

女儿成了那个总是“被剩下”的孩子

倾诉人：三年级女孩的母亲 李女士 记录整理：一楠

“妈妈，今天体育课选搭档，我又是一个人。”

女儿放学回来，书包还没放下，便开口说了这句话。她语气平静，可我听着，心里像被揪了一下。



AI制图

女儿今年九岁，上小学三年级。从一年级入学开始，她的人缘就不太好。不是被欺负，而是被忽略：分组活动没人邀约；课间玩耍无人结伴；过生日邀请同班同学，到场的人数永远是班里最少的。我曾找班主任沟通，老师坦言：“她不是调皮捣蛋的孩子，只是不太懂得怎样和同龄人相处。别人玩得热火朝天，她不知道如何融入，只能独自坐着。”

我曾试着帮她改善处境：教她带糖果分给同学，叮嘱她主动邀约伙伴一起玩耍。女儿全都照做了，收效却微乎其微。分糖果时，同学道谢过后便自顾玩耍；她开口询问“要不要一起玩”，大多得到一句“我们人够了”。

久而久之，女儿越来越沉默了。以前，她还会跟我说学校的事，后来便不说了。我追问得多了，她就会回我一句：“说了你也不懂。”

我一直觉得她就是性格内向，像我，不爱热闹。可后来发生的一件事，让我意识到问题没那么简单。

上个月，学校组织春游，每个小组都要合作完成一个任务。女儿回家后跟我说，任务做到一半的时候，小组里的一名女生突然对她说：“你能不能别说话了？你出的主意都不对。”

她当即缄口不语，余下的任务全程一言不发。同伴安排什么，她就照做什么。

和我说起这件事时，女儿眼眶泛红，却强忍着没有落泪。

我问她：“你怎么不反驳她？你可以说‘那你说怎么办’啊。”她说：“我不敢。我怕他们更加不喜欢我。”

那一瞬间，我忽然明白了——她不是内向，是在人际交往里没有安全感。她不知道怎样表达自己，不知道被人怼了该怎样回应，更不知道怎样在人群中找到自己的位置。她只会退让、沉默、讨好，然后被忽略。

有一天下雨，我到校门口接她。远远望见女儿走出教学楼，前方两名女生共撑一把伞结伴同行，她孤身背

着书包、没有打伞，冒雨跟在两三步开外的位置。两个女孩一路说笑，自始至终没有回头。

我赶紧把车开过去，让女儿上车，随口问道：“你不是带伞了吗？”“落在教室了。”“那怎么不跟她们一起走？她们不是你的同学吗？”“她们没叫我。”

我继续劝说：“那你可以叫她们呀。”女儿望向窗外，声音细碎：“她们不会等我的。”

我满心错愕。一个九岁的孩子，已然养成了“不被期待就不要主动”的处事习惯。

四

我试着跟其他家长聊起这件事。有人说“你女儿太敏感了”，有人说“小孩嘛，过阵子就好了”。没有人觉得这是个需要认真对待的问题。可我眼看着女儿在变化：她开始抗拒去学校，早上赖床，说肚子疼。一开始我以为她装病，后来发现她真的会吐。医生说这是应激反应，身体在替情绪说话。

那天晚上，我跟孩子爸爸聊了很久。孩子爸爸说：“你小时候不也这样吗？你到现在也没什么朋友。”我想反驳，但他说的是事实。我自己的社交能力就很差，公司聚餐我永远坐在角落，同事约饭我能推就推。我从来没觉得这是个问题，反正我有老公有孩子就够了。

可现在，我的短板正在女儿身上重现。我拿什么教她？

五

有一回，我实在没办法了，跑去问班主任：“我女儿是不是哪里做得不好？为什么大家都不跟她玩？”班主任想了想说：“她没有做错什么。但是你要知道，小学阶段的孩子，交朋友是很‘本能’的——他们不会刻意排挤谁，但会自然地被那些会玩、会笑、会接话的孩子吸引。你女儿太安静了，安静到像一个透明人。不是大家不想跟她玩，是大家‘看不见’她。”

这句话让我既心酸又无力。看不见，多准确的词——她不是被讨厌，而是比被讨厌更让人难受的，被忽视。

我不知道她以后会不会变得受欢迎，大概率不会。但我不想让她再因为“被剩下”而偷偷难过，不想让她觉得自己“有问题”，更不想看到她每天早上因为害怕去学校而呕吐。可我该怎么办？我自己都不会。

■专家支招

四步实操 帮落单孩子走出社交盲区

李女士的困惑，是不少内向孩子家长的共同难题：自身不善社交，却要引导孩子学会交友。这件事的确棘手。但好消息是，社交是一项技能，跟学数学、学骑车一样，有方法、有步骤，可以拆开练。

从李女士的讲述中，可以看到，她女儿的核心问题不是“不想跟人玩”，而是“不知道怎么做”。针对这类“被剩下”的孩子，可以分四步来帮：

第一步：教孩子“三步加入法”。想加入一群正在玩的人，直接问“我能一起吗”风险高，容易被拒绝，因为对方要当场做一个“接受或拒绝”的决定，本能反应往往是拒绝。可以拆成三步：①靠近，在旁边看一会儿，不急说话；②找一个游戏间隙，说一句“你们玩得好厉害”或“这个看起来很有意思”——这句话不是请求加入，而是表达欣赏，对方更容易接受；③观察反应，如果对方回应了，再问“能加我一个吗”。前两步是铺垫，大大降低了第三步被拒绝的概率。

第二步：练习接话而不是开口。很多孩子不会聊天，不是因为不会主动，而是不会接话。现实中，社交高手往往是接话高手，而不是说话高手。别人说“我喜欢看动画片”，如果孩子只回一个“哦”，对话就结束了。可以教她接话的模板：“我也喜欢，你最喜欢哪一部？”（表达共鸣+提问）或者“我没看过，好看吗？”（承认不知道+请教）。接一句话，对话就能继续。家长可以在家里跟孩子玩“接话游戏”，一人说一句，另一人必须接一句让对话延续的话。

第三步：从“一对一”开始，不急着打入群体。群体社交是最高难度模式，因为要同时应对多个人，还要处理小团体内部的动态。“一对一”的友谊建立起来之后，孩子有了一个“安全基地”，自信心会慢慢增长，再尝试扩展。

第四步：帮孩子区分被拒绝的原因，避免过度个人化。被拒绝是每个孩子都会遇到的事，但有些孩子会把每一次拒绝都归因为“我不好”“他们讨厌我”，从而陷入自我否定。家长需要帮孩子做归因训练：被拒绝可能是因为时机不对（对方正在兴头上不想被打扰）、可能是因为那个圈子本身就很难进（几个孩子已经是固定的“铁三角”）、可能是因为对方当时心情不好。把拒绝“去个人化”，孩子就不会觉得自己有问题，而是学会客观分析情境。可以教孩子问自己三个问题：他们拒绝的是我，还是拒绝“被突然打断”？当时有没有更好的时机？我有没有其他可以尝试的人选？

想对李女士说：“你不需要先把自己变成社交达人，再教孩子。你需要做的，是陪她一起学。跟她练习‘加入’和‘接话’的时候，你也在成长。你们是彼此的练习对象。那个淋着雨跟在别人后面的女孩，不是不想靠近，是不知道怎样靠近。当她手里有了方法，脚下有了步骤，她会慢慢抬起头，试着走上前。哪怕走得慢，也是在往前走。”

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）