

慧妈手记 家庭教育·成长改变类栏目

## “996”可怕? 不要让“697”毁了孩子

慧妈简介 &gt;&gt;

## 汤馨敏

长沙人,曾在《黄金时代》、《年轻人》和《知音》三家杂志社从事编辑工作16年,现居长沙,自由写作。

“我是一个经常被孩子带领着疯玩的妈妈!”



有天,好友木棉给我打电话:“996程序员算啥,他们好歹能睡个好觉,能9点上班,每周还能休息一天,我家娃比他们要苦逼得多,我家娃是“697”,每天早上6点多起床,晚上9点多放学,一周无休。”

木棉的女儿名叫木槿,今年16岁,在某所中学读高一。她每天的作息是这样的:6:30起床,洗漱吃饭,7点去学校,上午上四堂课,中午吃饭后在教室里午休一小时,下午再上四堂课,然后吃晚饭,上两堂晚自习后回家。到家一般都10:30以后,如果作业顺利,能在11:30前睡觉,如果不顺利,12点以后睡觉是常事。周六全天要在学校自习。周日从早到晚奔波在各大机构补课。

自从上了高中,木槿每天的睡眠时间不到七个小时。学习时间比初中时长了,学习效率却每况愈下,她经常犯困,浑身无力,觉得自己在梦游。

如果说几个月前木槿的湿疹大爆发,还没有足够引起木棉的注意,那天木棉整理书柜,偶然找到一个小本子,翻开,居然是木槿的日记,里面有一页,木槿用潦草的字迹写道:

今天听说一个新闻,有个中学生问爸爸,如果很累了可不可以不加油?

爸爸说:孩子啊,大家都在加油,你怎么可以不加油呢?!那个中学生绝望了,那天离开家后再也没有回去。这个问题我也好想问爸爸妈妈,可是我知道问了也白问,每天看到妈妈期待的眼神,就想哭,我经常觉得自己好累,就像一条被扔到岸上的鱼,极度缺氧,垂死挣扎。如果很累了,我可不可以不加油?可不可以停下来休息一下,睡个好觉,看看好书,看看外面的花,听听树上的鸟叫?

这页日记让木棉震惊了。她把它拍下来,发给在外面出差的老周,然后心急火燎打电话过去:“咱娃压力太大,弦绷得太紧早晚要断,我们想办法给她解压。”老周一听就爆了:“如今这社会是怎么回事?!天天学学学,把个正常孩子学成神经了!想我当初一路考到研究生都没抑郁过,现在看木槿读个中学都要抑郁了!我早就警告你不要给孩子报那么多班,砍了!都砍了!李木棉我告诉你,我就一条底线:咱娃可以不考大学,千万不能得抑郁症!不能出大问题!实在不行就休学!”

这天晚上,在学校门口接到木槿,木棉对她说:“咱今天不做作业了,我们去小区里散散步吧!”木槿像看个怪物一样看她:“妈,你是不是疯了?!”

不做作业,明天老师会批评我!”木棉说:“我现在就跟你老师留言,说你发烧了,39度,欠的作业以后去补!”

母女俩在花园里走了四圈。木槿看见大朵的玉兰在夜晚盛开,硕大的月亮清晰地挂在楼宇之间,一条温驯的小狗反复找她讨要手里的饼干,这些温馨的日常生活,让压抑已久的神经顿时放松,她不由得感叹:“妈妈,这才是人过的日子,这样的日子,我每天只要过二十分钟,就等于打了一桶鸡血。”木棉说:“二十分钟太少,我规定从今天开始,你每天必须户外活动半小时!少一分钟都不让回家!”

这次散步的后果是,木槿回家后飞快地做完了作业。那个周日,木棉把木槿早就厌烦了的一堂课课了,带她去看了场电影《绿皮书》。第二天课间,木槿绘声绘色跟同学描述这部电影的内容,引来一群同学的羡慕,大家都说木槿太幸福了,他们的妈妈只晓得逼迫他们搞学习,对玩这件事如临大敌,看电影来去要花两个多小时,对大部分高中生来说是一个奢侈的梦。

这之后,木棉继续给木槿制造惊喜,她在木槿的房间里摆上漂亮的绿植,养了木槿一直想养的猫,看到木槿喜欢的易烱千玺演的戏,就喊她来看一会,以前做作业禁止放的音乐,现在随便木槿放——木棉想,娃只要还有兴趣听音乐,就不会抑郁到哪里去。

那之后,木棉发现木槿变了。变阳光了,变积极了,变松弛了。大约是她探知了父母的底线,卸下了心理包袱,开始轻装上阵,反而觉得学习起来很有余力。在最近的一次考试中,木槿在全年级一千多名学生里,挤进了前两百名,比上次考试一下子提升了近三百名。

像木棉这样容许孩子累了就休息的家长,我想不多。

无独有偶,两年前,我去长沙铜官窑拜访陶艺大师彭望球先生,发现他的女儿进入中学后很不适应,身体出了点状况,他干脆让她在家休学。一直记得那个傍晚,我和闺蜜YY抱着很多东西从他们家离开,彭大师的女儿坚决地接过我们手里的东西,一直把我们送到巷子尽头的江边,那天的铜官窑晚霞满天,休学的少女沉静安详,她身旁跟着的狗也不慌不忙。这个女孩休息了一年,回到学校,摇身一变成了一个学霸。

如果一个孩子背负的压力有50公斤,至少有20公斤来自家长的期望。减负之所以喊了很多年还是减不到位,究其根本原因,是因为家长的期望不减反增,这些期望没有变成助力,反而变成孩子的压力——如果我们富有弹性和力量,能够承受不那么好的状况,能够完全接纳孩子一时的疲惫、退却和挫败,一切,都糟糕不到哪里去。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院

王建平博士家庭教育

比邻

编者按

相信对于每一位妈妈来说,有了孩子之后的日子,总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜,烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目,邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。



## 孩子被同学取绰号,怎么办

倾诉:尧尧妈妈

尧尧这学期刚上初一,开学的第一周是军训,有一次因为孩子的一个动作没做好,教官就随口说这个动作做得像“猴子”。

之后,班上的同学和同年级的孩子都叫他是“猴子”。孩子也跟我说过,同学叫他这个绰号他很难受,但我没有特别在意。一次偶然的机,我在学校听到同学当面这

样叫他,那一刻切切实实我都感到很难受。晚上,我和孩子说,你可以找老师,请老师帮忙解决。孩子说,他找过老师,老师也批评了叫他绰号的孩子,但过一段时间又依然如故。而且,他现在好像有点逆来顺受的意思了,说反正他做得差,别人怎么对他都无所谓了。作为妈妈,我感到很无助,我该怎么办呢?

## 王建平:学会冷处理,增强孩子自信心



亲子专家:王建平博士

江这番话就是为了告诉儿子,被同学起外号没什么大不了的,他们也许并没有恶意,看爸爸小时候也被大家叫做“肚脐眼”啊。

所以,当孩子被取不雅的绰号时,我们需要正视孩子的感受,先肯定、认可自己的孩子。从各个方面建立起孩子的自信心,有强大自信心的孩子是可以很好消化“被起绰号”这件事儿的。

也可以告诉孩子,摆好心,不要把绰号看得太重。时间会冲淡一切。你越在意,别人就越叫,你越不在乎,他们就会觉得没意思,就渐渐没了兴趣。

值得提醒的是,家长千万不要不分青红皂白直接介入,用成年人的方式替自家孩子“出气”,这是不利于解决孩子问题的方法,反而会导致问题扩大化,也会让孩子解决冲突时更手足无措;另外,看到孩子委屈哭诉时,也不要对孩子说“你真没用”之类的话,这是非常错误的情绪反应,会导致孩子不敢再跟家长倾诉,从而选择压抑自己;更不要鼓励孩子“以暴制暴”回击报复,你叫我绰号,我也给你取绰号,报复行为会让孩子再一次体验欺凌,加深心理创伤。

所以,对孩子被取绰号这事,好的欣然接纳;对不好的绰号,教育孩子冷处理,同时适时向老师求助。也建议老师不妨针对学生起绰号的行为开展辩论,让孩子通过辩论、反思,了解起绰号的利与弊,纠正不良倾向,这样做比简单的制止更有效。

在童言无忌的年纪,孩子们都会互相开玩笑起绰号。通常来说,孩子是不喜欢也不愿意别人给自己起外号的,因为像“猴子、四眼仔、矮个子”等等外号,等于是把孩子某一点缺陷放大了,给孩子贴上了难听的标签。

但也有的孩子喜欢他的外号,比如强强长得很高大,经常帮助同学抬桌子扛东西,于是他就被同学起了一个外号叫“大力士”,强强心里还挺满意的。

所以,家长要问清孩子对自己外号的看法,如果孩子喜欢那就不用干预,如果是对孩子带有侮辱性和歧视性的绰号,那家长就要采取措施,不然这个绰号可能会伴随孩子一生,也会带给他一辈子的阴影。

明星杜江在一个节目里做过一个很好的示范。当时,儿子嗯哼委屈地说被同学起绰号叫“肚脐眼”了,爸爸杜江马上说:巧了,我也是。他用自己的“相似遭遇”先消解了孩子的情绪。嗯哼果然就没那么难过了。杜

欢迎关注凤凰网辣妈联萌微信公众号(ID搜索 fengonemama 或扫描下方二维码),给我们留言、投稿和交流,让我们一起在育儿的路上升级打怪……