

2023年12月11日 星期一

东南早报

编辑:杨秋香 版式:林敏华 校对:李文淦



东南早报健康养生周刊推出《育儿堂》专栏，用我们覆盖福建乃至全国的育儿、心理咨询师专家库，为您排解育儿烦恼。

您可以通过扫一扫东早育儿堂公众号和微信号二维码，将您碰到的育儿烦恼和问题发送给我们，我们将帮您向专家咨询，请专家解答。



育儿堂微信号 育儿堂公众号

## 育儿道路上 4个“雷区”一定要避免

现在，有些家长在育儿的路上，陷入了很大的雷区，还不止一个，主要有4个。每一个都是大问题，值得家长们认真思考，务必警惕。

### 雷区1：负反馈太多

我们做任何一件事情，总会有相关的人，来根据我们做的这个事情，给我们一个反馈或反应。这些反馈当中，有些是正面的、积极的，也就是所谓的正反馈；当然，也会有负面的、消极的、批评的，也就是所谓的负反馈。

家长跟孩子之间的互动，当然也会涉及这样的反馈。但问题是现在有些家长朋友，给孩子提供的负反馈太多了。

心理学上说，一个人在任何一个组织里边想要长久地待下去，有一个基本标准，就是他在这个团体当中获得的积极反馈和消极反馈之比要大于2.9013:1，这个叫作“洛萨达线”。亲密关系应该大于5:1，也就是说，夫妻之间、亲子之间，这个比值应该大于5:1。

那么，目前咱们中国的普遍情况是怎样的呢？

根据调查，平均而言，中国孩子成长的过程中每受到一次表扬，同时要遭受6次批评——现实是1:6。你说，这种情况下，孩子的心情能好吗？他怎么会愿意待在这个环境里呢？

### 雷区2：无限拉长学习时间

不少家长朋友喜欢盯孩子写作业。盯的是什么？盯的就是时间。

大部分家长巴不得孩子把所有的时间用来做作业。现在有少数家长已经到了什么程度？不只是不让孩子玩，也不让孩子社交，不让孩子发展自己的兴趣爱好，不让孩子休闲放松。

现在最麻烦的是什么？是不让孩子“见太阳”。

我在上海做的调查，50%的未成年人每天见自然光的时间不超过一小时。

现在最可怕的是什么？是不让孩子睡觉。

我们小学生95%睡眠不足，初中生90%睡眠不足，高中生85%睡眠不足，初三、高三学生100%睡眠不足。不让孩子睡觉，大家怎么想的？

学习效率等于学习的总效果除以学习的总时间。没有改善学习效果的情况下，单纯延长学习时间就是在降低学习效率。

现在有些老师和家长合起来，正在做降低中国年青一代的学习效率的事情，那就是在无限地延长孩子的学习时间。

这是我们这一代人犯的错。

### 雷区3：择名校

然后，还有一个问题就是择名校。

名校之所以有名，一定是有它特别的优势。但是，这个优势不一定适合所有人。我们应该为自己的孩子选适合他成长的学校，而不是哪个学校越有名越选哪一个。

孩子是清华北大的水平，你就选最牛的学校。孩子就是喜欢做厨师，喜欢开

挖掘机，为什么非去那么好的学校呢？

去了以后他不适应那个环境，周围人看他不顺眼，他也感觉这个世界容不下他，他会觉得自己就是个废物，就是个渣，但是你换另外一个学校他就不这么想了。

为孩子选学校不是为爹妈自己选学校，一定要弄清楚这件事儿。

### 雷区4：伤害亲子关系而不自知

最后一点，伤关系。

为了一道数学题，为了一次考试成绩，我们一些家长跟自己的孩子可以说是“反目成仇”。

现在在一些家庭里，孩子还没进入青春期，孩子还没开始反叛，爸爸妈妈开始反叛了，恨不得要跟孩子绝交了。这样把亲子关系搞烂了以后，还能用什么来支撑孩子的未来？

美国最新研究发现，青

春期跟孩子搞不好关系，这辈子甭想搞好。

说句不好听的，那是你的孩子，是你未来的“天选代理人”，你跟他搞不好关系，你想干吗？

所以好好把自己的孩子当个领导来处，他是你们家公司未来董事长，你惹他干什么呢？

好好照顾好自己的孩子。

（科普中国 贺岭峰）

