



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热情,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

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。

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,用来回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。



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,花费更多的时间和精力去引导孩子。

(本文选自《新东方家庭教育》,请作者联系本刊,以便给付稿酬)