

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
心理师

亲子专家 王建平博士

孩子花 30000 元买了一块“大饼”

近日，上海的李女士让女儿拿着自己的手机去路边小店买个饅头。没想到，10岁的女儿误将密码当成金额输了进去，一不小心支付了30004元！知道自己犯了错，女孩也吓得哭个不停。妈妈看到后，并没有责怪女儿，而是第一时间安抚女儿情绪。接下来，她先电话联系到老板说明了情况，老板也将钱都退还，一场“危机”就这样化解了。这位妈妈的做法，在网上获赞无数。如果换做是你，你的第一反应是什么？

孩子变“坏”，从父母情绪失控开始

我要特别为这位母亲的做法点赞，她不仅很好地控制住了情绪，也照顾到了孩子的感受，在心平气和中让这个生活的意外圆满解决。

试想一下，如果这个妈妈冲冠一怒之下会产生什么后果：孩子可能会被吓得哇哇大哭，她再带着情绪跟老板交涉，估计也不会沟通得那么顺畅，然后，再把气撒到孩子头上……这样，很可能会激起孩子的逆反心理。一来，会影响亲子关系；二来，会迫使孩子学会撒谎，因为孩子遭受惩罚时，通常只会暗下决心以后要小心，而不是要诚实和负责；三来，过于严厉的惩罚，只是让孩子表面屈服，等孩子有能力或有机会时，会进行更强烈的反抗。长此以往，失控的父母最容易养出情绪暴躁的孩子。

根据中央社会治安综合治理委员会办公室和中国青少年研究中心此前的一项调查显示，父母情绪失控之下，孩子将出现以下三种最明显的性格特点：56.5%的孩子“暴躁”；25.7%的孩子“自卑”；22.1%的孩子“冷酷”。面对我们动辄轻易点燃的怒火，孩子要么用叛逆来对抗，脾气变得越来越差；要么在

沉默中憋成内伤，越发冷漠而卑微。此外，还有研究发现，父母的不良情绪行为还会影响孩子的大脑发育。孩子会因此变得行为冲动、自控力差，并在青春期出现更多的心理与行为问题，比如不合群、社交能力差，成年后婚姻关系也容易不理想。

那么，我们究竟该怎么做，才能成为一个情绪稳定的家长呢？

育儿即育己，首先，父母要提升教育认知，能够透过现象看本质，及时找出孩子真正的需求，不仅能高效解决亲子问题，更是避免我们自己情绪失控的关键所在；其次，把发脾气换成沟通。有情绪不可怕，“伪接纳”才更可怕。接纳真实的情绪，把发脾气换成和孩子沟通，心情会平服很多。这样，父母和孩子都不会被坏情绪所左右，孩子也更有安全感。当孩子每一次得到情绪的真实反馈时，他就不会因为猜测而不安或愤怒，他会逐渐理解并从中学会用同样的方式去处理自己的情绪；最后，用同理心教育孩子。作为父母的我们也曾当过孩子，经常换位思考一下，理解孩子的想法，会更有效控制我们的情绪。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

父母“懒”一点，才能把成就感还给孩子

1 女儿从学校出来，连着三天，都在昏睡。

晚上睡了十来个小时还不解乏，中午吃了饭后呵欠连连，往床上一倒就秒睡。这种状况直到第四天才有所缓解。这是有多困啊，完全是打了一场仗后的状态。这个学期，对她来说的确是一场硬仗。上个学期放假前夕，她们要把所有物品搬到一个教室里，为这个学期换宿舍做准备。其它物品她都妥妥地搞定了，只有一个床垫，让她头疼了整整两天。

那是一个乳胶床垫，有四十斤重，女儿要面对的挑战是要把这玩意搬下五楼。最开始，她对搬床垫这件事情采取消极逃避的态度。她评估了一下体力，判断自己根本不能把它搬下楼，于是开始打别的主意。整个上午她都在跟我唧唧，抱怨我买的床垫太重，怎么也塞不进袋子，她希望这玩意凭空消失，先是打算丢掉、送保洁阿姨、又让我想办法扛走等主意，看我不搭理，最后没有办法只有硬着头皮上，用头顶，用屁股坐，用身体撞，反正是用了十八般武艺，最后终于把床垫从床上弄下来，塞进了一个奇大无比的行李袋，其实也没有完全弄进去，还留了一个大屁股在外面。

把床垫装袋，据说花了大半天工夫。琢磨着怎么搬下五楼，据说又花了小半天。大约是对自己的体力不太自信，怕搬到一半筋疲力尽堵塞楼道交通，她当机立断决定寻找外援。当时班上男生抓住这难得机遇提供收费搬家服务，她立马联系了男同桌，对方对这笔业务很感兴趣，经过讨价还价，最后她出了10元钱，男同桌吭哧吭哧帮她把床垫搬到了指定位置。

目睹男同桌的搬运过程，她觉得事情并没有想象的难，第二天主动帮一个弱小的女同学搞定了她的床垫，两个小个子女生把四十多斤的“巨无霸”塞进了袋子，连拉带拽弄下了五楼，然后和师姐们抢推车，一路张牙舞爪大喊大叫有惊无险拉到目的地。事后

她跟我描述这个过程，说搬床垫太过瘾了，以为自己做不到结果发现自己能做到，这个感觉太过瘾了。

2 大约是在“搬床垫”这门“额外的考试”中及了格，这学期开学前浩浩荡荡的搬宿舍运动中，她彻底抛弃了依赖心理。这天稍微有点难的事情是要把那个大床垫从一栋楼的教室里搬到另一栋楼的三楼。这个工作前面的步骤她都做好了，她抢了推车，把床垫拉到了宿舍楼的一楼，然后她打定主意在那里守株待兔——只要看到认识的人上楼，就请人家帮忙抬一下，虽然男生的有偿搬家服务还在继续，但这一次她变得十分抠门，连一毛钱也不愿意出了。

这个时候她看见了我，眼睛立马亮了。按说我是不能进她们学校的，但是那天我进去和食堂谈一个事情，食堂就在她们宿舍旁边，当时约定的时间还没到，我和她一起把那个床垫搬到她们宿舍门口，我还想继续往里搬，她一把挡住我：“不用了不用了，你去做你的事情，做完就回去不要管我！”

谈完事情后，我想看看她的床铺弄得怎么样了，就去了她们宿舍，她没在宿舍里，据说帮别人搬东西去了，她的东西都收拾好了，只是，床垫最外面那个布套，她没有套，那布套非常难套，她应该是反复试验后最后决定放弃吧。我打她手机，问要不要帮忙套上，她在那边反应激烈：“不要不要！妈妈你赶快走！妈妈你离开我的宿舍！这个床我好不容易才搞好！如果你帮了我就破坏了我的成就感！”

3 这个学期，感觉她忽然变独立了，住进学校后就像一条鱼游进了大海，泡都不冒一个。

两个月里，她让我寄过三次水果，送过几件衣服几双裤袜一个日记本还有一根充电线，

对了，还让我洗过两双裤袜——因为实在太脏了她怎么也洗不干净。其他的，就没有了。

电话是每天都要打的。上个学期，她向我诉说的，全是她个人的琐事和烦恼，这个学期，这些内容不知不觉消退了，取而代之的，是管理上的麻烦和困惑。她被同学们选为班长。我一度觉得她不行，她也一度觉得自己不行。

她是一个在和谐友爱的环境下长大的孩子，性格温和不泼辣，缺乏面对冲突的能力。艺校的同学，本来就有个性，又都在叛逆期，管理起来很伤脑筋。艺校的班长，某种意义上就是孤独的代名词。

她是想要管好班级的，看到同学上课吵闹，会提醒和制止。因为管纪律，她不止一次被气哭。有一次，很多人反对她，中午她坐在空荡荡的教室里哭着给我打电话，诉说心里的失望和委屈，我以为她会撂挑子，没想到她说：“妈妈，我也就是跟你倾诉一下，我能忍，他们背地里说什么我都不在乎，就算没有一个朋友，我也能活下去，该管的还是要管……”对她来说，这是一段非常艰难的日子吧，此起彼伏的疫情带来的惊吓和恐慌，被突然隔离在宿舍的恐惧和担忧，被同学反对和非议的难过，在孤独中坚守规则的艰难，这些比搬个床垫要困难很多倍吧。

小学三年级的时候，我不再检查她的作业，让她享受到了自主学习的成就感。那天，我没有帮她套上那个难套的床垫，让她享受到了自己料理生活的成就感。我没有挡掉那些风雨，让她看到原来她比她想象的要更坚强。在她身上看到一种青春期孩子的渴望——渴望我们的付出不要破坏他们的成就感。

如果我们这些父母把成长的成就感都留给孩子去品尝，养育将会轻松得多，成长也会变得有趣。

你的一生，都是你努力的结果，我没有帮上什么忙。我喜欢这个表述——我没有帮上什么忙。

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。