

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
心理师

亲子专家 王建平博士

疫情之下

如何给孩子打造高效学习的居家环境？

疫情反复，最近这段时间，又有很多孩子被动居家上网课。在家学习和在学校学习确实很不一样，很多家长最直观的感受就是居家学习时学习氛围不浓，孩子很容易出现状态萎靡，注意力低下，学习效率不高情况。那么，该如何帮助孩子更好地居家学习呢？

陪孩子居家学习，家长可以这么做

如何在环境建设上帮助孩子更好的居家学习，我有几点建议：首先从一间屋子或者一个角落开始，打造一个专门的学习空间。同时，用收纳箱将与学习无关的东西都收纳起来，做到空间清新简洁，增加一些学习的仪式感。学习空间尽量不要选在卧室，将生活空间与学习空间分开来，做到互不干扰，来到学习空间就专心学习，来到卧室空间就安心休息。

电子设备上，我建议尽量避免直接使用平板或手机，而是用台式电脑、笔记本电脑或电视投屏，这样更能体现出上课的仪式感、严肃性和规范性，给孩子更好的视觉、音效体验，也利于孩子集中注意力。

根据学校统一的安排，固定好作息时间。早睡早起，跟平时在学校学习的作息时间尽量保持一致。上课时间，家长不要随意给孩子端茶送水果什么的，应该营造和在学校上课一样的严肃氛围出来，这样孩子才有一种纪律感，并在纪律感的约束下，集中心思学习，而不是动不动就要上厕所、喝水等等。

孩子居家学习，父母更要以身作则，做好榜样。不要孩子在上网课时，你在一边玩手机或者追剧，大人和孩子要一起营造爱读书爱学习的家庭氛围。关注孩子在上网课中遇到

的问题和困难，及时对孩子的进步给出肯定与鼓励，让孩子在不断的肯定中，收获自信和坚持下去的动力。

居家上网课，最难受的还是“禁足”之苦。社交被隔断，孩子难免有无聊孤单的情绪，更难平复心绪进入学习状态。针对这种情况，家长可以借助网络设备，帮助孩子建立一个网络社交空间。我们都知道“一个人走得快，但一群人走得远”。学习和跑步、健身等活动一样，很多时候，当我们懒惰、懈怠，甚至想放弃时，如果有同伴的激励和监督，则能坚持得更久，孩子们更是如此。所以，建议家长们在了解和尊重孩子意向的基础上，帮孩子建立起同学间的网络社群组织，给孩子们创造一个可以隔空互动交流的通道，让孩子们有机会与同学进行情感交流、互相打卡监督、分享学习心得等，既可以缓解孩子们因疫情居家造成的孤单无聊的苦闷情绪，又增加了孩子们学习的趣味性和生活性。

“停课不停学”不是单纯意义上的网上上课，也不只是学校课程的学习。家长还可结合疫情防控，就防疫科普、生命认知、公共安全、爱国主义、心理健康等方面开展线上主题性拓展学习活动，来一个特殊境况特殊课程，非常时期非常成长。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

皮克斯首位华裔女导演的“青春变形记”

这段时间，一只大大眼睛、松软毛发、古怪表情的熊猫迅速蹿红社交媒体，它来自于全球知名的皮克斯动画公司出品的动画电影《青春变形记》(《Turning Red》)，讲述华裔女孩美美(Mei Lee)的青春成长故事，13岁的美美兴奋或压力过大时就会变身成红色熊猫。

这部电影刚一上映，就拿下烂番茄媒体评分95%、豆瓣8.2分的好口碑，还创下了两个“第一”：这是皮克斯首部以华人为主角的动画长片；导演石之予是皮克斯第一位执导动画长片的亚裔女性。

石之予透露，《青春变形记》来源于自己的成长经历。这位才华横溢的华裔美少女的成长之路有哪些可圈可点之处？

1 幼时移民，在中西文化交融中成长

1989年，石之予出生在山城重庆一个艺术氛围浓厚的高知家庭。奶奶是一位话剧演员，曾活跃于西南舞台；父亲是职业画家，早期在川美执教，后来远赴加拿大深造；母亲是教育学博士。

2岁时，石之予随父母一起移民到加拿大多伦多。在多伦多，父母带着石之予看展览、交朋友，鼓励她用英语交流，帮助她快速融入了当地社会，同时，艺术也滋养了石之予，敏锐的观察力和宽阔的视野伴随着她共同成长。

在日常生活里，父母保留了中国饮食习惯。厨艺精湛的母亲经常变着花样给她做川菜，水煮鱼、麻辣豆腐等时常出现在餐桌上，包子、油饼、面条等传统包点在石家也是司空见惯。

饮食作为文化的载体，悄无声息地将中华传统文化的种子种在了石之予心中。尽管她极少回中国，但她对四川等地的饮食、风俗了解得非常透彻。

在《青春变形记》中，妈妈的造型、桌上的饭菜、房间的布置，无不带有浓浓的中国元素。这部电影一改皮克斯作品一直以公主、神话或抽象事物拟人化作为主角的固有模式，把焦点集中在一个普通的初中生身上，给人耳目一新之感，也将华夏文化之美展示于全世界。

2 青春立志，遵从自己的内心

石之予5岁的时候，父亲开始教她画画，但父

亲从未要求她必须以艺术为业，只是让她自由自在地用画笔表达。这种顺其自然的熏陶，激发了她对绘画发自内心的热爱。

到了初中，石之予疯狂地爱上画动漫，每天画到很晚。那段时间，父女之间经常是这样对话：“么儿，都十一点了，该睡了，明天还要上学。”“我画完就睡。”

在这个阶段，石之予向父母表达了自己打算往动漫方向发展的意愿，父亲善意地劝她，学动漫会非常辛苦，让她谨慎考虑。同时，石之予经历着青春期身体上、情绪上的变化。跨文化环境的生活令石之予在青春期面临的困扰尤为复杂。

一面是父母以爱为名无微不至的关心甚至不惜干涉女儿的隐私；一面是自我意识的萌动，“小小人”般的自己想挣脱束缚，变得毛毛躁躁、有些叛逆。同时，根植于传统文化中的孝道、克制自我又与西方文化所主张的自由发展、找寻真我大相径庭。

“你在一个全新的国家接触到各种精彩的东西，在两个世界里左右为难。”石之予曾这样描述自己的感受。在影片中，石之予将这些“成长的烦恼”具象化为“红色熊猫”，将顺利化解青春期烦恼的解药，用最温柔而充满爱的方式公布了出来。

影片里最激烈的矛盾冲突是小美和妈妈对待红色熊猫的态度。妈妈、姥姥、阿姨们认为红色熊猫是不好的，它具备破坏性，能吞噬自我意识，要通过特定的封印仪式来帮其远离伤害。

在小美看来，红色熊猫其实并没有那么可怕，它能给周围的人带来快乐，还帮助小美赚到了买爱豆演唱会门票的钱。因此在封印仪式上，小美选择接受红色熊猫。这是她内心意愿大胆的表达，是她与青春做出的重要和解，标志着自我认同的开始。而石之予也选择了听从自己的内心，坚持把动漫作为自己未来职业的方向。

在精神分析理论中，人在青春期将经历自我同一性和角色混乱的冲突。伴随着儿童期的结束，个体意识逐步分化为理想的自我和现实的自我，这就是青春期孩子们出现各种让父母们匪夷所思行为的根源。要实现两者的统一，要么努力改变现实自我，使之与

理想的自我一致；要么修正、改变理想的自我，使之符合现实的自我，这就是青春期最重要的任务之一。

在这个过程中，父母扮演着极重要的角色。尽管父母都希望孩子能够顺利地度过青春期，但一些过高的期望却在不知不觉中增加了孩子的压力。石之予小时候给圣诞老人写信，妈妈假装成圣诞老人回信时，写的竟然是“我对你的成绩很满意”，言下之意就是“要一直这样保持下去，妈妈才会开心”。

这种看似鼓励实际在持续加压的方法，会持续消耗一个人，让其不断地否定自己、顺从别人，从而丧失对事物的判断力，变得偏执、敏感、犹豫、自卑而无法自拔。

影片的结尾，美美的妈妈终于学会了放手，对美美说：“你走得越远，我越骄傲。”石之予也与父母和解了，他们认同了石之予立志学动漫的目标，并且不遗余力地为她实现梦想而助力。

2009年，石之予顺利考上谢尔丹动漫学院，大二暑假，她获得了到皮克斯工作室实习的机会。在经历一个人完成脚本创作、角色绘画和配音演出等各种“艰难工作”后，她飞速成长，并最终成为皮克斯的一员。石之予先后参与了《脑筋急转弯》《超人特工队2》《玩具总动员4》等动画的制作，2019年更是凭借《包宝宝》获得第91届奥斯卡最佳动画短片奖。

3 亲子关系在理解与尊重中升华

长大后的石之予，回忆起自己的青春岁月，对父母的爱有了更深刻的理解。一如网友的评论：叛逆女孩与完美老妈终有一战，或许也正是这一战，让女孩成为女人，让她懂得你也是曾经的我，我将长成未来的你。

青春期永远是人生路上不可避免的课题，石之予说，希望观众能像美美一样意识到，孩子与父母之间不存在完美的关系，总会遇到各种困难。这个时候，需要相互倾听、理解，也需要勇敢地选择自己、面对真实的自己。

如影片结尾所说：每个人心里都藏着一个邋遢、吵闹、怪异的自己，只是很多人都没有暴露过自己的另一面。我做到了，你呢？

慧妈简介 >>



刘畅

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。”