怎么说，他总是回应‘行’‘可以’‘随便’，好像对什么都无所谓；我也不知道如何去激励他，他好像没有欲望，没有爱好，没有想要做的事情，没有追求的方向。”

无法沟通，无法激励，自然就无法教育，感到束手无策。最让父母痛苦的是，有的孩子会轻易放弃自己的生命。所以，我们一定要关注孩子的“无意义感”问题，引导孩子活出有意义的人生。

## 什么是意义感呢？

意义感是我们给自己设计

出来的人生目标、志向。

它也是一种连接，比如，一个人认为生命的意义在于奉献，那么，他的生命就与奉献连接起来了，会以奉献为人生目标，并从利他行为中获得积极的体验。可能你看见这个人每天为别人的事辛苦忙碌，还没有钱拿，认为不值当，他却觉得自己的人生特别有意义。

我认为，意义感主要来自三个方面：教育、英雄偶像和美好生活。

意义感需要父母和学校的教育。比如，父母要多陪孩子阅读文学作品。这么做不是简单让他学会遣词造句，提高作文水平，而是去理解书中显示的人的情感、行为和社会生活，潜移默化地提高同理心。

设身处地为人着想是换位思维，带着理解去对话是同理沟通，它们可以帮助孩子与他人建立更好的连接。如果经常受到别人的欢迎和喜欢，孩子怎么可能觉着活得没有意义呢？

英雄偶像是一柄双刃剑。因为崇拜英雄偶像，孩子会不由自主地模仿他们的行为，树立与他们相同或相似的人生目标，干劲十足。

可一旦这份崇拜幻灭，比如喜欢的偶像塌房了，那么这种挫折、失落会让孩子产生虚无主义，丧失意义感。

需要特别强调的是，意义感不是一种先天的意识，而是人们在生活、成长的过程中发现的。存在先于本质，好好活着是第一位的，只有好好活着，

才能够从中找到生命的意义。

这种简单的逻辑，很多父母却没有想清楚，经常舍本逐末，把精力都用在提高孩子的学习成绩上。孩子觉得做什么都没有意义，肯定活得不开心。

一个孩子在生活中只有学习和考试，没有休息和娱乐，没有兴趣和爱好，每天周而复始，看不到一点儿希望。想要倾诉苦恼，父母也不听，只会讲“都是为你好”的大道理……那么，他还会对这个世界有希望吗？

建议父母从孩子 9 岁开始和他讨论人生意义的话题。在孩子小时候，主要对他进行健康的生活习惯、爱的能力等沟通、性格方面的培养，太早进行意义教育，作用不大。很多国家的心理教育、情商教育也是从 9 岁开始的。

父母可以多向孩子表达爱，比如拍拍抱抱、含情脉脉地凝视、开心陪伴等，培养孩子爱的能力，增加他的积极情感体验。

另外，在沟通中，要丰富孩子的情感词汇量和意义词汇量。词汇量丰富，孩子表达起来就更加贴切，对意义的理解更加深刻。情感词汇量，就是描述情感的词，比如兴奋、生气、悔恨等。意义词汇量，比如目标、志向、理想、追求、境界、道德、美丑、善恶等。

再者，和孩子一起欣赏音乐、诗歌、唐诗宋词、小说等文学和艺术，也能帮助孩子在家庭中获得积极的情绪体验。

在帮助孩子建立意义感的

过程中，父母需要掌握三个原则。

因人制宜：每个孩子发现意义、找到天赋和快乐的能力是不一样的，所以不能千篇一律，一定要因人制宜；

积极回报：一定要让孩子产生愉悦的感觉，有这种情绪情感上积极的获得，他才愿意去做；

科学性：不要道听途说，要使用一些心理学的建议和方法，相信科学、相信知识、相信理性。

父母还要避免一些误区。首先不要比。很多父母崇尚见贤思齐。“你看谁家的孩子活得多有意义！你每天无所事事，都不知道自己将来做什么！”这种话更多时候会让孩子产生反感、恐惧、厌恶，适得其反。

其次不要急。父母有时候特别着急，希望马上看到效果。人格的塑造，尤其意义感的塑造是一个终生的事业。

最后不要多。很多父母喜欢什么东西都拿来试一试，我觉得让孩子活出善良，活出快乐，其实就是培养意义感的最好办法。

总之，父母培养孩子的意义感，一是要让孩子活下来，而且活得好；二是让孩子有方向感，知善恶、明是非；三是在以上的过程中让孩子产生愉悦幸福的体验。记住这三点，孩子活出有意义的人生就不难了。

# 心理专家解密儿童成长规律：家长育儿八大核心维度

近日，山西省实验小学邀请华东师范大学心理咨询中心特聘咨询师陈默，为低段学生家长和高段学生家长分别带来一场兼具理论深度与实践指导的家长培训，以“怎样做小学生的家长”为主题，帮助家长们掌握科学的育儿方法，做孩子的“同行者”。

陈默老师以深厚的专业积淀和丰富的实践经验，精准剖析了小学生的心理特征。她指出，小学阶段是孩子身心发展

的黄金期，也是人格奠基的关键阶段。她强调，家庭教育的核心并非“施压”而是“尊重”。家长不应将家庭变成“第二课堂”，而应打造孩子心灵的避风港。在孩子疲惫时给予休憩空间，迷茫时提供温暖指引，允许孩子慢一点、错一点，才能让学习回归探索的本质，而非沉重的负担。

讲座中，陈默老师从八个核心维度为家长们送上育儿“干货”。

学习管理上，建议家长放下“监工”姿态，优先保障孩子睡眠与休息，避免因琐碎纠错引发厌学情绪；

品德教育中，引导孩子走出自我中心，培养“心里有他人”的共情力，让善良成为有边界的力量；

人际交往方面，鼓励孩子主动交友，在冲突中学会协商，尤其引导男孩用语言表达情绪；

身心养育上，强调均衡饮

食、充足睡眠是成长根基，身高达标、愿意上学是养育成功的重要标志；

劳动与艺术教育，主张让孩子参与家务以培养责任感，接触艺术以丰盈心灵，而非当成额外任务；

习惯养成中，提倡用鼓励代替命令，以游戏化方式激发兴趣，让好习惯内化为自觉；

情绪管理上，提醒家长自身情绪是家庭氛围的晴雨表，稳定平和才能给予孩子安全

感，示范比说教更有力；

亲子关系构建，倡导建立“盟友型”模式，多问“需要帮忙吗？”少说“你必须……”

两场讲座搭建了家校沟通的优质平台，不仅为家长们提供了科学实用的育儿方法，更传递了“理解代替控制、陪伴代替催促”的教育理念。