



# 想要孩子学习高度自律，父母一定要“管住嘴”

孩子开学，对父母耐心最大的挑战，莫过于每天的作业时间。

放完学，不少孩子大有“非暴力不沟通”之势。

你心平气和地催，他反而无动于衷，真的只有疾声厉色、发起怒来，他才磨磨蹭蹭地从书包里掏出课本。

有的妈妈抱怨说：“儿子每天一定要等到我下班回家，他才开始写作业。”

这是很多孩子在学习上普遍存在的问题：没有大人的催促，孩子永远都学不会主动。

父母们不禁反思：“为什么别人家孩子写作业从来不用催，我家孩子却要父母混合双打，才磨磨唧唧打开作业本？”

其实，想让孩子写作业更自觉，不靠“催”和“骂”。相反，我们一定要“管住嘴”，说得太多，反而成为破坏孩子自觉性的最大隐患。

## 1 管不住嘴，让孩子越来越依赖你的提醒

在作业的问题上，父母管不住嘴，导致的第一个坏结果是让孩子产生惰性，形成依赖心理。

正如开头所说：很多小孩是根据父母音量的大小，来判断事情的紧急程度。

曾经看过朋友催促正在沙发上玩手机的孩子写作业：

“别玩了，写作业去！”“不是说好玩游戏不能超过半小时吗？”“你还在玩吗？”“到底有什么好玩的！眼睛都玩坏了！”“我都说你几遍了，再不过来我把手机砸了！”

朋友每说一句，孩子要不“嗯”“哦”两句，要么在沙发上缓慢地做出要离开姿势，眼睛却始终没有离开手机。

直到妈妈下了最后通牒，孩子才真正地起身。

朋友很无奈地对我说：“你看这孩子，不催就不动，真是没办法。”

像这样的孩子，他已经把作业的责任转移到了妈妈身上，因为他知道：反正总是会有妈妈提醒，妈妈没催、没急眼，那说明事情还不着急。

孩子已经产生了心理上的惰性，心安理得地等着被大人安排。

想起前段时间看到的某个短视频，一位妈妈因为女儿平时上学磨蹭倍感无奈，她想了個“绝招”：以其人之道还治其人之身。

上学前，她表现比女儿更加不慌不忙，结果这下轮到孩子急了：“妈妈快点……上学要迟到了……”

虽然这种方法谈不上多么科学，但是这位妈妈方法的核心方向却是值得思考的：

学习的责任始终是孩子的，父母最能提供支持与帮助，所有拖拉行为的后果需要他自己去承担。

这也是心理学中常说的“课题分离”，成年人与儿童各有各的责任，当我们说得太多、管得太宽，事实上就在混淆课题，孩子可能无法真正学会对自己负责。



## 2 管不住嘴，容易激起孩子对父母的反抗

在某档综艺节目中，一位妈妈从回家到孩子完成作业，每隔十几分钟就要催一次。再看孩子，一个人坐在椅子上摇摇晃晃，玩手指、玩尺子、切橡皮、发呆……

妈妈越催，她越慢。孩子的这种“慢”就是一种隐形攻击。她不直接表达愤怒，而是采用一种被动的、隐蔽的方式去反抗大人对他的控制。

美国心理学家蒂姆·墨菲在《隐形攻击》一书中做了这样的定义：

关系中弱势的一方通过拖延、躲避、故意激怒、暗中报复等非直接方式，向强势一方表达因地位不平等而累积的愤怒。

一个强势、要求严格的家长，最有可能让孩子使用“隐形攻击”，更加消极地对待学习。

比如在被催、被吼之后，孩子内心不服，脸上又不敢反抗，最后只能用磨蹭来反抗，这种方式很安全，而且总是能成功引起大人的愤怒。

令人忧虑的是，当孩子习惯磨蹭之后，他还会产生一种“摆烂心态”：对，我喜欢做事慢，我就是一个磨蹭小孩。

这也是为什么在作业问题上，大人感到十分无奈和疲惫的根本原因。

因为孩子的大部分时间和精力都用来如何对抗父母上了。

孩子的行为问题，一旦上升到亲子对抗上，就会变得更加麻烦。

而且与孩子斗，父母永远不会赢，哪怕孩子暂时听你的话，他的内心也藏着消极对抗。

所以，学习上的自律，靠唠叨、催促和吼叫是很难培养起来的。

## 3 管不住嘴，让孩子失去学习的信心

父母管不住嘴的表现，不仅是“说得太多”，还有“说得难听”。

一位网友留言道：“小时候写作业时，哪怕写错一个笔画，就会被妈妈揪住耳朵说：‘又错了！’

每次妈妈辅导功课时，他紧张得头都不敢抬起来，遇到不确定的答案，下笔都直哆嗦。

有的家长陪孩子写作业，就像行走的监视器。

孩子写，他们就在一边看：“这个字第一笔是这样写吗？”“这一撇咋就这么难看？”“用橡皮擦那么大劲”“眼睛离远点！”

还有的父母常常忍不住拍桌子、发脾气、骂孩子：“你怎么这么笨，这个都不会”“猪脑子，这个都做错了”“你是不是没长记性”。

孩子全程战战兢兢，如临大敌。

这些抱怨和指责对孩子来说都是一种伤害。

传递给孩子是失败感和挫折感，孩子感到焦虑和紧张，一方面打断了他学习的思路，另一方面孩子对作业越来越反感，甚至觉得自己笨、不行。

最可怕的是，在这种粗暴的辅导中，学习带给孩子的是可怕的负面感受和压迫感，他无法积极地看待学习这件事，最终打击掉的是孩子摇摇欲坠的学习信心。

有人说：辅导作业，是中年人崩溃的开始。事实上，孩子也跟着崩溃。

辅导孩子学习，能够控制好情绪是家长必备的素养之一，虽然这很难，但我们一定要去尝试调节心态。

## 4 培养孩子的自律，家长要学会“忍”

孩子在学习上的自觉性建立是个漫长且复杂的过程。

父母想要在孩子漫长的学习之路上少操点心，不被卷入辅导的痛苦之中，一定要学会“忍”，学会管住嘴。

管住嘴，忍住包办和催促，把学习的责任还给孩子。

陪写作业，我们一定要明白，作业是孩子自己的，他才是学习的主角。

这个过程中，我们能做的不是全程看、盯、包办，更应该是多陪伴，告诉孩子：“写作业是你自己的事情，你要对自己的事情负责。”

要忍得住看着孩子犯错不去插手，看着孩子慢吞吞的不去催，孩子一时做不好，也要忍住代替他做的冲动。

孩子始终需要建立属于自己的胜任感，这是自律的关键。

管住嘴，少唠叨，多在习惯培养上下功夫 孩子自律的关键，是从小培养好习惯，尤其是一些细微的习惯。比如：

紧急的事情，先做好再玩；

要让孩子体验做事“快”的好处，赢得的时间可以做自己喜欢的事情，比如看完两页书，就可以自由安排时间；

做作业时，玩具、零食以及电子产品等容易分心的东西不要出现在书桌上……这些习惯和细节，才是“盯”孩子学习的关键。

培养这些小习惯时，不必唠叨太多，只要我们始终能坚守自己的底线，孩子也会尊重这些原则。

管住嘴，忍住不去责怪孩子 小学阶段，孩子作业做不好，可能是能力问题，也可能是态度问题。

家长、老师有决心陪孩子面对这些问题，一切都还来得及。

怕就怕，我们失去耐心，用充满情绪化的回应，切断了与孩子之间爱的联结，再一次增加孩子在学业上感受到的痛苦。

不要因为作业，毁掉了你们之间的关系，这是最得不偿失的。

《少有人走的路》一书中有这样一句话：“既然爸爸妈妈愿意陪着我忍受痛苦，痛苦就不见得那么可怕，而且也未必是太坏的事。我也应该承担责任，面对属于自己的痛苦。”

我们的爱与支持，才是孩子自律的真正起点。