

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

精英妈妈们的“反鸡娃实践” # 快乐教育真的可行吗？

精英教育和快乐教育一直是中国家长绕不开的两扇大门，随着社会的发展，现代教育理念的推进，越来越多的年轻家长开始支持快乐教育。于是，在北京，一群985毕业的妈妈们决定冒险将孩子送进“快乐学堂”，进行“反鸡娃实践”。但很快，一部分家长又在升学、攀比、担忧未来的重重压力下，带着孩子回到了主流教育模式中。这个新闻被报道后，也引发了网友广泛的讨论。有人认为，寓教于乐是教育的最高境界；也有人觉得在激烈的竞争中，快乐教育是不现实的；那么，快乐教育，真的可行吗？

走出误区，快乐教育不是放手教育

我觉得很多家长之所以把“精英教育”和“快乐教育”对立起来，是因为大家有一个很大的误区，把“快乐教育”当成了“宽松教育”和“放手教育”了。

说到快乐教育，我觉得首先要搞清楚，什么是“快乐教育”？最为被大家熟知的快乐教育的提出者，是英国著名哲学家、社会学家和教育理论家赫伯特·斯宾塞。在19世纪，他便以“快乐”二字作为教育哲学的中心思想，提出要知道如何教育孩子，首先要搞明白孩子在什么样的状态下教育最有效。经过他数年的教育实践和大量的心理学研究证明：孩子在快乐状态下的学习最有效。那么，如何才能快乐的状态下学习呢？

斯宾塞认为：首先要让孩子对他所学习的内容感兴趣，要让孩子在学习过程中取得强烈的成就感，帮孩子养成好的学习习惯，形成强烈的自我学习动力……他认为：教育的根本目的，是让孩子养成各种终生受益的好习惯，成为一个快乐的人，一个聪明的人，一个感恩的人，一个喜欢阅读、会学习、有独立思考能力、深刻理解

大自然规律的人。同时要避免过度学习和保持身体健康。

所以，我们要明白，快乐教育并不是放手教育和宽松教育。快乐教育是帮助孩子发现他的特长和兴趣，激发他内心的潜能，寓教于乐，帮助孩子克服学习的枯燥感，度过瓶颈期，真正体验到克服困难后的喜悦与快乐。

一些家长过度鸡娃，让孩子恐学、厌学、逃学，甚至有的孩子看见书就发慌，拿起笔就哆嗦，他们已经把学习和痛苦联系到了一起。学习失去了应有的热情和创造力。

还有些家长呢，一味地放纵孩子，孩子想学就学，想玩就玩，放任自由，没有边界和规则意识，美名其曰“放养”。这其实都是在教育上走极端。

实际上幸福快乐和刻苦学习并不对立。学习的确要吃苦，但这里的“苦”，理应是辛苦的苦，绝非痛苦的苦！作为家长和教育者，我们要通过顺应孩子天性发展的、更巧妙的教育方法激发孩子的内驱力，让他对学习感兴趣，从而自主地去学习，哪怕是很辛苦也愿意，并最终能从中找到、体会到学习的乐趣。

家庭教育·成长改变类栏目 慧妈手记

孩子沉迷“屏幕时间”，妈妈得有妙招

长假的假期，孩子在家的“屏幕时间”陡然加长，程度轻一点的，对孩子假期学习带来影响，而程度重一些的，可能引发激烈的亲子冲突。

但是没办法，电子产品的入侵是全方位的，在生活中无孔不入，让孩子不接触电子产品是不可能的。对于家长们来说，最需要做到的是控制孩子的“屏幕时间”。正在共读的《帮助孩子爱上阅读》这本书，第一章写的就是“屏幕时间”。而我作为班主任，从我们班妈妈们的阅读感悟中，发现了很多行之有效的做法，一起来看看。

1 程语妈妈：换位思考，感受信息技术的美好。

为了让孩子意识到过度使用手机不好，我让孩子去和整天沉迷于手机的爸爸交流，体验到爸爸对她爱搭不理的感受，换位思考后，她也会觉得玩手机不好。

但我工作也是趴在电脑前，她会说妈妈不陪我，但不同的是，我是在工作，尤其是我把她作为模特，带她学习摄影，当我一次次把她照片修饰好看后，她也会要去手机修饰自己的照片了。她意识到技术可以让生活更美好，于是学会了辩证地去思考。

在学到乐高高阶时，她把编出来的小游戏在他爸面前炫耀，虽然还很简单，但是她已经体会到要怎样去和信息技术相处了。我想我们不能谈虎色变，孩子年龄小时注重保护眼睛，只能偶尔用电子产品，在这个原则下一周一，纸质学习为主，合理安排。

2 丁亦辰妈妈：及时止损，温和而坚定地执行规则。

当我意识到他对电子设备的依赖越来越大时，他已经是幼儿园大班了，那时候他不大爱出门了，心里想的、嘴里念的都是动画片，出门一会儿就会说好无聊啊，然后想方设法地拿到屏幕设备。

后来我就想禁止了所有的电子设备，事实上这也行不通，之后我们就开始有商量地控制他使用电

子设备的时间。庆幸的是，他算是个听话的孩子，尤其在上小学后，当我提出上学日禁止使用所有的电子设备时，虽然不愿意，但他也同意了，并执行得很好。现在寒假，我们每天观看20分钟的电视，周末会增加一部电影。受到哥哥的影响，妹妹对这一规则执行得更彻底，还会时刻监督家里其他人，为了表示这一规则适用于家里所有人，大人们平时在家里使用手机的时间也变短了，更多的时候我们一起出去走走，一起看看书，玩玩游戏。

3 陈果妈妈：充分信任，鼓励孩子自己管理屏幕时间。

对于“屏幕时间”，每个家庭都有自己的规则，而我们家相对比较简单。家里没有电视，唯有一个投影，因为都爱看电影，周末我们偶尔窝在一起看一场电影，至于题材没有限制。

还有一台电脑，用于大人们平时的工作和爸爸短暂的游戏时间，爸爸会和孩子交谈游戏人物，告诉她怎么得到更多的金币和装备，我不知道这样好不好，但是我知道他们彼此间有交流便很好，也不插手。

还有一个iPad，属于孩子自己，除了上课、完成作业以外，在属于她自己的时间里，是允许她做自己的事情的，哪怕是玩一会儿自己喜欢的游戏，但时间不许太长。我认同快乐阅读和娱乐性的屏幕时间是可以共存的。

至于限定屏幕时间，在被允许的同时就说好屏幕时间的限定，孩子毕竟是孩子，只要没有时间的限制，她可以一直看下去的。

我有时候会故意说出孩子心里的想法：“这个游戏真好玩，真想这样一直玩下去，然后什么都不干。”她会笑笑说：“嗯，是的，但是这样不可以的。”其实孩子自己知道是不可以的，但是当约定变成一种催促的时候，他们总想要再争取点被允许的时间。

真正的限制我们没有，没有要求什么东西一定不能放在房间，什么东西只能看多久，我们会根据情

况，让她知道时间不早了，需要赶快处理手上的事情，感觉孩子总会长大，更多的是学会自己去对时间的处理和控制的。

4 胡一妈妈：注重引导，陪伴孩子一起从屏幕中学习。

在动笔之前，我首先梳理了一下我们家一天的时间安排：早晨起床后是早餐和早读时间；中午吃过饭会有二十分钟左右看电视的时间，十二点准时睡午觉；晚上吃完饭后会有一个小时户外活动时间，之后回来就是复习和预习时间；最后洗澡后上床阅读睡觉。这样算来，每天孩子的屏幕时间只有中午短短的二十分钟，她也早已习惯，并没有过多要求，在这点上我们的规则早已达成共识。

有一次周末晚上在家看电视，我特意换到一档《中华好诗词》节目，参赛选手正好有位8岁的小女孩，上台落落大方并且对于主持人的提问对答如流。看完节目后，孩子是受到一些冲击的，不由得羡慕起来，说这个小朋友好厉害。我也顺势告诉她，我们中国历史上的诗人流传下来的好诗句太多太多了，你要向这位优秀的小朋友学习哦！

其实孩子在屏幕前选择什么类型的节目观看，家长是可以做一些导向的。当然，不是强制，我家孩子一般工作日中午看什么电视可以自由选择。但是周末，屏幕时间稍长一些，我会给她一些建议，并陪她一起观看。

我总结这些慧妈们的做法发现，家长们都是通过建立使用规则和引导孩子欣赏好的节目，来控制孩子的“屏幕时间”。妈妈们都提到，规则的建立在孩子年纪越小的时候进行越好，如果是二孩家庭，孩子的好习惯还会潜移默化地影响到小的孩子。

所以，任何事情都没有绝对的好坏，做出决定前，站在孩子的角度去考虑，多沟通。这样就避免了很多剑拔弩张的亲子冲突的发生。

慧妈简介 >>



汤孜

汤孜，安徽宣城人。资深小学语文老师，曾获“市学科带头人”“青年骨干教师”“教坛新星”等称号。喜欢用文字记录两个女儿的成长点滴、教学中的“小确幸”。