

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



亲子专家 王建平博士

暑假亲子“相看两厌” #
暑期该怎么跟孩子好好相处

暑假过半，原以为漫长的暑假可以增进亲子间的感情，没想到不少家庭在此时却亮起了“红灯”。跟这酷热的天气一样，火气甚旺。“哎，父母开始看我不顺眼，我也十分心烦他们了……”近日，有放假在家心烦气躁的学生在微博上发牢骚。家长也吐槽：“看不惯又管不住，家中氛围比暑气还热。”

孩子想趁着暑期自由快乐，父母却想孩子多学习、赶超同学，一时间火药味儿很浓，暑期，孩子究竟能不能与父母好好相处呢？

暑期增进亲子关系，记住这几个要点

暑假让父母和孩子回到天天相处的日子里，距离近了，亲子关系发生摩擦冲突的几率大大增加。但暑假，既是亲子互动最紧密的时间，也是亲子关系最佳的修复期。

首先，父母要管控好自己的情绪，不要轻易对孩子发脾气。很多家长一看到孩子玩游戏、懒散等，就各种不顺眼，动辄打骂，这其实是很不正确的处理方式。孩子的动物性还很强，自制力不够，眼前的快乐诱惑力太大，他还不能真切理解到当下的学习与自己未来的关系。所以，家长做不到完全“放羊”不管，但是一味管制又适得其反。

建议家长最好客观、理性地去理解孩子。不要看见孩子玩手机就发火。最好在假期初期，就与孩子一起讨论制定一个合理的假期计划，有学习的时间，也有娱乐的时间，计划若坚持得好，就给予奖励，精神和物质都可以。若坚持得欠缺，首先应共同反思，计划是否有不切合实际之处？然后讨论如何“惩罚”——以不伤害其自尊为原则，不主张体罚及精神心理惩罚，主要通过降低或延迟其心理满足的方法，帮助孩子吸取教训，增强自律。

报不报暑期培训班也要慎重，最好征求孩子的意见。有些孩子觉得自己学习的效果更好，家长应该尊重。有的孩子觉得不要安排太满，需要休息，家长也应该理解。毕竟一个学期下来已经很辛苦，不给他们片刻的喘息，机器人也会罢工的。

孩子暑假一个人在家并无不可。父母只需要和孩子讲好规则，在家里可以做什么、不可以做什么、安全规则是什么。如果想要去同学家玩，父母可以把孩子送到同学家中，下班再接回来，或者请同学来家中做客，给孩子一定的自主选择权。

青春期的孩子，普遍不喜欢与家长交流，因为觉得家长不理解自己、有代沟。家长不要因为孩子的不理睬而恼怒，给孩子空间，还他们自由，青春期在为成年做准备，争取独立自主是必经之路，家长不要过度控制。

如果条件允许，陪孩子一起出去见见世界吧！让孩子开阔眼界，也有利于融洽亲子关系。总之，假期是调整亲子关系的好时机，父母要付出更多的耐心和爱心，陪伴孩子健康成长。

家庭教育·成长改变类栏目 慧妈手记

高考高手背后都有一个“高人”：这些秘诀太值得学习

七月盛夏，是毕业季，也是收获季。最近，一些高分考生多次登上热搜：如衡阳三胞胎兄弟全部考上双一流大学，文武双全的“拳王学霸”彭湖考出638分的好成绩，长沙多名学生被清华大学、北京大学“强基计划”录取……了解这些孩子成长背后的故事，你会发现固然有天赋的因素，但更重要的，是这些金光闪闪的孩子背后，都站着一对奋力托举的父母。

1 “学霸”并不是天生的

“最想对妈妈说声感谢！”近日，已收到心仪大学录取通知书的衡阳三胞胎兄弟，面对记者采访第一时间感恩的就是母亲。

他们的母亲谭女士的确是优秀的家长。

在三胞胎四岁的时候，谭女士和老公所在的企业改制，下岗后的老公为了生活，不得不外出打工，留下谭女士照顾三个孩子。谭女士是一名电气工程师，她深感要让孩子们受到良好教育，于是一边坚持工作，一边尽一切努力陪伴三个儿子。

每天早上六点，谭妈妈就会准时起床，给3个孩子做早餐，然后匆匆忙忙去上班。晚上下班后，谭妈妈除了干各种家务，还要辅导3个孩子的功课，督促他们养成好习惯。谭女士表示，检查作业只看对错，错了让他们自己解决，这样就锻炼了孩子的独立思考、自学的能力。面对孩子的错误和缺点，她不吼不骂，总是充满耐心与智慧。

孩子们很喜欢奥数，但因为家庭条件有限，上不起辅导班，于是她逼着自己每天自学一遍，然后再与孩子讨论。令人钦佩的是，谭女士在辅导孩子的同时顺利考取了教师资格证。母亲身体力行的学习精神，也给孩子做了表率。

在母亲的谆谆教导下，三兄弟都表现出了很强的学习能力和兴趣，在小学时就很优秀，成绩在各自的班里名列前茅，这种好的

学习习惯也为他们后来打下了良好的基础。

“学霸”不是天生的，一定是个人努力与家庭教育的双重结果。家长有多用心，孩子就有多优秀。

2 习惯是拉开孩子之间差距的根本原因

7月22日，湖南师范大学附属中学的“学霸拳手”彭湖，喜获北京师范大学心理学专业录取通知书。他从小学习优异，是当年衡山县唯一考入“长沙四大名校”的两个学生中的一个。而在高考仅剩17天的时候，他还夺取了2022长沙拳击挑战赛成人男子60公斤级冠军。真是“高考前‘抽空’拿了个拳击冠军”。

体育与读书，曾经一度被认为是“鱼与熊掌不可兼得”，也很难做到齐头并进。但这个有着“学霸拳手”称号的湖南伢子，他的秘诀又是什么？

“彭湖一直都在与时间赛跑。”彭湖的高中班主任罗毅说，这孩子最大的优点，就是知道自己“什么时间，什么场合，应该做好什么事情”。彭湖的作息时间表精确到分，每天5点40分在操场跑步，6点30分进体育馆训练，7点15分进教室早自习……这样的自律和坚持，当然不是一天就养成的。他还有个严厉又不失开明的警察父亲，既注重习惯培养，对孩子的兴趣爱好又全力支持。

正如“学霸”妈妈刘红燕在自己的新书《妈妈的勇气》的序言里说：“孩子真正的‘起跑线’是父母的格局，而习惯是拉开孩子之间差距的根本原因。”

他的儿子周宸立，2018年凭借A—Level全A、雅思8分、ACT24分、托福115分的好成绩，同时收到包括剑桥大学在内的6所国际名校录取通知书。周宸立曾说，感谢父母给他养成了好习惯，让他拥有自觉学习的技能，所以他学有余力，能成为别人眼中的“学霸”。

周宸立还这样总结自己良好学习习惯的养成过程：小学时，他只要每天在放学前完成数学作业就能得到两倍的积分，为了得到这两倍积分，每天都争取在放学前把作业写完，很少在回家以后写数学作业。渐渐地，他养成了先把手上的事情做完再去休息的好习惯。这个习惯至今一直跟随着他，就算在繁忙的初中，也从来不会拖欠作业。高中需要申请大学时，这样的习惯就显得越发重要。

回忆起小学时光，周宸立已经不记得学过什么知识了，但总能从日常生活的一举一动中找到自己在小学时的影子。他很庆幸自己在起跑时拥有一条笔直的跑道，因而在后来的学习中少走了很多弯路。

3 育儿先育己，家教先自教

围观这些优秀孩子的成长，可以发现他们的自律和优秀，无一不是始于家长的监督和引导，陷于教育，终于日复一日的坚持。

聪明的家长都知道，想要培养一个优秀的孩子，从没有什么捷径和秘诀，无非是从小培养孩子良好的习惯，比别人多一点坚持，多一点努力，直到拉开别人再也追不上的差距。

当然，孩子们的能力天赋像是出厂设置，各有所长，最好的方法就是“因材施教”，只有最大化地挖掘孩子的潜能发挥孩子的长处，每一个孩子都可以成为各个领域的“学霸”。

为什么有的孩子一路前行，实现了理想的人生，而有的孩子却浑浑噩噩，甚至被磨去眼里的光。这其中的区别，体现在父母之间的差距。

为了孩子今后的人生，家长们要做的，就是从现在开始，不断学习、探索、规划、设计、坚持。育儿先育己，家教先自教。

毕竟，只有我们自己先跨出一大步，才能引导着孩子不断向前。

慧妈简介 >>>



小清

记者、亲子教育专栏编辑。“我是在育儿路上一路孜孜以求的职场妈妈。”



扫一扫
看更多精彩内容