



开学了

## 送给家长们的“保命秘籍”句句是真理！

暑假结束啦，新的开学季到来了。新学期第一天，妈妈群里就炸开了锅。“我又要在每天5点起床给孩子做饭的日子了。”

“你知足吧，孩子学习不费劲，只是让你做做饭而已。我家这位，只要一开学，我没有一天是顺的。”“你们还有我惨！开学第三天就被老师找，他上课东抠西挖，一节课只写五个字。”……确实，孩子放假时，父母迫切盼望能早日开学。开学了，孩子有学习压力，父母有各种压力。以下四条建议，是一位资深班主任朋友总结的，希望给家长们实用的方法，与孩子心平气和地度过每一天。



## 不较劲

曾经看过一个新闻，12岁的男孩雷某平时学习不上进，最爱调皮捣蛋，还不服管教，很是让人头疼。爸爸一次次教育，男孩一次次不听，爸爸很是恼火，与男孩较上劲，用暴力纠正男孩的问题。一次，他又玩到半夜回家，爸爸看到他气不打一处来，上去就狠狠甩了他两个耳光。“又出去疯到半夜才回来！我说你多少次了！”男孩仰着头，一脸怒气地回瞪爸爸。爸爸继续怒吼：“打你多少次了，怎么就是不长记性？我倒要看看是你的胆子硬还是我的拳头硬……”男孩依旧没有吭声，只是眼含泪水。爸爸以为这一次男孩服软了，没想到男孩趁爸爸不注意离家出走了。这一走就是两天一夜，杳无音信，全家人都着急坏了。经过警察的多方寻找，男孩才得以安全回家。当民警询问男孩离家出走的原因时，男孩流下委屈的泪水，说：“爸爸经常打我，我就

是想给他一些下马威。”男孩的回答稚嫩却引人深思。亲子之间本来应该有温情流动的，却因为爸爸“硬碰硬”的方式，让教育演变成“较劲”。幸亏有惊无险，要是男孩出什么意外，爸爸也会抱恨终生吧。心理学上有个“海格力斯效应”，指的是人际间或群体间存在的相互报复，致使仇恨越来越深的社会心理效应。这种仇恨心理会让人失去理智，也会让人陷入到无穷无尽的烦恼和焦虑之中。在亲子关系中，就表现为“你跟我过不去，我也不让你痛快”的消极抵触情绪。因此，在教育孩子的过程中，较劲不是好方法，以柔克刚更管用。用温柔的嘴和手，去感化和消融孩子冰封的内心，往往会产生事半功倍的效果。

## 不唠叨

前段时间，闺蜜跟我吐槽她升入五年级的女儿。为了让女儿把一些

事情记到心里去，闺蜜总是把一句话重复5、6遍。之前女儿都不会觉得烦，只是默默听着、做着。但是，这个暑假，女儿就像变了一个人一样，对她的话置若罔闻。一次，女儿看完书，随手把书摊在书桌上，就准备上床睡觉。闺蜜看到后，立马就，说得把书整理好，养成好习惯。两遍说完，第三遍刚说一个字，女儿就一骨碌翻下床，伸手把书扫到了地上。“说说说，就知道说，你真是太烦人了！”闺蜜被女儿的行为惊呆了，也气着了。后来，闺蜜咨询女儿的班主任老师，从老师那里，她才知道问题出在哪里。原来，随着孩子的长大，知识和技能的增长，如果父母还像小时候那样在孩子耳边唠叨个没完，孩子不但不会听，还会过早引发孩子的叛逆。

也有研究表明，重复的频率与说服的效果呈“倒U曲线”。

换句话说就是，同样一件事，父母重复到一定次数再重复，孩子反而听不进去。父母的苦口婆心、唠叨的话如同唐僧念的紧箍咒，只会让孩子越听越烦，与父母渐行渐远。与其不停说教，不如给孩子多一些理解和信任，让孩子可以轻盈地前行。

## 不激将

《少年说》里一对母女的对话给我留下了深刻的印象。有次，女孩数学没有考好，只得了50分。妈妈张嘴就是挖苦：“呕呕！你真是个人才！你要是再考成这样，你就不用来学校了。哪凉快哪待着去！”妈妈看不惯女孩让爸爸买的裙子，一脸嫌弃地说：“你这是什么眼光？又土又丑又廉价又幼稚，请问你买回来干吗？做装饰吗？”因为妈妈这种“激将”的方式，女孩备感痛苦。应用心理学专家李劲波说过：“我只有在一种书里看到过激将法：兵书。对象只有一种：敌人。只有一个目标：刺激敌人。但凡有父母使用激将法把孩子培养成才，那也跟激将法没关系，那是孩子本身特别坚强。”把对待敌人的方式用在教育孩子身上，从一开始就是错误

的。因为父母与孩子之间是骨肉相连的亲子关系，从来不是敌对关系。有些父母以为，在言语上给孩子一些刺激，孩子会知耻而后勇，达到父母的要求。其实不然，那些否定的、羞辱的、讽刺的言行，只会让孩子感到自己很糟糕，变得越来越不自信，越来越讨厌自己。智慧的父母都用温和又不失坚定的言行举止，在潜移默化中影响孩子，激发孩子内心的力量。

## 不吼骂

“吼娃一时爽，吼过悔断肠”，不少父母在教育孩子过程中，都有这样的感觉。孩子不听话时，一顿吼骂，孩子确实变老实多了，可吼骂带来的暗伤会给孩子成长埋下隐患。想起韩剧《虽然是神经病但是没关系》中的高文英。她表面上是个相貌甜美、工作体面的童话作家，内里却是个严重的“反社会人格”患者。她写的童话里，长相漂亮的一直是魔女，公主从来不是一般认知里善良美丽的。她之所以如此，是因为她幼年时从来没有感知过美好，她的童年底色是灰黑色的。她的妈妈情绪极其不稳定，经常因为一点不顺心的小事而摔东西，对她大吼大叫，让她不知所措，一直处在紧张的情绪里。就因为和一个男孩子一起回家，她就遭遇妈妈的锁喉和逼问：“你为什么带他回来？”她在妈妈身前瑟瑟发抖，可妈妈却视而不见，依旧歇斯底里。她长期受妈妈负面情绪的荼毒，再也看不见生活中的美好和真情，她仿佛变成通体黑灰色的怪模怪样，灰暗的颜色一直延伸到作品里。曾在知乎上看到一位匿名网友的分享：“父亲脾气很不好，常常莫名其妙地冲我吼，我一直活得小心翼翼，害怕不知道什么时候又会被吼，长此以往导致我非常敏感。一旦他人的态度有变化，就开始反思是不是自己哪里做得不够好，觉得自己总是低人一等，不配得到爱。”承受父母吼骂的孩子，内

心的恐惧和绝望程度，堪比被几只老虎逼到角落里那样无处可逃。戒掉吼骂，“低声教育”是父母的必修课，也是父母送给孩子最好的礼物。孩子会感受到被爱的幸运，也会习得爱人的能力。越长大，他们越发现，自己曾是被温柔以待的小孩，身上有能量，身后有退路，外界的风风雨雨都能被自己抵御。

## 父母情绪稳定，孩子内心富足

林语堂说：“一个思路清晰，情绪稳定的人，会给人带来安全感。”父母情绪稳定，家庭才会温暖，孩子才会内心平和，有更长足的发展。还记得综艺节目《最强大脑》第五季里，被称为“天才少年”的男孩尤冠群吗？总决赛时，尤冠群出人意料地输了，面对孩子比赛失利，小尤妈妈非但没有流露丝毫责备之意，还特意给节目组写了一封信。她在信里这样写道：“比赛现场，小尤的队长走上台拥抱了他，小尤跟队长说，对不起，我让你失望了。这一刻我也忍不住哭了，我想，这就是这次比赛最大的收获了，输掉一场比赛，赢得新的人生，小尤虽败尤荣。”这封充满淡然、满含鼓励的信一定抚慰了输掉比赛的尤冠群，相信他肯定会从妈妈那里获得坦然接受失败的勇气，勇敢站立，迎接挑战，踏实走好人生路。孩子输掉比赛，妈妈没有失望，没有斥责，有的是理解和鼓励。

有这样一位情绪稳定的妈妈，真是孩子的幸运和幸福。

父母稳定的情绪，才是孩子良好性格养成的最佳营养剂。美国儿童临床心理学家劳伦斯·科恩说：“每个孩子身体里都有一个杯子，需要用爱、关注、照顾和理解来蓄满。”父母就是为孩子注满杯子的最佳人选。只要父母情绪稳定，心中有爱，眼中有关，孩子自然会成长为温煦、上进的模样。

（本文选自《中国青年网》，请作者联系本刊，以便给付稿酬）

