

## 编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报/凤网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

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  
心理咨询师

亲子专家 王建平博士

# 低级快乐正在拖垮你 #  
孩子爱刷短视频沉迷“低级快乐”，怎么办？

如今刷短视频来打发时间，成为了很多人的一种习惯。孩子们平时上学，刷短视频的机会少，可是现在放暑假了，如果周围父母或亲朋好友有刷短视频的习惯，那孩子很大可能一个暑假就浸泡在短视频的环境里了。前不久#低级快乐正在拖垮你#上了热搜，一时间引起热议。

短视频确实给人们打造了一个快乐的世界，也能放松紧张的情绪。但是刷完这些视频，我们又记得什么呢？长时间浸泡其中，更是白白浪费大量时间。大人尚且如此，孩子处于成长发育过程中，自控、自律、判断力都未成熟，更容易沉迷其中。如何让孩子远离这种“低级快乐”？

## 孩子刷短视频停不下来，怎么办

前段时间，人民日报发布了《中国美好生活大调查》视频，得出一个重要结论“刷短视频成‘杀时间’的第一利器”。为什么短视频会让人们如此沉迷？

很多人都说，短视频内容直白搞笑不费脑，让人感觉很放松快乐。而那些软件开发者就是紧紧抓住了人性的弱点，利用推荐算法，推算出你喜欢的内容并不停地向你推送，让人源源不断地产生“即时快乐”。

这种快乐满足感的产生从心理学上分析，是因其刺激大脑中的多巴胺激增，令人产生愉悦感、幸福感，出现“行为上瘾”。这种“上瘾”跟物质上瘾（比如药物、酒精等）的生理机制是相似的。

成人尚且如此，如果孩子长期处于这种靠放纵获得的短暂快乐中，就会对生活那些需要付出努力才能获得快乐的行为，如读书、运动、学习等失去兴趣，更糟糕的是，长此以往，会逐渐失去深入思考的能力。而且孩子的大脑正在发育期，也可能导致情绪失控、暴躁易怒等状况。

其实很多时候，孩子沉迷“低级

快乐”，根在家庭、因在父母。孩子接触社会少，兴趣爱好不多，放假窝在家里无所事事，加之缺乏父母的引导，朋友交流也很少，现实生活中被关注、被肯定的需要没有得到满足，就容易沉迷短视频、直播、游戏等。

所以，不要指望孩子能自觉远离这种“低级快乐”，父母需要适时进行干预和规范。我建议，6岁之前，父母尽量不要让孩子接触手机等电子产品，就算是用的话也要删掉游戏、短视频等娱乐APP；6至12岁，可以与孩子协商规定玩手机的时长、次数，并且严格立下使用规矩，越小能培养起孩子的自控力越好；12岁以上处于青春期的孩子，一般自我意识较强了，父母以引导教育为主。

此外，家长们自己一定要以身作则，不要沉迷于短视频、肥皂剧等“低级快乐”中，假期多带孩子感受生活，尽量给孩子提供一个向上积极的生活环境。帮助孩子发现和培养兴趣爱好，如果孩子的现实生活足够有趣丰富，他/她就不会沉浸在刷短视频的“低级快乐”里了。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

## 袁泉惊艳《中国医生》，其实她是这样的妈妈

正在热映的电影《中国医生》简直是“眼泪收割机”，几乎每个场次都有观众“哭湿口罩”。

袁泉所扮演的重症医学科主任文婷，靠着一双风情万种的大眼睛，把医务工作者的沉着、温柔、坚毅、冷静诠释得淋漓尽致，再现了抗疫中了不起的“她”力量。

对于袁泉，我们并不陌生。

她是湖北荆州人，1996年考入中央戏剧学院表演系，和同届的章子怡、梅婷、胡静、曾黎、张彤、秦海璐并称“七朵金花”。

袁泉出道后，金鸡、百花、电影表演艺术学会奖、大学生电影节奖拿个不停，事业上高歌猛进，也丝毫没耽误她成为一个好妈妈好妻子。

2009年，袁泉与校友夏雨步入婚姻殿堂，次年诞下女儿夏哈哈。女儿现在已经11岁了，乖巧懂事又体贴，活脱脱的一件暖心小棉袄。

1 袁泉在小学四年级的时候考入中国戏曲学院学京剧，离家在外的日子，难免感到孤单和委屈。

那个时候，还没有手机、电脑，她靠着一封封家书熬过彷徨忐忑的独行岁月。

虽然雪白的纸笺上铺满了父母沉甸甸的爱，但和在身边的陪伴终究是有所差别。因而，女儿出生时，袁泉决定放下工作，专职在家陪伴孩子。

刚做母亲的时候，袁泉坦言：把心都操碎了。

那个粉粉嫩嫩的小生命实在是太惹人爱了，一夜之间，袁泉由一个不慌不忙的少女骤变成焦虑不安的妈妈：一会儿担心保姆没有把女儿照顾好，一会儿担心奶粉不能给女儿足够的营养……

这应该是很多新晋妈妈的共同感受，然而袁泉却发现，无论自己如何着急担忧，孩子并不会按她的想象和期待去长大。

生活中的袁泉是一个喜欢独处和安静的女

人，但是女儿却天性爱热闹，曾经袁泉也希望女儿能和自己一样，业余时间能够去看书、弹琴，而不是在操场上滑滑梯、和男孩子跑步。

慢慢地，袁泉释怀了，她认识到，孩子是一个独立的个体。“我一点都不觉得我能给女儿带来什么，就是我能教育她什么，因为我经常感觉自己都没活明白，我的那些经验放在她身上有用吗？她是一个完全独立的个体。”袁泉说，“她要成长，我要成长，应是如此。”

虽然自己是孩子的母亲，但并不能因此去控制孩子。母亲和孩子之间的真正关系，是相互成长，相互依赖。

她不再要求自己当一个完美妈妈，也放弃了让孩子成为一个完美宝宝的想法。她领悟到，当母亲，不是要去做一个超人，而是让自己和宝宝一同在这个多姿多彩的世界扶持着长大。

心态摆正之后，袁泉渐入佳境，“舞台上的女神”变身“家庭中的好妈妈”。

2 女儿三岁后，袁泉开始接戏，但不是很多，她依然把生活的重心放在女儿身上，不工作的时候都在家陪女儿。

和女儿在一起的时候，袁泉和普通妈妈没有两样：接送孩子上学，陪孩子读绘本、玩游戏、画画、旅游。

为了给女儿解释“金蝉脱壳”，袁泉夫妇会陪女儿一起观察蝉从蝉蜕中慢慢脱壳而出的整个过程，并把它放回大自然，既体验了生命的珍贵与神奇，也培养女儿善良感恩的品性。

因为工作和家事，有时候袁泉回到家累得一句话都不想说，女儿夏哈哈很注意察言观色，每到这时，她都会跑过来，搂着袁泉的脖子说：“妈妈，你不要不开心，我给你讲一个笑话。”

袁泉说，女儿为了逗她开心，从几岁起就开

始编笑话。那些笑话，其实并不好笑，但女儿对自己的爱，让她发自内心的笑了。

袁泉的微博上曾经放过一张照片，是女儿给她做的“鱼汤”。

袁泉说，那天，夏哈哈自己拿玩具钓鱼竿钓起“鱼”来说要煮“鱼汤”，然后她就跑到她的小厨房，把那些塑料鱼放在一个碗里，接着又加了水和各种调料，郑重其事地端到餐桌前。

袁泉坦言，面对女儿，她更多的是感恩的心。在陪伴的过程中，她时时刻刻都能感受到女儿对自己的信任与浓浓的爱。

3 谈及对女儿的期望，袁泉说，她只有一个要求：成为一个大方从容的女孩。

在袁泉的理解中，大方，是一个女孩子对外的态度，每一个女孩子要宽容地接纳和自己不同的人、不同的事以及不同的观点，不能因为对方与我们不同，就诋毁、嘲笑甚至排挤对方。

从容，则是一个女孩子对内的方式。不管经历什么，都要在心中保持自己的安静和底线，不因别人的错而乱了自己的阵脚，不因困难的到来，而击垮了自己的心，永远按照自己的节奏去做事去生活。

如今，孩子们能通过各种各样的课程，提高学习成绩，掌握多种多样的才艺，强身健体，但唯独没有一门课程教孩子如何认知自我、看待世界。每个人生来都不会做父母，谁都是第一次当爸爸妈妈。育儿便是育己，孩子的生命在不断成长、变化，也在要求父母的思维、观点不断升华蜕变。

孩子茁壮成长，固然需要良好的物质条件，但持续向阳生长的父母给予的高质量陪伴与丰厚的情感滋养，更是促进孩子成长得枝繁叶茂的珍贵营养。

## 慧妈简介 &gt;&gt;



## 罗畅

湖南长沙人，作家、心理治疗师。“我是愿意和孩子一起成长、勇敢在孩子面前承认自己不足的职场妈妈。”