

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/凤凰网全媒体专栏《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



亲子专家 王建平博士

# 单亲家庭父母如何给孩子安全感 #  
单亲家庭如何带好娃？

在近期的一档《听说很好吃》节目中，演员黄奕分享了作为单亲妈妈和女儿铛铛相处的故事。她说因为女儿在单亲家庭长大，性格比较内向，缺乏安全感，不善于与人沟通，在教室里喜欢坐最后一排。因此，黄奕很心疼孩子，想要更了解孩子，给她更多的爱。  
单亲家庭里父母一方的缺席无疑会对孩子的成长造成一定影响，父母如何给这些孩子安全感，也引发了网友的热议。那么，单亲家庭如何带娃更科学？

做到这三点，单亲孩子不孤单

据国家统计局和民政部数据显示，仅2019年，全国结婚登记人数有947.1万对，而离婚的却有415.4万对，婚姻离结比例高达43.53%，由女方发起的离婚率更是明显上升。单亲，成为一个社会广泛关注的课题，单亲妈妈，也成为家庭养育中不容忽视的群体。

不可否认，家庭的破裂的确会对孩子产生一些负面影响。但科学调查研究证明，很多孩子受父母离婚的影响都是短暂的，他们的接受能力和自我调节能力远比大人想象中的要强大。

心理学家E.马维斯·贺兴顿发现，很多孩子会经历来自离婚的短期负面效应，特别是焦虑、愤怒、震惊和不信任感。但这些反应通常在父母离婚的第二年底都消失或减弱了，只有少部分孩子的痛苦会持续更长时间。而一些研究者跟踪调查父母离异的孩子，直到他们进入青春期。结果显示，平均而言，这些孩子和家庭完好的孩子之间的差异是非常小的。真正影响孩子身心健康的是伴随着婚姻解体而至的较少的父母关爱。所以，如果父母们能把因为离婚过程引起的冲

突限制到一定程度，并尽量少地将其暴露在子女面前，离婚对孩子的影响实际上是微乎其微的。

那么，单亲家长该如何跟孩子相处呢？我提出三点建议。首先要打造正能量家长的形象，正向激励孩子。努力工作，好好生活，追求新恋情。让孩子看到：离婚，只是一种生活方式的改变，人生依然充满无限可能。

第二，不要因为离婚而觉得对孩子有所亏欠而过分关注孩子。有些单亲母亲在经历情感的失败后，将精神寄托一部分转移到了孩子身上，或对孩子有更多的管控和期待，用“打造”孩子来弥补内心的缺失，或为了“补偿”孩子而给予过多的关注，这都是非常不科学的。

第三，找到“装满自己杯子”的方法。照顾好自己的需要和感受，让自己活得健康、快乐，这样才有精力和热情和孩子相处。也不要让“爸爸”成为禁忌词。向孩子坦白你们分开的原因，更能让孩子坦然面对。

总之，单亲家庭是现在非常正常的一种社会现象，如果处理得好，它并不会影响孩子健康地成长。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

“双减”政策下，“鸡娃”大业会被“毁”吗

1 教育的内卷，源于父母的恐惧。  
“双减”政策出台后，我发现了一个规律：越是报班多的家长，越慌。他们在各种群里吐槽，觉得一生的“鸡娃”大业，都被这个政策毁了。  
他们不知道，国家要保护的，很大一部分就是他们这拨怨声载道的人。

报班有用吗？短期看，有用。女儿桔子刚刚学到分数加减法的时候，她的同学已经在课外学完了分数乘法。

中期看，没有用。老师讲的知识都没有学过，桔子听得很认真。那个同学一直在抽屉里折纸，她对老师讲的不感兴趣，因为她都学过。最后的期末考试，桔子和同学考了差不多的分数。

长期看，有副作用。  
最大的副作用就是学校课堂专注力遭到破坏。我在很久之前就发现，报班多的孩子，上学校的课普遍不认真，开小差打瞌睡看闲书是常态。孩子在课外班学了，就不把学校的内容放在眼里了，学校的课都在应付——这种孩子，最多能撑到初中就会回到原地——应该是，比原地更不如——如果没有报班，他至少会认真听讲，一旦依赖课外班后，这个孩子对学校彻底丧失了敬畏，到了中学，没有那么多时间外出补课，校内听课习惯又很糟糕，成绩就会直线下滑。

我曾经问过两个补课“上瘾”的家长：“外面那些课，学校早晚会学到，为什么要花钱提前学？省点钱匀出时间干些别的不好吗？”

一个气吞山河：“不提前学，怎么可能碾压别人？”另一个谨小慎微：“大家都提前学，我孩子不学就落后挨打。”

看吧，都是因为恐惧，怕孩子不拔尖，怕孩子落在人后，于是大家一起违背教育规律和成长规律，比着赛给孩子吃加餐。

现在国家强制把这些家庭按到原地，新的恐惧又诞生了，害怕有钱人和教师家庭的孩子抢跑，各种刺耳的言论不绝于耳。

如今的城市，要寻出一个稍微正常点的有孩

子的家庭，已经不是件容易的事。国家如果不按下强制键，未来N年，中国大陆可能会成为一个巨大的疯人院。

2 一个朋友最近非常苦恼。她的儿子马上上初中，不爱学习，每天沉迷电子游戏，她和丈夫轮流监督他，三个人都到了抑郁的边缘。我说其实你可以不管这么狠，她说不管他，他会每天都打游戏，我说那就让他每天都打游戏，她说那样就会考不上高中，我说那就让他考不上高中，她说考不上高中就意味着考不上大学，不可以，他们家怎么也要出个大学生。

你看，她的恐惧就在这里：她怕他考不上高中，怕他上不了大学。而这，不应该是她的恐惧，应该是她儿子要面对的恐惧。她承担了他的恐惧，所以他可以心安理得地匀出时间和精力去打游戏——反正我的未来有你操心，我才不想那么多，今朝有酒今朝醉，管他的——不只是她的儿子这么想，很多“鸡娃”过度的家庭里的孩子都这么想。

如果是我，我才懒得害怕。没考上高中不读大学有什么好怕的？如果孩子能吃苦身心健康，照样有好的发展。我认识的花店老板、粉店老板和奶茶店老板，都没读过大学，都把店子开得很好，每年收入都有几十万，我们楼送快递的小伙子，每个月能赚一万以上，相对于全家托举鸡飞狗跳勉强读个名义上的大学，毕业后四顾茫然找不到工作的虚假繁荣大学生，我更欣赏这种低成本养育靠自己从底层奋斗出来的扎实和稳健。

如果我有一个儿子，为了逼出他的潜力，我会早早抛出“养你到18岁”的论调：我生了你我会尽心尽力养到18岁，18岁以后请你自负盈亏。你要想考大学就好好读书，不想也可以，去读职高，学个一技之长，做厨师修汽车擦玻璃送快递干啥都行，只要18岁可以赚钱养活自己，妈妈都敬你是一条好汉。

如果我有一个儿子，摊上我这种铁面无情到了18岁就把他往外赶的老妈，他还会把他的未来寄托到我身上吗？我想大约不会，求生欲会驱使

他打起精神自己拼——一旦尝到自己奋斗的甜头，他会喜欢那个味道，并且驱赶自己往前走，至此，家庭养育才算进入良性循环。

3 一部分人家的教育困境，是因为父母的恐惧被儿女挟持。

当父母放下恐惧，不用大量金钱去托举孩子，不过度期望和保护孩子，这些孩子以最真实的样貌，被推到真实的命运面前，孩子们不再为父母学习，精神状态和亲子关系可能都会焕然一新。

曾经，我也感到恐惧。我怕桔子走错路。

桔子收到舞校通知以后。她狂喜，我纠结。我问自己：真的要让她走这条路吗？相对文化路线来说，芭蕾舞这条路极狭窄，风险大，成材率也低，而且进去了就不能回头，如果桔子的文化成绩很糟糕那就赌一把算了，问题是她的成绩还不错，如果芭蕾舞没走出来文化已经错过了机会到时怎么办……这是一个只有父母才能理解的纠结。

在无数条路里，我们总是试图给孩子指出最好的那条，可究竟哪条路才是最好，最好的标准是什么，好路和坏路的区别在哪里，其实我们自己也茫然无知。

她看到我的纠结，一棒子把我拍醒：“妈妈你东想西想干什么？！我好不容易才考上，我不可能不去读！你要是不让我去读，我会怪你一辈子！”她坚持要去，既然她都不怕，我又怕个啥？我战胜了恐惧，从一个左右摇摆的投机分子，变成她坚定的队友。她因此有机会，去挑战崭新的未知。

父母们都在恐惧什么？  
怕穷怕病怕死怕孤独，怕养育失败，怕自己孩子不优秀，怕别人孩子太优秀……无非就是这些吧。如果始终活在与别人的比较中，或者活在别人的看法里，这一生是多么浅薄和无趣。

放下这些恐惧，放下与他人的攀比，放下走捷径占便宜的功利心，更多地关注自身，让孩子按照他的意愿真实地活着，这是“双减”后的一种生存法则。

慧妈简介 >>



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。