

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

家庭
通识课

科学教养的关键一课

“小要求”里的大智慧

■ 本报记者 王淦录

“很多家长是不会提要求的!”近日,一位“小孩姐”吐槽家长不会提要求的视频走红网络。父母向孩子提要求本是引导成长的常规方式,现实中却常陷入种种误区。看似简单的“提要求”蕴含着深刻的教养智慧。本期,我们邀请国家二级心理咨询师、四川省学生心理健康工作专家库专家、荣县中学心理健康暨生涯规划指导中心主任李吉光,整合心理学理论与实用策略,为家长提供教养参考。

误区 把爱变成控制的枷锁

在心理健康教育工作中,李吉光目睹了诸多因不当要求导致亲子矛盾的案例,这背后是家长教养观念的偏差与沟通技能的缺失,不仅影响亲子关系,更可能对孩子的心理健康和人格发展带来深远的负面影响。

情绪化要求是最普遍的误区之一。许多家长根据当下情绪决定是否向孩子提要求,李吉光指出,这种情绪化、随时变动的要求会让孩子感到困惑、不安,难以建立稳定的行为预期,影响情绪调节能力的发展。

过度控制是另一常见误区。部分家长事无巨细地规定孩子的行为,从穿衣、交友到学习,无不干预。“这种方式表面是为了孩子好,实则剥夺了其发展自主性和解决问题能力的机会。”李吉光说。

还有一些家长习惯用统一标准要求不同类型、不同发展阶段的孩子,或者盲目与其他孩子比较。一位五年级男生在咨询中向李吉光倾诉:“爸爸总说隔壁小明如何优秀,却从不看我比上学期进步了多少。”李吉光表示,横向比较不仅打击孩子的自信,还容易引发嫉妒和不良竞争。

李吉光特别指出,威胁与情感勒索是更为隐蔽、更具伤害性的提要求方式,如“再不听话,妈妈就不要你了”等表述。这种通过激发恐惧和内疚来达到控制目的的教养方式对孩子的伤害极大。“长期如此,孩子容易形成讨好型人格或反抗型人格,前者过度关注他人评价而忽视自我需求,后者可能对所有权威产生敌意与抗拒。”李吉光说。

“过度满足看似与上述误区相反,实则

同样不利于孩子的发展。”李吉光解释说,部分家长尤其是祖辈,出于补偿或避免冲突心理,对孩子有求必应。这样,容易培养出低挫折容忍度的孩子。

“许多父母将‘提要求’简单等同于控制与塑造,却忽视了培养孩子独立思考与自主能力才是教育的根本目的。”李吉光说,理解这些误区及其影响,是家长改进教养方式的第一步。

认识 提要求也有理论与原则

“有效的教养要求是基于儿童发展心理学、尊重孩子主体性的互动,而非简单的命令与服从。”李吉光认为,提要求的本质涉及权力动态、自主性发展、情感连接等多维度的平衡。

根据埃里克森的心理社会发展理论,不同年龄段孩子有不同的发展任务和心理需求。李吉光解释,2至3岁幼儿处于自主性发展阶段,家长应侧重提供有限选择;对学龄儿童,需通过合理要求帮助其建立能力感;青少年处于自我认同阶段,需要空间形成独立人格,家长的过度控制可能阻碍此过程。他表示:“儿童心理发展规律是科学提要求的理论基础。”

自我决定理论指出,人有自主、胜任和归属三大基本心理需求。“当家长的要求支持这些需求时,孩子更可能将要求内化为行为规范;反之,则易引发抵抗。”李吉光认为,理想的提要求方式应“和善而坚定”:尊重孩子(不严厉),也尊重自己的想法(不娇纵),既设定明确界限,又给予孩子适度选择空间。

李吉光表示,只有当孩子感受到被理解、被尊重时,家长的要求才可能被接纳。这意味着在提要求前,建立良好的情感连接至关重要。典型案例是:孩子因考砸而情绪低落时,家长若直接要求“下次必须考好”,往往适得其反;若先共情孩子,再共同探讨改进方案,更易激发孩子的内在动力。“将提要求视为对话而非指令,能大大降低亲子冲突的可能性。”李吉光说。

值得注意的是,一些无意义要求实际上源于家长自身的焦虑或完美主义倾向。例如,一些家长对孩子的作业细节过度干预,实则是将自己的成就焦虑投射到孩子身上。李吉光表示,家长应该反思要求背后的动机是否公正合理,动机纯净的要求更易获得孩子的认同,而掺杂家长个人情绪或需求的要求则容易引发冲突。

“非暴力沟通原则为科学提要求提供了实用框架,强调观察而非评价、表达感受而非指责、明确需求而非强迫解决方案。”李吉光举例,当家长提出“你的房间太乱了,马上收拾好”,孩子感受到的是批评和

命令;若表达为:“我看到地板上有很多衣服,担心卫生问题,我们需要保持居住空间的整洁,你愿意现在收拾,还是晚饭后收拾?”这种沟通方式既传达了期望,又维护了孩子的尊严。

李吉光说,理解这些原则后,家长会认识到:提要求不是展示权威的手段,而是引导成长的工具;不是单向指令,而是双向互动;不是控制行为的技术,而是培养自主性的艺术。

行动 在规范与自主间找到平衡点

如何将原则转化为日常实践?李吉光为家长们提供系统化的行动指南,帮助家长在规范与自主间找到平衡点。

李吉光建议,家长可以为孩子提供有限选择,既避免直接对抗,又有利于培养决策能力。如,将“现在必须去睡觉”改为“你想现在去睡,还是5分钟后再去?你自己决定”,给孩子适度的控制感和自主性,更易获得配合。值得注意的是,选项需是家长能接受的,且适合孩子当下的年龄段。

明确表达期望同样重要。李吉光提醒,模糊的要求往往令孩子感到困惑,有效的要求应当具体、可观察、可执行。例如,告诉孩子“在奶奶家要乖”,不如明确告知“进门

要问好,吃饭时不玩手机,帮忙收拾餐具”。把模糊的指令变成具体化的行为,把复杂的任务分解为可执行的步骤,既能提高遵从性,又有利于帮助孩子发展自我管理能力。

情感连接先于要求的原则不可忽视。李吉光谈到,孩子情绪激动时,任何要求都可能引发对抗,家长应先建立情感连接,再提出合理要求。这一方法尤其适用于青春期孩子,当他们感受到被理解而非被控制时,更愿意考虑家长的观点。

李吉光还建议,家长间对同一要求的态度应保持一致,避免孩子钻空子或感到困惑。一致性并非僵化,但其变化应有明确

的原则。例如,告诉孩子:“作业日不能玩游戏,但假期可以调整规则。”当孩子确信家长的要求有道理且可预期时,更可能内化这些行为规范。

“正向强化比单纯提要求更有效。当孩子表现出期望行为时,家长应及时给予具体表扬。如果只在孩子不达标时提要求,达标时却视为理所当然,会削弱孩子的动力。”李吉光表示,对待新的行为习惯,可采用渐进强化策略,对小进步给予认可,再逐步提高标准。他特别提醒,正向强化应侧重努力和过程,而非天赋或结果。

对年龄较大的孩子和青少年,可以邀请他们参与家庭规则的制定,如作息、交

友、学业管理,增强其责任感和主人翁意识。“参与式决策能将家长的要求转化为共同承诺,减少权力斗争。”李吉光说。

李吉光提醒各位家长,在安全前提下,应允许孩子体验自然后果。当孩子拒绝合理要求时,体验行为后果比说教更有效。但涉及安全或道德问题,需家长明确干预。家长还可以每天花时间回顾与孩子的互动,持续改进提要求的方式。

“掌握这些策略,提要求便不再是亲子矛盾的导火索,而是成为了引导成长的桥梁。”李吉光说,提要求的最终目标不是培养顺从的孩子,而是帮助孩子发展自我管理能力,为未来独立生活奠基。



陪『小蜗牛』漫步

■ 陈瑶

我家有一只“小蜗牛”。

他上一年级时,5分钟算不出一道10以内的加减法,半小时记不住一个生字,1小时学不会一个生词。上课听不懂,下课不会做。对他而言,一切和学习相关的事情都很困难。那时,他总说:“妈妈,我好笨啊!我怎么都学不会……”那段时间,我和他多次在完成作业的过程中一起情绪崩溃——他气自己为什么做不好,我气自己不够耐心、过于着急。我不断提醒自己,要陪着这只“小蜗牛”慢慢前行。

那时的“小蜗牛”对学习毫无概念,认为一切都跟他没有关系,关注的重点还停留在“今天怎么玩得更开心”。为了陪伴他一点点积累,唤醒他的学习内驱力,我选

择跳出问题来解决问题。

首先是坚持每天的亲子阅读,通过阅读滋养他的语言能力。特别是一年级寒假,我们阅读“金波四季美文”系列书籍,字里行间的童真童趣激发了他的阅读兴趣,优美的文字更是促进了他的表达。当他让我一个故事接一个故事讲下去时,我对他说:“你这么喜欢听故事,妈妈好开心!”当他在听故事的过程中提出各种问题时,我赶紧赞美他:“你听故事的时候有自己的思考,真的太棒了!”

坚持亲子阅读一年后,“小蜗牛”送给我一个大大的惊喜。当时班级要举办“故事大王”比赛,他一开始担心自己做不好,不愿意参与。在我的鼓励下,他表示愿意

试一试。于是,我们一起准备,每天反复练习讲述《山海经》里“乐神太子长琴”的故事。我当时的心理预期是:他只要站上讲台、讲完故事,就是胜利。

比赛第二天,老师给我发来比赛现场的照片和视频,告诉我“小蜗牛”是第一个主动登台的,他完整地讲述了那个长达9分钟的神话故事,台下的同学都惊讶于他的表现,热烈地为他鼓掌。那一刻,我的内心充满欣喜和感动,我看到了他的进步,也看到了坚持亲子阅读的小小成绩。

放学接到他时,我迫不及待地分享了自己的喜悦,以及老师和同学对他的评价。“小蜗牛”在羞涩中萌生了一点自信,他发现:“原来坚持练习,我就可以做到!”

如今他已是三年级的学生,在学校运动会中,他用一个月的坚持练习,换来了立定跳远年级第三名的好成绩;在学科检测中,他从一二年级的不及格,到现在能稳稳拿到七八十分;学会骑自行车后,他从只敢在小区里骑行,到可以自在地到处骑行……每一次有进步,我都会认真告诉“小蜗牛”我所看见的,他在这个过程中所付出的努力。就这样,一点点滋养他的自信。

渐渐地,他从前不愿意写字、做作业,到现在能够完成课堂练习、跟上所有课程进度,甚至能够客观总结自己的阶段学习效果,学习状态越来越好!

我坚信,我的“小蜗牛”一定会不断进步,去收获属于他的美好未来!

“发芽”的能力

■ 朱丹丹

上周五,接米奇放学后,我们照例到运动场撒欢儿。正值周五,运动场的孩子比平日更多。年纪小点儿的在玩摔跤,稍大的在骑自行车,还有些初中模样的三五成群玩器材或打羽毛球,好不热闹。家长们则在一旁照看。

突然,一阵尖锐的哭声传来。我们心头一紧,纷纷循声跑去。正在大哭的是朋友的儿子,他跪坐在地上,捂着左边肩膀,旁边站着一个骑着自行车、手脚无措的小女孩。显然,小女孩骑车撞到了他。

朋友急忙掀开儿子的上衣查看,生怕伤到了骨头。仔细检查后,发现只是左肩处有一块擦伤,并不严重。朋友想了解事情原委,便询问小女孩:“小朋友,这是怎么回事?”

“那个……我……我……”小女孩也被吓坏了,说话断断续续的。

“别怕,你慢慢说,告诉阿姨到底怎么回事。”朋友语气缓和下来。

“阿姨,我骑车过来,弟弟突然跑出来,我没看到。我捏刹车了,可还是撞到了他。我不是故意的。”见朋友没有责怪她的意思,小女孩也平静了下来。

“好,阿姨知道了。”朋友轻轻拍了拍她,问道:“你可以给弟弟道个歉吗?”

小女孩点点头,刚要上前道歉,她的妈妈从远处冲过来,尖叫着:“你们为什么围着我的孩子?”

朋友跟女孩妈妈说明缘由,但女孩妈妈并未理会,她让小女孩重复了经过,听完情绪激动地对朋友喊道:“凭什么让我女儿道歉?明明是你家孩子乱跑!”朋友的脾气也瞬间被点燃。双方不依不饶、争执不下,最终,这场闹剧以警察的到来收场。

我目睹全程,一股“小题大做”的憋闷堵在胸口。小朋友玩闹,磕磕碰碰本是常事。如果不是特别严重,家长通常放手让孩子自己处理。可这位妈妈像守护稀世珍宝般,把孩子轻易能迈过去的小坎,生生堵成了一道墙。这种密不透风的“保护”,会不会反而捆住了孩子的手脚,剥夺了他们探索和“发芽”的机会?

说到“发芽”,我想起朋友家那盆曾被判“死刑”的三角梅。今年春天,朋友发来照片,枯死近一年的三角梅竟冒出了新芽。这盆花是她前年买的,初时花开灿烂,不久却枝干枯萎。

朋友不忍,于是加倍呵护,换盆、加土、施肥、挪到日照更足的地方,倾尽所能。可去年一整年,它都像截枯木。朋友认为它已经枯死,便弃置角落,不再留意。

谁承想,今年春天,那株三角梅竟自顾自地冒出了嫩芽。朋友感慨:“我尽心伺候,它毫不‘领情’;放手不管,它却自己发芽了。看来外力再强,也不及自身的生命力蓬勃。”

孩子的成长和植物生长也有共通之处。女孩妈妈无微不至地“照顾”,是否也如朋友对花那样,无意中剥夺了孩子自己“发芽”的能力呢?

运动场上的小插曲,不过是小女孩人生中的一件小事,她本可以学着自己处理,可妈妈的强行介入,让她失去了这次“发芽”的机会。未来呢?更大的风浪袭来,妈妈能永远挡在前面吗?孩子终究要学会独自撑伞,直面人生的风雨。

在孩子接触世界的过程中,我们家长总是本能地想为他们扫清一切障碍,以为这是最好的爱。然而,我们能守护到几时呢?他们的路,终究要自己一步步走;人生的坎坷,终究要自己一次次跨越。

作为父母,真正的爱,或许并非为孩子铺平每一寸道路,而是培养他们跌倒后,能自己爬起来、拍拍尘土,继续前行的勇气与能力。别让我们沉甸甸的爱,束缚了他们“发芽”的能力。