



反向育儿的带娃方式可以推广吗？

最近，在很多短视频里，许多年轻又酷劲十足的潮妈潮爸开始反向育儿操作。比如在街道、商场等地，他们不会抓紧孩子的小手，反复叮嘱孩子要紧跟着爸妈不要走丢了。他们会向孩子示弱：“你要抓紧我的手，不然我会走丢的，我迷路了怎么办？”又比如，要求孩子外出时自己保管玩具，如果孩子想偷懒，不肯拿玩具，90后爸妈绝不姑息这种耍赖，会直接把玩具丢掉。孩子看父母来真的，只能乖乖捡起来带好，甚至还要帮忙带父母的水杯、零食，购买生活用品，操心父母的生活细节。这类视频有几十万甚至上百万的播放量，点赞数惊人。

01 反向育儿真的好吗

这种号称“走孩子的路，让孩子无路可走”的反向育儿法，在网络上引发了持续热议。有家长认为，这个可以有，让孩子学习自我管理，顺便还能做父母的小帮手，培养孩子的责任感和家务能力，使得他们更好地体验到父母养育的艰辛，在心理发育过程中会更加合作与共情。

也有家长表示有些忧虑，孩子是不是被逼迫着长大，父母与孩子相处时身份对调，这样做会让他们不得不过早失去童年，体验亲子关系的复杂。

从儿童的心理发育进程来看，当前的反向育儿是需要谨慎操作的。用得恰当，带娃变得轻松和顺利，让儿童不自觉地学会了关心别人和责任意识；如果过度使用，把亲子关系倒置，孩子就会搞错心理界限，甚至压抑自己的天性、需要和冲动，去迎合父母和长辈，显得过分懂事，让孩子在心理资源不足和精神脆弱的环境下，过早进行心理催熟。家长的育儿初衷无形中变成情绪勒索的推动力，构成了对孩子的心理剥削，孩子会痛苦终身。

■心理辞典

02 反向育儿法的注意事项

使用反向育儿法应注意以下几点：

一是要避开安全感匮乏的孩子 如果亲子关系融洽，父母给够孩子安全感，孩子内心有满满心理正能量，反向育儿法使得他们可以学着照顾别人，提供情绪价值和情感依赖。但那些没有安全感的孩子，当家长示弱时，他们会惶惑不安，担心自己做不好不被父母喜爱，从而产生情绪内耗和自卑心理，对未来缺乏希望和勇气，所以反向育儿法不适合安全感低的孩子。这类孩子通常有如下表现：过度粘人，害怕陌生人，消极情绪容易被唤醒，但不容易被安抚；有一些吮吸手指、咬指甲等紧张动作，注意力不集中；喜欢被紧抱和触碰家长，不敢去陌生的地方；容易发脾气，有咬人、摔东西和夜惊的行为。

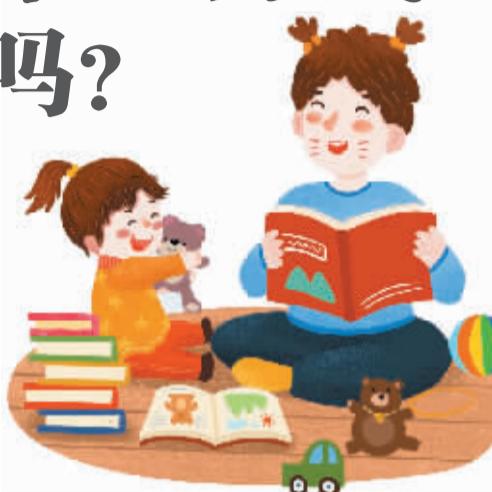
二是把握好“示弱”的尺度 父母示弱，是想引导孩子塑造更多的积极行为，比如控制乱买东西的冲动、不任性和情绪爆发、承担个人的生活小事等。让孩子增强自我管理的生活能力，是符合孩子发展需求的。这个过程，家长要“身懒心不懒”，随时观察孩子的情绪和表现，及时给予孩子心理支持和帮助。家长不能借孩子善良和想被夸奖的天性，把属于自己责任范围内的事

等待效应，指由于人们对某事的等待而产生态度、行为等方面变化的现象。在管理中，优秀管理者常常利用等待效应的作用，使员工产生一种对新任务的等待心理，以促进员工的工作兴趣、态度和行为发生积极的变化；在教学中，优秀教师常常利用等待效应，使学生产生一种对新课文或新学单元的等待心理，以促进学生自己去自学，这有助于上下课文或前后单元的连续，更为重要的是它能使学生的学习兴趣、态度和行为发生积极的变化。

等待效应产生的原因主要有以下两个方面。

1. 认知心理失衡

心理失衡就是内心的矛盾感，



情，变相地交给孩子，比如让孩子做饭、洗衣服、收拾房间和伺候自己，自己却舒舒服服地躺着刷手机、看电视和睡懒觉，彻底成为甩手掌柜。孩子长期浸泡在这种家庭文化下，一切以爸妈的情绪和满意为准，就会患得患失，容易形成讨好型人格，缺乏自我的独立性，不敢公开表达自己的想法和需要。

三是要以正面引导为主 反向育儿法是在正面教育无效的情况下，再实施的一种教育创新。我们需要知道的是：反向育儿法也是有副作用的，不要动不动就开启反向育儿模式，比如托人管理孩子的时候，就对孩子说：“那个托管人有精神问题，需要你去照顾他，他才会乖乖的。”这会让孩子对托管产生恐惧心理，不敢和托管老师大胆交流，影响了他主动地去适应环境。另一方面，有些孩子非常聪明，会逐渐识破家长的把戏，他们会在内心降低父母的权威性，抗拒父母的教育，使得亲子关系变得生硬和出问题。

因此，爸妈一人进行反向育儿，另一人需要打配合，正面管教来舒缓孩子的精神压力和提供行为指导，正反结合，以正面引导为主，平衡使用，才能让孩子不至于陷入心理困境。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

等待效应

这种矛盾感会成为改变态度、行为的动力。在等待过程中，人们想认知的对象一下子不见了，而且人们想认知的强度越强，内心矛盾感就越强，从而达到按捺不住、自主行动的程度，当自主行动无效时就会产生消极的态度。心理失衡可引起人们内心的不舒适感，而人们又有调和矛盾恢复平衡的自然趋势，可以用改变行为态度来适应新信息，或是改变新信息来适应自己的行为。

2. 利用悬念的等待作用

悬念，一般是指对那些悬而未决的问题或现象的关切心情。而悬念往往能激人好奇，催人思索，也就是它既能激发兴趣，又能启动思维。因为悬念是出乎人

们预料，或是充满矛盾情结，或是让人迷惑不解，而造成的一种心理上的焦虑、渴望和兴奋。它让人就想打破砂锅问到底，尽快知道谜底，而这种心态就是由悬念的等待作用产生的。因此，没有悬念的等待因素，等待效应就很难产生。

事实上，等待是个枯燥乏味的过程，如果不能摆正自己的立场，合理地解决问题，就会产生一些负面影响和消极情绪。一旦自己陷入这种情绪中，就非常容易生气且不受控制。不管是在生活还是工作中，在等待他人时，要学会合理地抒发自己的情绪和利用时间。

湖南农业大学
心理学讲师 吴芳雯

睡眠也有罕见病 频繁“断电”要警惕

对于15岁的汪汪来说，上学是一种煎熬。上课时，他经常会不由自主地睡着，无论是上午还是下午都难以集中精力。有时，他在走路、玩手机、吃饭时都会不由自主地睡着，甚至出现全身软瘫的情况，被同学们嘲笑。这样的状况严重影响了他的学习和生活。

“我们当时真的是非常困惑和焦虑。明明是一个聪明乖巧的孩子，怎么会突然变成这样？我们走遍了当地所有医院，做了各种检查，都没有发现什么问题。”汪汪的父母回忆说，“我们甚至怀疑他被鬼上身，做了一些‘迷信’治疗，但都没有任何效果。”

在朋友的推荐下，抱着试试看的心态，汪汪的父母带他来到了株洲市三医院睡眠医学科就诊。在经过专科医生检查和诊断后，汪汪被确诊为罕见的“发作性睡病”。

发作性睡病是一种罕见的神经系统疾病，在我国人群中发病率约为两千分之一。当许多睡眠障碍患者苦于无法“睡饱”的时候，发作性睡病患者却在另一个极端，他们常常随时随地不由自主地入睡。这种病症通常发生在儿童或青少年阶段，如果不及时治疗，会严重影响患者的学习、工作和生活。

经过系统治疗，包括药物促进觉醒、心理干预、改善睡眠习惯等，汪汪的症状得到了明显好转。现在，他能够正常上学，不再被同学们嘲笑，生活也慢慢恢复到了正常状态。

随着医学技术的不断进步，越来越多的罕见睡眠疾病得到了有效治疗。但是，像汪汪这样的患者常常被误以为是“装睡”或“假病”，这给患者带来了巨大的心理压力。

因此，要加强对这些罕见睡眠疾病的诊治能力，还要通过各种渠道，增强全社会对这些疾病的认知和理解。只有大家都意识到睡眠健康的重要性，才能让更多像汪汪这样的患者获得应有的关爱和支持。

株洲市三医院
睡眠医学科 赵烨勋

心灵鸡汤

▲ 不要成全了别人，而委屈了自己。要敢于拒绝，善于拒绝，同时也理解并尊重别人的拒绝。敢于拒绝是一种定力，善于拒绝是一种能力。

▲ 几乎任何事情都是越做越简单，越想越困难，越拖着越想放弃。

河北 凌海