

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

暑假逆袭 # 暑假，千万别指望孩子自觉！

孩子们最盼望的暑假已经来了，这既是孩子的欢乐时光，也是弯道超车的最快跑道。但有家长在网上吐槽：“暑假已经快一周了，孩子每天都磨磨蹭蹭，不愿学习，为啥别人家的孩子那么自律有计划，我家孩子这么懒呢？”

爱玩、调皮，几乎是所有孩子的天性。如果父母对孩子放任自流，只能导致孩子缺乏自觉性，难以自我约束。在孩子自觉这件事上，家长们永远不要指望孩子能够主动。家长该如何管孩子，才能让孩子度过一个充实又快乐的暑假呢？

管好孩子这三点，暑假弯道超车就不难

暑假生活习惯好的孩子，一般都比较自律。孩子自律不是天生的，是父母从小有意识培养的结果。有研究显示，孩子在早期养成正确的生活和学习习惯，将越来越自律。所以，假期如何规划生活，培养习惯，考验的不仅是孩子，还有父母。若想孩子不出现假期学习滑坡现象，有良好的作息习惯，管好孩子这三点很重要。

1 管住孩子的学习。千万不要放任孩子在作业上拖拉，因为拖到最后就变成了临时抱佛脚的抄答案，毫无意义。父母必须规划好，孩子每天至少有2小时的学习时间。当孩子想偷懒时，父母一定要鼓励加督促。还可以用以下方法帮他提高：“番茄时钟法：每学习25分钟就休息5分钟，保持良好的学习状态；大作业划分为小项目，先做简单的，穿插复杂的，这样可以避免孩子出现畏难心理，减少孩子疲惫感。同时，要温故而知新，分析期末试卷，做好总结分析，翻翻课本，夯实基础知识，再有余力，也可以预习一下下学期的内容，培养一下自学的能力。

2 管住孩子的习惯，协助孩子形成自律。早睡早起。高质量的睡眠对孩子的身体发育至关重要。尤其是在暑假，不要让孩子养成睡懒觉的坏习惯，早睡早起不仅对孩子的身体健康有很大好处，还能让孩子一整天都活力十足，精神满满地做好每一件事。坚持运动。跑步、足球、篮球、跳绳、体操……这些形式多样的运动不仅可以锻炼身体，让孩子长得更高更壮，还可以丰富孩子的生活，给孩子带来一整天的好心情。所以，一定要让孩子养成至少一种运动习惯。多读书，读好书。阅读和健身是最有价值的投资。读书可以让孩子的胸怀变得宽广，视野变得开阔，思想变得深刻，眼光变得长远；让孩子明道理，懂是非。让孩子每天抽一个小时读书，比什么教育都管用。

3 管住孩子懒惰，让孩子学会自立。“双减”之后，成绩将不再是衡量一个孩子优秀与否的唯一标尺，德智体美劳全面发展的孩子将更有竞争优势。孩子的知识和技能不仅来源于书本，还更多地来自生活实践。除了在家做饭、做家务，将来他们也许还要下农场、观摩写字楼，甚至走向街头，沉浸式体验各行各业。放手让孩子参与力所能及的家务劳动，带孩子参与各种各样的社会实践，不仅能培养他们的生活技能，还能培养他们主动参与家庭生活、社会生活的热情，为将来走向人生的大舞台做准备。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

女儿拿回一张惨不忍睹的期末成绩单后

1 散步回来，在电梯里遇见一对母女。妈妈带着一脸愤怒数落女孩：“你怎么考得这么差！比那谁谁差了8分！”女孩争辩道：“期末考试我比你考得好！”妈妈继续揭伤疤：“那是因为人家那天发烧，没有正常发挥！”女孩的眼睛红了，她咬了咬嘴唇，然后猛地扬起头，大声反击：“你总是觉得她好，总是觉得我不好！”

电梯到达她们的楼层，娘俩都气呼呼地冲出去了。

这个场景，相信所有的家长都不陌生。

我曾经也犯过类似的错。

2 记得有一次，桔子班上摸底考试，卷子比较难，桔子的成绩惨不忍睹。

一看那张卷子，有好几个低级错误，我就忍不住爆了：“为什么某某能打满分，你错得这么多？！”

桔子的眼泪立即滚了出来。她的自尊心，被狠狠地伤了一次。虽然后来，我们的关系很快缓和了，桔子再也没有考得那么糟糕过，但这件事情，还是在她心里留下了痕迹。

八岁的孩子已经懂得挖坑了。她有时会费尽心思设一个埋伏，把我引进她的圈套。

早几天，她摸出一张数学卷子：“妈妈，我数学只打了97，某某是100+10。”

我仔细看了卷子，扣掉的三分并不是什么原则性错误，没有做对的附加题偏奥数性质，以我的智商都想了好一会才做对，她做不出来很正常。

我对她说：“某某是某某，你是你，你们是不同的孩子，你不要和别人比较，多和自己比较，只要你尽了最大的努力，妈妈就很欣慰。”

她看了我几秒钟，继续引诱我：“某某每次都考满分，不只是数学，语文也是，英语肯定也是，做他的妈妈肯定特别高兴。”

我不动声色：“他的妈妈肯定很高兴，有

个这么热爱学习的孩子。不过我也很高兴，我有一个这么努力这么开心生活这么懂得欣赏别人这么喜欢跳舞的你。”

一朵微笑在她的脸上迅速绽开。她放弃了对我的继续测试，哼着歌打开书包，愉快地做起作业来。

当你的孩子带着挫败感回来，他很在意你内心深处对他的态度。

当我表现得未尽人意，你是否还一如从前地爱我——在亲子关系里，孩子一定要踩到这个实处，才能继续向前进。

如果我们的眼里只看到别人家的孩子，看不到自己家的这个，我们的孩子，就无法从我们这里得到欣赏，得到祝福，得到正常的养分。

3 奥修曾经在他的著作里打过一个比方：栅栏对面的草看起来更绿。他以此形容那些永远努力成为别人的人。

这句话十分有趣。“栅栏对面的草看起来更绿”——从两边看都是如此。你觉得对面的草更绿，而住在对面的人，他们也觉得你的草更绿。人们在距离的幻象里度过不真实的一生。

曾经，我是喜欢站起来眺望栅栏对面的人。后来，发现这种眺望没有任何益处，还有害，既伤自己的心，也伤孩子的心，这才逐渐低下头去，安分守己地打理自家的草地。

我发现，当我的心安宁和丰盈，我很容易就看到桔子身上的优点，而桔子的状态也会非常积极。当我的心晦暗和无明，我很容易忽略她的存在，看到别人家的孩子，桔子的状态就会一落千丈。这时就是一个信号，提醒我要及时充电。否则亲子关系岌岌可危。

那天，桔子跳舞回来，担心地对我说：“妈妈，你等下一定要问问米娜妈妈，米娜的手在休息时被门夹了，出了好多血，去医院了，你问问情况怎么样。”

然后，她跟我描述米娜被夹的详细过程，说看见米娜痛哭她很伤心。那天晚上，她一直等到米娜在微信上回复，听米娜说已经从医院回来，伤情不重，这才去睡。

那天还发生了一件事。桔子看庄老师的舞蹈视频，一群孩子在练习大跳，其中盼盼跳得最好，盼盼腾空跃起的时候，双脚能打开到180度，而桔子只能打开到160度。她反反复复地观看盼盼的慢动作，再比对自己的慢动作，一边看一边由衷地赞叹：“盼盼，你真是我的偶像！太完美了！”

说这些话时，她穿着睡衣，披散着凌乱的头发，两脚朝上乱蹬，面带微笑地躺在床上看着手机。我忽然觉得她很美。

我的女儿不是人群里最优秀的那类孩子，但是她有着良善的天性和温暖的性情，对优秀的人只欣赏，不嫉妒。这在如今功利式教育铺天盖地的大环境下，十分难得。

那天，我对她说：“妈妈很喜欢你今天的样子：你关心米娜的样子，你赞美盼盼时的样子，这比你考试考满分还让我欣慰。”她“抄袭”了我的句式回应我：“我喜欢你表扬我的样子，这比你给我烤鸡腿还让我高兴。”

这样的交流，难吗？应该是不难的。如果仔细寻找，每天，在每个孩子身上，都会找到这样或者那样的光。把目光从栅栏那边收回来。看到自家孩子身上的微光，在自家的草地撒上肥料，要不了多久，你家的草地也会漂亮极了。

养娃如此，育己更应如此。

试着不去惦记别人拥有的。别人的丈夫很会赚钱，别人的妻子很美貌，别人的生意很红火，别人的收入很高，别人的工作很轻松，别人的日子美得像神仙……这些，都是栅栏对面的草地。你没有走过去，并不知道它的实相。

埋头耕种你的土地。假以时日，你的草地亦会郁郁葱葱。

慧妈简介 >>>



汤馨敏

长沙人，曾在《黄金时代》《年轻人》和《知音》三家杂志社从事编辑工作16年，现居长沙，自由写作。



扫一扫
看更多精彩内容