

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
比陪伴

亲子专家 王建平博士

#“四无”现象#

12月23日，著名心理学家、清华大学社会科学学院院长彭凯平教授在人文清华讲坛发表演讲《跨越疫情心理重塑》。他指出，疫情三年对人的心理有深层影响。他的团队从去年11月开始，对30万中国大、中、小学生展开调查，发现疫情对中国年轻人的心理带来很大影响，很多孩子出现“四无”现象——学习无动力；对真实世界无兴趣，沉迷于游戏、各种社交媒体；社交无能力；对生命价值无感受。最近疫情管控放开后，越来越多的人感染，很多孩子再次居家上网课，面对长期持续的疫后影响，我们如何帮助孩子克服负面情绪，重建阳光心态呢？

“阳康”过后，如此重建孩子阳光心态

家长首先要调整好自身状态，家长内心更平和、更有力量，才更能支持到孩子。少唠叨，少把工作中的情绪带回家里，回家也不要只问孩子学习上的事，多聊聊孩子感兴趣的事情，比如在学校里和同学交往的情况，最新出的动画片等等，在家里营造出积极乐观的家庭氛围，也让孩子感受到爱与被爱。

多陪孩子运动。疫情期间长期居家，单调又枯燥，孩子情绪无处宣泄，心理问题也会增多。现在放开了，在身体健康、做好防护的情况下，可以出去多活动活动了。据科学研究，人体内有三种关于“快乐”的物质：血清素、多巴胺、内啡肽。多巴胺可以让人感到快乐、保持学习效率；血清素可以帮助孩子释放压力；内啡肽可以使人乐观积极、提高幸福感。这三种让人快乐的物质，都能被一定强度的运动激活。所以，每天带孩子保证一个小时的运动量，能让精神振奋，保持心情愉悦。还可以发展一些亲子活动，丰富生活，比如陪孩子下棋、玩玩桌牌，一起亲子烘焙、亲子阅读等等，甚至有条件的还可以养个小宠物，都可以调适心情。

除去情绪的调适，实际上，很多家长还有一个“心头大患”——重返校园后，孩子会不会适应不良？这样的担忧不无道理。孩子宅家上网课，家长肉眼可见孩子专注力的下滑，上厕所、频繁喝水、磨洋工……网课状况百出，学习效果大打折扣。尽管避免掉焦虑、抑郁情绪的侵扰，很多孩子依旧自由散漫。可他们早晚要回归校园生活，那么如何拉回分散的注意力？长期上网课导致的专注力下降是普遍现象，家长没必要过分紧张。同时，有心的家长还可以从已经开始的寒假着手，有意识地对孩子进行专注力训练，以便开学后适应学校的生活节奏。不妨从孩子喜欢且擅长的学科入手，循序渐进地增加专注时长，10分钟、15分钟、20分钟……直到能够坚持差不多一节课的时间。

最后呢，可以发挥同伴效应，让孩子重新拥有热情和动力。疫情中孩子因为线上学习缺乏互相促进的氛围，不知不觉中退化自己的成长动力。家长要善于发挥同伴的影响力，通过信息的互相传递，集体活动，帮助孩子唤回“集体感”，让孩子互相促进，共同成长。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

她让“摆烂”的丈夫变成奋进的男子

1 见我写了电视剧《大考》的两位主角，有朋友问我，为什么没提到学霸周博文？其实我是觉得周博文一家很有意思，值得专门探讨下。

在这个家里，儿子极其自律。每天5点就起床，定时做完一张试卷才去上学；大年三十也还在刷题、看书。对学习的自觉性，简直让人望尘莫及。

可这个家里的爸爸，却在“摆烂”。每天坐在电脑前指挥游戏里的千军万马，完全无视妻子的起早贪黑、勤勉持家，还美其名曰打游戏是在家陪老婆。

最让人惊讶的是，面对这般不顾家的“巨婴”丈夫，这个家里的妈妈却佛系得很。每天勤勤恳恳、乐乐呵呵，家里家外打理得井井有条，儿子也培养得很有出息。

《大考》这部剧最大的看点，就是不仅见证了孩子的成长，也展现了家长的成长。

随着剧情的推进，周博文爸爸在妻子的运筹帷幄下，一步步重拾起曾经丢失的家庭责任，重新成为了可让家人依靠的顶梁柱。

那么，周博文妈妈是怎么做到的呢？我觉得，她的法宝就是：不抱怨、想办法、多鼓励。

2 现实生活中，谁家要有这么个“巨婴”，估计早就吵翻天了，妻子多半都会抱怨自己当初瞎了眼，嫁了这么个窝囊废。

事实上，周博文自己也很看不惯他爸，不仅劝妈妈离婚，还质问妈妈当初到底看上他爸哪一点？是好吃懒做、还是游手好闲？

他的日常除了复习迎考，就是和他爸各种斗智斗勇。盗他爸的游戏账号，卸掉主机内存条、显卡……一心想着帮他爸戒除网瘾，挑起养家糊口的重担。

可周博文妈妈始终在和稀泥，在爷俩之间安抚这个、劝说那个。甚至儿子要她离婚，她也温和婉拒：咱们不能把你爸爸丢掉，他没有独立生

活的能力。

她还和儿子推心置腹忆从前：周爸爸当年是十里八乡远近闻名的瓦匠，自己为了儿子读书能享受更好的教育资源，动员丈夫举家从乡下搬到县城。可惜丈夫情商欠佳，在县里找不到活儿干。想回老家，才发现妻子为了盘下小饭馆，已经卖掉了老家的地和房子，老家回不去，只好躲进了游戏的世界。

因为是自己不经商量断了丈夫的退路，为了让丈夫在县城安心待下来，周妈妈坦然接受了丈夫沉迷于游戏的事实，独自撑起这个家。

当我们面对各种不如意的时候，第一反应就是抱怨。抱怨虽然能宣泄情绪，却不能解决问题。不妨向周妈妈学习，接纳人和事的不完美，再想办法改善。

周博文妈妈对丈夫的非正常生活，其实是有怨言的，平日里也会想办法敲山震虎。

比如丈夫向她告状，要她管管儿子时，她表面上义愤填膺：他凭什么管你？他是儿子、你是爸爸，你做什么都是对的。

接着话锋一转：你打游戏、打麻将、玩牌都是对的，不管家、不干活也是对的，早上不起、晚上不睡也是对的……听得丈夫面红耳赤，不得已还撒娇了事。

实际上，再坚强的女人，也希望自己能有个可以依靠的肩膀。周妈妈一直在寻找一个契机，希望能借机唤醒丈夫。终于，她等来了一个机会：她怀二胎了。

3 起初，周爸爸是抗拒的。他觉得“大号”练得挺好，没必要再建个“小号”了。但妻子鼓励他：看你玩游戏，千军万马一个人指挥得明明白白，我对你有信心。

她看出丈夫心中的恐惧，先是检讨自己：这些年我把你拘在县城里，误了你一身的本事。接着循循善诱：但是咱们既然为人父母，就得尽到做父母的责任。

最后，她温和而坚定地丈夫发出求助：咱们现在有了这个孩子，就是生活在告诉我们，我们需要改变了。我现在需要你，需要你支撑这个家，支撑我和孩子们。

于是，因事业受挫，只好在虚拟世界中找寻成就感的周爸爸，就这样一点一滴地被妻子感化。为了自己即将出生的孩子，开始上街卖瓜子。

周妈妈频频使出鼓励战术。丈夫卖出十几袋瓜子，就笑容满面：“这么棒！”又跟儿子报喜：你爸爸卖瓜子卖得可好了，是不是值得表扬？

看到与自己一起摆摊的小贩，比自己还小几岁，却显得比自己沧桑多了，周爸爸这才明白，妻子之前把自己照顾得有多好。

他开始更加努力，希望虽然疫情影响了家里小饭馆的生意，妻儿却能因为自己的改变，让生活不陷入窘迫。可惜，因为脱离社会实在太久，他屡屡碰壁。

一天，卖瓜子的行头被偷得只剩一根扁担。就在他预备打退堂鼓的当口，妻子一句“我老公全天下第一”，让丈夫彻底为她退出了游戏江湖。

后来，因为瓜子容易受潮，周妈妈又积极张罗卖手工肠。儿子担心爸爸三天打鱼两天晒网，她故意大声表扬：你爸爸现在干劲十足！跟以前可是不一样的了。

在妻子的不断鼓励下，周爸爸的生意越做越好，口碑在学生中口口相传，最终被引进到县一中的食堂。他终于靠自己的努力，为家里赢得了稳定的收入。

妻子再一次为他竖起大拇指：我就知道没有看错你！连一直瞧不起他的儿子，也在高考前，鼓励爸爸今后要像之前在游戏里一样，做全家的英雄。

有人说，周妈妈的生活态度，就是一个普通人好好对待生活的态度。她是这个家的掌舵人和主心骨，因为她，这个家被经营得温馨有爱。不管生活发生什么变化，她始终积极面对，不抱怨、想办法、多鼓励。从周妈妈身上，我们也看到了妈妈积极向上，对一个家庭有多么重要。

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聊天的妈妈。”