

心理学  
小课堂

## 为啥孩子爱说网络梗？心理学答案来了

不少家长都有这样的困扰：孩子天天把网络梗挂在嘴边，一开始觉得新鲜有趣，可慢慢就变成了高频口头禅，越听越让人心里发慌。很多家长不禁疑惑，是自己太保守，还是孩子的语言能力真的跑偏了，而这股在孩子们之间流行的“梗文化”究竟应该如何正确看待。

其实孩子爱说网络语言，并不是刻意叛逆，背后藏着清晰的成长逻辑。从心理学角度来说，核心正是观察学习与同伴认同。当孩子发现说网络梗能得到同伴的认可、逗乐大家、快速融入小圈子，就会自然而然地主动模仿。

青春期孩子正处在建立自我认知的关键阶段，网络梗就

成了他们和同龄人之间的专属“暗号”。用这种父母不太熟悉的语言和长辈形成区隔并不是对抗，而是在宣告自己拥有了独立的小世界，也是一种寻找自我定位的方式。对于10—15岁的孩子来说，同伴的认可尤为重要，网络语言也因此成了少年圈的“社交货币”。掌握了这些流行词就能快速合群，不懂则很容易被边缘化，一句“yyds”“绝绝子”，本质上都是孩子在向同龄人传递“我和你们是一伙的”信号。

除此之外，很多网络词自带细腻的情绪色彩。“emo”代表难以言说的低落，“破防”是心理防线被瞬间击中的感受，“yyds”藏着直白的崇拜与认可。

这些表达比传统词汇更能精准贴合孩子复杂的内心感受，就像表情包一样，成为了他们最直接的情绪出口。

孩子说网络梗是成长、社交、表达的正常需求，完全不必一竿子打死，但可以理解，绝不能放任。如果孩子过度依赖网络梗，很容易引发一系列问题：表达能力逐渐退化，只会用简单的梗代替完整思考；不分场合乱用语言，课堂、写作等正式场景也满是网络用语；长期下来还会让思维变得简单，缺少独立表达和深度思考的能力。

家长真正要做的不是一刀切禁止，而是帮孩子建立场景化语言能力，让他们既能轻松融入同伴，也能在正式场合规

范表达。

想要引导孩子正确使用语言，家长不妨先放下指责，做孩子的“语言翻译官”。面对孩子口中的网络梗，不皱眉、不指责，用真诚的好奇心代替说教，主动询问词语的含义和来源。孩子感受到被尊重，才愿意敞开心扉沟通。

同时，家长可以有意识地培养孩子的“双语切换”能力。不用刻意封杀网络梗，而是让孩子明白不同场景要用不同语言。和同学聊天、居家休闲时可以轻松使用网络用语，课堂发言、作文写作、正式汇报时则使用规范表达。在包容孩子少年感表达的同时，带领孩子品读经典文字，感受规范语

言的魅力与价值。

家长还可以通过网络梗看见孩子的真实情绪，把这些流行语当作孩子的情绪信号灯。当孩子说“emo”时，不要觉得矫情，耐心追问是失望、焦虑还是委屈，帮助孩子把模糊的感受清晰化，建立更丰富的情绪词汇库。这既能提升表达能力，也能悄悄拉近亲子距离。

成长从来不是一条笔直的路，而是一路试探、一路长大的过程。那些让家长倍感焦虑的网络梗，从来不是需要纠正的麻烦，而是一扇通往孩子内心的窗。放下焦虑，蹲下身认真听懂孩子的语言，才能真正走进他们的世界，读懂成长背后的真实需求。（李梦婷）

## 想恋爱却难有激情的几个原因



▲资料图片

有人说，想结婚但就是没有恋爱的激情，原因可能有以下几种：

**一是太累。**为工作为生活打拼，身心负荷重，个人的时间和精力越来越少。这样的情况下，不太可能有激情追求制造浪漫。

**二是自我。**最爱自己没毛病，但别要求人家爱你超过爱自己，这是双标。对方也最爱自己，会哄人，懂浪漫，能增添生活的色彩，但不是生活的常态。

**三是自娱。**当下社会网络娱乐越来越受到人们的追捧，各种好玩的，易得性高，性价比好，有些人觉得与情侣沟通事多，不仅费脑子，

整不好还产生分歧，自然懒得说话。

**四是便捷。**手机上搞定衣食住行不仅让人们有宅和懒的基础，也会觉得不依赖谁，日子都过得不错。物质和服务上越不依赖，对感情和陪伴的要求越高。

**五是宠爱。**因父母宠爱过度，会过日子、能付出的年轻人越来越少。他们一直被照顾得无微不至，一旦恋爱结婚，瞬间就变得以你为中心，把家务干得得心应手，概率极低。

所以，要想恋爱和结婚，就要把对对方的要求降低，绝大多数欲求都由自己满足。（梁朝晖）

## 人在完全的专注里，才会得到真正的休息

看到这样一句话：人在完全的专注里，才会得到真正的休息。细想起来，还真是。有时候，最佳的休息方式并不是睡觉，而是当你专注地做某件事，生命力得以在投入的事物上绽放的“心流瞬间”——那种忘记纷扰、与当下深度联结的状态。所以，每天为自己创造独处的专注时间，真的很重要。任凭外界喧嚣，自守一方平静天地。

**平静地进入每一个当下就会心想事成**

博主@早蓝的岛上花园，分享说：“每天至少两小时的独处，几乎是我在过去一两年里被建立起来最好的习惯。吃饭的时候就只是吃饭，写字的时候就只写字，沉浸在心无旁骛的愉悦当中。每天只有在这段平静的、无人打扰的工整秩序里，才会感到，自我能量被充分地激发和创造出来。”

独处时的专注，能帮助人重新建立内心秩序，慢慢进入到一个适配自己的、平稳安心的频率里。我们可以通过4个行动，增加独处时的幸福感。

**1. 固定一件事，安静地专注**  
不用追求这件事有多大意义，也不用要求自己做到多好，只要能让你沉浸其中、忘记时间就好。

比如独处时，煮一碗面，专注地洗菜、烧水、调味，感受食材在锅里的变化，品尝自己做的简单美食；再比如找到一项能获得及时反馈的运动，攀岩、飞盘、网球等，这些运动需要你时刻调动眼、手、脚，在汗水里释放情绪，在动作反馈里找回自信。

**2. 评估自己的能量边界**

在日常生活中，要承认自己的能量有限。诚实地聆听身体的信号，感觉疲惫就要进行调整性休息。情绪欠佳、脑子

发懵时，不要硬逼着自己前进，好像“歇着就是浪费时间”一样。

与其苛责自己“不够努力”，不如慢下来，做一些当下能量许可的、得心应手的事，恢复状态。这不是偷懒，是出于自我关照给内心留出喘息的空间，也是为了更好地专注。

**3. 为自己打造宁静角落**

在开启独处之前，先排除非必要的干扰。我们总被外界的声音裹挟，手机消息不停弹出、周围人的噪音……哪怕独处，也很难真正静下心来。

打造安静的治愈角落，比如书桌前，把手机调静音、放在视线之外，关掉电脑上的无关弹窗，哪怕只有20分钟的静音时间，也能让你从喧嚣中短暂抽离。如果刚开始专注时，心里很烦躁、坐不住，不用逼自己“必须平静”，接纳这种情绪，告诉自己“烦躁也没关系，我可以试着先坐一分钟”，慢慢就会进入状态。

**4. 记录专注后的小收获**

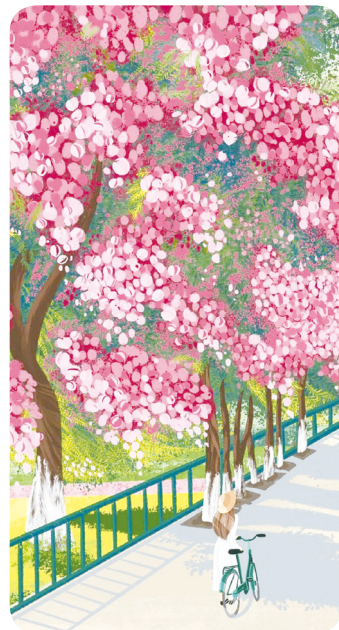
独处结束后，花3—5分钟简单记录当下的感受，不用长篇大论，一句“今天专注练字，感受到了久违的平静”“公园跑步后浑身轻松，心情也变好了”就足够。

这种小小的记录，既能留存专注带来的美好体验，也能形成正向反馈，当你翻看这些文字时，会清晰地感受到自己

的情绪变化与能量提升，进而更有动力坚持独处与专注。

为什么我们需要依靠独处时的专注，重建内心秩序？因为专注是一种安静的沉浸，在这种沉浸中，你确认了自己真实而鲜活的存在。当日复一日的朴素坚持，积累成一种应对万物的平和心态与专注力量，做什么都会成功。尝试平静地进入每个当下，去过一种不拧巴的自洽生活，你向往的事情，会在该来的日子，开出它的花，结出它的果。

（据“央视新闻”微信公众号）



▲资料图片