

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



生活中总有一些孩子说着自己要在某个领域做出成绩，可隔没几个星期目标又变了，而一直换目标的结果就是一事无成，各方面偏落后，渐渐地也变成别人眼中“只会说大话”的人。而这样的情形越久，家长担心孩子没有定性，孩子自己也会着急起来。

目标一变再变 为何孩子总是“三分钟热度”？

■ 龙悦

如果孩子做事总是“三分钟热度”，没办法坚持，家长常常认为可能是孩子定性不够，但其实还有一个很容易被忽略的因素也会造成“三分钟热度”的现象，那就是过于渴望成功。有些孩子太过执著于“成功”，总想要证明给别人看，这个别人可能是父母、老师、同学。他们以为，自己成功了，就可以令所有人刮目相看。但内心最期待的，其实是过往忽略他的人能喜爱他、亲近他、认同他。他们确信，要得到别人的尊敬和喜爱，只能通过成功。因此，这些孩子常常把目标定得过高。

那么，如何才能在这些实现目标的过程中一直保持不会失败的状态呢？那就是意识到快要失败时，就赶快说：“我对这个没兴趣了”，然后赶紧转移目标。频繁变换目标，始于孩子非常想一举扭转他人的印象，所以他对自己的目标都设定得超乎寻常的高。因为目标设得太高，容易在刚开始投入努力时，就发现自己的现状与目标落差太大，很快也很容易感到挫败、沮丧，接着就是找理由、换目标，再次重复循环。

这样的孩子还总是喜欢把失败的原因归结到别人身上。比如，在孩子定下过高的目标时，家长规劝他：“不要那么好高骛远，先定一个自己做得到的目标。”孩子就会认为，“你就是不相信我、不支持我！”其实这里，家长的规劝已经让孩子提早进入了“怪别人、找理由”的阶段。如果家长强迫他接受你为他规划的小目标，他就会认为你不相信他能获得成功。

两大原则，跳出“三分钟热度”的循环

如果你的孩子是这样渴望成功又频繁变换目标，习惯性很强的孩子，要帮助他跳出“三分钟热度”的循环有两大原则：

一是接受孩子的摆荡，不预设一定要怎样。在孩子谈论他的新目标，或想转换目标时，家长不要明确表达支持或反对，就只是倾听，然后问他打算怎么做。孩子当下没有被否定的感觉，就不会马上跳到“你们都不信任我”的结论。

在孩子抱怨目前实现目标有什么阻碍、自己有什么痛苦、缺少什么资源时，家长就简单回应他：“真的很痛苦吗，那还是不要做好了。”这里切记要用认真的语气回应，而非嘲讽的语气。

可能有家长会担心，叫孩子不要做了，不是更容易让他半途而废吗？其实不然，当孩子陷入“三分钟热度”的循环里，想要放弃时，家长越让他继续做，他就越不想做，家长越希望他坚持，就越会升高他的防卫机制。相对地，家长只是顺着他表达：“你觉得痛苦，那就不要做了”，是把责任还给他自己。

不预设孩子一定要怎样，意即他想怎么做，做到什么程度，家长都能接受。如果家长无法接受更多可能性，希望孩子成功的意图就会下意识地态度中流露出来，被孩子知道。

二是协助孩子的关键时间，在“从一头热，到开始觉得与目标有落差、感到挫败”的情

绪反转点上及时帮助和鼓励孩子。一旦进入沮丧的状态，孩子可能就会想放弃目标重新选择，把先前投入努力的痕迹通通抹除掉。因为看到这些痕迹，会提醒他自己与目标落差有多大，如果不抹除这些痕迹，就没有完全的理由去证明这条路是不好的、行不通的、不适合自己的。家长要在孩子通盘否定的这些努力，保留这些痕迹。

这时候，孩子可能会有些惊讶“原来爸爸妈妈这么重视我这个目标？”但此刻他还是有些沮丧，想停下来。家长要把握住机会，告诉孩子：“停下来也没有关系，你想先做别的事就先去做，等你有动力了，再回来做好，我很期待。”然后，家长要真正接受孩子停下努力，或暂时转向别的兴趣。

这跟前面讲的“三分钟热度”有什么不同呢？最大的不同是这次在家长的支持下，孩子的决定被尊重，而非是在家长的不信任下自己转换目标。因此，孩子不用在中断之前的努力后，为了要特别去证明自己的新目标才是对的，而刻意丢下先前的一切，完全投入新的领域。可能在隔了几天后，他发现新的目标好像没有自己想象的容易（因为所有目标的实现都没那么容易，孩子可能只是惯性地去争取新目标，就会刻意降低对新目标难度的评估），又会惦记起爸爸妈妈很期待他实现原本的目标，就有可能回到原本的目标再去努力。

家长要善于发现孩子在一开始设定目标时充满动力的状态，协助孩子去留意那样的状态，引导他多重现那样的状态，这样，孩子就越能减少挫败的感觉，减少落入情绪反转点的时间。

家长不要总是期待孩子一定要达成什么目标，给孩子压力，而是要给孩子提供一个“他不用特地求什么表现，也会有人一直支持他”的环境。因为如果家长只是说“你不用得什么第一名，我们都会爱你”这类的话，孩子不会马上相信，得要他亲身在环境里反复体会到那份支持，才会有所改变。等孩子成功跳脱“三分钟热度”的惯性循环之后，再教他“如何为一个目标踏实努力、沉着计划”，他才会真正记在心里并付诸行动。

当然，这套原则仅适用于渴望成功又频繁变换目标的孩子。如果家长发现孩子容易放弃，但又不知道孩子是否属于这类情况，可以先试着鼓励他。

这份鼓励也像是一种测试。如果孩子接受了你的鼓励，有了继续努力的动力，代表他对原本的目标是存有一定的热情，且他还没有落入“三分钟热度”循环的惯性里，这种情况下，家长只要用一般的鼓励方式支持孩子就好。

接受孩子的平凡

■ 刘希

几个朋友坐在一起聊工作，话题突然一转，聊到孩子。有个朋友兴奋地说：“我家的娃儿，每次考试都是年级第一，老师可喜欢他了。”听到她这样说，一个朋友马上接着说：“我的娃儿，学校里每次重大的活动都是她主持，她记忆力超群，普通话又好，将来是个当主持人的料。”另一个朋友也不甘示弱，说她家的孩子写得一手好作文，经常在各大报刊发表，还获得过省作文比赛一等奖。

听到她们这么说，我心里很不是滋味，想想自家的娃，学习成绩很一般，兴趣爱好也不广泛，根本没有突出的地方，身上还一堆缺点。总之，在这些孩子中，她是最平凡的一个。我常常问她将来想做什么工作，她总是一脸茫然地摇摇头。朋友们走后，看到女儿还在那没心没肺地玩游戏，我便没好气地训斥起来：“你看别人家的孩子，个个都比你优秀，你为什么就不知道努力一点呢，为我争口气，不行吗？”

见我数落她，女儿低下头，不吭声了。看到她不说话我更来气了，想想自己每天起早贪黑为她付出，而她却并没有把我的辛苦放在心上，从来没有想过要努力改变自己，每天都是“做一天和尚撞一天钟”。而我，又期望她能走进好大学的校门，将来拥有一份轻松又高薪的工作，可这样的她，与我的期望值相差甚远。怎么办呢？我只能逼迫她成为我想要的孩子的样子。

那之后，我经常给女儿“上课”，给她敲警钟，让她努力一点。我还给她报了各种培训班，但是她似乎都提不起太大的兴致，成绩还是中等偏上，从没有拔过尖。我忧心忡忡，直到一次，女儿生病住院，一直高烧不退，医生说是病毒侵袭，要是一直烧下去就会有生命危险。女儿整天有气无力，被病痛折磨得更加瘦弱了，我焦急万分，却又无能为力。看到同病房的一个活泼可爱的5岁小女孩，查出了白血病，父母被打击得一夜间白了很多头发，整天哭得肝肠寸断。听说治疗白血病要花费几十万元，并且只能延续几年生命，我心如刀绞。还有一个孩子，查出巨脾症，在重症监护室呆了好几天也没有好转，只好转到省儿童医院，而省儿童医院也不知道能不能治好这个病。我突然就意识到，孩子的健康，比分数更重要。孩子健康快乐地成长，我才会看到希望。在健康面前，那些所有附加的期望都可以忽略不计。

好在女儿第四天烧退了，她又开始进食，脸色好了许多，8天之后，女儿出院了，摆脱了病痛折磨的她，笑面如花。她拿出画笔画画，我看了看，画得很一般，但我突然间悟到，我的孩子，可能一生都注定平凡。也许在我的逼迫下，她会学得再好一点，但她不开心，因为她再怎么努力，也不能成为那个不平凡的孩子。而在这种逼迫中，她更不快乐。

该修正的，其实是我自己的观念。我和老公读书时学习成绩也不拔尖，学历也不高，并没有好的基因遗传给她，我自己也一直很平凡，凭什么就要逼孩子比我优秀？我得对女儿的要求降低一点，接受她的平凡，并且，欣赏她的平凡，让她做一个平凡的，但快乐又健康的孩子。

意识到这点，我把那些她不喜欢的培训班退了，还她一个轻松快乐的环境。她爱看书，我就陪她去图书馆看书，从早上看到晚上；她爱散步，我就陪她去公园里玩耍，在河边走走、在桥上奔跑；她爱美食，我就和她一起在厨房里，尝试各种糕点的做法。我不再给她提过高的要求，摆正了自己的心态，我发现，我也没有那么多烦恼了，而女儿也渐渐地快乐起来。

其实很多孩子都是平凡的，出类拔萃的孩子并不多，我们不要期望拔尖的孩子给我们带来光环，而是要学会接受孩子的平凡，不要让攀比伤害了孩子的自尊心。用一颗平常心去相信，我们爱的那个孩子，将来一定会找到一条适合他们自己的道路。

好的亲子关系胜过好的教育

■ 周礼

如今，不少家长热衷于名校，以为只要找到了好的老师，好的教育资源，孩子就能出类拔萃。可很多教育专家却认为，对孩子影响最大的不是学校，而是父母，因为一个人的性格、习惯、品行、兴趣、爱好等主要来源于家庭，而这些比老师传授的知识更能决定孩子将来成功与否。换句话说，好的亲子关系胜过好的教育。

既然好的亲子关系对孩子的成长如此重要，那么，我们应该如何走近孩子，与孩子建立亲密的关系呢？

首先，要学会接纳孩子。当孩子遇

到困难或受到委屈时，最需要的不是一位能说会道的教育家，而是一位能够理解、包容和认同他的人。如果此时父母认真倾听孩子的的心声，给予孩子关怀和安慰，亲子关系便会瞬间升温。事实上，许多孩子不愿意亲近父母，不愿意把学习和生活中的苦恼告诉父母，其根本原因就是孩子向父母倾诉时，父母没能站在孩子的立场接纳他，致使孩子感受不到父母的尊重和理解。孩子闯祸或犯错后，其实他们的内心也很惶恐，特别需要父母的安慰和呵护，如果此时父母再在其伤口上撒盐，孩子会更加受伤。父母

要学会接纳孩子，无论是优秀还是平庸，是乖巧还是顽皮。一般的父母都无法接受孩子顽皮、撒泼，尤其是无理取闹、乱发脾气，实际上每个孩子身上都有一些缺点，家长只有无条件地接纳孩子，才能真正了解孩子，与孩子成为“知心朋友”。

其次，要加强与孩子的交流与沟通。沟通是化解矛盾、增进感情最有效的方式，无论平常工作多忙，家长都要抽时间陪孩子。比如，利用送孩子上学的时间，与孩子边走边聊，了解孩子各方面的状况；睡前给孩子讲一些轻松愉快的故事，并与孩子一起探讨故事中的

人物和情节，引导孩子做一个积极向上、乐观勇敢的人。此外，沟通的方式也可以多种多样，比如，写信、打电话、QQ留言等。当然，要想营造轻松愉快的谈话氛围，家长还得多了解孩子的兴趣爱好，善于敏锐地抓住时机，引起孩子的谈话兴趣。

再次，时常亲吻拥抱孩子。李嘉诚在回忆自己儿时所受的教育时，曾意味深长地说：“最难忘的是父亲的拥抱。我至今还清楚地记得，稳健而富有涵养的父亲，与我亲密接触时，常常会忍不住紧紧拥抱我，并把我举得很高

……”肢体的接触也是一种无声的语言，父亲宽厚的肩膀就是孩子力量的源泉，母亲温暖的怀抱便是孩子心灵的港湾。心理学家研究发现，人都有一定程度的“皮肤饥饿感”，在父母与孩子的众多接触中，以抱和搂着孩子的肩膀最能让孩子产生强烈的幸福感和安全感。日常生活中，父母不要放过任何一个与孩子亲密接触的机会，拍拍他们的肩，摸摸他们的头，拉拉他们的手。

好的亲子关系胜过好的教育，建立了良好的亲子关系，家庭教育就等于成功了一半。

本版图片均为资料图片