

热点锁定:



5月22日至23日,第二次中美战略经济对话在美国首都华盛顿举行。

# 新民环球

【本报国际新闻部编 | 第209期 | 本期8版(A1/17-24版) | 每周五出版】

盲从流行理论“拔苗助长” 美国社会出现“育儿危机”

## 家长赶时髦：“慢性压力”拖垮孩子

文 / 陈济朋

### 望子成龙事与愿违

罗伊斯夫妇对儿子德温·罗伊斯的教育丝毫不曾马虎,早早就念书给他听,还给他播放名为《小小爱因斯坦》的幼教音像制品,早在德温3岁时,就着手培养他的电脑技能,后来又把他送入当地好学校就读。总之,几乎一切都按照流行的“正确方法”实施,他们期望这样能帮助儿子未来取得“成功”。

但到了一年级,德温的表现却连差强人意也算不上。孩子不能集中注意力学习。到6岁时,德温再次出现尿床现象,并开始缺课。

这是古里安新书中的案例之一。实际上,许多美国家长在跟着各种最新流行的育儿理论走,匆忙赶场参加培训班的孩子也不罕见。但压力过大导致一些孩子感到焦虑,心理及行为叛逆甚至反常,这让父母感到无所适从。

卡拉·詹姆斯也是一名曾求助于古里安的家长。她说,她的3个孩子中,15岁的女儿凯蒂不与她说话,12岁的儿子安迪则沉溺于电子游戏。卡拉说:“我知道,并不只是我和我的孩子有这样的。他们本质上都是好孩子,而我们的家庭也都是好家庭,但就是有点问题。我们的压力太大了!孩子们也一样。”

斯托尔夫妇也带着女儿苏珊·斯托尔向古里安求助。这名年仅16岁的少女脸上有明显的黑眼圈,因为她很忙,平均每天只能睡5小时,而即便这5小时的睡眠也无法保证质量,有时中间醒好几次。苏珊还颇为自豪:她睡眠时间短,却一样学习生活。不过她并不健康。

### 压力过大有害身心

古里安参与创办的古里安研究所是一家培训机构,专门教授家长及老师如何抚育孩子。古里安根据自己20年的育儿培训和研究经历断言:“我认为这些孩子正在遭受‘慢性压力’。”

如果孩子压力过大,导致身体、心理上或人际关系中出现一些异常表征,那就应该注意了。

身体上的不适包括睡眠紊乱、体重异常、有疲倦感、哮喘或气短、细菌感染增多、严重的头痛或其他紧张性头痛。心理上的不适包括焦虑、抑郁、情绪低落、无法集中精神、没有动力、动辄反应过火,以及其他一些可能因压力而加重的情绪紊乱。人际关系可能遭受的影响主要表现为性格孤僻、容易与人发生争论和冲突、令人不快的做法增加、与他人疏远、攻击性或暴力倾向趋于增强等。如果上述表征持续一年以上,就可以判定这种压力为“慢性压力”。

### 统计数据触目惊心

古里安研究所的一项调查结果表明,在1859名接受调查的父母或照看孩子的人中,有三分之二感觉愧为父母,经常担心孩子受到伤害。在此之前,一些专家已经意识

许多美国家长跟着社会上最新“流行”的育儿理论、理念或方式走,比如为孩子购买幼教音像制品,让孩子参加一连串的训练班等。

美国社会学专家迈克尔·古里安在最近出版的新书《顺应孩子的天性》中援引一些案例,说明这样“赶时髦”会造成“慢性压力”,压垮孩子。



● 许多家长让孩子报名参加一连串的培训

● 了解孩子的天性,因材施教才是正确的方法



到许多家长在养育子女方面的压力越来越大,并进行了一些研究工作,甚至有人把这种压力称为“育儿方面一种悄无声息的危机”。曾就职于美国哈佛大学和美国国家精神卫生研究所的史蒂文·海曼最近也指出,美国学生的心理健康状况岌岌可危,已经危及高校的“核心使命”。

古里安研究所的研究结果更加触目惊心。美国儿童的抑郁病例数在最近数年间呈几何级数增长。从1995年至2002年,因抑郁就医的7至17岁青少年人数从144万增至322万,其中女孩占绝大多数。而服用抗抑郁药物或类似药物的6岁以下女童已经超过100万。

此外,超过700万美国女孩受饮食紊乱症困扰,生活压力过大是重要因素之一。每年有近200万美国女孩因情绪异常而企图用刀或其他锐器自残。

从睡眠来看,美国少男少女平均每天睡觉时间比他们健康成长所需的睡眠时间短1至2小时。他们超重的比例已接近二分之一,肥胖比例达五分之一。美国儿科肥胖症专家菲利普·托马斯担心地说:“这将是预期寿命短于他们的父母辈的第一代人。”

如果除去上述统计数字重叠部分,大约三分之一的美国未成年人存在某种心理或身体上的严重失调。

### 社会造就流行模式

如何让孩子免受“慢性压力”困扰呢?古里安说,首先要意识到问题的存在及其根源。

得克萨斯州一位老人说,她在教堂的同伴有个10岁的儿子,经常马不停蹄地赶着去学校上课,参加篮球训练,还要参加教堂组织的活动,外加家庭作业和家教上课。“这孩子需要的是在后院里呆一会儿!家长不能要他报名参加所有这些活动。”

古里安把这叫做“社会流行育儿模式”,其主要特征是:由于社会大环境,人们会被动地盲从一些“想当然应该把孩子培养成成功者”的教育理念,但这种向孩子施压的做法往往与其天性背道而驰。

在这样的社会体系中,我们的家庭会日渐失去安全感和成功感。以下问题可以帮你反思自己是否陷入这种社会体系的漩涡中:

——我是不是忽略了自己作为父母的本能,认为其他人都比我知道得多,比如书籍和报刊上作品的作者、家里其他人、朋友或邻居?

——我是不是更愿意去研究各种不断变化的育儿理论,而不是自己从孩子那里去查找问题,寻找答案?

——我是不是经常计算孩子的努力与让他成功的标准相比差了多少,是否经常这样想或这样说:“除非你现

在就加紧点,否则你不会成功?”

——我是不是以更高的期望值向老师、学校及孩子施加压力?

——就抚养子女而言,我是不是感觉独木难支,压力巨大?

古里安说,他本人也曾经经历其中一些困扰。在当前社会环境中,衡量一个家庭成功与否的主要标准之一,就是这个家庭的孩子在等级社会竞争中表现如何。

家长受到社会大环境的影响,也经常关注教育子女的“最佳方法”,而且往往迫不及待地“拔苗助长”,根据“时髦理念”打造孩子的“成功者素质”。这样,社会对成功者期望的标准多有雷同,但与个性化的人之间却不合拍,从而造成压力,让人感到焦虑。

### 抵制“时髦”顺应天性

古里安的建议是:抵制各种“时髦”的育儿理念,了解孩子的天性,因材施教。

比如类似《小小爱因斯坦》的幼教音像制品最近非常“流行”,但你用不着急着赶时髦,因为最新的研究表明,这些幼教音像制品的效果未必就像商家宣传的那样“神”。

随着社会进步,科学研究在飞速发展,“时髦”的育儿理念越来越多,都说自己的有理,有的甚至相互矛盾。也许某一天我们从出版物上读到:父母对孩子的影响不大,对孩子影响大的是你的朋友。第二天我们或许又会被告知:经常与孩子进行感情交流是为人父母者影响孩子的最佳办法。

古里安说:现在是父母行动起来,对育儿流行理念进行一次“革命”的时候了。他建议父母花点时间分析孩子的天性,包括优点和弱点,然后根据分析结论因材施教。

北卡罗来纳州一位母亲说:“开始关注我两个孩子的实际优点和弱点后,我和家人都深深地体会到一种平和感。我和丈夫甚至让孩子换了学校。我们采用的方式,(与孩子的)关系都真正能让我们爱孩子。”

来自圣何塞的一名父亲艾伦说:“对我来说,关键是知道我的女儿们是谁……我开始明白该如何鼓励她们,帮助她们取得成功。告诉你吧,这感觉真好。”

### 相关链接

### 孩子是否超负荷 家长先做自测题

在一些家庭中,父母很爱孩子,但是孩子却感觉压力过大,不堪承受。你的家庭中是不是也有同样的问题?在忙碌的现代生活中,如果你感觉身边的一切节奏似乎都在加快,甚至太快了。那么你应该静下心来,问自己以下问题:

——我的生活日程是否安排过满?我有没有整天带着孩子从一个地方赶往另一个地方,上课、参加排练、测试或社会活动?如果是,为什么?

——这种追赶其他孩子和家长的“疯狂”努力是否正对我的孩子造成伤害?如果是,我是不是已经意识到了这个问题,但又感觉无能为力?

——我的孩子是否确实与传统期望“格格不入”,让老师、医生或其他专家感到迷茫?我的孩子是否的确“与众不同”?

——我的孩子是不是正因行为异常接受药物治疗,而且离开药物就无法平静下来或正常生活?或者,医生最近是否建议我的孩子服用这样的药物,但我从内心深处认为自己的子女并不需使用这种药物?

——我的女儿是不是10多岁就开始有点问题,看上去“像变了一个人”?

——我的儿子是不是10多岁就开始以危险的方式表现出叛逆?

——孩子能否升入最好的高校让我感到担忧,有压力,我是不是因此为他安排了超负荷的生活日程?

——我的孩子是不是正沉迷于电脑、电子游戏、电视、手机、短信聊天、博客或其他“电子瘾品”?

——我的孩子是不是颇为自负,这种自负感可能影响他的成长,容易导致他感觉生活没意义?

——作为父母,我是不是经常有种愧对孩子的感觉?

当今许多家庭或孩子都面临上述这些问题中的一项或数项。这些孩子在接受超负荷的训练,容易出现各种问题,有些孩子学会了社交或感情交流的技能,性格上却产生缺陷;还有些孩子一方面以粗暴的方式宣泄沉重的成长压力,另一方面却仍在继续追赶社会上最新出现的竞争潮流。

本刊主编 赵庆

(本刊除“论坛”及署名本报记者文章外,所有稿件均由新华社提供)