



“虽然阅读了大量育儿书籍和课程，但当孩子真正出现问题时，往往因为舍不得惩罚而陷入两难境地，导致孩子可能变得有恃无恐”“好孩子是夸出来的，要信奉‘赞扬’教育，持续地夸奖和赞美，才能塑造孩子的积极性格”……面对孩子的成长问题，不少家长感到困惑与迷茫。

虽然爱孩子是家长的天性，但这种爱是否可以无条件地转化为夸赞和宠爱？在关爱孩子的同时，又该如何引导孩子树立正确的人生观，实施理性教育呢？近日，记者采访了国家三级心理咨询师、潍坊五中心理健康教育教师陈莹，请她结合自己的教育经验，为家长分享育儿技巧和方法，一起探讨如何在关爱与引导孩子之间找到平衡点，帮助孩子健康快乐成长。

□潍坊日报社全媒体记者 何赛

规避“溺爱陷阱” 拒绝“有毒”夸奖

A 溺爱并非真正的爱
让孩子陷入虚假的舒适区

陈莹表示，溺爱并非真正的爱。美国心理学家M·斯科特·派克曾指出，溺爱是一种无需努力和意志抉择的爱，它看似温暖，实则对孩子心灵的成长毫无帮助。在现实生活中不难发现，许多家长因为过度溺爱孩子，使孩子陷入了虚假的舒适区。在这个区域里，孩子感觉自己无需付出努力，就能轻易地得到想要的一切。然而，这种过度的保护和控制，实际上剥夺了孩子独立成长的机会，导致孩子缺乏解决问题的能力 and 面对挫折的勇气。

溺爱孩子，家长往往是出于一种无私的、想为孩子创造最好条件的心理。然而，这种心理可能产生适得其反的效果。陈莹解释，溺爱会让孩子形成一种错误的认知，即世界是围绕自己转的。这种认知会严重阻碍孩子的成长，让孩子在未来的生活中难以适应社会的挑战。

不仅如此，过分的溺爱还会削弱孩子的自信心。当孩子一旦遇到困难和挫折时，就会感到无所适从，甚至产生自卑心理。这种心理状态不仅会影响孩子的学业和事业，还会对其社交和情感生活造成负面影响。

B 在理性教育的框架下
培养孩子独立解决问题的能力

理性教育是帮助孩子健康成长的关键。陈莹说，理性教育并不意味着完全剥夺孩子的快乐或对其进行严苛的管束，而是要根据孩子的实际情况和需求，给予合理的关爱和支持，同时也要设定合理的限制和期望。在理性教育的框架下，家长的鼓励可以让孩子学会自己去实践和探索。通过积极参与各种活动，孩子可以学会如何面对挑战、解决问题，增强独立性和自信心。这种教育方式不仅有助于孩子的成长，还能让孩子在未来的生活中更加自信、独立和勇敢。

陈莹提醒家长，在陪伴孩子成长的过程中，需要不断提升自己的教育素养。这意味着家长需要了解孩子的真实想法和需求，尊重孩子的个性，鼓励孩子独立思考。只有这样，家长才能与孩子建立起真正的情感连接，成为孩子成长道路上的坚强后盾。

C 夸孩子也要掌握方式
表扬孩子的努力而不是天赋

除了溺爱之外，陈莹还提醒家长要警惕另一种育儿误区——不恰当的夸奖方式。

陈莹说，目前，许多家长为了让孩子更加自信，常常使用过于笼统和夸张的言辞夸奖孩子。然而，这种不恰当的夸奖方式可能会让孩子对自己的能力和价值产生错误的认识，甚至陷入自负和迷茫。

比如，曾有一位家长因为过度夸奖孩子在数学学习上的天赋，使用了过多的“聪明”“小天才”等字眼，导致孩子忽视了自身努力的重要性。后来，孩子逐渐长大，为了维持自己“聪明”“小天才”的形象，开始努力讨好家长，而不是专注于学习和成长。最终，孩子对自己的真实能力和价值产生了错误的认识，陷入了迷茫和困惑。

陈莹说，其实，夸奖孩子也并非越多越好，而是需要适度且有针对性。家长要正确看待孩子的成长，关注他们的具体行为和进步，并给予有针对性的鼓励和肯定。同时，也要教会孩子正确看待自己的优点和不足，培养孩子的自信心和谦逊品质。

陈莹解释，适度的夸奖可以增强孩子的自信心和自尊心，让孩子更加积极地面对挑战和困难。但是，如果夸奖过于笼统和夸张，就会让孩子对自己的能力和价值产生过高的期望，一旦无法达到预期的目标，就会产生挫败感和自卑心理。因此，家长需要谨慎“毒”夸奖，要夸孩子付出努力的过程，而非夸孩子的天赋。

在理性育儿的道路上，家长需要保持耐心 and 信心。陈莹说，家长要学会倾听孩子的声音、理解孩子的需求，并尊重孩子的个性。同时，也要学会设定合理的规则和期望，鼓励孩子去实践和探索，让孩子在未来的生活中更加勇敢和坚强。

此外，陈莹还提醒家长，要不断更新自己的育儿理念和方法。随着社会的不断发展和变化，孩子的成长环境也在不断变化。因此，家长需要不断学习新的育儿知识和技能，以适应孩子的成长需求。只有这样，才能成为孩子成长道路上的良师益友。



住校生活是挑战也是成长的机会

问：我是一名初一男生，一直以来都很期待住校生活，上初中后，我终于如愿以偿了。可是住校生活远没有我想象中的美好，每天要整理宿舍内务。我好几次没时间叠被子，被宿管阿姨记过了，还直接给了我停宿的惩罚。叠被子真的这么重要吗？不适应住校生活就证明我没有生活自理能力吗？我现在真的很纠结，到底要不要继续住校呢？

答：住校生活跟家里的生活有很多不同。在家里，被子偶尔不叠问题不大，顶多被父母说几句，而且有时他们也会帮忙弄好。但在学校住宿，对于宿舍内务、日常作息等会有一些规定和要求。你有没有想过为什么要有这些规定和要求？你可能也思考过，住校是集体生活，为了方便管理会制定规章制度。而且，叠被子等整理内务的事情，虽然看起来是一件小事，可是它关系到个人习惯的培养，也是对集体生活的尊重和责任感的体现。通过这些日常小事，可以帮你学会自律，形成良好的生活习惯，这对以后的学习和工作有重要的意义。

不适应住校生活，当然不能说明没有生活自理能力，而且能在未上初一之前就期待住校生活，说明你在自理和独立能力方面是很不错的，只是因为刚入初一，第一次住校，对于住校生活还在慢慢了解和适应而已，这是非常正常的，其实用不了多久，绝大部分同学会顺利适应。当适应之后，自理和独

立能力也会迈向一个新高度。

那到底要不要住校，又该怎么处理问题？在这里谈几点看法，希望能够给你多一个视角，帮助你更好地作出决定。

1. 理解住校生活适应是个过程。可以给自己一些时间，比如一个月或两三周来了解、熟悉住校生活的各项要求，也可以根据这些要求调整下自己的时间安排。比如，你说到好几次因为没时间叠被子而导致扣分，那么可以通过提前准备好第二天要穿的衣服、早上起床时间再提早几分钟、起床后第一时间整理床铺等来改善这一情况。
2. 主动寻求同学的帮助。看看那些适应得比较好、没有被扣分的同学，他们是否有好的建议或者愿意在你忙不过来时及时给予你一些帮助。
3. 积极与宿管沟通。如果对于宿舍生活有困难或者建议，可主动跟宿管老师进行沟通，表达自己的实际情况和努力改善的态度，获得对方的理解与支持。
4. 保持积极的心态。你遇到问题能及时通过平台求助，这说明你是一个遇到问题能积极面对和解决的孩子。在生活和学习中总是会遇到这样那样的问题，问题是挑战，也是成长的机会。相信住宿的这个困扰在你理清思路之后，也会带给你很多成长。

据《羊城晚报》

