

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

王述平博士家庭教育



亲子专家 王述平博士

内疚式教育

因为一个综艺《不要小看我》，“内疚式教育”这个词出圈了。什么叫“内疚式教育”？顾名思义就是用让孩子感到内疚的方式教育孩子，来达到使孩子“听话”的目的。有的父母会用自虐的方式让孩子感到内疚。比如，在《不要小看我》节目里一个宝妈教育孩子时情绪失控，孩子背错文章，她就会扇自己巴掌；还有父母对孩子经常说这样的话：“要不是为了你，我早和你爸离婚了！”“只要你好好读书，以后有出息，爸爸妈妈再苦再累也甘愿。”“我舍不得吃，省给你吃。”……“内疚式教育”会对孩子的成长造成什么样的负面影响？

为何永远别让孩子觉得亏欠父母

我觉得适度的愧疚感，是孩子成长过程中会自然产生的正常情绪体验，在某些时候，还会促进孩子道德感的建立。比如孩子打了别的小朋友，家长引导他换位思考，体会别人的感受，这时孩子可能会产生愧疚感，明白打人是错误的，从而学会规范自己的行为。但如果这种愧疚感，是家长有意无意中强行施加给孩子的，就会成为一种有害情绪，损伤孩子的身心健康。

心理学家霍金斯在关于各类情感能量等级的分析中，把“羞愧”排在最低位，其次是“内疚”。他认为羞愧和内疚是人对自己伤害最大的不良情绪，负面分数超过悲伤、愤怒和恐惧。

愧疚感最大的“杀伤力”就在于会让孩子转向自我否定、自我攻击，慢慢消耗孩子内心的能量，损坏孩子的人格和自尊，让他们变得自卑、脆弱。“内疚式教育”在心理学上有一个对应的概念：愧疚诱导，指人际关系中通过让对方感受到内疚，使对方服从自己的意愿。长期感到内疚的孩子会下意识认为自我需求会给别人

带来麻烦，于是经常藏起真正的自我，压抑真实的感受和想法，会越来越畏首畏尾，没有主见，无法形成独立的人格。

避免愧疚式教育，有两点需要家长注意。第一是学会用正确的方式爱孩子。童话大王郑渊洁曾经谈起过自己的育儿观：“我从不对孩子说，为了爸妈，你要努力；我只对自己说，郑渊洁，你有孩子了，你要努力。”“父母让孩子觉得活着是一种享受，他们就会想为这个世界做些什么。”因为内疚而听话懂事、努力进步，是一种被动驱动力。这种想要变好的愿望并不是孩子自发产生的，而是源于外界的逼迫和精神上的紧张、焦虑。想让孩子获得内在驱动力，身心健康地成长，自发地想要变得更好，应当赋予孩子“我值得更好的”的信念。

第二要尊重孩子。孩子是独立的个体，教育是影响而不是控制。好的教育永远不是控制与被控制的模式，而是一个生命影响另一个生命。父母与孩子共同成长，成为更好的自己，才是教育最好的模样。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

卖房培养出的舞校学霸突然厌学，背后的原因让人深思

1 最近听到一个让人惋惜的故事。某知名舞校的一名学霸，到了高年级忽然厌学了，坚决不再跳舞。家长没有办法，将孩子以舞蹈特长生生的方式留级一年，转回老家某普校，补文化课业。但是，转学后还是不得安生，因为以舞蹈特长生入校，自然要经常参加学校的舞蹈排练和演出，这个孩子仿佛与舞蹈有仇，拒绝所有跟舞蹈有关的活动，跟家长个学校死犟，新的生活困难重重……

这个孩子最初是非常热爱舞蹈的，吃了很多苦才考进舞校。进附中后，家长生怕孩子落后，甚至卖掉了一套房，找各种各样的老师，对孩子进行全方位无死角的补课。这一补就是好几年，孩子的文化成绩因此一直名列前茅，专业成绩也数一数二，成为了“别人家的孩子”。但是，这些只是表象。在漫长的、无缝衔接的补课过程中，孩子的内心发生了巨大的变化，她变得非常疲惫，精气神被透支得厉害，伤病也开始频繁出现，原来单纯对舞蹈的热爱，逐渐变成了麻木和厌倦，以至于每周周末返校远远地看见舞校的校门，就控制不住地哆嗦……

2 这孩子走到现在真是可惜。如果没有卖房集资补习，她可能不那么出色，可能没有那么多光环，可能偶尔忍不住偷买零食被老师批评，可能和同学闹闹矛盾又和好，可能在某个文化课不小心睡着，然后在某个瞬间把自己掐醒……如果，父母给她留多一点白，让她慢慢成长，她可能会依靠内在的动力，拨去外在的诱惑，照见喜欢的道路。

但是，她的父母最大限度地使用了杠杆——陪读的杠杆、补课的杠杆、时间的杠杆、金钱的杠杆、期望的杠杆，这些杠杆全都拉满，短时间内效果显著，但是，它有巨大的副作用，

会对孩子产生反噬。

对未来的向往，对梦想的激情，强健的身心，满格的自我驱动，适当的玩乐和松弛，这些才是支撑一个孩子可持续发展的核心，太多长时间的、超出承受能力的被动性课外班，会消耗和磨灭孩子的激情，会打击她的自信，会摧毁她的身心健康，会让她从根本上产生怀疑：这条路看不见光、漫漫无期，我还要继续下去吗？高投入未必换来高回报，也许意味着高风险。父母拼命折腾，把娃摞倒在起跑线之内，类似的故事在文化类普通中学也不少见。

3 有另一个女孩，从幼儿园开始卷英语，小学卷完大部分初中内容，初中又卷完了大部分高中内容，然后进了高中，突然卷不动了，抑郁了，导致如今一直在休学中。

据说，给她补课的老师是当地最牛的。从小到大的培训费有150万之巨。现在，女孩她妈哀求女孩：你再挺两年不行吗？挺到高考后随便你躺平！女孩回答：我一天也挺不了了！这些年我就是个读书机器，我窒息我缺氧我喘不过气来你懂吗？！

为了让孩子考上好高中和好大学，很多家庭不惜血本，疯狂投资。家长们就像赌红了眼的赌徒，亢奋地坐在命运的赌桌上，孤注一掷地下着赌注……悠着点吧。

家庭教育是一项关于人的工程，人的成长是漫长的，它的成败和心灵、情感有关，它的过程复杂多变，我们应该对每个孩子的未来保有敬畏，遵循成长规律，富于耐心地陪伴和等待，像农民种地一样顺其自然。叶圣陶曾经说过：教育是农业。农业是缓慢的行业，是依顺大地和四季的行业，是充满未知和诗意的行业，是自然和自洽的行业。

如今的人们太商业思维了，把做生意那一套直接搬到孩子身上，投资、回报、算计、博弈，急功近利，贪得无厌，这种心理对孩子的成长没有助益，只有损毁。对孩子的投资适可而止，既能保全家业，也能保全孩子的身心，何乐不为？真把杠杆拉满，把孩子读傻了读病了读呆了，眼睛读瞎了耳朵读聋了，身体读垮了心理读崩了，就算考上世界最好的大学，又有什么意义呢？到头来，不过是倾其所有制造了一个病人。

4 让我们后退几步，站在整个人生线上看，你会发现学习，孩子的某个行为、习惯、婚姻等等，在某个阶段你觉得无比重要的事情，都只是孩子人生庞大面上的一个点。

任何事都不能忽略时间这个因素，一定要眼光放长远，养孩子是一辈子的事儿，眼下的“聚焦”都是一时的。

孩子将来会走上什么样的路，父母可以干预，但不能一门心思按着自己的理想规划。

就像前段时间火爆的ChatGPT，就很鲜明地向我们说明，未来需要的一定不是千篇一律的人才，而是不拘一格、富有创造性和想象力的人才。

未来，也一定是颠覆我们认知的存在。

还是那句话，不要用我们现在的认知去养育未来的孩子。千万别养一个只会学习，其他一无是处的孩子。

那些贯穿孩子一生的底层能力，譬如：独立能力；遇到挫折不放弃、遇到困难不妥协的韧性；与人沟通据理力争、不伤害别人、也不委屈自己的社交力；遭遇低谷能迅速调整，而不是一蹶不振的抗挫力；在未来人生的各个阶段，这些都是比成绩更重要的能力。父母看得越远、越全，孩子就被养得越完整。

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。