编辑 单明月 | 美编 王良杰 | 校对 伊韦

别人的新球鞋

分享人：九岁男孩母亲秦女士 **记录整理：**一楠

“妈妈，我也想要一双那个鞋。”

儿子指着手机屏幕上的图片，是一双带气垫的篮球鞋，同学小凯上周穿到学校去的。他跟我说这件事的时候，语气很平静，但眼睛里的渴望却藏不住。

我说：“你鞋柜里还有三双鞋呢。”

他说：“那不一样。小凯那双鞋是最新款的，全班就他一个人有。”

我说：“别人有是别人的事，咱家有咱家的条件。”

他没再说什么，但接下来几天，我发现他总在翻来覆去地看那双鞋的测评视频。有一天他忽然说：“小凯家真有钱，他要什么他爸妈都给他买。”

我听着心里不是滋味。这不是他第一次羡慕别人了。上个月，他最好的朋友考了全班第一，他回来闷闷不乐：“他都能考第一，我为什么不行？”再上个月，同学过生日请了十几个人去游乐场，他回来说：“人家过生日怎么那么热闹，我过生日就在家吃个蛋糕。”

他总是在比。比不过就闷着，闷完又开始比。

有一次他数学考了91分，挺高兴地拿回来给我看。我说“不错”，正巧他爸同事的孩子来家里玩，那孩子考了98分。儿子本来拿着卷子站在旁边，听到分数后，悄悄把卷子折起来塞进了书包。客人走了以后，他一句话也不说，晚饭也没吃多少。

我问他怎么了，他说：“反正考98才叫好，91算什么。”

我忽然意识到，他不是好胜，而是把别人有和我没有，变成了别人好和我不好。他羡慕的不是那双鞋，也不是98分，他羡慕的是“别人能做到、能拥有”的那种状态。而每一次羡慕，落在他心里，都变成了对自己的不满。

我试着跟他聊，说“不要跟别人比，跟自己比”。这话说出来我自己都觉得心虚。他反问：“那为什么大家都喜欢考第一的？”我答不上来。

后来我跟朋友聊起这件事。她说了个比喻，我觉得挺有意思。她说：“羡慕就像看见别人家窗户里的灯很亮，如果你站在自己黑黢黢的屋里一直盯着看，就会越来越觉得自己家冷。但如果你转头看看，发现自己家也有灯，只是你没开，感觉就不一样了。”

她让我做一件事：跟儿子一起，把羡慕的事情写下来。每次他觉得“别人有我没有”的时候，就写下来——羡慕谁，羡慕什么，为什么羡慕。不评价，就写。

我跟儿子说了，他觉得奇怪，但还是写了。第一周他写了五条：

羡慕小凯的新球鞋，因为很酷，穿着会有人看。

羡慕同桌考100分，因为老师表扬她。

羡慕表哥家有大电视，看球赛很爽。

羡慕班长被选去参加演讲比赛，他站在台上很帅。

羡慕楼下小胖周末能随便玩游戏，他妈不管。

我看了以后，没有一条一条跟他讲道理，只问了一句：“这些羡慕里，哪些是你真的想要，哪些是别人有所以你也想要的。”

他愣了一下，认真看了一遍。然后说：“球鞋可能是别人有所以我也想要。但演讲比赛，我是真的想站在台上。”

我说：“那你觉得怎么才能站上去？”

他想了很久，说：“下次比赛我主动报名。”

后来他真的报了演讲比赛。准备的那一周他特别认真，天天对着镜子练。比赛那天他得了三等奖，回来的时候举着奖状，比考了98分还高兴。他说：“妈妈，我站在台上是有点紧张，但我讲完的时候大家都在鼓掌。”

我说：“这是你自己争取来的。”

那双新球鞋他没再提。过了一阵子我发现他穿得最多的还是旧鞋，问他怎么不提了，他说：“其实我那双鞋也挺好的。我们班有人穿更贵的，小凯那个也不是最厉害的了。”

他说这话的时候，语气淡淡的，不像是装的。

我后来想，羡慕其实不是坏东西。羡慕是孩子在心里画了一张地图，上面写着“我想去的地方”。如果家长把地图撕掉，骂他“别瞎想”，他会连方向都没有。如果我给他一支笔，让他在自己的地图上画路线，他会慢慢知道：别人有的，我不一定都要；但我想要的，我可以想办法去够。



AI制图

■专家点评

孩子要的不是陪着 而是在一起

羡慕是方向，嫉妒是牢笼。

秦女士儿子的比较心理，是儿童社交中非常普遍的现象。孩子看到别人有更好的东西、更好的成绩，心里不平衡，这是正常的。关键在于，这种不平衡最终变成了动力还是怨气。

秦女士最初的做法是：不要跟别人比，之所以没用，是因为它否定了孩子的感受。孩子的羡慕是真实的，你说“不要羡慕”，等于告诉他“你的感受是错的”。而秦女士后来做的“写羡慕清单”，之所以有效，是因为它先承认了羡慕的存在，再引导孩子去分辨。

这个分辨很重要。羡慕有两种：一种是别人有，所以我也想要，这是被外界带动的欲望；另一种是别人有，我也真的想有，这是发自内心的目标。前一种会让人越比越焦虑，后一种会让人越比越有方向。秦女士的儿子分清球鞋是跟风，演讲比赛是我真的想参加，就是从前者走向后者的关键一步。

帮孩子把羡慕变成动力，有几个可以尝试的方向：

第一，先接受羡慕，不评判。当孩子说“我也想要”，不要立刻说“咱家买不起”或“别跟人比”，可以说“那个确实挺好的，你喜欢它什么？”让孩子自己把羡慕说清楚。说清楚的过程，就是情绪降温的过程。

第二，帮孩子区分别人有和我想要。这是最核心的一步。可以像秦女士一样，让孩子写下来，再回头看看哪些是别人有所以我也想要的，哪些是我真心想要的。这个动作能帮孩子从跟风比较里抽身出来。

第三，把羡慕转化为目标。羡慕同桌考100分，可以变成我想知道他是怎么复习的；羡慕同学站在台上，可以变成下次比赛我也报名。羡慕是模糊的，目标是具体的。一旦羡慕有了具体的行动路径，它就不再是折磨，而是方向。

第四，接受我不可能什么都有。这句话不是对孩子说“你不行”，而是帮孩子建立一个现实感：人生不是别人有的我都要有，而是我选择我想要的，并为它付出。秦女士的儿子后来说“其实我鞋也挺好的”，不是因为他学会了压抑欲望，而是因为他找到了更值得追求的东西。

那双没买给孩子的新球鞋，可能比买给他的任何一双球鞋都有价值。因为它让孩子第一次认真想清楚：我羡慕的到底是什么？我真正想要的是什么？当他站在演讲台上听到掌声的时候，那双球鞋就已经不重要了。因为他找到了自己的灯。

（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）



使用公勺公筷
文明健康用餐

公勺公筷是文明的象征，更是健康的守护。它让每一餐都安心，让每一次相聚都温暖。使用公勺公筷是对他人的尊重，是对健康的负责。

徐州报业传媒集团 宣 广告