

心理学
小课堂

太软弱受欺负，太自私难合群——

宽容的边界该怎么定？

“他踩了我的鞋，连句道歉都没有！”“同桌借我的漫画书折了角，必须让他赔新的！”如今，个性鲜明已成为新时代少年儿童突出特质，可与此同时，部分孩子以自我为中心的心态，也让同伴间的小摩擦频频发生。再加上孩子们触屏年龄提前，网络空间非黑即白的舆论环境、动辄引发的骂战，让“宽容”这一传统美德，在当下显得尤为珍贵。

新时代的少年儿童，是否依然需要宽容？怎样的宽容才是恰当有度的？又该如何培养孩子的宽容品质？一场牵动学生、教师、家长的讨论，就此展开。

“宽容不是无底线的退让，而是让班级凝聚成一股绳的黏合剂。”浙江省宁波市四明中学2502班班长王歆祯结合校园生活分享了自己的理解。她认为，校园里朝夕相伴，值日疏忽、口角争执、性格差异带来的小隔阂在所难免。真正的宽容，从来不是忍气吞声，而是换位思考的体谅，是主动化解矛盾的胸怀，“试着站在对方的角度想一想难处，主动说一句‘对不起’，或是坦诚表达自己的感受，那些小别扭自然会烟消云散”。在她看来，大海因容纳百川而波澜壮阔，班级因包容不同声音与个性而多元精彩，

这种包容不是妥协，是对差异的尊重，是对他人的善意，也是成长路上的必备素养。

首都师范大学附属中学北校区初二（13）班邹静瑶，在国旗下演讲中引用林则徐“海纳百川有容乃大，山高万仞无欲则刚”的名句，阐释宽容的内涵：“做人要像大海接纳百川那样包容，像高山不困于私念那样开阔，不纠结小事，不揪着他人的过失不放，这便是宽容原本的样子。”她呼吁师生在学习生活中相互理解、彼此包容，以积极心态看待差异，让校园成为充满温暖的家园。

杭州市萧山区世纪实验小学308班的同学们则通过舞台剧再现《六尺巷》的佳话，用跨越三百年的冲突与和解告诉大家，宽容是化解矛盾的钥匙，善待是连接心灵的桥梁，这种“以和为贵”的智慧永远不会过时。

专家解惑

宽容要有明确底线

“很多家长觉得孩子‘小气’是性格缺陷，其实这是他们认知发展的必经阶段。”苏州市家庭教育指导师屈家仪从儿童发展心理学角度，为家长们提供了新视角。她指出，小学中低年级孩子自我意识快速发



▲资料图片

展，习惯将“我的需求”放在首位，且情绪感知远大于理性思考，加上容易模仿成人的“计较”行为，才会对橡皮被抢、书本折角等小事“耿耿于怀”。

但这并不代表孩子无法学会宽容，恰恰相反，宽容作为接纳差异、化解矛盾的能力，是孩子未来步入社会、适应集体最宝贵的“软实力”，完全可以通过科学引导逐步培养。

关于这个话题，“宽容是否等于妥协”“过度宽容会不会导致受欺负”成为家长们最关心的核心问题。江西省赣州市安远县东江翡翠小学兼职心理健康老师陈露通过一堂生动的“宽容课”给出答案：“宽容不是忍气吞声，而是让自己快乐，也能温暖他人的智慧。”

她通过情景小游戏，让孩子们体会到，面对同学的无心失误，少一点指责，集体合作才能更顺畅；但宽容必须坚守原则——同学考试作弊、偷拿东西不能盲目宽容，遭受他人欺负时也不能用“忍让”换取和平。“真正的宽容，是不纵容错误，也不放弃自己的尊严，这才是对自己和他人最负责任的态度。”

家校共育

培养有底线、有温度的宽容

如何在家庭中培养孩子的宽容品质，同时守住边界？屈家仪结合多年指导经验，分享了3个简单易行、实用性强的方法。

首先，先接纳情绪，再引

导思考。当孩子抱怨被冒犯、受委屈时，先接住他的委屈，认可他的委屈与不满，让孩子感受到被理解。再用温和的提问引导孩子思考，“你觉得他是故意的吗”“如果是你不小心犯了错，希望别人怎么对你”，帮助孩子学会换位思考，理解他人行为的初衷。

其次，巧用情景模拟，传递宽容善意。家长可以结合日常小事、绘本故事、影视片段，和孩子进行情景模拟，让孩子分别扮演“犯错者”与“被冒犯者”，亲身体会被宽容时的温暖与释然，回忆自己曾经被他人原谅的经历。通过沉浸式体验，让孩子明白宽容的意义，从而主动将这份善意传递给他人。

最后，做好榜样示范，营造包容氛围。孩子是家长的一面镜子，家长的处世态度，是孩子最直接的学习教材。在日常生活中，家长与邻里、同事、家人相处时，主动展现包容与理解，不斤斤计较、不恶语相向，遇到矛盾理性化解，这种潜移默化影响，远比生硬的说教更有力量。同时，在家庭中营造民主、包容的氛围，允许孩子表达不同观点，尊重孩子的个性，也能让宽容的种子在孩子心中生根发芽。

（据《中国妇女报》）

单位几个“90后”“00后”的小同事经常问我有关“幸福婚姻”的话题，在她们眼中，我的脸上写满了婚姻生活的和悦喜乐。那天我与她们分享了我的小秘密。

那是一个周末，我们夫妻的CityWalk路线是由我制定的，去小昆山。当我们到达离景点只有2公里的公交站换乘时，发现下一辆车要40分钟之后才来，那一刻我有些情绪低落。放在以往，如果是先生安排的行程，我也许会脾气大作。而先生当时一句牢骚也没有，立刻调整方案道：“剩下2公里改成单车骑行，如何？”

天知道，这才是最好的决定——天气好得没话说。骑着单车奔驰在宽阔的大路上，放眼尽是金色的稻浪，收割后的稻香氤氲在空气中，柔和的暖风裹挟着香气一路迎送，我不停唠叨着：“这比坐在封闭的铁皮箱子里感觉好多了！”

记得10年前，也是周末，先生兴冲冲地安排去逛七宝古镇。那时还没有现在这么发达的出行导航，只能看地图自己组合公交方式。结果下了公交，



▲资料图片

不见古镇的影子。于是，我不由分说地在路上就埋怨起来，后来掉头就往回走……当时我完全没有顾及先生的感受，还有儿子站在我们俩中间，不知到底该跟谁走。

当然这件事的最后结果是，先生追上来劝住我，最后我们仨一起游了古镇。这么多年过

去了，我完全不记得七宝古镇有什么好看的、好玩的，只记得路上发生的这件事：我扫了我们仨的游玩兴致。

听完我的叙述，小姑娘说：“你先生的情绪价值好高啊。”

情绪价值，这是我从“00后”这里学到了可以用在夫妻关系中更为专业的表达。毫无疑问，

好夫妻，不扫兴

我享受着美好的婚姻生活，尤其是先生的高情绪价值带给我的幸福感。他总是能站在我的立场上去考虑问题；当我遇到不快的时候，他有很高的共情能力；作为南方人他能尊重我这个北方人在生活及饮食上的习惯，而他却为我改变了很多从前在老家的生活习惯；我喜欢读书写作，儿子还很小的时候，周末只要他有空就独自带儿子出去玩，并对儿子说“给妈妈放假”……

反思自己，我曾经是一个不解风情、扫兴的伴侣。先生喜欢写毛笔字，我们市区的那个小家没有固定书桌，他便自己做了一个沙盘，用树枝在沙上临帖。结果，那个沙盘被我嫌弃地当垃圾丢出去了，根本没有在乎他的感受……

最近读《城南旧事》，最使人念念不忘的不只是小英子，还有被称为“福慧双修，一生圆满”的作者林海音。

读到林海音和先生趁着孩子们熟睡之后两人溜出去吃夜宵，或者“在静静的夜里，我们一面看着书报，一面剥着炒花生，好像夜半的老鼠在纸篓

里翻动花生壳的声音”，脑海中浮现出那样温馨又恩爱的场景，好甜蜜。林先生既有这样的幸运，又有这样的智慧。她尊重先生作为北京人夏天亲自煮酸梅汤喝的习惯。这时，她会主动让出厨房，让先生尽情发挥；先生喜欢自制花椒盐，那是他非常喜欢的调味品，用来炸花生米或炸肝蘸着吃。当她看到花椒盐的瓶子空了，便会主动提醒丈夫，假如丈夫没空做，她就会帮忙做好。

二女儿夏祖丽如此评价父母的这一细节：“别小看这不起眼的、微不足道的花椒盐，它的背后代表着两人多年的默契合作和迁就尊重。他们俩一生有许多事就像这罐小小的花椒盐一样，相互合作完成的。”

两性相处中，互相尊重、互相配合胜过花前月下甜言蜜语。在追求实用主义的日常生活中，夫妻之间若都能够做到不扫兴，就能将枯燥的柴米油盐活成烟火中的诗情画意。

总之，有个不扫兴的伴侣，是人生之大幸运；做个不扫兴的伴侣，是生活之大智慧。

（吴明慧）