

每个自律的孩子背后， 都站着一位懂得闭嘴的妈妈！

好像天底下所有的母亲都自带一种技能，那就是“话痨”。

自从当了妈妈，就开始不停地担心、不停地唠叨，原因只有一个：保护好孩子，让孩子学业有成，健康成长。

这种唠叨常常不那么好听：

“快点吃，别磨蹭”“让你别赖床，这下迟到了吧”“说你你还不爱听，快点写能磨叽到这么晚吗”……

最终，孩子拖延了、厌学了、懒散了，妈妈唠叨的内容都一一实现了。而这，就是我这几年的亲身经历。

把拖拉当成习惯的孩子， 该怎么教？

从儿子上学开始，学习问题就成了老大难，如今都上三年级了，状态一点都没有改善。

上课时注意力不集中，导致很多知识点没掌握，一知半解的也毫不在意。等到晚上终于坐下开始写作业了，也不专心写，一根笔就能让他玩半天。

遇到难题还没等我启发他思考一下，仰着脸就说“我不会”；字写得难看潦草，被老师惩罚重写也是常有的事。

不管作业量多少，几乎每天，都要写作业到晚上10点多。

辅导功课，真是中年老母亲的一场心性修炼。

我反复提醒自己，“亲生的亲生的”，要温柔，要耐心……但坚持不了多久，就被儿子气得一通“河东狮吼”。

不夸张地说，我感觉自己喉咙都要吼出来了。

周五晚上，我跟儿子约定好，搞快点，只要今晚把语文和数学作业写完，周末就带他到牧场露营、看他心心念念的羊驼。

儿子一脸兴奋地满口答应，拿起书包就回了房间。我心里一阵轻松，想着这下该积极完成作业了。

半个多小时过去了，等我忙完家务，进去一看，日记才写了一句话！

按照这个速度，今晚又是妥妥地写到半夜了。

我脾气一下就上来了，问儿子：“你到底要磨叽到什么时候？作业是给我写的吗？就冲你这个磨洋工的劲儿，我告诉你，明天活动取消！”

儿子开始崩溃大哭，反复哀求我，都被我严词拒绝了。

第二天，我真的说到做到，没有带他出去玩，而是让他在屋里补作业。

晚上儿子睡着后，我帮他整理作业，发现本子上写满了“我恨妈妈！讨厌死了！”，好几处因为写得太过用力，把纸都划破了。

就好像一盆冷水兜头浇过来，我心都凉了。辛辛苦苦辅导功课、陪写作业，孩子不仅一点不领情，反而心里都是怨恨！

家长越上心，孩子越不会关心 警惕孩子“习得性无助”

也是在自我成长之后，我才明白：

孩子之所以抗拒学习、拖延写作业，是因为孩子就没把学习当成自己的事；

家长包办的学习环节越多，督促得越频繁，孩子的抗拒心理就越严重，越觉得家长在意的事跟自己无关；

虽然本心是好的，但是家长的提醒往往

采用命令式的语言，孩子在接收到指令的那一刻，本能反应已经开始排斥了。

我一直沉浸在自己感动的情境里，虽然每天与儿子交流的频率很高，但输出的都是负面信息，而指责式的关心，本质上是让孩子内疚的“道德绑架”。

结果呢，我越关心，越唠叨，儿子就越排

斥，越无感。

不是儿子不爱学习，而是我一直以来的教育方式出了问题，所以，我不想看到的结果，就会一直发生。

唠叨和提醒，传达了我对孩子的不信任。

实际上，并非孩子做好了才值得信任，能否信任孩子，来源于父母的能力和水平。

三方面改善这种“把学习当成父母的事”的心态

1. 改变“发号施令”的态度

孩子不爱学习、不爱写作业，一部分原因在于，学习和做作业的过程需要动脑，是一件费力费心的苦差事。

还有一个重要的原因就是：大多数家长在督促孩子学习时，往往很快就消耗光了耐心，开始用命令的态度与孩子进行对话。

“赶紧写，磨叽什么！”

“长脑子是干什么用的，就知道问问我，是你上课还是我上课？”

当家长用类似的语言对孩子说话时，他大脑接收到的信息是：有人在命令、控制我。这种情况下，人的大脑首先做出的反应是“拒绝”，而不是“执行”。

所以，每一次我们催促孩子学习时，他的内心都在消极抵抗。这也难怪很多孩子学习时特别被动，根本没当自己的事。

当一个人发源自本能地去抗拒一件事情的时候，自然不会取得好的结果。

所以，家长在与孩子沟通时，尽量把语气由命令改为商讨：把“别磨叽，赶紧去写作业！”换成“休息一会儿吧，接下来该做什么？”

“先去写数学，写完数学再写语文，省得你脑子又不会转了。”换成：“你想先写什么？”

“别走神，认真点！”换成“要不要挑战一下怎么做才能写得又快又好？”

给孩子充分思考的时间，并真正按照孩子的回答去做，让孩子由被动接受，转变为主动思考。

只有当孩子被信任、被尊重，并且有一定的决策权时，他的内心才会输出积极主动的能量。

2. 让孩子有参与感

为什么很多时候，孩子对于学习和作业有一种置身事外的态度？哪怕家长已经急得火烧眉毛了，孩子还是无动于衷。

这是因为，作业是老师和家长布置的一项任务，自己每天都在被催促，对他来说，只是完成要求的一个工具。

家长可以选择一个充裕的时间段，和孩子共同制定他的学习计划。

科目提分目标也好，作业完成次序也好，对于计划的每一部分，都充分尊重孩子的想



法，认真聆听孩子这样规划的原因。

如果孩子有好的想法，家长一定不要吝啬自己的鼓励，尤其当孩子制定了计划并认真执行时，更要给予夸赞。

制定计划，是整个学习任务的先行阶段，不仅有利于孩子自我意识的激发，还能让孩子有参与感。

只有这样，他才会认为自己是学习的重要主体，学习是自己的事。

3. 让孩子当老师，从输入状态转为输出状态

很多家长习惯于晚上吃完饭就催促孩子快点写作业，实际上，在写作业之前，可以给孩子安排一段“当老师”的时间。

问问孩子今天学到了哪些内容，认真聆听孩子的讲述。

孩子在当老师的过程中，会把当天学到的内容重新在脑海中过一遍，可以很好地梳理知识点，让写作业的速度更加迅速。

孩子通过“当老师”的过程，也能充分感受收获新知识的乐趣，体验到成就感，最终产生主动学习的动力。

这时，他对学习的体验就不再是“填鸭子”般的枯燥，而是“进一步有一步的喜悦”。

每多学一点，都会收获一点成就感，从而

进入一个良性循环，不断进步。

严格执行了一段时间后，儿子有了让我惊喜的改变。

他告诉我，以前我往他旁边一坐他就很害怕：“因为你一直在催我训我，一会说我不好好写字，一会说我头离书桌太低，眼睛早晚近视，我稍微停下来一会就训斥我赶紧写！遇到不会的题目，就开始吼我，做不对又接着吼……”

儿子说，他越紧张就越不知道该怎么办，脑子都麻木了。

听了儿子的心声，我的内疚无法言表，完全不知道自己曾经给儿子造成了这么大的心理压力。

一位心理咨询师曾讲到：“教育最理想的境界，是在与孩子的互动中，亲子双方共同体味到一种爱的圆满，一种发自内心的喜悦。”

而父母不停地催促、唠叨，不仅会让孩子感到烦躁，降低孩子日常的学习效率，还会破坏孩子养成的良好的学习习惯，甚至会形成厌学的恶性循环。

所以亲爱的妈妈们，想与孩子的亲子关系更加亲密，想让孩子更加自律听话，请学会适当闭嘴的大智慧。

（本文选自《铸基教育网》，请作者联系本刊，以便给付稿酬）

