

亲话题

培养孩子自律，你有什么高招？

◆ 鱼爸

本版图片 视觉中国

前几天在书上看到一句有意思的话：“每个孩子小时候都挺有趣，长大后就不一样了。因为年龄越大，一个人的‘毛病’就越多，而且越难改掉。”这句话让我想到了自己一直坚持的观点：培养孩子的自律意识，要尽早。

也许有人会问，自律跟小孩子有什么关系？难道要一个天性需要解放的小孩去自律？其实，这样的担忧只是看到了被约束的一面，却忽视了自律的本质。自律的本质并非束缚人的天性，而只是帮助他自我管理，这有利于认识并释放真正的自我。只是，要一个小孩去自我管理谈何容易？

但在我看来，培养孩子的自律比培养大人自律要容易，而且培养年龄小的孩子自律比培养年龄大的孩子要容易。

今年暑假，我带小小鱼回了一次老家。因为回去的那几天有很多事要处理，所以我就把他留在家，由我78岁的奶奶照看。奶奶的腿脚还算灵便，但要看好一个五岁多的孩子，还是会吃力。所以每次出门前，我都会跟小家伙约定一些规矩。来自奶奶的反馈是，小小鱼很懂事，不会乱跑，也没有一直待在电脑前看动画片……我知道他在电视时间和零食方面，不会太放任自己。但要5岁多的小小鱼做到完全自律，肯定还不行。因为偶尔遇到好看的动画片，他真的会忘记时间。遇到自己超爱吃的零食，也忍不住会多吃一点。可即便如此，我也不会放弃对孩子自律的培养。

其实要让孩子学会自我管理，就得先

明白自律的一条原则：先承受痛苦，再享受快乐。所以在生命的前三年，肯定不是合适的时机。0-3岁，正是需要父母倾注大量爱的时候。童年父母与孩子的关系决定孩子一生的性格命运，母婴关系是重中之重，决定了孩子最基本的安全感和存在感。所以在头几年，父母可以尽情地去爱孩子，培养亲子间的亲密关系。只是千万不要打着爱的旗号去溺爱孩子，养成坏习惯。爱与规矩并不冲突。

3到6岁则是孩子规则意识和早期行为习惯形成的关键期。这个时候，孩子的自我管理开始萌芽。他们会开始表现出强烈的证明自己能力的意愿。父母可以开始在游戏中制定规则，这时的孩子，也会乐于接受管束，不像两岁时那样，觉得自己是天下第一了。这个年龄的孩子，各种能力都开始发展了起来，他可以理解你的指令，并且能顺畅表达自己的想法。

自律是一个长期的过程，一般要到10岁才能真正形成自律，并且内化成自己的习惯。能做到自律的孩子，在学习上的习惯和效率都会高很多。

如何培养孩子自律呢？其实，自律并非来自严厉的管束，而是来自爱。很多时候，我们发脾气，并非出于教育的目的，仅仅是为了发泄一下自己心中的不满和焦虑的情绪。真正的自律来自榜样的示范、爱与陪伴以及尊重。真正能自律的人，一定是童年对父母的依恋得到足够满足的孩子。孩子能做的事，鼓励孩子去做，千万不要去代替。

因为你的替代，只会打破他的自我管理。

在我们身边，其实有很多孩子，他们根本就没有机会进行自我管理。因为他们被父母托管着，被安排好了一切事情，孩子只要照做就成。这样的孩子，很难发展出自我管理的能力，也很难独立起来。

当有一天，孩子问我，为什么要自律时？我会这样和他说：孩子，你不可能天天快乐，也不会一生都快乐幸福，总是会有一些问题和麻烦找上你，但我希望你有一颗积极、温暖、勇敢的心灵。学会自律，能帮助你去面对这苦难重重的人生。自律是痛苦的，因为你的各种欲望，都会跟你的意志力对抗，特别是心智还没成熟、意志力薄弱的时候，反抗会更激烈。但是我会一直陪着你，一起走过。

孩子做作业要大人守着，电脑一玩一整天，睡觉、吃饭、上学都得催……其实，这些都是孩子缺乏自制力、无法自律的表现。其实，要想从小培养孩子的自律性，父母需有足够的耐心，用恰当的督促、适当的鼓励以及必要的惩戒。从小培养孩子自律意识，你有什么妙招吗？欢迎大家参与讨论。邮件请寄：wyming@xmwb.com.cn 注明：亲子话题

育儿经

无忌的“谎言”

◆ 卫劭雯

的孩子把学校的玩具带回家，却告诉家长是老师今天发的奖品；有的孩子自己摔跤了，却一口咬定是另一个孩子推的；还有孩子回家后会说，在学校吃午饭，天天都肚子痛……凡此种种，家长们除了来找老师核实，实在也没更好的办法了。有时得知真相并非如此，大人们就会开始忧虑了。

“说谎”这两个字是很多父母的忌讳，孩子这么小，如果被套上了这顶帽子，日后就与“品格恶劣”脱不了干系了。当然有时也会真假难辨，当老师和孩子各执一词时，也有家长心存疑虑：这么小的孩子，怎么会说谎呢？

其实我发现，即便不用专业的教育理论来套用现实，在生活中我们也能发现一些小小的问题。有时，家长在放学时会习惯性地问孩子：“今天有没有被别人欺负呀？”于是孩子就答：“嗯，有的。”家长顿时紧张起来：“被谁欺负了？是不是某某？你被他打到哪里了？”孩子皱着眉头费劲地想着每一个问题的答案，然后故事就越来越完整……就像当儿子告诉我：“小兔子飞到天上去啦。”我会欣喜地夸奖他的想象力。但当他说到“妈妈说不要喜欢外婆”时，我却要严肃地告诉他“妈妈没有说过，没发生过的事情不能乱讲！”再想一想，在他的心中，“兔子飞上天”和“妈妈不要喜欢外婆”会不会是差不多的情况呢？

在很多时候，大人也是充满矛盾的。

当我们觉得自己在培养他“大胆想象”和教育他“实事求是”的时候，孩子们或许并不能很清楚地分辨出为什么这一次是“很棒的”，那一次却“不可以”。

说了这么多，其实我也还没有找到最好的解决方法，但我至少学会了“不要焦虑”和“正面回应”。“小兔子飞上天”的时候，我会问他：“然后呢？他在天上看到了什么？遇到月亮姐姐了吗？”“妈妈说不要喜欢外婆”的时候，我也会告诉他：“妈妈可没有说过这话，妈妈很爱你的外婆。”就这样，清楚坦然地面对他的每一个话题，不用急着为他总结什么是“想象”什么是“现实”，或者说，不用“现在”就分一个清楚。

相对的，也不用热烈地告诉他“妈妈永远相信你”，或“我不相信事情是这样的”。我们可以慢慢地聊一聊，你会告诉妈妈事情是怎么发生的，妈妈也会问一问老师，如果并不是这样，我会来告诉你：“事情不是这样的，它其实是这样的……”无关“事实”“谎言”或“品质”的时候，这件事瞬间就变得单纯了起来。我们只是一起去发现原来事情的真相是这样的……当我们无法向孩子总结何时该“发挥想象”何时又该“回归真实”的时候，至少可以先做到不要逃避，在一次次正确面的情绪反馈中，孩子自己会慢慢得出结论的。

成长和积累不就是这样吗？可以慢一点，每次可以少一点，但不能歪。

奶爸不是一天养成的。很多人听说了我的月子生活后，都会夸我们家有个好奶爸。不过在我看来，奶爸既要靠自身的“灵气”，也少不了后天的“锻炼”。

所谓自身的“灵气”，我觉得就是责任感，其实就是愿不愿为家庭付出。付出的方式有很多种，最重要的就是陪伴。对“奶爸”这个身份而言，只有愿意花时间陪孩子的，才能称得上优秀。

当然，奶爸的“灵气”也可以慢慢强化。从我的经历看，让爸爸意识到养娃是两个人的事，非常重要。那么，怎么让他强化这个意识呢？随着孕后期肚子一天天大起来、胎动越来越明显，“为人母”的感觉越来越直接；准爸爸可以看到这些变化，却终究不能直接感受“怀胎十月”带来的各种不便。于是，我从怀孕开始，就要求准爸爸陪我去产检。其实产检并不复杂，爸爸陪伴，可发挥的作用有限，不过是提提包、扶一把，但这个过程却能让他感受到自己正在陪伴小生命一同成长。

除了产检，提高爸爸在养娃这件事上的参与度，还有胎教。胎教到底有用没用并无定论，但仗着“胎教”的名号鼓励爸爸尽早适应新身份还是可行的。在我怀孕五六个月的时候，我就要求准爸爸每天对着肚子唱歌和讲故事。我告诉他，书上说每天唱同一首歌，娃生出来后听到同样的旋律就会有反应。在我的鼓励下，准爸爸勉强强唱了几个月的《娃哈哈》，还讲了很多儿童故事。

小魔女出生后，奶爸继续给她唱《娃哈哈》，可她并没有表现出“似曾相识”的样子；如今会讲话了，我们问她听到过这首歌吗，她也回答“没听过”。奶爸有点失望，他开玩笑地责备我忽悠他，不过他也承认，“胎教”的过程是等待小魔女出生期间最美好的回忆。

至于换尿布、泡奶瓶、花式哄娃等技能，大多来自后天锻炼。不过这些并不复杂，基本属于熟能生巧，只要有“愿意成为好奶爸”的决心，没有学不会的。至少在我们家，奶爸在他的产假中就学会了怎样换尿布、哄娃睡觉，现在又掌握了如何讲绘本、编故事、搭积木、画画……从我家奶爸的“晋级”水平看，养娃虽然不一定能无师自通，但绝对可以举一反三。

奶爸也会犯错误，最大的问题就是粗心。小魔女从小就很喜欢细小、细长的东西，很早就能用手指将我掉落的头发捡起来递给我们。结果有一天，我家奶爸投其所好，拿了一根我丢弃的可伸缩吊牌绳给她玩，还向她演示怎么拉长、怎么缩短。被我发现后，迅速“没收”这种可能导致娃勒着自己的“玩具”，并且“严厉”批评了奶爸。

这类事情还发生过几次。总结规律，可能是男性比较粗线条，只顾着眼前好玩有趣，容易忽视潜在风险。所以我“教育”奶爸说：“要时刻绷紧安全这根弦。”

家有奶爸并不意味着妈妈就能完全自由，之所以要培养奶爸，是为了共同承担起养育的责任。养娃是个漫长的过程，爸爸妈妈还是会有所分工，比如粗心爸爸容易犯错误的时候，妈妈就来提示风险；而妈妈忙碌的时候，爸爸陪娃就能给妈妈一定的空间。

不管怎么说，家有奶爸是件甜蜜的事。



奶爸养成记

◆ 罗拉