

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

你和成功只差了一个好好睡觉 #
睡好觉对孩子有多重要？

考上斯坦福又拿了北京冬奥冠军，谷爱凌在采访中透露，她成功的秘诀之一是每天要睡10个小时，谷爱凌妈妈也表示过，女儿的睡眠是她从小就非常看重的。央视知名主持人白岩松呼吁家长要向谷爱凌妈妈学习，让孩子睡够10个小时。这让很多鸡娃家长觉得不可思议，睡觉真的比刷题还要重要？毕竟在很多父母眼中，一个勤奋的孩子应该是深夜埋头苦学的样子。勤奋就必然要牺牲掉睡眠时间吗？睡好觉对孩子到底有多重要呢？

王建平：别让孩子睡不饱，睡得好才能学得好

让孩子睡好觉，睡饱觉是我一贯提倡的理念。我始终认为，就孩子的成长而言，健康是第一位的，而不能保障睡眠，孩子就不可能拥有健康。

但现在，睡不饱觉的孩子却不少。据中国睡眠研究会发布的《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》的数据显示，中国6到17周岁的青少年儿童中，超六成睡眠时间不足8小时。《白皮书》还分析，课业压力成为影响孩子睡眠的第一因素(67.3%)，其次是3C产品(27.1%)，噪音、声、光等睡眠环境占24.8%，家长的睡眠习惯占19%。

保证孩子有充足的睡眠，不代表孩子就一定会成功。但缺乏足够的睡眠，对孩子身体和大脑会造成很大伤害，这一点是确定的。

睡眠不足的孩子，白天去学校读书特别容易犯困，上课也容易走神。而早睡的孩子精力充沛，大脑运行畅快，记忆力也好，读书时事半功倍。此外，现代研究还表明，睡眠不足还会对青少年儿童的身高、记忆力、情绪等产生负面影响。根据《白皮书》的数据显示，从学习成绩看，在睡眠状况优的孩子中，分别有45.4%、34.1%的孩子在班级排

名中分别位于前5%和6-20%。而在睡眠状况差的孩子中，则有41.9%的排名在班级的75%以后。

睡眠不足直接影响孩子的身心健康与学习成绩。儿童尤其是12岁以下者的睡眠时间应至少保持在9小时以上。

要让孩子能睡饱，关键还是教育理念的转变，这牵涉到学校、家庭和社区的方方面面。从学校层面来说，应当坚决落实“双减”的要求，合理布置课余作业，给孩子留出养精蓄锐的时间和空间。对家长来说，要避免在课外给孩子安排过多的培训班、补习班，杜绝“校内减负、校外增负”的现象，给孩子营造轻松的学习环境。对教育部门而言，则要不断优化教育资源配置，推进不同区域、不同学校师资力量均衡化设置，让儿童能够放心就近入学，减少为了上好学校而不得不增加出的通勤时间。

“磨刀不误砍柴工”，无论是从尊重教育规律的层面，还是为了孩子的身心健康，我们都应该竭尽所能给孩子提供足够的睡眠时间，让孩子快乐学习，健康成长。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

苏翊鸣夺金！天才少年背后有段独特历程

2月15日中午13点，北京冬奥会单板滑雪大跳台决赛上演，经过紧张激烈的角逐，中国队17岁小将苏翊鸣一举摘得金牌，一鸣惊人！为中国队争得第六枚金牌，也为他3天后即将到来的18岁成人礼，献上了最好的生日礼物。

4天前，2月11日，苏翊鸣还在单板滑雪坡面障碍技巧比赛中，两次近乎完美地完成1800度转体的高难度动作，成为本届冬奥会上，唯一完成此动作的运动员。最终却因为裁判的误判，只摘得银牌，全网都在为他喊冤。但即使是银牌，这也已经是国家队在该项目上取得的历史最好成绩。

有网友说，这个冬天被苏翊鸣和谷爱凌狠狠惊艳到了，可是，他们还是00后啊！

夺金后，他在接受采访时激动得哽咽，他表示，“我知道我父母今天来看比赛，我不能和他们近距离接触，但是我真的很激动。谢谢我的父母，我的教练，我的祖国！”

作为此次中国队出征冬奥会最年轻的运动员，苏翊鸣入选国家队才不过短短三年半，他能在本届冬奥会上一鸣惊人，他的父母功不可没。

1 和在美国出生长大、并接受滑雪训练的谷爱凌不同，苏翊鸣是中国本土培养出来的滑雪选手，爸爸妈妈就是他在滑雪运动上的领路人。苏翊鸣出生在吉林省吉林市，父亲苏群、母亲李蕾都是单板滑雪的深度爱好者，他还只有4岁，就被爸爸妈妈带上了雪场。

当时，国内单板滑雪才刚刚起步，4岁的他根本找不到适合自己的雪具。是爸爸妈妈鼓励他尝试着戴好成人的装备，站上雪道去找找感觉。

很快，他就展现出自己在这项运动上的天赋。只不过短短三四年时间，苏翊鸣的滑雪水平就已经超越了自己的父母。7岁那年，他成为当

时中国年龄最小的专业滑手，拿到国际知名单板品牌的代言。

还因为滑雪，误打误撞地闯入了影视圈。

9岁那年，他因为出色的滑雪技巧，被徐克导演相中，在电影《智取威虎山》中出演了小栓子，与张涵予、梁家辉、林更新、佟丽娅等一众知名演员合作。

之后，各种影视邀约不断，先后出演了《林海雪原》《生逢灿烂的日子》《摇滚小子》等一系列影视作品，成为一名小有名气的童星。

如果照这个路数发展下去，日后，他可能会考入与表演相关的艺术院校继续深造。未来，中国会多一名擅长滑雪的影视新星。

事实上，相比危险系数较高的滑雪运动，他的家人、尤其是家中的老人，也更愿意他今后能选择相对安全的影视行业。

但2015年，北京成功获得冬奥会举办权的消息，让他决定暂停拍戏，全身心投入训练，争取在2022年代表中国队出征冬奥会，为国争光。

尽管有着对苏翊鸣安全的担心，也有对他训练时遭遇伤痛的心疼，但当初带他入行的父母，还是毅然决然地选择了支持儿子的决定。竞技体育总是伴随着风险，滑雪也不例外，而且，随着做出的动作难度系数越高、风险也越大。谷爱凌的母亲谷燕就曾直言，自己压根儿不敢看女儿的比赛，只能估摸着时间给教练打电话，确认女儿完成动作平安落地后，一颗悬着的心才算放下来。

2 在苏翊鸣的运动生涯中，有过一次让他终身难忘的受伤经历。

那年他14岁，已经通过跨界选材进入国家队集训，全力备战2022年冬奥会。谁知，一次意外受伤，让他差点前功尽弃。当时伤情严重到什么程度？严重到，闻讯赶去探望的姥爷直接晕倒在医院。更糟糕的是，这次失败让苏

翊鸣一蹶不振，甚至对自己的选择产生了怀疑。母亲李蕾一边耐心帮助儿子重建，一边琢磨着怎么才能让他重振旗鼓。她了解到，儿子是同学眼中的“大神”，便给儿子张罗了一场特殊的同学聚会。

父母把苏翊鸣的同学约到雪场，同学们哪能会放过这么难得的机会？争先恐后地缠着苏翊鸣为自己指点滑雪技巧，苏翊鸣也毫无保留、倾囊相授。

小伙伴们对自己的充分信任，还有他们眼神中流露出对自己的崇拜，直接疗愈了苏翊鸣。他就这样在父母的精心安排下，渐渐走出了低谷，重返赛场。苏翊鸣的偶像是美国传奇单板滑雪运动员肖恩·怀特，父母便陪儿子一起观看偶像在平昌冬奥会上的退役之战直播。见证了肖恩·怀特受伤回归、最后一跳勇夺金牌的全过程，一家人热血沸腾，父母乘势鼓励儿子：加油！属于你的时代，会到来的。

3 在父母的持续激励下，苏翊鸣越战越勇，不断刷新中国滑雪历史。

他是中国第一个完成三周空翻转体1620度的滑雪运动员；中国单板史上首位完成反脚外转五周1800度动作的运动员；中国在单板滑雪大跳台世界杯比赛历史上的首位男选手冠军；还成为了解锁内转转体1980度超高难度动作的世界第一人。从把儿子领进滑雪之门开始，父母就一路支持和陪伴着苏翊鸣。帮助他不断历练、成长为一名世界级滑手，坦然面对所有伤痛与挫折，不厌风雪、向梦而行。

肖恩·怀特先后参与过五届冬奥会，苏翊鸣的父母坚信，今年刚满18岁、以肖恩·怀特为榜样的儿子，今后还有更多机会参与奥运比赛，报效祖国。也许，就像父亲苏群鼓励他的那样，属于苏翊鸣的时代，已经到来。

慧妈简介 >>



陈征宇

一级文学编辑，全国广播影视百优理论人才，微信公众号“马栏那个山”主理人。“一个和女儿说话像跟闺蜜微信聊天的妈妈。”