



很多时候拖垮孩子的，不是智商、不是情商，而是麻痹父母的“伪自律”……



前几天接到朋友的电话，聊起她儿子的时候，她发愁不已。她说，儿子成绩一塌糊涂，学习一点也不自觉。她为了儿子辞去工作，在家照顾和督促他的学习。而她的儿子，也会很听话地坐到书桌前，看起来很努力的样子。

之所以说“看起来”，是因为孩子虽然摊开了书本、试卷，然而她去看的时候，却发现半个小时过去了，孩子一个字都没有动。她再想想邻居家的孩子，父母没怎么管着，但孩子学习很自律，成绩也好。她很纳闷，到底是哪里出了问题？

其实，生活中，有很多像我朋友这样的父母，孩子不自律，就推着、监督着、督促着，孩子看起来好像很努力，可是完全没有效率。再看看孩子，在父母的推动下，就像一台没有发动的车子，推一下动一下，父母着急得不行，孩子却不当一回事，甚至与父母发生冲突。

曾听过一句非常扎心的话，“努力的驱动力一旦是来自外部的压力，努力只是一场名为‘努力’的行为艺术。”父母与其在后面推动着孩子，让孩子看起来像是在努力奔跑；不如点燃孩子内心的激情，让他们能自主奔跑，这样才能跑得更快、跑得更远。

二、由内而外的自律，才是真的自律

一、千万别打击孩子的阅读自信心

在知乎看过这样一个网友的故事，他小时候成绩其实还不错，但父母和家里的亲戚对他的学习却要求更加严格。

只要是考试没有考到理想的分数，家里的父母和亲戚，就会轮番过来对他各种鞭策、说教、督促、提醒。

也许在父母看来，这样的督促让他更自律了，但他的内心却非常反感，甚至一度变得有些厌学，连带着成绩也下滑不少。

后来，上了大学，没有了父母的约束了，他更像是逃离笼子的小鸟一样，完全地放飞自我。大学四年，他经常逃课、考试不及格，差一点就被退学。

他说，“他律”像美丽的肥皂泡一样，只是看什么时候破而已。

的确，父母可以用尽全力管着孩子、推着孩子，但这样因为外力而产生的“自律”，看起来很好，其实只是“伪自律”罢了。

在外力的压迫下，孩子不得不用追求形式和仪式感的方式来维持表面的自律，用来自我逃避父母的责骂和唠叨。

这样反而让孩子在学习和父母的双重压力下，变得越来越焦虑。他们需要不断地与自己对抗，与父母对抗，这样的自律，让他们越坚持越痛苦。

而这样被父母推动的“伪自律”，一旦失去了外在的动力，他们所谓的“自律”就会土崩瓦解。

长此以往，孩子要么会选择逃避，要么会变得叛逆。

心理专家武志红说：“只有追逐你想要的东西，那才是动力，而不是压力。压力是，别人想你赢，别人想你输，而你认同了他们的想法，你自己内在的动力看不到到了。”

父母的督促、责骂、唠叨出来的“伪自律”，让孩子内耗的同时，也磨灭他们的内在动力，这样的“自律”既短暂又脆弱。



作家圣埃克苏佩里曾说：“如果你想让人们造一艘船，不是雇人去收集木头，不要发号施令，也不要分配任务，而是去激发他们对海洋的渴望。”

唯有内在的觉知才可以真正地改变一个人，使人主动去做，变得强大。教育孩子也是一样，教育专家陈美龄，她的三个儿子都非常自律，并先后考上了斯坦福大学。她从不会用约束、逼迫的方式让孩子自律。反而总会给孩子理解和支持，激发孩子的内在动力。比如：在学习关于鲸鱼的知识时，为了激发孩子的好奇心和内心的热

情。她会去调查一年的捕鲸量数据，带孩子一起看与鲸鱼有关的纪录片，收集杂志和报纸上的相关报道。孩子因此对学习内容产生了很大的兴趣，并主动与妈妈聊起鲸鱼知识相关的话题。陈美龄也不会因为孩子考试成绩不理想，而责备、否定、监督孩子学习。

反而用尽办法帮孩子将枯燥的学习融入到生活，融入到有趣的游戏、有趣的实验中，使他们找到学习上真正的意义和乐趣，发自内心的喜欢，从而学会自律。

从外打破是食物，而从内打破才是生命。就

像你告诉一个人，你的头发很乱，他也许会反驳你，哪里乱了。但如果你给他一面镜子，让他自己去看，他看到了自己的样子，自然会发生变化。我们教育孩子也是，与其不断地唠叨、讲道理，用鞭子赶着孩子学习，不如激发孩子的内驱力。让孩子由内而外地改变，从被动选择变为主动选择。这样，孩子会更清晰地知道自己的目标和前进方向。他们会更了解自己内心的需求和热爱。他们会更愿意为之付出时间和精力，并迎接各种挑战和压力。内驱力是自律的核心和基石，只有这样的自律才是更长远、更有力量的自律。

三、自律从激发孩子的“内在动力”开始

稻盛和夫说：“真正强大一个人的是他强大的内驱力。”内驱力就像每个人内心的那台“发动机”，只有“发动机”自己运转才有足够的动力前行。

培养强大、自律的孩子，我们可以从激发孩子的内驱力开始。

1. 拥有“被接纳”的归属感，让孩子更有动力

在《给孩子的五顶学习帽》中有这样一个故事：时间很晚了，孩子却还没有完成作业。妈妈问孩子，有什么办法能快点写完作业，孩子开玩笑似的回答，“你狠狠地骂我一顿，我就可以很快完成了。”然而妈妈却回答：“那可不行，我这么爱你，即使你写不完作业，妈妈也舍不得骂你啊！”孩子听完妈妈的话，很开心，觉得得到了妈妈的接纳和理解，最后自己主动、高效地写完了功课。

父母的认同和接纳，让孩子有归属感，而有了归属感的孩子，会更主动地向着好的方向发展，以不辜负父母的信任。

平时，我们可以少些否定、斥责和催促，多些积极地鼓励和认可。比如：“妈妈看见了你很努力呢！”“关于……你做得很好，妈妈为你骄傲。”“我看到你的沮丧，你觉得这次成绩不理想，可以想想怎么做才能掌握那些知识点，需要帮助的话，可以随时找我，我相信通过努力你可以做得更好。”

让孩子知道，我们看见了他的情绪和努力，让他感受到自己是被接纳和包容的。也让孩子了解，无论如何我们都会支持他，让孩子更有信心、更积极地去改变。

2. 提供“我可以”的自由，让孩子更主动

有数百项研究发现，不管是在学校、家庭或是企业中，解释任务重要的原因，以及在执行任务时尽可能多地给个人提供选择自由，都会比奖励或惩罚激发出更强烈的动力。

在生活中，我们常常会用安排或者命令的方式，让孩子去学习或做一些事情。但这样的结果是，孩子会认为这不是自己份内的事情，而是父母的事情，他们当然不想去完成。

所以，我们可以从小事开始放手，引导孩

子说出自己的想法，并给他们提供有限的选择权。可以询问孩子，“先做……还是先做……你自己决定。”或是让孩子思考，“你觉得有哪些解决办法？”比如：“谢谢你告诉妈妈你最真实的想法。但你现在语文基础薄弱，你有没有什么好的办法解决呢？妈妈想听听你的意见，或者你还需要妈妈给你提供什么样的帮助呢？”

倾听孩子的想法，并在此基础上引导孩子自己做出选择，会让孩子觉得，自己的想法和选择被尊重。他们会更有自主感，愿意对事情负起责任，并努力地完成，从而学会自律。

3. 享受“我能行”的满足感，使孩子更有斗志

我们常常看到孩子在玩游戏的时候，沉迷其中无法自拔，但学习却不会这样。

其中一个原因是，孩子在游戏环节中，一关一关地闯关，给他们带来“我可以”的满足感，让孩子越来越有斗志。

所以在激发孩子的内驱力的时候，我们可以帮孩子获得“我能行”的满足感和成就感，让他

们更有动力。引导孩子一起拆分目标，并给予及时的鼓励和激励。与孩子一起将大目标分解成许多个小目标。比如，这一周孩子只练习其中一个知识点。一旦孩子做好了，就给孩子及时的肯定和激励，让他们觉得“我可以做好。”这些小目标是孩子跳一跳就可以完成的目标，不会太容易，也不会太难。

这样，孩子会感受到完成目标的美好过程体验，确认自己是有能力的，而对自己更有信心，更有主观能动性。

作家马丁曾说：“真正的自律，不是往外，而是往里。”

父母都希望自己的孩子能有好的未来，那么请不要再被孩子短暂的“伪自律”所迷惑，帮助孩子从内出发，学会真正的自律。让孩子在没有父母督促的路上走得更坚定、更有力量。

这也许需要作为父母的我们，花费更多的时间和心思去引导孩子。

（本文选自《新东方家庭教育》，请作者联系本刊，以便给付稿酬）

