

提升孩子自我价值感 父母远离心理控制

聚焦



图片来源网络

■ 中国妇女报全媒体记者 陈若葵

希望孩子样样都好，是天下父母共同的心愿。于是，不少父母格外关注孩子，尤其注重学业，提出各种要求，比如，细致安排孩子的学习时间和内容，督促其快速完成作业，确定孩子的才艺培训项目及训练计划……尽管孩子做得很好，却很少得到爸爸妈妈的当面肯定、夸奖和鼓励，如果孩子达不到父母的预期目标，还会受到批评、责备。这样的父母大多内心对孩子有着极强的控制欲，会导致孩子难以建立积极的自我评价，对孩子自信心的提升，自尊心发展和心理健康都极为不利。

父母控制对孩子心理负面影响大

父母让孩子按照自己的要求去做，对其言行

有约束、有管理，这是家庭教育必不可少的内容。但是，有些父母过度干扰孩子的心理，这就是心理控制了。

北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任、心理健康与教育研究所所长边玉芳说：“心理学研究表明：家长对孩子的控制有两种形式，即心理控制与行为控制。心理控制指父母采用控制性、操纵性的方式入侵孩子的内心世界，抑制孩子的心理自主，迫使孩子顺从父母的要求。”它是一种消极的、压力式的、侵入式的教养方式，会让孩子产生心理压力、内部冲突和各种各样的情绪，损害孩子的自主感和能力感，从而降低孩子的自我价值感，使孩子产生不良反应。

边玉芳进一步解释，心理控制有三种方式：爱的收回、引发内疚和权威专断。其中，爱的收回是指父母用爱和情感胁迫孩子，如果孩子做不

到，就收回对他的爱、关心和照顾，比如，“你不听话，妈妈就不爱你了。”引发内疚是指父母通过指出孩子的表现令父母担心、丢脸、失望、伤心，引发孩子的内疚感，迫使其顺从父母的要求，比如，“你真太让我们失望了。”权威专断指父母通过树立自己的绝对权威，要求孩子按照父母的意志去做，比如，“我说不行就不行。”“我都是为了你好，按照我说的做就是了。”

父母对孩子的心理控制，是通过操控孩子实现自己的愿望，本质上是对孩子个体独立性认知不足，源于父母内心的焦虑。表面看来，上述三种做法能立竿见影，让父母看到自己的“教育效果”，但是，负面影响却是长久的。在中国青少年研究中心研究员田宏杰看来，一些家长只看到未来，看不到当下，催生了他们过度的控制欲。她表示：“父母过度的心理控制，会导致孩子三种表现：一是自控力极差，没有父母管教天差地别，比如，一旦父母不监督写作业，孩子一个字都不写。二是过度焦虑，尤其在考试前，孩子总担心自己考不好，有些孩子甚至焦虑到不想上学的程度。三是逆反心理严重，处处和父母作对。”

心理控制还会让孩子因害怕失去父母之爱和内疚不敢大胆做自己，也无法接纳不完美的自己，导致孩子缺乏创造力，表里不一，缺少自主意识，没有自信，难以独立。一项研究还发现，父母早期对孩子的心理控制，不仅会影响孩子的恋爱关系，甚至能影响其成年后的婚姻关系。

心理学研究表明：心理控制与行为控制有着本质的区别。行为控制是一种积极的、指导性的、非侵入式的教育方式，是有助于约束孩子的行为、帮助孩子建立良好习惯的教养方式。因此，父母在日常生活中应适度增加对孩子的行为控制，减少心理控制。

边玉芳表示，父母可通过询问监督、设立规

则等方式管理约束孩子的行为，让孩子知道边界和底线，实现行为控制。对孩子进行行为控制时应不对事不对人，父母可以对孩子说：“你今天忘了带画具到学校，下次晚上睡觉前最好自己检查一遍。”而不要说：“你怎么总是丢三落四。”

设立边界，恰当限制孩子的行为

对孩子进行行为控制的有效方法是设立行为边界，让孩子更好地理解他周围世界的规则，明确什么事情可以做，哪些不可以做。比如，“在超市、博物馆、科技馆等公共场所不能大声喧哗，影响他人。”“放学后先完成作业再做其他事情。”“每天玩游戏时间不超过半小时。”“晚上10点之前要上床睡觉。”“不能动不动就发脾气，做事前要考虑身边人的感受。”

外部规则要少而精，避免纷繁杂乱、过度严苛，否则孩子难以记住，顾此失彼或为了逃避惩罚而撒谎。而那些不清晰的规则，则有可能使父母和孩子双方都产生挫败感。父母整理一个清单，上面写清具体要求，最好带有关键字以突出重点，张贴在家里的公共区域。随着孩子逐渐掌握清单上的良好行为，父母可以再引入一些新的问题行为让孩子改进。

孩子需要时间来学习约束自己的行为。对于年龄小的孩子，父母不厌其烦、明确地一遍遍重复，找到孩子不遵从约束的原因，给孩子足够时间去接受、去遵守。父母控制孩子的行为时态度要和善，并坚定地执行。如果你对对孩子说话的语气和态度很粗暴、严厉，会引起孩子的恐惧、羞耻感和抗拒，他们或因害怕被惩罚而就范，但因为不是发自内心的去做，很难持之以恒。而如果父母友好地引导，

他们会觉得从爸爸妈妈那里获得了支持，会感到自己有能力、有力量去做。

田宏杰认为，在行为控制上，理想的状态是从父母的管教过渡到孩子自我管理。孩子自我管理的方法来自父母对孩子的管教方法，如果父母在孩子的成长过程中对他们没有一定的行为控制，那么，孩子极有可能成为一个我行我素的人。田宏杰表示：“父母管教孩子的目的是日后不管，为了孩子长大后能够独立，自己管自己。”因此，适当的行为控制应该帮助孩子不断超越舒适区，实现自我管理能力的提升。

父母对孩子提要求，不能自说自话。在孩子小的时候，父母可以多和孩子做游戏，在游戏中培养其规则意识。孩子上学后，边玉芳提醒：“父母要耐心倾听和了解孩子的真实想法，关注其心理需求，与之商讨，让孩子参与制订自己的行为规则，最后达成明确、具体的行为要求，避免专断。”这样，孩子更容易接受和执行父母的行为控制，也容易建立起彼此尊重的亲子关系，并能逐渐将外部规则转化为自己的内部规则。边玉芳说：“约束孩子的行为是为了他们更好地成长，养成被社会接受的习惯和恰当的行为。同时，父母要无条件地接纳孩子，关注孩子的反馈，科学解读孩子行为背后的心理需求，满足孩子的情感需要。”

家教在线

本期做客专家：

尹建莉，北京师范大学教育硕士、“尹建莉父母学堂”首席导师、作家，著作有《好妈妈胜过好老师》《最美的教育最简单》《从“小”读到“大”》等。



我女儿现在读小学二年级，对于孩子学外语的问题，我有些困惑：学校的课程安排中有英语，但是孩子学外语仅靠学校里学的那点儿够吗？是不是该给她报个英语课外培训班？我常常收到各种儿童英语培训班的广告，有的还是外教，周围很多朋友都给孩子报了，我也有些动心，不知道该不该报？

甄臻



甄臻，你好！

你的困惑很有普遍性。对此，我先说一个案例。

据报载，一位8岁的小学英语二年级学生读英文版的《哈利·波特》作消遣。根据报道，他没有出过国，也没有上过英语培训班，只是母亲在家中和他讲英语，一起读英文故事书，看英语的Discovery频道。慢慢地，他的英文能力就培养出来了。他母亲说：“他的英文好，最主要的是因为他喜欢看书。”

我对这则新闻并不意外，因为早有研究证明，阅读是提升语言能力的不二法则。其实，我们应该静下心来好好审视一下孩子的外语学习：为什么学了10年以上的英文，大学生讲英文还是舌头打结，有口难言？怎样才是有效的学习英语的方式？

我认为，第二语言虽然从小学最好，因为小时候大脑的可塑性最强，容易模仿，记忆力好，对发音的确有帮助，但也要考虑付出的代价。语言是沟通的工具，以清楚表达内心意思为主，空有标准的发音，没有内涵的英文是没有沟通价值的。也就是说，一般生活中的口语流畅并不代表英文好。

在美国波士顿的双语学校，孩子都能用纯正的中文交谈。他们上午的课全用中文上，孩子在上午时段完全沉浸在中文之中，老师、同学都用中文讨论数学、自然、地理、美劳等所有课程，同学间的互动也用中文，尤其是学到的生字，马上就能用到，很自然地，这个语言就朗朗上口了。如果没有环境，只是背生字，效果并不好。孩子记忆力固然好，但背得快也忘得快。很多留学生在新环境中很快地学会了第二语言，但回国后一阵子不用，很快就忘了。学习第二语言环境很重要。

据报载，有位学生托福成绩考了满分，他接受采访时说从来没有上过培训班，也没有请过英文家教，平日只收听英文广播，看英文小说。我认同要学好英语多听多读才是重点。培训班只能教语法和生词，但是只有通过实际的阅读，才会知道这个词怎么用。

读小说绝对比上培训班有趣，而且花钱少。在发音上，有声字典不厌其烦地念给孩子听，是最有耐心的老师。如果生活环境中有人讲英语，也是很好的学习条件，家长应充分利用，不必舍本逐末送孩子去培训班。

孩子学外语用不用上培训班？

低龄未成年人违法犯罪预防与治理建议

■ 代秋影

未成年人健康成长，是家庭、社会和国家共同的期盼。其中，预防校园欺凌和未成年人违法犯罪，应是未成年人保护工作的底线。但在实践中，未成年人违法犯罪从未清零。而未成年人，尤其是低龄未成年人违法犯罪治理，是未成年人保护工作的重点、难点，也是现有相关制度和实践运行的薄弱环节。

未成年人保护建立在对人的成长规律深刻认识的基础上，低龄未成年人违法犯罪预防与治理，融汇生物学、心理学、教育学、社会学、犯罪学、法学等交叉学科专业知识，涉及教育、民政、卫健、文旅、网信、公安、检察、法院、司法、工青妇等各职能部门和群团组织。人的成长是全生命周期的，人的心理健康、精神健全有赖于成熟、民主的家庭养育环境，以坚实、信任的亲子关系为基础。伴随年龄增长，人逐步开始社会化，而人的顺利社会化需要个体具备认同社会规则、又不过分丧失自我的能力；需要个体能够将情绪与事件区分，在因具体事件出现矛盾或产生冲突时，不被强烈的负面情绪所裹挟而丧失解决问题所必需的基本理性。人的成长包含两个维度：一是情感与关系，二是事实与规则，二者缺一不可。未成年人保护，应以家庭为核心，以信任关系为基础，明确行为边界，其他职能部门和社会资源同向发

力，共同营造适宜未成年人健康成长的养育环境。做好未成年人保护和违法犯罪预防工作，需要赋能家庭，真正将《家庭教育促进法》落到实处，切实提升家庭监护能力和水平。

从暴力内生原因的角度看，未成年人在家庭场域下，包括家庭、学校和社会交往中，累积压抑下来的负面情绪，借助某个微小事件向弱势群体过渡转移和释放的结果。这是绝大多数暴力的内生机制。当然会有一些例外，就是当被欺凌者或者暴力受害人忍无可忍，其负面情绪累积到极限时，会出现绝地反击的情况。此时通常有两种情况：向内攻击自己，有些孩子会选择自杀或者自伤。向外攻击他人和社会，主要有两种情形：一是直接攻击施暴者，这种情形更危险，是所有人应尽最大努力预防和避免的，也是经常见诸报端的。例如“米脂三中”事件，曾经的暴力受害人向不特定的他人释放，这种情况下就是多输的局面了，社会

危险性特别高，有可能造成比较严重的后果。

从行为评价和责任承担的角度看，家庭和个人是需要相对分离的。一方面，行为尤其是违法犯罪行为的负面评价是普遍性的，但是部分人由于年龄原因，依法不承担刑事责任也是国际通行做法。值得注意的是，不负刑事责任，绝不等于不负任何责任，也不意味着该低龄未成年人不需要任何行为矫治措施就能自愈。心理学上确实有自愈的说法，但是自愈和未成年人的健康成长一样是有条件的，需要在专业评估的基础上，改变监护人的养育理念，改变现有家庭的养育环境；同时，也需要在对成年人行为事实调查核实的基础上，分级分类对其进行认知和行为的专业矫治，这是难点，是实践中的薄弱环节，也是社会各界对未成年人保护工作不满或者误区的根源所在。对此，建议从如下三个方面出发，健全完善相关制度和机制——

加强顶层设计，大力培育未成年人保护专业力量。这是根基，是切实做好家庭教育指导和违法犯罪未成年人行为矫治的基础，是司法实践中做实社会调查保护和家庭监护能力评估制度，准确评估涉案未成年人人身危险性、再犯可能性以及量身定制行为矫治方案的专业基础。

以监护状态为基础，划分现有案件类型，构建以未成年人为主体的单独司法序列，成

立单独建制的少年法院。虽然现有法律已将最有利于未成年人的原则给予未成年人特殊、优先保护，对违法犯罪的未成年人实行教育、感化、挽救的方针予以明确，但杂糅在成年人司法体系下。四十年来，机构建设和人员队伍不断受到司法体制改革的冲击，难以摆脱“小儿酌减”的窠臼，不利于未成年人违法犯罪预防和治理。

完善制度，切实提升涉案未成年人行为矫治的专业化水平。根据现有法律规定，绝大多数违法犯罪低龄未成年人按照《预防未成年人犯罪法》中“严重不良行为”被处置，但受制于专业能力不足、机制不够顺畅等原因，实践中专门教育和专门矫治机构普遍薄弱。即使不受刑事责任年龄限制的违法犯罪未成年人，在行为矫治方面依然亟须提升专业化水平。建议以“司法决定、行政执行”为原则，完善现有制度规定，严重不良行为、附条件不起诉行为、被强制戒毒以及适用缓刑的未成年人一并纳入司法决定程序。即便对于未达刑事责任年龄的违法犯罪未成年人，也由公安机关负责查清行为事实，检察机关根据社会调查和监护能力评估报告提出行为矫治建议，法院依法做出保护处分决定，再送交专门学校或者专门矫治机构执行。

（作者系最高人民法院中国应用法学研究所研究员、未成年人保护研究中心主任。）

中国女教师

济南大学教授颜梅：

绽放在严冬的梅花 开出绚丽的科研之花

人物名片

颜梅，济南大学教授，享受国务院政府特殊津贴专家，入选泰山学者和山东省有突出贡献的中青年专家，获山东省科技进步奖一等奖等7项省部级奖励，承担国家自然科学基金项目5项，被授予国家发明专利30余项。

■ 刘珂珂 陈敏

济南大学颜梅教授既做“经师”也做“人师”，将“小我”融入“大我”，将“成己”和“成人”相结合，躬耕教坛、奉献自我，潜心教书育人，成为在梦想路上不断追逐的奋斗者。

1999年，颜梅本科毕业于济南大学，选择读研继续深造。2005年博士毕业的颜梅面临出国留学、去北大任教、在中国科学院继续做研究工作、高新外企offer等多个选择，面对诸多“橄榄枝”，她毅然选择回到济南大学，并迅速投入到教书育人、科学研究的工作中。

学生成长的“筑梦人”

“教育是一个灵魂唤醒另一个灵魂。”回到济南大学，颜梅感到作为一名大学教师在传授知识的同时，育人同样重要。在老教师言传身教下，她始终坚持为本科生上课，站稳

了大学讲台。“这是教学相长，也有满满的收获感。”颜梅说。她指导的学生荣获中国青少年科技创新奖、“挑战杯”竞赛全国一等奖、全国首批共青团中央大学生“小平科技创新团队”奖项，培养的近百名学生成为具有较大影响力的青年学者、行业领军人才和企业骨干。

颜梅在教学上不断探索，坚守身教重于言教的理念，将先进教育理念融入专业建设和课程教学，探索创新型、复合型人才培养的新模式。主持山东省教研重点项目，作为第一完成人获得山东省教学成果一等奖，建设国家级实验教学示范中心、工程实践教育中心等国家、省级教学平台3个，参编国家规划教材2部，所在教学团队入选“全国高校黄大年式教师团队”。

2023年，颜梅教授主持完成的《理工融合与多学科驱动的地方高校化学化工类一流专业群建设与实践》获国家教学成果二等奖。成果以“理工融合协同发展，知识体系纵向衔接，教学资源横向拓展”为理念，探索形成面向化学化工全产业链的人才培养模式，实现地方高校人才培养的多元化。

颜梅教授是“传道授业解惑”的老师，亦是青年教师成长路上的“引路人”。化学化工学院青年泰山学者张彦教授说：“颜梅老师不论从学习上，还是工作上、生活上，都给予我们很大关注。她的心中装着团队的每个人，关注年轻教师的成长，关爱学生成才。”

科研道路上的“追梦人”

在做好教学工作的同时，颜梅深深感到科研工作也是大学教师的“必选项”。只有掌

握最前沿的知识，才能更好地培养学生。

任教初期，在实验室做基础研究、取得成果、发表论文，颜梅获得了研究的满足。慢慢地，她觉得高校的科研不应局限在实验室，要走向更广阔的社会大舞台，受“工作与服务国家、行业、产业重大需求结合起来”思路的驱使，颜梅开始“基础理论研究—关键技术开发—产业应用推广”研究。她带领团队开发了高灵敏、高通量、高效率、多参数的分析方法，在肿瘤等疾病的早期诊断与快速检测、医药化工绿色生产等领域从事科研及产业化研究，取得了丰硕成果。颜梅说：“我们开发的便携式检测样机正与医院的临床做同步对比，实验证明，我们的检测可以做到早发现、早治疗，甚至是精准治疗。”她建立了基于微流控技术系统的集成平台，开发便携式检测设备，为环境监测、食品安全等现场即时监测领域提供了理论与技术支持。她致力于光电功能材料的研发和其在生物传感器构建上的应用，自主开展了多项原创性的研究，获得了多项重要的科学发现。

2021年，由颜梅主持完成的“抗耐药性药物比阿培南新制备体系的关键技术开发与产业化”项目获山东省科技进步奖一等奖。这项成果完成了产品关键技术开发及产业化，建立了产品安全、生产高效、工艺环保的生产体系。它打破了国外对这项技术的垄断，解决了企业生产中“卡脖子”的难题，为保



颜梅教授在做实验。

障群众就医用药，守护人民生命健康作出了贡献。

颜梅在教学科研上的累累硕果都是她“拼”出来的。遇到科研难题，她和团队成员反复做同一个实验，记录数据，一遍遍分析数据，直到取得突破性进展；周六日在实验室已成家常便饭，两次生育产假也未休完。

付出终有收获。颜梅成为享受国务院政府特殊津贴专家，入选泰山学者和山东省有突出贡献的中青年专家，获山东省科技进步奖一等奖等7项省部级奖励，承担国家自然科学基金项目5项，山东省重大基础研究等省部级项目12项，在材料、化学学科领域顶级期刊上发表SCI收录学术论文200余篇，被授权国家发明专利30余项。

颜梅心系困难学生，投身希望工程。她发起援建希望小学活动，已筹集资金近30万元，个人捐款3万余元。同时，她一对一救助三名山区贫困小学生，并积极参加公益事业。“学校给我提供了良好的机会和发展平台，我也会发出自己的光和热。”颜梅心存感恩，秉承对教育事业的热爱与执着，在教育者、管理者等身份间闪展腾挪，绽放属于自己的芳华。