

儿童青少年心理教育专家陈默谈“妈妈们的焦虑”

高期望高要求的妈妈和不堪重负的孩子

陈默老师在做讲座。

■ 陈明 杨咏梅

在竞争的教育环境下，父母普遍有焦虑心态，妈妈们的焦虑尤其严重。对此，儿童青少年心理教育专家、华东师范大学心理健康教育与咨询中心特聘督导陈默建议父母通过自我成长来消除焦虑，以平和心态养育身心健康的孩子。

焦虑的妈妈容易催生厌学的孩子

不少孩子抱怨，父母一开口就是“你最近学习怎么样？”“你作业做完了吗？”和自己交流的每句话都能绕到学习上去，她认为这是现在很多孩子不愿意和父母交流的原因。过度关注分数，给孩子带来很大压力。有位妈妈每次都要第一时间知道孩子的考试成绩，然后制作详细表格，研究分析自家孩子每次考试成绩和竞争对手的比较情况、每门科目成绩的波动情况等，俨然一个数据分析专家，给孩子的压力可想而知。

“大部分父母的表现是，孩子成绩出来后，考得好就赶紧奖励，考得不好批评，甚至打骂。”陈默认为，这种做法发展到后来，孩

来不愁没有出息”。

二是虚荣造成的攀比。“虚荣的妈妈就喜欢处处与人攀比，比老公、比孩子，最后把压力和焦虑都转嫁到家人身上”。

三是让孩子实现自己的理想。很多父母没有意识到这个育儿观念的问题，即是否将孩子看作独立的个体。“每个人天生的气质类型都不一样，要鼓励孩子根据自身的特点去发展，不能让孩子成为弥补自己人生遗憾的工具”。

四是价值取向的问题。不少父母认为人生的本质是竞争，孩子如果不能在竞争中胜出，就代表两代人的人生都是失败的。陈默认为，人生的本质应该是合作不是竞争，学校不是竞技场。

焦虑带给孩子高竞争感而非高竞争力

“孩子的潜意识是和妈妈连在一起的，他不需要通过语言就可以直接感知到妈妈的感觉。母亲是孩子基本安全感的给予者，也是孩子的最后一道保护防线。”陈默说，妈妈和孩子之间有着天然的紧密关系，比如父母打算离婚，孩子知道妈妈不想离婚，他就会生病、厌学，以此引起父母的关注，拖延他们离婚的进程。因为“几乎所有孩子的潜意识都是要去实现母亲的愿望，不惜一切代价，甚至宁可牺牲自己的意愿和前途。”

由此可知，母亲的高要求给孩子的压力比其他人都要大。如果妈妈总是将自己的高期望具体化，并不停地向孩子强调自己的期望，孩子会不堪重负。“很多孩子缺少内在动力，都是因为背后有一个高期望高要求的妈妈。”

更糟糕的是，妈妈的焦虑和攀比心态，很容易形成孩子的高竞争感，但不是高竞争力。陈默举了一个小学四年级学生的例子，一次考试后，这个孩子居然趁同桌不注意，擦掉了对方卷子上一道题的答案。“这样的孩子很可怕，现在有这种高竞争感的孩子太多了。这和父母平时对孩子的影响密切相关。”

陈默说，从孩子上幼儿园开始，父母就应该注意平时和孩子交流的内容，是问他：“你今天得了几朵小红花？”同桌又得了几朵？”还是问他：“你今天有没有帮助其他小朋友呀？”孩子能解读出父母问题背后不同的含义，能从中知道父母的价值观和对自己

的期望。

高竞争意识不利于孩子抗挫折能力的形成。陈默认为：“很多孩子平时表现都挺好，但一遇到重大考试或比赛就出错，很可能是平时父母要求太高，导致孩子过于患得患失。”现在很多孩子出现的心理问题，都是从小学甚至幼儿园阶段就埋下的隐患。

陈默认为，父母不能把责任都推给应试教育，需要转变观念，看到孩子将来发展的多种可能性，才能从根本上解决自身焦虑的问题。

情绪稳定的妈妈能为孩子提供心理能量

妈妈们怎样才能走出焦虑的困境，用平和健康的心态来面对孩子的成长？陈默给出了具体的建议——

树立正确的育儿观。孩子的成长需要等待。有的孩子因为各种原因成长得慢一些，父母不要着急，养好他的身体，保护好他的心理。“在生理方面，妈妈们学习一些营养、睡眠、运动等方面的知识，在心理方面则给孩子提供一个好的环境，注意观察孩子的情绪，让家成为孩子可以疗伤和充电的地方”。

妈妈的角色功能要定位清楚。妈妈不是老师、监工或教导主任，母亲角色的理性成分不能太高。在孩子心中，不管自己是否优秀，妈妈永远是那个愿意接纳自己的人。“如果拥有这样的妈妈，人活着就有底气了。”

妈妈需要自我成长。“一个女人的情绪越稳定，这个家就越和谐；女人如果喜怒无常，这个家就容易鸡飞狗跳。”陈默强调，母亲的情绪往往直接影响孩子的情绪。所以随着年龄的增长，妈妈的情绪应该越来越稳定，才能创造一个和谐的家庭环境。

有的家庭是爸爸的情绪不稳定，时常攻击孩子，和孩子关系紧张，妈妈要保护孩子，不让他受到伤害，同时需要在孩子和爸爸面前分别说对方的好话，起到调和作用。

陈默强调，妈妈应该是能为孩子提供心理能量的人。如果把孩子比作一辆车，母亲就是他的加油站，孩子可以回家加满油再去迎接新的挑战。“妈妈们一定要把自己过好，才能给孩子提供能量，让他一想起妈妈就觉得内心安定、温暖、有力量。”

道德品质和学习成绩同等重要

■ 冯永平

最近，自媒体上有一个视频，说一对夫妇含辛茹苦把孩子培养成才，留学国外，娶妻生子。左邻右舍佩服不已，夸赞夫妇俩教子有方。但事实却令人大跌眼镜，老夫妇不但没能到国外随儿子儿媳生活，连父亲生病、乃至去世，儿子都借口工作忙，没回家看望老人一眼。还是老人那所谓不成才的外甥，放下手里的生意，忙前忙后照顾老人，直至送终。但后来，孤独的老母亲拆迁分了房子，国外的儿子儿媳终于“有时间”回来了，并找理由要分老人房产。老人伤心地说：这一切，都是因为当年把儿子举得太高了。

前些年，在上海浦东机场因学费问题捅伤母亲的案例，就引发了中国式父爱母爱教育的争论。迄今，事情过去多年，“痴心父母”屡见不鲜，不肖子孙仍时有所闻。

如今，乐见孩子学有所成，倾尽全力支持孩子学习，努力让孩子成为鸡娃、牛娃、学霸，不遗余力地鼓励孩子学习，将来出人头地、成名成家。

但是，对孩子的教育，除了学习，还应培养孩子的人格、公德意识、自立能力，以及爱国爱家爱他人的美好情感。被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师的戴尔·卡耐基说：“为了成功地生活，少年人必须学习自立，铲除埋伏各处的障碍，在家庭要教养他，使他具有为人所认可的独立人格。”

作为生活在社会中的人，最终决定孩子在社会上的尊严、价值和成就的，是孩子的道德品质。

在孩子成长过程中，关于父母的养育之恩，用什么词汇来形容都不为过。可是正如上面的事例一样，父母对儿女全身心付出，却养出了自私自利无情无义的人，究其原因，就是很多人在培养孩子过程中，只顾抓学习成绩，忽略了对孩子道德品质的培养，忽略了帮助孩子树立正确的世界观、人生观和价值观。当孩子应该学习自理时，父母告诉孩子，只要学习好，什么都不用管，于是，很多孩子长大后不会洗衣服，不会剥鸡蛋；吃饭时，孩子应该学会礼让父母、懂得谦让他人，父母却告诉孩子，除了学习成绩，别的都不重要；父母生病时，告诉孩子，好好学习，别管我们……这种单一教育的结果，导致孩子学习成绩提高了，却也养成了唯我独尊、自私自利的思想意识；本该熔铸在孩子心底的谦、恭、礼、让、孝、义、情，成了孩子心里虚无的东西。这肯定不是父母们想要的教育结果。

孩子的问题归根结底是父母的问题。我们知道，学习成绩确实是衡量一个人学习和发展的的重要标尺，但思想品德培养，思想道德建设，是衡量一个人的另一把重要尺子。它虽然没有学习成绩那样量化和明显，但它撑起了孩子人生的脊梁，能为孩子不断地注入积极的思想力量，启迪孩子积极上进，引导孩子懂得同情、关心、互帮互助、扶助弱小……这些思想品质和行为，使得人与人之间充满了温情和善意，整个社会充满正能量。良好的道德品质、高尚的思想境界、充满温馨的情感，是人类社会比成绩和成就更迫切的需要。

教育孩子学会对自己负责，他们长大了才会对社会负责；教育孩子从小懂得感恩，孩子们长大了才能孝敬父母，当年老的父母生病时，他们才不会百般推诿；教育孩子从小树立报国爱家思想，当国家有难时，他们才会挺身而出，勇担大义。

毛泽东主席在《人的正确思想是从哪里来的？》中曾写道：“无数客观外界的现象通过人的眼、耳、鼻、舌、身这五个官能反映到自己的头脑中来，开始是感性认识。这种感性认识的材料积累多了，就会产生一个飞跃，变成了理性认识，这就是思想。”

人的成长经历告诉我们，在孩子还是一张白纸时，就要为孩子涂抹上正确的人生底色；在孩子的思想道德和情感空间尚有空缺时，您不去用正确的思想意识和观念填充，它就会被五花八门的思想意识和观念所占满；您不注意及时剔除那些不健康的思想渣滓，那些腐朽糜烂的思想意识就会充斥孩子的大脑。

培养孩子的道德品质、健全的精神和人格，与鼓励孩子提高学习成绩并不矛盾，这本就是事物发展过程中相辅相成、相得益彰的两个面。孩子是每个家庭的希望，也是祖国的未来。没有好的学习成绩，难以获得更多更高层次的学习机会；但没有良好的道德品质，不懂礼，不讲信义，不知感恩，冷漠自私，和学习机器甚至和动物有什么区别？雏既壮而能飞兮，乃衔食而反哺。动物尚且如此，何况作为万物之灵的人呢！然而，高尚的道德品质，健全的人格，积极的思想观念，这些都不是天上掉下来的，它需要孩子在不断模仿和学习过程中，逐渐内化为自觉的行为。

总而言之，现代很多父母，不是把孩子抬举得太高，而是在抬举孩子过程中，没有把正确的思想观念和良好的道德意识灌输给孩子，没有使之在孩子内心生根、发芽。前事不忘，后事之师。我们相信，沉痛的教训一定会令越来越多的父母们得以警醒。

（作者系浙江省妇女干部学校《家庭教育》编辑部副编辑）

教子有方

今天的孩子或许一辈子也不用现金

网络支付时代 财商启蒙怎么做

■ 杰西卡

最近听到两个朋友的故事。

朋友A的孩子5岁多，早上不想让朋友上班。朋友说，不上班就不能赚钱了呀。小朋友特别认真地说，你和爸爸的手机里有钱，不需要再赚钱了。

朋友B的孩子3岁多，每次出门买玩具就冲着大人说，打开你们的手机，我要买！

由此，我们既觉得可爱，又意识到普遍使用虚拟支付后，孩子们的财商教育更难了。那么，今天，我们如何和孩子聊“钱”。

认识钱

一切财商教育的基础就是从认识钱开始，不管大家多久没摸过纸币、硬币了，我们还是有必要取一点，带着孩子认识钱。

认识钱和价值(3岁+)

学着认识纸币上的数字，进行简单的价值转化，比如10元是10个1元、2个5元。这是数学启蒙也是财商启蒙，让孩子直观地理解“钱”的第一层含义。接下来逛街，即便在淘宝上下单，也问问孩子，这个恐龙模型是21元，需要几张10元，几张1元啊？抓住机会帮孩子建立起虚拟交易和真实付款的联结。

货币的历史(5岁+)

随着孩子长大，给孩子讲讲纸币、硬币的历史，能更好地帮助孩子理解钱的意义。父母可以告诉孩子，最早的买卖是“以物换物”，A觉得B的鸡不错，A就拿自家的鸭和B换，B正好需的，也觉得合理，就交换了。后来，人们发现这样太麻烦，就用石头、贝壳等物体来交易。大家制定一个规则，比如根据贝壳大小来定价格，大贝壳价格更高，之后就出现了货币。我国是世界上第一个使用货币的国家。再后来，就有了银行和线上支付。爸爸妈妈要先赚到钱，存到银行里，实体银行和网络银行相关联，然后才可以用手机支付。这样的解释可以帮助孩子理解，钱的前世今生，明白



“线上支付。”

判断价值

关于“钱”的第二课，是如何判断价值。

同样10元钱，买两个面包值还是买一个盲盒值？这个问题孩子比较难回答，但难回答不代表就不能带着孩子一起思考。我的金钱观之一，是要始终明白自己“为什么而买单”。

从女儿4岁开始，她每年的压岁钱中有一部分可以由她自主消费，那就是她自己的钱，我接受她的“挥霍”，毕竟从“浪费”中获得教训，也是财商教育的一部分。

女儿第一次拿着自己的10美元(当时我们在美国)，在超市买了两包看着很大，但一看就很难吃的饼干。我没什么话，就买单回家了。到家后，她第一时间打开吃，吃了第一口就不喜欢，完全浪费了。

我当时没批评她浪费，而是说，你刚刚买了两包吃的，花了10美金。你知道10美金还能买什么吗？那天，我们做了一个小练习，

我把家里值10美金的东西拿到她面前。她第一次发现，原来10美金可以买那么多其他东西，比如好几瓶酸奶、一个她最喜欢的毛绒玩具、两本绘本、两块巧克力，等等。

然后，她就后悔了：“早知道买XXX，这个不好吃。”这次经历后，她明显有意识多了，自己会做一些价值判断，当然面对她最爱的东西，仍然义无反顾地觉得值。

我们引导孩子思考，并不意味着非要对我们的价值判断强加给他们，而是引入觉察。孩子有了存钱概念，而且看着“财富”变大后，会变得很“财迷”，对于值不值这件事就会更加敏感。当然，值不值这件事并不是非黑即白的。做金钱的主人，就意味着让钱带给我们快乐，而不仅仅是表面的“值”。有时花钱买了一段体验，一个回忆，帮助孩子，但自己很开心。我们可以帮助别人，在内心建立起自己的价值排序，一个人可以明白自己要什么，并且用自己的钱去争取自己想要的，那就是幸福。

钱是怎么“赚到”

父母可以和接近学龄的孩子聊聊怎么“赚到”钱。

赚钱的本质是创造价值，提供服务，而且这些价值和服务恰好是别人需要的。

让孩子明白，他们上课外班爸爸妈妈是需要付学费的，其中有一部分就是给老师的。老师把自己的知识、技能和智慧传授给孩子，而且还要花时间陪伴孩子，这些都是老师创造的价值和提供的服务。

同时，父母也要和孩子强调，哪怕我们是“花钱”买了他人的价值和服务，仍然需要表示感恩和尊敬。因为对比老师付出的，其价值远远高于爸爸妈妈付的学费。所以，每个人的价值可以用钱来衡量，但那只是一部分，还有一部分是无法被衡量的，那是来自我们内心的感受。这也是为什么，我们要对老师表示尊重，对所有提供给我们服务的人表示尊重和感谢。

最后，我们还应和孩子分享一下自己的价值观。比如，每个人都希望赚钱，但赚钱不该是目标，而是自然结果。我们要想的是，如何让自己更加值钱，那么钱就是自然而然的結果。

为什么每个人都在付出，但得到的报酬会不一样呢？这一部分是取决于我们创造的价值和提供的服务，能不能被他人替代？比如有一些事情，大部分人都都会做，做这件事获得的市场报酬就会比较低。当然并不是说做这件事就不好，每个人通过自己的努力获得报酬都是好样的。但我们始终要记得，让自己值钱，让本事长在自己身上，这永远是最保值的。

财商教育是一辈子的事情，父母首先要做的，就是让孩子明白钱不是在手机里平白无故就有了。想要做金钱的主人，第一步就要好好理解“钱”是怎么回事。

（作者为微信公众号“大J小D”创始人，育儿专家，著有《和美国幼儿园老师学早教》等书）