

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

世界预防自杀日

好好的孩子为什么不想活了？

为了让公众对自杀引起关注，2003年9月10日被世界卫生组织定为首个“世界预防自杀日”。据世界卫生组织统计，全球每年有近80万人选择自杀，相当于每40秒就有一人结束自己的生命，青少年自杀悲剧，更频频发生。

根据我国相关机构的调查数据分析显示，青少年普遍存在“抑郁”“自杀念头”的想法，数据占比高达47.7%。且导致青少年走向极端的导火索，往往是微不足道的小事。有研究发现，在亲子冲突严重的家庭里，青少年自杀风险会提高数十倍。青少年自杀，已经成为一个需要全社会共同面对和解决问题。如何挽救年轻的生命？在青少年面对致命的最后一击之前，怎样才能看见他们默默埋在心中的伤痕？

关注孩子的成功，更关注孩子的幸福

这是一个非常沉重的话题，在不久前的新闻中，我还看到一个自杀的孩子在留给父母遗书中写下了这样的话：“人生一趟，遇见你们我很荣幸，若有来生，我们不要再见面了。想想也没什么，你们爱的不是我，是考到满分的我。”真是让人痛心又悲凉。

父母明明是爱孩子的，为什么到最后反而“逼死”了孩子呢？而且，很多悲剧里，直到失去孩子的那一刻，家长都还不明白“我的孩子为什么会自杀？”

冰冻三尺非一日之寒，导致孩子走绝路的原因绝不会简单，只是很多时候人们往往看见的只是“压死骆驼的最后一根稻草”。从表面上看，孩子遇到问题就想不开，遇到批评就轻生，看似是孩子脆弱，实际上是家庭、学校和社会一起施压的结果。不是孩子脆弱，没受过挫折，而是他的心情无处倾诉，他的压力无处释放，父母的焦虑和过激行为，就成了引爆孩子的导火索。

但我们社会舆论却习惯将孩子自杀问题与单一原因挂钩。比如，前些年上海少年跳江的新闻出来后，舆论批评孩子家长的教育方式有问题，由此引发了大家对家庭教育的大讨论。我们还常常会看到，如果孩子的自杀行为发生在学校，舆论又会一边倒地抨击学校教育不当。

有人说，世界上没有想自杀的孩子，只

有让孩子想自杀的教育。孩子自杀，是因为抗压力差吗？中央音乐学院教授周海宏认为并非如此。他说：“抗挫折能力是遇到挫折时，不要造成动机水平的下降。比如一个孩子成绩不好、被老师批评、被父母训了，还依然想练琴，因为他有内在学习动机。导致孩子活着的动机水平下降的主要原因，是基本需求得不到满足，这些需求包括生存需要、审美需要、亲和需要、优胜需要、成就需要、自由需要等。”

如果真正爱孩子，就要积极及时地满足孩子的这些基本需求，提升孩子活着的动机水平，就是提升孩子的抗挫折能力，让孩子对生活有更多的眷恋，对生命有更多的敬畏，对未来有更多的期待。让家成为始终能为他托底的温暖港湾。

那么，如何帮助孩子热爱生活、热爱生命呢？先要让孩子感到生活是有趣的，生命是有意义的，让孩子知道父母是无条件爱自己的。父母当然可以有自己的期待和需求，但自己的期待和需求自己完成，不要把孩子当做自己的希望。

只有父母更有勇气和力量关注孩子的身心健康胜于关注孩子的成绩，关注孩子的内在真实需求胜于关注孩子的外在表现，关注孩子的幸福胜于关注孩子的成功，才意味着我们给孩子的不仅是一个快乐的童年，还有一个更广阔的未来。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

蔡少芬：走出“最糟糕”的家庭，成为高情商的三孩妈妈

近日，《甄嬛传》皇后娘娘的扮演者蔡少芬现身某综艺节目的录制现场，冻龄迷人状态超好，侃侃而谈育儿经更是坐实了她“被演戏耽误的育儿专家”的外号。

众所周知，蔡少芬出生在一个负债累累的家庭，为了躲债，幼年时代的蔡少芬居无定所，也无法好好读书。嗜赌如命的母亲为了尽快还债，把蔡少芬送入娱乐圈，走上演艺之路。

2003年，蔡少芬拍摄经典电视剧《水月洞天》时与内地演员张晋相识相知。两人于2008年结婚，但女强男弱的结合一直不被看好。2011年，大女儿张楚儿出生，2013年，小女儿张信儿来到身边，2019年，已经46岁的蔡少芬生下第三胎，取名张乐儿，凑成了一个“好”字，组成热热闹闹的五口之家，小日子过得有滋有味。

蔡少芬的幸福，不单单来自于夫妻多年的相携相伴，更来自于孩子们的贴心懂事。且听这位高颜值又高情商的三孩妈妈说育儿心得。

1 悉心培养手足情深

今年早些时候，是蔡少芬的大女儿十岁生日。生日派对上，一家人和和美美，特别是三个孩子相亲相爱，把一众网友羡慕得不要不要的。要知道，在多子女家庭，让孩子们和睦相处简直就是世纪难题。

在这方面，蔡少芬做出了“教科书式”的示范。在二宝出生前，夫妇两人就反复和孩子沟通，告诉张楚儿不久之后会有一个可爱的小孩子来到家里，她就不会孤单，不会一个人睡觉或玩耍。这无疑是在大宝吃了一颗定心丸。

更周到的是，蔡少芬提前给张楚儿挑选了一份礼物，当小女儿出生后回家时，经小宝贝的手送给张楚儿，告诉她这是妹妹为她准备的“见面礼”。虽然这只是一个小小的动作，但在大宝心里，这是一种被尊重、被认可的表达，她感受到的是

满满的爱意。果不其然，张楚儿一天天长成了“宠妹狂魔”。

2019年，儿子张乐儿出生时，两个姐姐非常开心，来到病房来看望小弟弟，姐弟三人同框，温馨爆棚。据说，是两个女儿特别期待有个弟弟或妹妹，蔡少芬才决定生三胎。其实这正是两个女儿获得了充分的爱、拥有充分安全感的最好体现，她们不再觉得新的家庭成员会分走父母的爱，更愿意将自己的爱分享出去。蔡少芬夫妇对女儿们的悉心呵护可见一斑。

原来有一种幸福叫被女儿“催生”。

2 温柔地坚持原则

蔡少芬发现小女儿2岁多时变得非常黏人，时常缠着妈妈要抱抱，但她觉得这对大女儿不公平，每次都拒绝，哪怕有一次小女儿因此哭闹了一个多小时，蔡少芬也不为所动。

对此，蔡少芬这样解释说自己很清楚，如果妥协了一次之后，就会有无数次的妥协。但她并不是冷冰冰地把小女儿丢在一边，而是让丈夫张晋一直陪在孩子身边，让孩子感觉父母的爱从不曾远离。

在孩子发育过程中，2-3岁属于自我意识敏感期，意识到自己是独立的个体。起初，孩子是通过占有属于自我的东西来区分自己和他人，即表现出“自私、任性、粘人”，这并不是孩子的品性出现了问题，而是成长的必经之路。父母应该理解孩子的这些行为表现，同时用温和的方法告诉孩子什么是正确的、社会普遍接受的行为。

在这个年龄段，孩子很难从单纯的言语中去理解“自我”，因而，父母及其他家庭成员和谐温暖的相处方式，无疑是最好的示范作用，也许蔡少芬、张晋夫妇也未曾想到，他们的恩爱甜蜜会对孩子的成长起到如此作用吧。

同时，多种多样的鼓励，也是帮助孩子顺利

度过这段时期的“温柔之手”。多给孩子正面评价，帮助孩子完善自我意识，正确地解自我、接纳自我，使孩子形成积极的自我形象，能够为其日后心理健康发展奠定重要基础。

3 接纳孩子的负面情绪

有一次吃饭的时候，蔡少芬只顾着和大女儿说话，却没注意到小女儿一直在喊妈妈。于是小女儿生气了，开始发脾气、大哭。

蔡少芬发现后，过去抚摸着小女儿的后背，耐心地弄明白她发脾气的原因，对她真诚地道歉：“我知道你不开心了，你哭吧。”

小女儿哭了一会，蔡少芬又问她：“你舒服了没有？”

小女儿回答：“我舒服了。”

蔡少芬没有强行压制女儿的脾气，而是鼓励她把委屈的负面情绪发泄出来。

孩子不会无缘无故地发脾气，很多时候是因为，自己的需求没有被“看见”。

每个人都会有自己的情绪容器，情绪如果无法被宣泄，就会默默存起来，积攒到最后大爆发。孩子感受情感的能力很强，表达情感的能力却很弱，也就是说他们的情绪容器还未形成，得不到宣泄的情绪，除了发泄，没有更好的处理途径了。

每个孩子都渴望被看见、被理解、被帮助。

允许孩子发脾气，宽容地接纳正在发泄情绪的孩子，耐心倾听孩子的需求，了解孩子内心真实的想法，帮助孩子与自己的坏情绪和平共处，才是处理孩子乱发脾气最好的办法。

父母的爱与耐心，是孩子攻克“坏脾气”最大的底气。

每个孩子都是独一无二的，渴望父母的关爱，更渴望获得公平的爱护，考验的是父母的智慧与责任感。

慧妈简介 >>



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。”