

| 好父母教出好孩子 |

# “限定法”改变急躁儿子

□ 何小琼

7岁的儿子上小学一年级,对什么都好奇,也争强好胜,但有个毛病就是脾气急躁。

4月的一天,儿子放学回到家就冲进厨房向我宣布:“妈妈,老师说期末学校要举行年级数学口算大赛,我要参加。150道题,30分钟完成。”我还没来得及说话,儿子就扬着手里的纸张给我看:“这是老师出的试题,要我们回家练习。”我一看那张纸上密密麻麻的试题,就知道儿子又心血来潮了。

这种情况已经出现过多次,如他曾满怀激情地要学画画、学书法、学葫芦丝……可最终都没有坚持多久。我不能打击儿子的积极性,就鼓励他说:“你这个想法很棒,快去练习吧!”儿子兴冲冲地拿着口算练习题进了自己房间。

吃晚饭时,儿子一边无精打采地吃饭一边向我抱怨:“妈妈,我看到那么多题头晕,怎么也算不好,时间都过去了,才完成几道题,还有算错的。现在才有100道题,比赛时有150道题呢!”我一下子也想不出好的解决办法,只好故作淡定地说:“不能太心急,放松一点,口算是最容易出错的。”

晚上,我通过微信向一位搞儿童教育的闺蜜求助。闺蜜听我说完,就给了我一个大大的笑脸,然后打了一串字:“你计划写20万字的长篇小说,是不是每天都会写一点,天天写,积攒下来就能达到20万字的目標,这就是我们说的‘限定法’。通俗点说,就是为了完成一个大目标

而给自己一个明确具体的限定,每天要完成一个具体的小目标。这样做起来才会轻松、有效。”

我灵光一闪。第二天,儿子放学回到家,我就拿出一个新的作业本,对他说:“儿子,妈妈有一个方法,你从今天开始可以试试。这里有一个新的作业本,你一天只做5道题,如果能做得又快又好,第二天增加两道题。如果错一道就加做5道题。你看怎么样?”儿子同意,立即拿着作业本钻进了房间。

不一会儿,儿子就举着本子屁颠屁颠地跑到厨房,很骄傲地说:“妈妈,我做完了。”我赶紧检查,还真的全对了。儿子兴奋地宣布:“明天我可以多做两道。”之后,我每天给儿子增加两道题,前提是全部做对,如果错一道就加做5道题。在上周的模拟比赛中,儿子一举夺得全班第一。

我也信心倍增,把“限定法”推而广之,运用到儿子学习的其他方面。儿子对背单词有明显的抗拒心理,他往往没背几个就烦躁起来,不是背错,就是张冠李戴,把单词的中文意思弄混。我用“限定法”每天写一张单词小卡片,放在儿子衣服口袋里,让他在上学的路上坐公交车时拿出来看看背背。过了一段时间,我把每天的单词量稍微增加一点,儿子也能顺利完成,不但不再烦躁,还对背单词的兴趣越来越浓。

实践证明,“限定法”能够帮助孩子更好、更有效地达到目标。



| 教子有方 |

## 培养孩子的金钱观

□ 刘晓

培养金钱观是孩子成长中必不可少的一环。怎样不让他们变成“守财奴”或者“挥霍者”?对金钱过分计较或滥用,都将对孩子的人生产生负面影响。因此,及早教育他们面对金钱,把握对金钱的态度,是父母的一项重要任务。

不能只说“太贵了”。生活中总有很多地方要用到钱,也有很多时候不应该花钱。我们要告诉孩子购买一样东西的原因,因为花钱不仅源于买不起,不要单纯地强调不买的原因就是“这个太贵了”,这句话会让孩子觉得:只要负担得起,就可以买。

带孩子去银行。去银行存钱时,最好带着孩子去,让孩子体验存款的形式和意义,并懂得未雨绸缪的重要性。

让孩子了解财政困难。如果家中遇到资金困难,可以对孩子开诚布公地讲,但是不要过多地描述细节。只要让孩子理解,金钱并不是想什么时候出现就出现的。

谈论为什么要买。你去逛街购物时,别忘了和孩子对话,告诉他们购买的原因,是来自广告影响、价格便宜还是质量可靠,你如何从同类商品中进行选择,这些问题都有助于培养孩子的消费观念。

传递节俭的意义。循环使用水资源,充分利用纸张、生活用品,这些行为都是培养孩子良好生活习惯和金钱观的机会。向他们解释:我们做这些事,不仅为了省钱,也是为了保护环境。

学会掌控金钱。赚钱需要技能,花钱需要智慧。一方面,珍惜辛勤劳动换来的财富成果;另一方面,避免让各种诱人的财富象征成为追逐的终极目标,孩子将因此获益终生。

| 异国之鉴 |

## 日本孩子不是家里的“第一人”

□ 铭之

在日本留学期间,我和日本一位电视台的编导成了同学。她告诉我日本的孩子绝对不会成为家庭中最受关注的人,他们只是家庭里的普通一员,也要和大人一样,承担家庭责任。

长期观察,我发现,日本人教育孩子的方式简单、有效,归纳起来,有以下4个特点:

自己的事情自己做。日本妈妈十分注重对孩子独立性的培养,她们不会像中国的家长,事事为孩子考虑周全,而是让孩子学会照顾自己。在孩子两三岁时,父母会有意识地培养其独立意识,如自己过马路、自己整理房间、书包自己背。日本孩子到6岁左右,日常生活基本上不

再需要父母操心。

培养孩子良好的礼仪和习惯。日本家庭重视礼仪,全球皆知。当日本家长带孩子去公共场所,你绝对见不到大声喧哗的孩子,小朋友间的交流也保持着礼仪和谦让。当有长辈同桌吃饭,日本家长会强调孩子要主动给长辈盛饭。

给足孩子面子。孩子对世界的认知还不够全面,很多错误并不是他们主观上去犯的。日本家长从不会盲目地对孩子说教,而是懂得区分孩子的犯错情况。如果仅是因为孩子不清楚是非原则,他们会耐心地给孩子讲解,什么事能做、什么事不能做。倘若孩子明知故犯,日本家长也不会再在公众场合批评孩子,因为那

样有损孩子的尊严,让孩子充满着辱感,也不能从根本上让孩子意识到错误,日本家长会把教育和批评放在家里,甚至给予孩子适当的惩罚。

培养孩子的社会属性。在日本,有些教育方式我们可能觉得很奇怪,甚至完全不能理解。比如家长鼓励孩子走出家门参与社会生活,让他们学会与人分享,在玩耍中建立起团队意识。日本父母还会对孩子进行“苦难教育”,以此锻炼他们生理和心理的承受能力,最常见的是大冬天坚持给孩子穿短裤、洗冷水澡。

其实,想培育出优秀的孩子,父母需要适当放手,把孩子看作独立人格的人,让孩子勇于承担责任。

| 家校互动 |

## 家庭教育不妨“后退半步”

□ 林卫民

随着社会的发展,家庭生活的方式再也没有了田园的痕迹,受过良好教育的家长开始模仿自身曾经经历过的学校生活对家庭教育和生活进行改造,仿效学校对子女开展智力方面的训练和知识讲授,似乎越是“负责任”的家长,训练和传授显得愈加过度 and 强迫。

如此,与家庭生活的改变不相匹配的是,学校培育儿童的主要任务和工作方式长期以来没有根本的变化。学校固有的智力训练加上家庭附加的智力训练显然加重了儿童的负担,在给予儿童不断增大智力刺激和压力的同时,平衡其智力发展所必要的身体实践和肌肉训练,已经完全缺失。

随着“家庭从田园变成简单的住所”,家庭教育也从自然地对孩子进行肌肉和体能训练“进化”到有意识的智能训练,学校教育与家庭教育互补的有机平衡被打破了。从而导致学校面临多重的指责:迷信智力训练的家长指责学校的智力训练和知识教学不够精致,以至自己的孩子还没有达到最优秀的智力水平;懂得教育原理家长,指责学校不应当只在智力训练上做文章,应重视通过手工等训练方式,以给予儿童以前在家庭和社会生活中就可以获得的肌肉和体能训练;教育专家的观点更加激烈,学校的最终目标是将儿童培养成社会人,课程应当以社会生活的雏形进行设计和安排,除了智力训练外,还要设计一些专门训练体能的功课,训练儿童如何处理人际关系、帮助儿童拥有持家能力,等等。

随着信息时代的飞速发展,“教育困惑”显得愈加严重。因此,家庭教育与学校教育应当寻找新的平衡点。家庭教育需要“后退半步”,退回到继续关注体能和肌肉训练的日常生活、家务劳动中;学校教育也要审时度势,将身体、心理以及生活训练的事以及持家能力的培养等纳入课程体系,调整“课程地图”,重构能够保持儿童身心成长继续处在有机平衡的“新常态”。

| 家长必读 |

## 警惕家庭教育中的“坏苹果效应”

□ 莫名

好苹果原来是好苹果,坏苹果原来也只是坏苹果,彼此相互独立,可若把它们放在一起,那么好苹果也会变坏。在生活中,如果把给个体带来或积极或消极效应但本来相互独立的各个事件硬牵扯到一起去处理,可能会产生一系列负面效应,这就是心理学上所说的“坏苹果效应”。在亲子教育中,尤其应该避免这种现象。

显性要挟带来“坏苹果效应”。比较典型的例子是“如果你不……,我就不给你……/不带你……”。如果说孩子不愿意干的事情是坏苹果,愿意干的事情是好苹果,家长把这两样事情捆绑在一起,以孩子感兴趣的事情要挟孩子干不愿意干的事情,最终的结果可能是孩子对“好苹果”也不感兴趣了。原因就是当孩子感受到家长的要挟,心里就会产生一种不满的抵触情绪,这种负性情绪体验通过家长人为缔造的好苹果和坏苹果之间的心理链接,侵蚀感染到

孩子原来感兴趣的事情上。久而久之,长期处于这样的“坏苹果效应”下的孩子会意志消沉,缺乏自主追求积极健康的兴趣爱好的内在动力,表面顺从,但其实对家长有抵触和不满。

隐性要挟也会带来“坏苹果效应”。有些家长嘴上会说自己是非常民主和尊重孩子的意志和想法的,绝对不会做出要挟孩子的事情。但其实在不经意之间也会出现隐性要挟的现象。苗苗不愿意去学古筝,觉得太累了。家长就对她说,“不去学古筝也行,那是不是可以在课余时间把钢琴的级别练的更高一些。”之前孩子本来是会主动练琴的,可是最近莫名的懈怠了。这就因为家长并没有照顾到孩子想要休息和放松的真实愿望,而是继续看似柔软,实则给孩子施加压力,提出了自己的条件。当孩子感受到家长对自己的关爱是有条件的,内心一定不会好受,而这种负面情绪就会干扰到

孩子的钢琴学习。

挫折感泛化带来“坏苹果效应”。有些父母看不得孩子身上出现一丁点的失败、错误或者不足,否则就易紧张和焦虑,这背后的真实原因是家长本身易出现挫折感泛化的心理模式。也就是说,发生在孩子身上的一件事有时会引发家长自己的挫折感,家长就会把这种挫折感泛化到很多其他的事情上,用与这件事情不匹配的重视程度来对待,“坏苹果效应”就产生了。有的孩子稍有差池就会崩溃式地大哭,这类孩子往往是经历一丁点的挫折就被家长扩大了N倍。久而久之,孩子变得怯于尝试,过分自我否定。

那么,如何防止家庭教育中的“坏苹果效应”,就是要学会就事论事,把遇到的问题当成独立事件来看待和解决,不要掺杂其他的问题,不要过分夸大。另外,不要试图用条件去裹挟孩子,而是多用爱去和孩子沟通,让孩子获得内在真正的成长。