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脑袋

当中学生遭遇便秘，家长该如何助力

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》，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子教育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。



亲子教育专家 王建平博士

为何部分高中生便秘已成日常

高考将近，近日，南方周末一篇关于高考生便秘的报道冲上微博热搜。据报道，上海中医药大学附属曙光医院庄羽骁等医生曾于 2019 年对上海崇明区 18 岁以下在读中学生进行功能性便秘的筛查与调查，“参与调查的 4969 名学生中，患有功能性便秘的学生有 693 例，患病率为 13.95%”。值得一提的是，调查还发现，高中组中临近毕业组的学生患有功能性便秘的概率高于非临近毕业组，示范性高中组患病率高于普通高中组，也就是说，中学生功能性便秘的发生与学业负担呈正相关。许多家长看到这个新闻都不淡定了，当中学生遭遇便秘，家长该如何助力？

这个报道确实挺让人五味杂陈的，多重压力之下，孩子们拉屎竟然都成了大难题了！作为过来人，我们知道便秘不是小事：首先，孩子身体会抗议，腹胀腹痛、食欲下降，甚至免疫力降低；另外，孩子因憋便迟到被罚站，因便秘请假丢脸，孩子可能变得自卑、厌学，造成心理创伤；更别说让痔疮、肛裂、肠道病变等这些本不该属于青春期的词汇，成为孩子们的“隐形伤疤”了。如果教育内卷的大环境我们一时没办法改变，那么，作为家长，我们能做什么呢？

首先，我觉得是要摒弃那些“考上好大学就一定有好工作”的传统观念，守住“培养一个身心健康的孩子比什么都重要”的认知底线。所有的教育最终指向都是自我教育，多重要的考试，再好的学校，都不是教育的目的，而只是手段和途径。没有哪一所大学能必然地决定一个人的人生幸福和成就，唯有身心健康未来才有无限可能。

其次，拒绝把升学率当作最高目标的学校。不要盲目迷信应试绩优的名校，优先选择校园生活丰富，偏重素质教育的学校，这样的学校更关注学生的全面发展，而非单一的成绩提升。在这样的环境中，孩子才有更多的机会参与课外活动，释放学习压力，同时也能培养兴趣爱好，促进身心健康。

同时，家长要多与孩子沟通，了解他们的压力来源，及时给予帮助和支持。鼓励孩子进行适度的运动，如跑步、游泳等，以缓解学习压力，促进身体健康。关注孩子的饮食习惯，鼓励他们多吃蔬菜水果，少吃油腻和辛辣食品，以预防便秘等健康问题。

最后，我想说，当我们在升学的数字竞赛中狂飙突进时，不应忘记：每个孩子的身体里，都住着一个需要被温柔对待的消化系统。课间十分钟的厕所排队战，看似是微不足道的生活细节，实则是检验教育是否真正“以生为本”的试金石。教育的本质，是让每个生命都能舒展生长。毕竟，一个能够从容排便的少年，才能拥有拥抱世界的底气。

家庭教育·成长改变类栏目 **名“家”解读**

看黄圣依母女相处，找到母女关系治愈密码

编者按

如何育儿最科学？这恐怕是没有标准答案的问题。不过，名人的成长经历、育儿经验或许可以作为一个参考样本。我们开设《名“家”解读》专栏，一起探寻那些“有名的家庭”如何开展家庭教育。

扫一扫，
看更多明星成长故事

文／陈征宇

随着芒果台的母女关系代际观察节目《是女儿是妈妈》第二季的热播，人们通过这档节目，看到四对母女关系的不同呈现——

程潇因少小离家，与妈妈显得陌生而疏离；李嘉格与妈妈时刻剑拔弩张，典型的相爱相杀；黄圣依的妈妈特别强势；奥运冠军陈梦则畏惧妈妈的严厉。

围绕这四对不同的母女，网民们有着不同的热议。而我最关注黄圣依母女的相处日常，因为在黄圣依妈妈身上，我仿佛看到了我自己妈妈的影子。

1 我的妈妈与黄圣依妈妈都很优秀，按黄圣依的话来讲，是那个年代很多人仰望的对象，在各自的领域里都做出了很多的成绩，几乎把能拿的荣誉都拿到了。

黄圣依在节目中，骄傲地向大家介绍自己的妈妈：永远上进的邓传理。她介绍妈妈就像她的名字一样，不管工作还是生活，都在致力于传播真理。

据黄圣依介绍，她妈妈作为《新民晚报》的编辑、记者，退休后，依然会每天雷打不动地早上写毛笔字，下午看书、弹钢琴，生活中双语对话是标配。

黄圣依坦言，自己在一个综艺节目中读的《博弈论》，是从妈妈的书架上顺来的，称妈妈的书柜里，藏着自己叹为观止的人生边界。

她还透露，妈妈为了这次旅行，靠健康饮食、合理锻炼，半个月瘦了8斤，请大家使劲地夸她妈妈这份热爱美、践行美的决心。

巧的是，我的妈妈也非常热衷于在工作和生活中讲授人生哲理。退休后，她每天雷打不动创作朋友圈，日均千字，几年下来，已累积了数十万字的心得体会。

我也不止一次地在文章中提到过，我爸妈家最多的东西就是书，不仅书柜满满当当，家里到处都摆着书，这些精神食粮，也曾是我童年的欢乐源泉。

2 我妈妈与黄圣依妈妈同样要强，对身边人要求也都非常高。就像黄圣依说的，妈妈一笔一划构建了女儿的人生方向，像人生指南针，一直告诉女儿要往哪里走。

通过节目，我们知晓：读大学前，黄圣依的决定都是妈妈做的。面对导演“黄圣依接受吗”的疑问，妈妈掷地有声：她不接受也得接受，决定权在我。

那一刻，我直接看到了我的妈妈。因为我小时候，也必须无条件服从我妈妈。她们就像那个年代大多数父母一样，认为我生了你，你就得听我的话。

但就像黄圣依说的：女儿也想要掌握自己人生的方向盘。于是高考时，虽然妈妈都为我们规划了今后的人生，但我们都没有按照妈妈规划的路线来——

黄圣依瞒着妈妈，偷偷报考了北京电影学院，日后成了明星，一举一动都成为大众的谈资，与妈妈希望她过的平平淡淡的生活完全背道而驰。

我则说服妈妈，考进了中国传媒大学，毕业后做了电视人。但当年，妈妈最想我考的是外国语学院的英语专业，因为想要弥补她自己英语不好的遗憾。

现在想来，黄圣依妈妈之所以不愿意女儿走演艺这条路，大概率是觉得在自己和家庭现有的资源中，没有相应配套的资源能给女儿，担心女儿太辛苦。

你看，节目就像一面镜子，让我们通过观察几对母女间相处的点点滴滴，乃至细枝末节，去思考、去反省我们自身的母女关系。

这种在心理学上叫做“替代学习”或者“观察学习”的方式，对于我们换个角度和方式，去处理与自己身边人的亲密关系，无疑是有帮助的。

3 黄圣依和妈妈的母女关系就是很多传统家庭的真实写照，妈妈总拿着“为你好”的理由安排一切，女儿又想不顾一切去追逐理想。

但我想，每个人的性格成因，背后都打上了深深的时代烙印。我妈妈和黄圣依妈妈年纪差不多，她们所处的那个年代，女孩如果不要强、不拼命，是很难做出成绩的。但当女儿也成为了妈妈之后，换位思考就能明白妈妈当年的选择。

虽然代际冲突和交锋无可避免，但冲突与交锋一定是以爱为名，因为每一次冲突可能都在重塑亲情的形态。正如网友感慨：“我们讨厌被控制，却又在母亲转身时看见她鬓角的白发。”

或许真正的和解不在于观念统一，而是学会在刺痛中读懂那些说不出口的爱。比如黄圣依母女就是否要请家政阿姨发生了激烈的争执，妈妈邓传理坚决反对有人干扰自己的生活，用双语对女儿的每一条建议提出反驳，黄圣依基本插不上话。但当黄圣依母亲最终默许家政工进门的那一刻，何尝不是万千中国父母艰难退让的缩影？这微小的一步，已是跨越鸿沟的开始。

有人说，父母子女最好的关系不是风筝，而是望远镜。当孩子长大，本该就有他自己的飞翔方向，父母能做的或许只有在可以掌控风筝线的年龄里教会他们如何飞翔。

而我们也只有不断地去学习和成长，才能够去探寻我们与妈妈、与女儿之间最舒服的相处之道。要记住的是，我们是女儿是妈妈，但首先是我们自己。