

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



亲子专家 王建平博士

过度称赞孩子会有弊端吗 #
如何正确地夸奖孩子?

在生活中经常会听到长辈或者家长在孩子完成了某一个任务的时候说:你真棒呀,你太优秀了,你太聪明了。

最开始孩子听到这样的称赞,会觉得很开心。但久而久之家长就会发现,如果长期用这种方式去称赞孩子,一旦他在生活中遇到了挫折,他们会很容易受伤,特别“玻璃心”,这就是过度称赞孩子带来的弊端。在微博上这个话题也吸引了很多家长讨论。那么,过度称赞孩子的弊端还有哪些?如何夸孩子才是正确的呢?

父母要称赞孩子,更要会称赞

我从来都是鼓励家长对孩子要多表扬,少批评。但凡事都有度,一件事如果过度了一定是会有弊端,称赞也是一样。

我个人认为,过度称赞主要有这几种情况,比如对孩子泛泛的夸奖,诸如“你好棒”“你好聪明”,偶尔这么说是没问题的,可是每次都这么说,久而久之,孩子也会觉得这只是一个套话,就会失去称赞在孩子心目中的分量和意义。

还有些家长总是用称赞或奖励来换取孩子的配合,会让孩子无形中认为,奖励是理所应当的。如果不表扬不奖励,他就不配合。长此以往,孩子会形成“凡事都要求有回报”的观念,这样的思想对他日后的成长显然是不利的。

还有些父母喜欢用夸张的方式来夸奖孩子,比如孩子考了高分,就夸孩子“天才、神童”;孩子写了一篇好作文,就夸孩子是“未来的大文豪”。有时不仅对着孩子夸,在亲戚朋友面前也会这样说。这种脱离实际的称赞实际会给孩子带来心理上的一些压力,变得“玻璃心”,难以承受失败和挫折,或格外在意他人的评价、自视过高等等。

那到底要怎么夸孩子才恰如其分

呢?可以夸过程和细节。“你很棒”之后,爸爸妈妈们还应该再多“唠叨”几句,让孩子确实知道到底自己做了什么爸爸妈妈才会如此表扬自己,另一方面也能让孩子感受到父母对自己的关注。而且要注意将努力的过程和结果结合起来夸,这样更能激发孩子的上进心。但对孩子本应该完成的事,不要因为孩子希望被关注而随意表扬。

表扬要把握时机,在孩子遇到困难和失败容易泄气时,及时给予鼓励和表扬。例如孩子怕打针,那么在去打针之前先夸孩子“特别勇敢”,孩子可能反而会因此鼓足勇气面对。

夸事实不夸人格。“好孩子”这样的话就是典型的夸人格。很多家长无意中就挂在了嘴边,但“好”是个很虚无的概念。我做了这件事,就是好孩子,不做就是坏孩子了吗?显然不能有这样的误导。

夸奖的最终目的,是让孩子不再依赖于任何夸奖。我们不仅要在这个过程中帮孩子树立自信心,更重要的是让他们有自我认同感,唯有这样,他们才能独自踏上征程,面对未来的挑战。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

“滑雪天才少女”谷爱凌:我的妈妈是“兔妈”

北京冬奥会马上就要开始了。中国滑雪运动员谷爱凌,无疑是本届冬奥会的夺金大热门。

第一次看到谷爱凌的人,第一眼估计都觉得是个外国人。没错,一头金发和西式的五官,像个标准的洋妞。实际上,谷爱凌是中美混血儿,父亲是美国人,妈妈是中国人。

颜值出众的谷爱凌,今年18岁。她除了是世界滑雪冠军,还是斯坦福大学的“学霸”,世界顶级时尚杂志《Elle》和《Vogue》的模特儿,可以说是集才华与美貌于一身。

不过,你可能想不到,这样一个宝藏女孩却是单亲妈妈一手培养出来的。

1 谷爱凌的妈妈谷燕是北京人,北京大学化学系本科毕业后,又在斯坦福大学攻读生化硕士,并在那里认识到了同是学霸的美国丈夫,并与之结为伉俪。2003年,谷燕在美国旧金山生下谷爱凌。谷爱凌在微博上透露,她是跟着妈妈和姥姥长大的,每年暑假都在北京姥姥家度过,甚至还上过北京海淀区的补习班。

谷燕不仅是学霸,还很有运动天赋。早在北大就读时,她就是短道速滑队队员,并且还考取了滑雪教练资格证。在美国读书时,她除了钻研学术外,还在业余时间做了兼职滑雪教练。也因此,谷爱凌在3岁左右,刚走稳路时就已经开始玩滑雪了。但谷燕从未刻意把女儿往这方面栽培,而是尽可能地根据女儿的喜好安排各种兴趣班,希望孩子在不同的尝试中发现自己的热爱和天赋所在。

在纪录片《我和我的时代》中,谷爱凌回忆,她上小学时,妈妈谷燕接她放学要带三套衣服,一套踢足球、一套跳芭蕾,一套弹钢琴。

但谷爱凌偏偏就喜欢上了滑雪。“很幸运,我小的时候接触到了不同的东西,最后选择了最喜欢的自由式滑雪。”谷爱凌说。

8岁时,谷爱凌在滑雪运动上崭露头角,并正式加入美国的南北联盟滑雪队,成为队里唯一的女孩。9岁时,她开始拿奖,14岁已经拿到50块金牌,包括9个全美冠军,自此谷爱凌就有了“天才少女”之称。

实际上,自由式滑雪是一项很容易受伤的运动。在高速滑驰中,还要完成腾转翻空等各种惊险动作。她年纪轻轻,身上已经有着大大小小的伤痛。锁骨断裂、脑震荡、大拇指断裂……谷爱凌妈妈和姥姥都几次想劝她放弃,但谷爱凌却在一次次向冠军发起冲锋的挑战中,找到了保持热爱的内驱力,即便过程辛苦也甘之如饴。

在2019年自由式滑雪世界杯赛事上,当时年仅16岁的谷爱凌不仅获得了第一个国际赛事冠军(坡面障碍冠军),更是以总积分第一登顶国际雪联积分榜首位。从此,这个女孩在世界名声大噪。

2 如果说天赋是老天爷赏饭,谷爱凌真正让人佩服的地方,是她在滑雪之外,学习也没有拉下。为了备战冬奥会,她将四年的高中课程压缩到三年,一边学习一边考试,还要抽出大量时间训练,最后以差20分满分的美国高考SAT成绩,考入名校斯坦福。这种学习和训练两不误的平衡让人啧啧称奇,她究竟是如何做到的呢?谷爱凌将它归结为出色的时间管理能力,而这份能力是在妈妈谷燕的引导下,从小就培养起来的。

谷爱凌在采访中曾回忆说,上学的时候,每周五,妈妈会开车4个小时把她从旧金山送到滑雪场,周日再接回来。来回将近8小时车程,她就会充分利用车上的时间换衣服、吃饭、睡觉,甚至做作业,高效地把学习和生活安排好。

在妈妈的引导下,从小她就是时间管理大师。在飞机上,在汽车里,有空就看书。哪怕在出行的路上,她也能摊开琴谱,心无旁骛地练习。

除了时间运用高效,她做事还极为专注。谷爱

凌说,自己的训练时间并不比别人更多,关键是靠兴趣驱使下的高度专注,“我会充分利用雪场上的每一分钟,我享受训练时的每一秒”。

从小,她还保持着让人难以想象的自律和毅力,每天都雷打不动要跑步40分钟,严寒酷暑从不间断。而这也并不是来自妈妈谷燕严厉管教的结果,而是“放手”教育的成果。谷燕说,她从小就给足了女儿充分的自主选择权,小到穿衣吃饭,大到报考什么学校、学什么专业都是自己做主。她只管一个,就是一定要保证好睡眠。

对孩子充分信任,父母舍得放手,孩子才有机会自己做主,才能体会到自我管理的乐趣,才能形成自律的内动力。

3 谷燕自称是“兔妈”,看似在放养女儿,但实际上在女儿需要她的每个时刻,她一直在身边。谷爱凌13岁时,曾遭到过一次很大的打击。那是她第一次参加成人赛,在雪道上,她不断摔倒,怎么也完成不了完整的比赛动作。这让她很沮丧,甚至一度怀疑自己,想要放弃。

谷妈妈看穿了女儿的心思,她不是真的不爱,而是受挫了。接下来的一年,谷燕用心地陪着她,做高强度的蹦床训练。一年后回归,她漂亮地完成了当初无法完成的动作,此后一路越战越猛。

除了一路守护着女儿,谷妈妈作为土生土长的北京大姐,对祖国有着不一样的感情,并把这份感情传递给了谷爱凌。2019年6月,16岁的谷爱凌在社交媒体账号上宣布正式加入中国国籍,成为中国公民,要代表中国出征2022年冬奥会。

谷妈妈一直顺应谷爱凌的兴趣与爱好,不给她的人生设限。在她沮丧时给予鼓励;在她想要放弃时,陪她一起练习;在她想要抉择时,给予建议和引导。她用智慧的母爱,让女儿的天赋绽放出夺目的光华。

谷爱凌曾在采访中说:“我的妈妈,是天下最好的妈妈,她不是虎妈,是我优秀的榜样”。

慧妈简介 >>



小清

记者、亲子教育专栏编辑。“我是在育儿路上孜孜以求的职场妈妈。”