

把“掌控感”还给孩子

◎ 孙秀华

何为“被动废”

“被动废”就是本来很主动且很愿意干的一件事，一旦被父母催促，孩子立马就出现全方位的抗拒。同样的事情，孩子可以自己去做，一旦被父母催促去做，会瞬间失去内动力。每个孩子都是独立的个体，都有自己的想法，特别是青春期的孩子，父母不可过度包办、代替、控制。

因为被信任，所以更自信，更自觉，更自律，更自强。其实，不少孩子是越催越慢的类型，父母的过度焦虑、过度催促，只会导致孩子的被动依赖，你催一催，我就动一动，你不催，我就不动；更可怕的是你说东，我偏向西，亲子强烈对抗，可见，“被动废”不可能达到很好的教育效果，反而会让

孩子走向颓废。真正的成长从来都是发自孩子内心的自觉和省自，所以，父母要给予孩子信任，适度地关注，把“掌控感”还给孩子，把成长权还给孩子。

父母要学会放手

心理学上有个概念叫“超限效应”，指的是由于刺激过多、过强或作用时间过久，从而引起心理极不耐烦或逆反的心理现象。在孩子学习习惯的养成上，也是如

此。父母干预、逼迫得越多，孩子反而越被动、越差劲，甚至还容易产生逆反心理。那些能够自律的孩子，一定是拥有主动选择权的孩子。

“你是我的孩子就得听我的，我是为你好。”这种颐指气使的霸道言行，严重影响了和谐亲子关系建立，更容易出现“被动废”的情况。好孩子不是催出来的，父母只有解放思想，充分发挥孩子的主动性，才能让孩子放开手脚去做更多更难的事情，才有机会取得更高更好的成就。因此，父母不妨学会放手，做好陪伴者、欣赏者、指导者，计划让孩子自己去制定，决策让孩子自己来拿，评价让孩子自己来进行——当孩子感受到被尊重、被需要、被信任时，他的心情是愉快的，学习效率是高效的，成就感是爆棚的，幸福感是满满的！

父母要学会鼓励

孩子的自律性来自其自尊水平，自尊水平越高，自律性就越强。鼓励是最美好的祝福。焦虑的父母看孩子时总会戴上“放大镜”，挑刺成为常态。看不到孩子的优点，满眼都是毛病，不停地指责，孩子就慢慢地朝着其训斥的那个方向发展了。《正面管教》中有一句话很有道理：只有当孩子感觉更好的时候，他才能做得更好。责备使人退缩，鼓励使人前进。好孩子是

夸出来的。切记，父母的鼓励容易让孩子热血澎湃，主动去完成任务；而催促则很容易让孩子丧失信心，缺乏动力。

父母要学会闭嘴

和孩子一起列好规则与任务清单，供孩子自己选择，父母只闭嘴观察。

父母总希望把孩子塑造成自己期望的样子，实现自己未完成的夙愿，或成为“别人家的孩子”，而耳提面命。其初衷是为了孩子好，结果往往不如人意。在高压之下成长起来的孩子，有的表面看起来优秀、乖巧、听话，内心往往不自信、压抑、委屈；有的孩子为了迎合大人，得到认可、喜爱和夸赞，学会了察言观色，隐藏个人喜好，压抑自己的情绪、个性，最终失去自我。父母与其喋喋不休，不如立身示范，潜移默化，孩子身边的榜样力量更是无穷的。

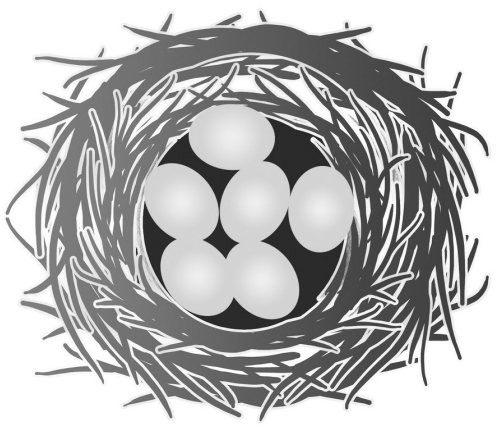
由“管”到“少管”再到“不管”，逐步放手，这是对孩子的尊重，也是对教育规律的珍视。放手不是不管他，也不是不爱他；放手是在孩子学步跌倒时，不要急着把他抱起，而是给他鼓励；在孩子遇到问题时，不替他解决，而是给他建议。真正的爱应该是尊重、接纳和支持，而不是控制、说教和否定，焦虑的家长不妨学着把“掌控感”还给孩子。

观鸟生命课

◎ 张晓景

秋日里的一个周末，微风轻拂，阳光明媚。

一大早，我刚走进厨房，就听见窗外传来叽叽喳喳的鸟叫声。透过玻璃，我看到窗台的隐蔽处有一个精致的鸟窝，里面



还有一只大鸟和6枚鸟蛋。“哎呀！”我一阵惊喜，不由得叫起来，“鸟妈妈要孵小鸟了！”9岁的女儿闻声跑来。

只见鸟妈妈一身乌木般黑亮的羽毛，明黄色的喙，细长的腿儿，正在调整姿势用身体护着鸟蛋。“这是什么鸟呢？好像是知更鸟！”女儿根据大鸟的模样，兴奋地拿来鸟类图鉴仔细对比查阅。原来，这是城市中的常见鸟——乌鸫。

“妈妈，我以前听姥姥说，有些鸟妈妈看到有人或受了惊吓，可能会直接丢掉鸟窝飞走。刚才，它是不是看到我们了？”经女儿一提醒，我猛地想起，小时候老家屋里飞进燕子来筑巢，父母从不会打扰它们，因为如果大鸟受惊飞走，鸟蛋就不能正常孵化，就算孵化出来了，

雏鸟也不能生存。

我赶紧把靠着鸟窝的窗户轻手轻脚地关上，打算鸟蛋孵化这段时间不在家煮饭炒菜了，保持安静状态，给鸟儿“腾地方”。

接下来的日子，我们有时去我父母家吃饭，有时点外卖。好奇的女儿每次想看鸟儿孵化的情况都是远远地观察。

有一天，我下班回来，看见鸟蛋上破了个洞，透过洞眼，隐约看见粉红色的小东西。随着洞越来越大，小家伙探出了脑袋，露出了粉嫩粉嫩的身子，不一会儿，它们就睁开黑亮的眼睛，惊奇地望着眼前的世界。女儿开始疑问大爆发：“妈妈，小鸟这么小，能吃什么呢？”“妈妈，鸟妈妈怎么喂食啊？”……看着女儿兴奋的样子，我想，这正是给女儿上一堂观鸟启蒙课的好机会。

于是，我找来相机用三脚架固定在鸟

窝旁边，把大鸟喂食情形录下来并传到手机上，这样随时可以看到大鸟养育小鸟的情况，又不会惊扰到它们。

每天从外面回来，女儿第一件事就是观看小鸟。

“雏鸟3天就长出黑乎乎的羽毛了，长得可真快！”“四五分钟左右鸟妈妈就飞回来一次，叼着小虫或蚯蚓喂给小鸟”……就这样，我们见证了鸟妈妈从孵化到养育小鸟的全过程。

通过这件事，女儿对生命有了一次直观的感知。我想，她以后一定会更加爱护小动物，会更加尊重生命、敬畏生命。果然，女儿以后的表现更是让我惊喜，有一次，她特意问清楚姥姥家小猫的生日，并且自编歌词给它过了一次暖心的生日；还有一次，她看到一只在狂风中受了伤的小麻雀，就为它包扎伤口。这都是观察鸟妈妈孵化养育小鸟给她带来的影响。

我家有女初长成

◎ 张理坤

我的大女儿性格内向，平素沉默寡言，尤其是在公共场合和小朋友交往时畏首畏尾。上小学一年级时因为胆小还受到了男生的欺负，回家哭得稀里哗啦的。为改善这一状况，我和她妈经常向老师请教，还鼓励她积极参与文体活动，结交一些外向开朗的小伙伴。

在师长的帮助支持下她一点点改善、进步，学业也优秀，逐渐成为受欢迎的阳光女孩。

三年级那年的暑假，她邂逅了跆拳道并产生了很大的兴趣，试训一节课后便毫不犹豫地加入了训练班，一坚持就是三年。身穿洁白的跆拳道道服、腰系各色的道带，闪转腾挪虎虎生威，一招一式英姿飒爽，一股自信豪迈之气悄然出现在她的眉宇和举手投足之间。随着级别的升迁，她的信心越来越足，不只在健身体育运动中踊跃表现，在读书、演讲、表演等集体活动中也开始崭露头角。不知不觉，她变成了大家公认的多才多艺好少年，在一次次比赛中摘金夺银。

暑假经过集训后，她顺利通过考级从黄带升至绿带，开始打实战，和同级别的

姐妹对打，刚开始因为胆怯束手束脚，慢慢学会施展拳脚，在攻击防守中进退有据。教练推荐学员们参加省级竞赛，为期三天。第一次出远门，又是打实战，我们夫妻俩很担心，可是大女儿态度很坚决，率先报名还主动做家长的思想工作，摆明了要出去历练。终于全家人都同意了，她伴着室友奔赴赛场。微信群里教练通报着每日战绩，上传现场搏斗视频，家长们无不捏着把汗、战战兢兢。第二天，大女儿登场，对手居然是人高马大的黑带二段！原来赛场规则是同体重选手对垒，女儿偏胖，小学六年级竟然和妈妈的身高体重持平。这次吃了大亏：对方擅长踢腿攻势凌厉，频频高抬腿横扫头部，女儿只有招架之功并无还手之力，实力悬殊无法对战。教练高喊着不行就放弃，绝对实力面前认输就好。可是她咬牙坚持了半场，终于大比分败北，还被踢翻在地，下巴、右脚负了伤。下场时，她哭成了泪人儿。教练、队友们都围过来安慰她，许久才缓解情绪。家里老人都在埋怨——早知道拦住孩子，别受这份罪。

我和妻子统一口径，借这次惨败来一

番挫折教育，把坏事变好事，帮助孩子走出困境。先是发短信，赞赏她敢于亮剑不畏强敌的精神；接着柔声细语安慰她，松弛紧张的神经，看看电视，和室友聊聊天，逐渐走出阴影。得知她马上归来，我们全家早早开车到接送地点等候。爷爷奶奶准备了红包，爸爸妈妈捧着鲜花，弟弟妹妹举着彩色气球，这阵仗，不啻于将军凯旋。大女儿一下车，远远地就看到了我们，她举着脖子上的铜牌，噙着泪花一瘸一拐地走过来，大家一拥而上团团围住她。教练、队友们都夸赞她的勇敢，亲友们更是慰勉有加。笑容重新回到青春的脸庞，她又找

回了自信阳光的自己。

暑假里的训练依旧很繁重辛苦，她却更加专注认真，还当选了优秀学员，准备向更高级别发起冲击。

曾经性格内向的女儿，现在风风火火敢打敢拼，无论学业上还是生活里都乐观向上，自信地应对挑战、直面困难，也在一次次战胜失败挫折中完成蜕变。

跆拳道等体育运动，可以野蛮体魄、强壮精神，在孩子成长的历程中，它们是催化剂，也是不可或缺的营养钙质。

愿女儿一直坚持下去，将坚强的品格、必胜的信念永远发扬光大！



征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中，相信许多父母都会有不少感慨，也会有不少想对孩子说的话。对此，您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗？欢迎大家来稿交流。

要求：字数不限，观点明确。请在文末标明您的姓名、身份证号、银行卡账号和开户行信息，并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱：jswmtl@163.com



孩子沉迷游戏怎么办？

心理专家给出实用建议

“在游戏里能交到很多朋友！”“玩游戏多有意思啊，同学们都玩！”“赢的时候快乐无比！”……从桌面游戏到电脑游戏，再到现在的手机游戏，游戏确实是解压、增强人际交往的好方式。但暑假期间，很多家长抱怨自家孩子一天到晚都抱着电子产品玩游戏，把作业都耽误了，有些孩子甚至因游戏充值偷偷花掉父母的上万元积蓄；有些家长想强行管控又怕伤了亲子关系，但不管不顾又担心影响孩子视力以及游戏成瘾。面对沉迷游戏的孩子，家长该怎么办？

西南大学心理学部教授汤永隆介绍，游戏成瘾的专业技术语叫“游戏障碍”。2019年，世界卫生组织大会议通过《国际疾病分类第十一次修订本》（ICD-11），将游戏障碍作为新增疾病，纳入“成瘾行为所致障碍”疾病单元中。儿童青少年大脑前额叶尚未发育完全，所以对网游等新鲜事物容易产生冲动，也特别容易上瘾，原因有几个方面：一是弥补现实中所缺失的成就感，二是获得归属感和掌控感，三是回避现实困难。

当下，电子游戏成了许多孩子常见的娱乐方式，但需要明确的是，大多数孩子并不会出现游戏障碍，临床上对于游戏障碍的诊断有着相当严格的标准。以下几个表现可以帮助家长判断孩子是否游戏成瘾：1. 不能控制游戏行为，玩游戏时间越来越长；2. 玩游戏成为最重要的事，忽略了他

其他兴趣爱好；3. 因玩游戏导致学习成绩下降，导致其与父母、同学的关系紧张。以上表现通常需持续至少12个月才能诊断为游戏成瘾，如果症状严重，持续时间可以缩短。一旦发现孩子有沉迷的苗头，就要立即行动，预防其进一步成瘾，建议家长做到：1. 监督孩子的上网行为，大致了解孩子上网都做什么事，每天多长时间；2. 与孩子制定有约束力的规范，约定好每天能玩多久，不能超过几点等；3. 鼓励孩子面对面社交，帮孩子克服社交困难；4. 培养孩子运动、音乐等多种兴趣爱好；5. 以身作则，自己不要沉迷游戏；6. 提高孩子网络素养，让孩子知道什么游戏可以玩，什么游戏不适合自己的年龄；7. 孩子上网时，家长要给孩子选择“未成年人保护模式”，减少沉迷和冲动充值风险。

其实，当孩子沉迷于网络游戏时，他们爱的往往并不是游戏本身，背后或多或少都存在家庭关系不和谐的问题。父母经常吵架、过于繁忙缺乏陪伴、父母强势家庭氛围压抑等，都是容易让孩子逃避现实沉迷游戏的隐性原因，家长需要正视这些问题。最后需要提醒家长的是，如今的社会发展，孩子使用电子产品难以避免，建议儿童青少年在正常完成学习后可适当玩游戏。如果过度禁止，反而会激发孩子的逆反心理。

（《环球时报》高嘉悦）

交5个朋友 有利孩子身心健康

朋友是不是越多越好？复旦大学的神经科学家发现，青春期有5个朋友，有利于认知功能、心理健康和教育表现。

研究人员从“青少年大脑认知发育”研究队列中选取了大量数据，包括7512名9到11岁的儿童，研究人员持续两年的跟踪随访，获得4290名参与者的数据。分析结果显示，亲密朋友的数量与心理健康、社会问题、认知功能的指标（包括记忆、阅读和词汇）之间存在着关系。大约有5个亲密的朋友是最优的数字。如果朋友少于4个或超过6个，优势就减少了。研究团队随后对超过1.6万名青少年的第二个数据集分析，证实了朋友支持与学习成绩以及幸福感之间的关联性很强。

在大脑健康方面，亲密朋友的数量与大脑皮层的区域和体积有关。特别是在眶额叶皮层、前扣带皮层和颞顶叶交界处，它们都参与了大脑的社会互动网络。有5个朋友与这些皮层区域的体积更大有关。重要的是，这些大脑区域对其他认知功能也很重要，如注意力和情绪调节。拥有5个朋友的孩子，注意力和社交功能都较高。

发表在《电子生活》上的这项研究成果认为，在友谊的数量与质量方面存在着一种权衡。朋友太少意味着没有与人互动，朋友太多意味着泛泛之交。在社交活动方面花费太多的时间会导致学习时间不足，从而降低学习成绩。这些发现挑战了传统的“朋友越多越好”的观点，并为了了解潜在的大脑和分子机制提供了新见解。

（《生命时报》李洁）