

家庭是人生第一所学校，帮孩子和好人生第一粒扣子

“走孩子的路”不是为了“让孩子无路可走”——

## 正确理解育儿“反向”智慧

■ 本报记者 马晓冰

孩子不愿按时吃三餐，妈妈直接收走饭碗，过时不候，孩子见状立即服软，乖乖吃饭；孩子沉迷游戏不想写作业，家长索性帮他制定“游戏 KPI”，每天严格执行，反而浇灭了孩子对游戏的热情。……这种“以退为进”的育儿策略，被称作“反向育儿”，指家长通过模仿孩子的行为模式来处理问题，让孩子在亲身体验后果的过程中，意识到自身行为的不当之处。

相较于苦口婆心的劝说与教导，“以其人之道，还治其人之身”的反向策略似乎能更高效地解决问题。近年来，“反向育儿”在社交媒体上广泛传播，受到不少家长的追捧。但这种育儿策略真的值得推崇吗？其背后的原理是什么？不当使用又会带来哪些隐患？本期，我们邀请到四川省心理学会理事、成都市树德中学心理教师张艳，以及隆昌市第二中学专职心理健康教育高级教师付映春，共同探讨“反向育儿”的利弊与边界。



### 误区

#### “反向”让“育儿”事半功倍？

“初看‘反向育儿’的相关视频，我们很容易觉得这种育儿方式事半功倍，既教育了孩子，又解放了家长，还展现出平等的亲子关系，但深入思考就会发现，其中隐藏着不少隐患。”付映春指出，虽然部分家长能巧妙利用孩子的“逆反心理”，用非正面管教的方式出奇制胜，但这并不意味着该方法适用于每一个孩子，在某些教育场景中，“反向育儿”甚至可能适得其反。

张艳结合自己的育儿经历举例：“不少家长觉得，孩子哭闹时‘冷处理’比抱着哄更管用，等他哭累了，自己就平静下来了。我也尝试过，但对于我家孩子而言，效果并不理想。”那时，她的孩子刚上幼儿园，因为不愿背书包而“撒泼打滚”。张艳没有像往常一样安抚、劝说，而是站在一旁任由孩子发泄，没想到孩子哭了20分钟，不仅没意识到自己的问题，反而觉得“妈妈不关心自己”，更加委屈了。

“对于情绪感知和表达能力较弱的孩子，家长如果冷眼旁观、不加以引导，孩子记住的只会是‘被忽视的难过’，而非对自身行为的反思。每个孩子的性格特质不同，‘反向育儿’也得‘因材施教’。”张艳总结道。

“儿童时期过度运用此类策略，会破坏孩子在亲密关系中安全感与信任感的建立。”付映春进一步补充。她举例，当家长说“你不听话，我就不管你了，你想怎样就怎样”时，孩子的顺从并不是因为“吃一堑，长一智”，而是出于对“不管自己了”“被抛弃”的焦虑与恐惧。

“反向育儿”的核心是改变权威说教或过度保护的传统育儿观念，但并不等于“不管不顾”，做“摆烂式家长”。付映春提醒，误将“反向”等同于“放任”，可能会出现“亲子关系角色倒置”的风险。

张艳举例，如果孩子需要喂食才肯吃饭，妈妈用“你不吃，妈妈也不吃，你喂我我才吃”的方式回应，看似让孩子“感同身受”，实则是将“照顾家人”的责任与压力转移给了年幼的孩子。“家人之间需要相互关怀，但成人与孩子在家庭中各有其角色与

功能，家长核心角色是‘支撑者’，而非‘向孩子索要情绪价值的人’。”她提醒，一些家长觉得有趣，经常这样和孩子开玩笑，但长此以往，孩子可能会形成“父母的需求比我的需求更重要”的认知，甚至为了讨好他人而习惯性压抑自我。

### 认知

#### 共情孩子，而非“套路”孩子

“家长顺应孩子的逻辑，模仿孩子的行为，并不是真的‘化身’孩子，放弃引导与教育的职责。”付映春认为，“反向育儿”的“反”更多是相较“正面管教”而言，通过转换教育视角，激发孩子的内在动机。这一策略的目的是赋予孩子主动权，让他们学会对自己负责。家长不能将其理解为简单粗暴地“套路”孩子，或通过外在强化“控制”孩子。

张艳建议家长转换身份定位，从“教育者”变成“体验者”，通过“共情唤醒”实现教育的目的。比如，孩子习惯性拖延，家长可以在出门时故意表现得比孩子还磨叽，让孩子在等待的过程中感受到焦虑与着急，进而体会“拖延”这一行为带给他人的负面影响。“家长创设‘共情场景’引导孩子将心比心，相较于‘家长说，孩子听’的教育方式，更容易引发孩子的主动思考，达到‘唤醒’的效果。”张艳说。

“‘走孩子的路’不是为了‘让孩子无路可走’，而是要和他一起走。”付映春表示，当孩子已经感受到不良行为带来的后果时，正是家长进行正面引导、做出正确示范的最佳时机。此时的教育会更具说服力，也更易给孩子留下深刻的印象。

谈及适用范围，张艳明确表示：“‘反向育儿’更适合解决非原则性、可以通过亲身体验纠正的行为问题，比如拖延、无理取闹、不爱惜物品等，但涉及安全（如横穿马路）、品德（如撒谎、欺负同学）的问题，绝不能用这种方式来引导。”

她分享了自己的判断准

则：“每次想用‘反向育儿’法之前，我都会先问自己两个问题——这么做是为了让孩子懂道理，还是为了省事？以孩子的心理承受能力，他能接受吗？”

在张艳看来，比起纠结育儿方法，家长更需要深入了解自己的孩子，选择孩子易于接受的引导方式。“教育的目的是‘让孩子成长’，不是‘让家长省事’。我们不能只盼着小树苗‘听话长直’，更要根据它的生长节奏浇水施肥，‘反向育儿’只是众多教育工具中的一种。”张艳说。

### 行动

#### 以退为进，张弛有度是关键

曾经有一次，张艳的女儿故意把玩具扔得满地都是，张艳没有批评孩子，而是将女儿的绘本也扔在地上，并问她：“妈妈也像你这样扔东西，你觉得对吗？”女儿立刻意识到乱扔、乱丢是不好的行为，主动收拾了玩具。随后，张艳为自己的模仿行为向女儿道歉，并及时表扬了她主动将物品归位的举动。

“用好‘反向育儿’，需要家长保持情绪稳定、明确教育目标，同时具备事后复盘的意识。有时，家长不妨‘以退为进’，俯下身向孩子学习，承认弱点，向孩子求助。”张艳举例，孩子不认真刷牙时，家长可以说：“妈妈总刷不干净牙齿，你当小老师教教我好不好？”孩子往往会因为“被需要”的成就感而积极示范，主动做好刷牙这件事。

张艳特别强调“事后复盘”的重要性，“反向”不是

“套路孩子”，家长要在事后和孩子聊透3个问题——“我为什么要这样做？”“你当时的感受是怎样的？”“我们下次怎样做会更好？”复盘时，家长要多询问孩子的感受，少讲道理，让孩子在产生负面体验的同时，感受到“爸爸妈妈理解我”，实现亲子间真诚、有效的沟通。

“育儿之路没有固定公式，无论哪种策略，适合自家孩子的才是最好的。”付映春表示，家长与孩子相处时，把握好“度”很关键，正面引导时避免说教，防止引发新冲突；反向激发时明确底线，确保孩子体验的后果在可承受范围内。她建议，引导过程中，可多借助“自然后果”（如不吃饭会饿）与“逻辑后果”（如上学迟到会批评）去说服孩子，帮助他们更清晰地理解并习得规则。

张艳表示，“反向育儿”最大的价值，或许是让家长放下“我是权威”的执念，与孩子平等沟通。家庭教育的核心始终是“爱与理解”，张弛有度，让亲子关系保持“呼吸感”，才能找到属于自家的家庭教育“黄金尺度”。



本版图片均为资料图片

## 允许孩子慢半拍

■ 马晓

我时常觉得儿子学东西、做事情总比别的孩子慢半拍，这让脾气急躁的我格外着急。

上幼儿园时，老师早上教的儿歌，其他孩子晚上就可以流利地唱完全曲，儿子却磕磕巴巴；上小学前，别的孩子已经能熟练认识很多汉字，自行阅读绘本了，可儿子还拉着我的手撒娇：“妈妈，你给我读。”三年级学乘法口诀，别的孩子一周就背得滚瓜烂熟，做题又快又好，儿子的作业本上却满是“三七二十四，四八三十六”的错误。……为此，我时常在别人跟前抱怨，我有一个“慢儿子”。

直到有一次，我在母亲面前再次数落起儿子的“慢”，母亲突然打断我：“超越是比别人慢一点，但他从来没有停下来啊。反倒是你，做事倒是快，但却马马虎虎，哪有孩子认真、细致？”说着，她拿起我刚择的韭菜，在我面前晃了晃，“你看看，‘萝卜快了不洗泥’。”我瞅了一眼韭菜上的黄叶子，只当是母亲偏袒小外孙，一脸不服气。

母亲指了指阳台，我顺着她手指的方向看去。暖阳洒在小方桌上，儿子正端坐在小马扎上，边听故事，边趴在小桌边认真地挑拣着黄豆芽里面的豆皮儿。见我们走过去，他兴奋地站起来举着盆说：“看，我快拣完了！”母亲接过盆，抓了一把豆芽摆到我眼前：“看看，我们越挑挑得多干净！”儿子害羞地笑了笑，便又继续坐下干他手里的活儿，那个认真专注、一丝不苟的劲儿，让我的脸开始发烫，母亲刚才的话语在我的脑海里盘旋。

我开始回想儿子的过往：幼儿园时，虽然他不能当天就会歌曲，但在第二天放学回家的路上，他已经可以一边蹦蹦跳跳，一边将儿歌准确、愉快地唱出来；学龄前，他认识的汉字不及其他孩子的三分之一，上一年级后，却迅速掌握了上千个生字；乘法口诀虽然用了两个礼拜才背熟，但最终也能像其他孩子一样熟练运用。我突然意识到，儿子虽然起步慢，但他从未放弃过自己，相反，还更加认真努力。

这是一个讲求速度的时代，我也曾经在“不能让孩子输在起跑线上”的驱动下，不断地督促自己的孩子，凡事要比别人快才算好。但凡孩子慢一点，我就会焦躁不安。但我全然忘了，每一个孩子都是一朵独特的花，有自己的“时钟”和节奏。牵牛花在凌晨4点就吹起它的小喇叭，蔷薇花凌晨5点就已经醒来，但午时花在中午12点才肯张开自己的小翅膀，而夜来香在太阳落山才渐露芳华。虽然花开有早有晚，但它们都在自己的时区里按时绽放。

人生不是短跑，而是一场马拉松。作为父母，我们不必焦虑于孩子暂时的落后，更不必用“快”来绑架孩子的成长。成长路途漫长，我们要学会允许孩子是一朵晚开的花。

### 心理“聊”愈室

本期嘉宾

杜红燕（宜宾市心理健康骨干教师、宜宾市长宁县中学校心理健康教师、国家三级心理咨询师、家庭教育指导师）

家长提问

孩子开始偷偷关注明星，房间贴满海报，零花钱都用来买周边。我担心他过度沉迷影响学习，但不知道该如何和他沟通这个问题。

亲爱的家长：

看到你的提问，我不禁会心一笑。其实你遇到的问题，我也曾亲身经历过。所以，我完全能理解你的担心，这份焦虑和万千“追星族”家长是相通的。下面，我分享一些自己的经验和做法，希望能给你带来一些启发。

#### 一、从“追光”到“找到自己”

面对青春期孩子的追星行为，我们要做有智慧的父母。

首先，建议家长主动补充家庭教育及青少年身心发展知识，从认知上真正接纳“孩子追星”这一现象。

其次，学会换位思考。青少年追星并非个别现象，而是普遍的成长体验。回想我们自己小时候，不也曾为心仪的明星着迷，用零花钱买明星贴纸，或是和好友分享偶像的故事吗？其实每个时代都有属于自己的“偶像符号”，作为家长，我们更应

该关注、读懂孩子追星背后的心理需求，常见的主要有以下几种：

1.情感寄托。孩子是否将自己对美好品质、理想生活的向往投射到明星身上，把偶像当作“理想自我”的载体，以此获得情感上的满足？

2.自我认同。12-18岁的孩子大脑前额叶尚未发育成熟，他们常通过模仿偶像的言行、价值观，来探索和建立自己的身份认同。

3.逃避现实。孩子是否正面临学习、人际交往等压力？追星可能成为他们暂时逃离烦恼的方式，沉浸在对明星的关注和喜爱中，以获得一种心理慰藉。

4.追求梦想。孩子是否将明星视为榜样和动力，希望通过努力向偶像靠拢，激励自己追求梦想、实现目标？

5.社交需求。孩子是否为了融入同龄群体，通过追星结交志同道合的朋友，满足社交渴望？

家长要找到自己孩子追星的

核心原因，才能“对症下药”，和孩子一起探寻合适的相处之道。

#### 二、从“共同分析”到“助力孩子成就自己”

具体该怎么做？给你以下几点建议：

1.夫妻统一战线，调整养育模式。首先，夫妻双方要达成共识。其次，家长要反思家庭教育模式，孩子为什么是偷偷关注明星呢？或许反映出家庭中存在过度管控的倾向。孩子用自己的零花钱买喜欢的东西，本是孩子的自由，家长不必过度干涉。建议尝试民主式养育，给孩子一定的自主空间。

2.适度放手，保持关注。如果孩子的追星没有影响学习和生活，甚至能从中获得成长动力，家长保持关注、知晓就好。

3.主动融入，做“同行者”。如果孩子愿意和你分享追星的乐趣，不妨放下“家长架子”，和孩子聊聊

偶像的日常，把追星变成亲子沟通的桥梁。

4.理性引导，预防沉迷。家长首先要清楚“沉迷”的定义，理性判断这件事是否已经让孩子迷失自我，严重影响他的学习和生活。如果出现这样的趋势，家长可以从下面三件事开始引导：

第一件事，是建立共同话题，打开孩子心门。家长可以主动了解孩子偶像的相关信息，如作品、成长经历等，和孩子有共同的话题，从而让他愿意敞开心扉。

第二件事，耐心倾听，引导孩子理性思考。

比如孩子说要去观看演唱会，家长可以用提问引导他规划：“打算去哪里看？怎么安排交通和时间？和谁一起去？去多久？预算大概多少钱？”过程中心平气和，不打岔、不评判，让孩子充分表达。

如果他提出的计划不合理，等他把话说完，你可以进一步问：“为

了保证你顺利去看演唱会，我们一家人需要做哪些准备呢？”等孩子说完后，再提出你的要求，比如“必须得家人陪同”“时间选在适合的节假日”“费用要自己承担一部分”“不能耽误学习”，孩子往往更容易接受。

第三件事，书面约定，确保落实。沟通后，将达成共识的内容，写成简单的书面约定，签字生效。

特别提醒，和孩子沟通前，夫妻二人可以先演练一下，确保意见统一；沟通时，父母要一起和孩子谈；谈完后，及时总结要点——这其实就是一次家庭会议。

总之，在氛围和谐、充满支持的家庭中，有追求、有理想的孩子适度追星，不仅不会迷失自己，反而能在偶像的正向影响下更好地成长。当父母认同孩子去追求偶像身上的优秀品质时，孩子更易建立稳定的自我认同，从而一步步实现自己的目标与梦想。