

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

#5岁孩子不知道冰淇淋味#

炎热的夏天，冰冰凉凉的冰淇淋和甜甜的饮料是孩子们的最爱，但有不少家长从健康角度出发不让小朋友多吃冰淇淋和饮料。于是，知乎上有一个热议的话题，一个家长说，她的一个朋友对孩子十分严格，除了一日三餐之外，从不允许她女儿吃雪糕、糖果、零食。导致有一次，5岁的孩子看到一个冰淇淋模型就忍不住上去舔。家长提问，5岁了，孩子还不知道冰淇淋什么味儿，真的好吗？在不影响健康的前提下，是否该给孩子多些尝试？

总是拒绝孩子吃冰淇淋，好吗

在养育孩子成长的过程中，不少父母会有这样的困惑：孩子喜欢吃雪糕，喝饮料，我们到底是应该限制他们，保护他们的身体健康呢？还是不给他们设限，让他们想吃就吃，想喝就喝呢？

首先，我想说的是，孩子的需求也应该被尊重。只要这种需求合理，家长就不应该粗暴地拒绝。因为，我们如果一味地拒绝，会让孩子通过其他的途径去获取。比如，偷大人的钱悄悄去买。或者抢别的孩子手中的零食等等。

孩子也拥有自己的社交小团体，会有同龄的同学、伙伴，看见别人被允许吃冷饮，而自己连尝一下的资格都没有，孩子难免存有比较的心态，对自我价值产生怀疑的同时，性格也会变得敏感而多疑。

此外，一个人如果某方面的欲望从小被抑制，长大后会出现极端补偿的心态。我曾经看过一个网友的故事，小时候她的父母对她特别严，不只是冷饮不准吃，还包括辣条、薯条等食品，也是被禁止的，理由是不健康。于是这个网友只能眼巴巴看着别人吃，心里别提是多么渴望了。长大后，她有些极端的补偿心态出现，见到

各种零食总是要忍不住买一点来尝尝，用她的话说，并不是有多么美味，但总是想尝一尝，弥补下童年的遗憾。我还曾看到一个数据，一年有7000万成年人在淘宝给自己买玩具。这些行为背后都是在尽力补偿那个曾经没有被满足的自己，补偿多年的遗憾。可见，一个雪糕看似微小，背后却包含了孩子心中的大世界。

所以，当孩子想吃的时候，我们可以满足他们，但一定要注意适量，过多地食用雪糕，会伤害孩子的脾胃。比如约定好，一周只吃一次，或者作为一种奖励的形式来满足。需要提醒的是，宝宝3岁前，胃肠功能十分脆弱，消化能力差，冷饮和坚硬的食物最好不要吃，孩子吃了很容易引起胃肠紊乱、腹泻腹痛，还有肠梗阻的风险。另外，3个时间点不吃：饭前、饭后、剧烈运动后。

甜甜的雪糕，是童年不可或缺的一部分，承载着孩子们的纯真与快乐。对孩子来说，没有雪糕的童年更是不完整的。当小孩想吃零食时，大人要做的，就是帮他们平衡健康和需求之间的关系。允许他得到满足，也帮他学会克制。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

黄磊：孩子穷养富养，都不如用爱养

18月，陪伴了我们一整个夏天的《向往的生活》第六季收官了，观众都抱怨结束得太仓促，没有看够。还有观众直言，充会员就是为了看《向往的生活》。

播出六季依然被观众追捧，不得不说，《向往的生活》创造了一个奇迹。而作为发起人，黄磊可谓这个节目的定海神针。他在，导演、观众都安心。

这些年，虽然观众看着黄磊，肉眼可见的从一个翩翩少年变成了发福大叔，但也不得不羡慕他们一家，把寻常日子过成了向往的生活。

节目中，他俨然一位慈父，对张艺兴、彭昱畅、张子枫几位后辈，总是表现出发自内心的关爱。那是他在现实生活中，作为好爸爸的一种自然流露。

别说，养孩子，还真得服黄磊。当人们还在困惑于，孩子到底应该穷养还是富养的时候，黄磊早已明确：孩子穷养富养，都不如用爱养。

一方面，他爱孩子们的妈妈；另一方面，他也给到孩子们足够的爱。

2在娱乐圈，黄磊和妻子孙莉可谓神仙眷侣。他给孩子最好的爱，就是爸爸爱妈妈。

他们相识于大学校园。当时已是研究生兼助教老师的黄磊，在迎接新生时，对刚进大一的孙莉一见钟情，并展开追求，就此开始了长达一生的爱情长跑。

步入婚姻的琐碎、孩子们的接连到来，都没有冲淡过两人之间的感情。用黄磊自己的话说：不离不弃是他们的爱情信仰，快乐幸福是他们家的主旋律。

尽管2004年两人是裸婚，既没有婚礼，也没有戒指，更没有蜜月旅行。

但在相识20年之际，黄磊精心策划，带着两个女儿，为孙莉送上了一个大大的惊喜——一家四口，补办了一场浪漫唯美的“相爱20周年”盛大婚礼。



3有了孩子后，黄磊迅速从好丈夫进阶为好爸爸。对于孩子，陪伴和尊重是他最长情的告白。

多多出生后，黄磊减少了很多公众活动，游戏也不怎么出北京了，大部分时间几乎都留在家照顾女儿。还常在微博上炫耀自己换尿布、喂奶等奶爸日常。

即使因为拍戏，不得已要离开一段时间，他就将多多的照片带在身上，不时拿出来看看；还叮嘱孙莉让多多常看自己的照片，生怕多多把爸爸给忘了。

他用心陪伴，努力见证女儿成长过程的每个瞬间，和多多培养起无比的默契。《爸爸去哪儿》找到黄磊时，他表示，别说一次录三天、录三个月都没问题。

在黄磊早年间的书里能看到，他是怎样小心翼翼呵护多多充满童真的世界，并对她的奇思妙想给予足够配合：

多多认为窗前有一只长颈鹿，吃饭要和它比赛、睡觉要和它道“晚安”，黄磊便会在多多哭闹时，提醒长颈鹿在笑话她。这招真灵，能让多多立即止住泪水。

多多坚信爸爸有一架超级望远镜，不论身处何处，爸爸都能透过这架望远镜看到她的一举一动。黄磊说，这架望远镜在他心里，它的名字叫“想念”。

爸爸堆了个雪人，直到春暖花开雪人回家了，多多还要去看。她说“雪人躲在月亮上弹钢琴，它就睡在小鸟的翅膀旁边”，惊得黄磊以为女儿是张爱玲转世。

虽然小女儿和儿子在媒体上曝光得不多，但从黄磊养育多多的经历来看，他也一定对孩子们给足了尊重和陪伴。

也正因为孩子们在温暖有爱的家庭中、时刻沐浴着爱的养分长大，黄磊才能用爱养出才华横溢、古灵精怪、阳光自信的“三小只”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，湖南电视40年大型系列丛书《追梦》之《锋芒》(上、下卷)执行主编，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。”



扫一扫
看更多精彩内容