

■对话专家

# 父母这样做是在毁掉孩子

□本报记者 屈斌

近来一则帖子在网络上流行：“如何毁掉一个孩子？首先，让孩子觉得自己什么都不行，没人赏识他……”这则帖子，看似是有些耸人听闻，实际上，却是以反面的方法，告诉为人父母者哪些话是不应该对孩子说的。进而启发家长：不要在无意中伤害孩子敏感的心灵。

而这则言论的主要内容，正是来源于近期出版的《父母这样做，就是在毁掉孩子》。近日，本报记者采访了这本书的作者曲韵。曲韵结合她接待的家长咨询，向记者介绍了几类常见的、容易影响孩子行为方式的不当话语，并希望广大家长以积极的教育方式，正面影响孩子的人生观、世界观。



本期专家

北京新世纪儿童医院心理门诊专家、《父母这样做，就是在毁掉孩子》作者 曲韵

## 错误方式1：使用质问语气与孩子交流

### 【事例】

浩浩放学回家就趴在电脑上玩游戏。妈妈下班回家看见他玩游戏，气不打一处来：“你能不能把玩的精力用在学习上？”浩浩继续无动于衷，妈妈喊起来：“跟你说话听见没有？”妈妈越说越生气，浩浩也不高兴，“我玩游戏怎么啦？”“你敢跟我顶嘴？”一场战争一触即发。

### 【父母常说的】

“我跟你说了多少次了？”  
“你怎么这么不争气？”  
“我花那么多钱送你来学校，是为了什么？”

### 【点评】

人们说话的时候，说了什么内容只传递一部分信息，据调查只占38%。而副语言，即与语言相关的语气、语速、语调，以及说话时的表情和身体姿势，传递62%的信息，会不同程度增强或减弱所说的话的后果。而有种语气是家长在教育孩子时常用的，对孩子会造成负面影响的，这就是质问。这种教育方式最常见的效果就是孩子除了不服之外，还有茫然无知，不能从事件中学到任何东西。

对于爱用质问句的家长，应调整好自己，解开自己的心结，化解心中的愤怒，然后再用陈述句好好和孩子说话。

## 错误方式2：与孩子做“隐形交易”

### 【事例】

女儿上小学二年级，这年龄段的孩子都比较爱玩游戏。妈妈希望孩子自我管理时间。有次，女儿跟小朋友玩耍时，发现小朋友家里有iPad，于是就一再要求妈妈给自己买iPad。为此妈妈纠结好久，于是就跟闺女制订了时间管理计划，规定孩子清早按时起床、自觉遵守游戏时间就奖励笑脸，等笑脸攒到100个的时候，可以奖励孩子一个iPad……

### 【父母常说的】

“只要你在六点之前把作业做完，我就奖励你看一小时电视或玩半小时游戏。”

“只要你期末考试成绩达到班里的前三名，我就给你买玩具。”

“你把你的屋子收拾干净了，我就奖励你块糖。”

### 【点评】

这成为家长为鼓励或改变孩子的行为而与孩子建立的“隐形交易”，这种教育孩子方式的缺陷在于：孩子是为了得到奖励而努力，并不明白这是属于自己的事。孩子不是发自内心的自我约束，甚至去跟家长讨价还价。最终，孩子仍然不会自律，会沉湎于物质的刺激或者因害怕而约束压抑自己。

父母正确的做法是：及时肯定孩子，当孩子有了一个小进步，家长要及时肯定这小小成就；让孩子明白自己的特点和力量，通过不断肯定。让孩子体会到达成目标是靠点点滴滴的守时、细心等积累起来的。

## 错误方式3：指责和训斥孩子

### 【事例】

一天，女儿课外舞蹈班下课正穿衣服，妈妈不知什么原因开始大声斥责孩子，“磨蹭什么？赶紧换你的衣服，愣什么愣，做什么这么慢。”一连串刺耳的声音。只见孩子面无表情，对妈妈的斥责似乎无动于衷。

### 【父母常说的】

“你早该知道这样做不对！”  
“你从没让我省心过！”  
“怎么说你都不听！”

### 【点评】

家长都知道，总是指责和训斥孩子都是不对的，甚至觉得自己从来不会说这些话，但稍微留意一下你会发现，在家长气愤时还是会冷不丁地冒出这些话来。

孩子难免会“犯错”，总是批评指责，会令孩产生“我不是好的”等错误的自我认识。

正确的做法是去帮助孩子，让孩子明白下次如何处理。用建设性的、正向的教导，代替破坏性的训斥和指责，帮助孩子了解自己言行的前因后果，从过失中总结教训习得新的方法。



# 时下最流行十种病你中了几枪？

□汪宗

随着科技互联网的发展，我们越来越离不开WiFi、手机、快递外卖等等，这些改变无不在影响着我们的生活，假如哪一天没有了，还真的不适应，快来自测一下，时下最流行的十种病，你中了几枪？

## 选择困难症

又名穷癌

通俗的讲法就是：没有钱！穷，是全球最常见的疾病。发病时间不定，主要病症有经常性清空购物车，不敢逛街，钱包常年处于饥饿状态。生平最大梦想就是对商场专柜的营业员说：除了这个，这个还有这个，我全都要了。择偶的唯一标准是，男朋友说买买买！

## 起床困难症

再给我两分钟

明显特征就是有严重的起床气，这一症状已经成为父母子女亲情崩塌，同居情侣关系破裂，宿舍室友相互仇怨的重要原因。约好上午10点见面，他却定一个10点起床的闹钟，赖半小时床，起床后磨蹭半小时，悠闲吃个包子，再晃悠抵达约定地点，最后发现女神绝尘而去赴下一场约了。

## WIFI依赖症

脸皮比较厚

临床表现就是到一个新的地方，无论洛阳的餐馆、KTV、棋牌室还是路边摊，第一件事就是不要脸地问：“WIFI密码是多少？”

## 重度手机依赖症

亲，我的手机呢

该病症的临床表现：出门没带手机就像是出门忘记穿内裤一样不安！出门时手机电量不足100%就像忘系腰带一样不安。

## 外卖很快就到妄想症

马上就到啦

临床表现：每次都要等到再不进食就要死掉了才向大脑发出

指令，拿起电话订餐，单纯地相信餐厅“你的餐还有5分钟就送到”“你的订餐马上就到”这样的鬼话，结果玩手机游戏电都没了，流量都用完了，外卖还没到。

## 饭前拍照强迫症

都别动，我要拍照

临床表现：千年等一回的菜终于上桌了，正当别人举起筷子准备大快朵颐的时候，你突然大喊一声：等会！小伙伴们纷纷放下筷子，你举起手机一通咔嚓乱拍。

## 备胎综合症

备胎若好，单身到老

典型的临床表现：喜欢在夜深人静时给女神发微信：睡了吗？然后默默收到女神男朋友的回复：她睡了，你谁啊？然后第二天再继续发，每天跟上班打卡一样。女神失恋的时候，第一时间跑去安慰，女神与暖男复合后，第一时间跑去送祝福，最后跪着感动自己。

## 拖延症

就是懒

临床表现：能拖到明天去做的事情，就不会在今天完成，正所谓明日复明日，明日何其多！既然这么多，不如再拖拖。

## 强迫症

家门锁好了没

临床表现：出门之前摸口袋，嘴上喊咒语：手机钥匙钱包公交卡、手机钥匙钱包公交卡。还有手机更新不是满格就不敢出门，手机更新必须定时清理。

## 一厢情愿症

请全世界都爱我

临床表现：总是自作多情，喜欢幻想，万一呢，万一她会喜欢我呢？万一再坚持一下就可以了呢？万一人家会给我打钱呢？

以上十大病症，中招请自觉举手，别说你没有中枪，心态要放宽，早医早好，最重要记得，药不能停，必须再来一个疗程！

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃薄荷解毒败火



刚采摘的薄荷叶清爽可口，有清心明目、解毒败火、疏风散热、增进食欲、帮助消化等多种保健功效。薄荷除了用来泡茶外，还可以和豆腐一起烹炒，或者与鲫鱼一起煲汤。需要提醒的是，有夜间盗汗、烦躁不安、皮肤瘙痒、吹风容易感冒等症状的人以及脾胃虚寒、腹泻者要少吃。

#### 冬吃鹅肉可养生



鹅肉性味甘平、鲜嫩松软，清香不腻，有补阴益气之功、暖胃生津之效，是中医食疗的好原料，冬季吃鹅肉符合中医养生学“养阴”的原则。因此，在冬季，气阴不足的人食补时可多食鹅肉。

### 红灯

#### 晚上不宜喝肉汤



晚饭时，用一锅热气腾腾的鸡汤、排骨汤犒劳自己未必是好事。肉类煲汤较油、热量高，最容易发胖，不适合晚上食用，选在上午或中午吃比较好。此时，不妨选择一些菌类汤。

# 德贝国际植牙 种植牙专科典范

长久以来，上颌窦提升种植、种植牙失败修复、全口无牙种植、骨存量严重不足种植一直是困扰中国牙医及顾客的难题。碍于国内种植技术不足，医院设备、医资力量参差不齐，导致很多顾客植牙失败，还有大部分疑难病症顾客不得不被迫放弃种植牙，长期忍受缺牙少齿的折磨，更有甚者因缺牙而诱发胃肠紊乱、冠心病、老年痴呆等多种全身疾病。

现在，这些种植牙“老大

难”问题都将在德贝国际植牙得到有效解决。作为高端种植牙专科医院，德贝整合自身国际化资源，全套引进德国尖端设备、全球高端种植系统，由德国、美国、芬兰一流种植牙专家组成国际医疗顾问委员会，甄选国内顶尖植牙专家长期坐诊。率先开展后牙咀嚼功能重建种植技术，ALL-ON-4全口无牙即刻种植技术，骨存量严重不足种植技术，前牙美学种植技术。针对

种植牙失败，因自身条件无法种植，对美容冠修复不满意或使用到期需更换的顾客，德贝都有相应的前沿种植技术。为了保障顾客种牙后恢复安全快速，德贝国际植牙首家承诺：“种植牙终身质保”，而敢于作出这样的承诺，源于三方面的信心：一是德贝种植牙的优异品质，二是德国全套引进的前沿种植技术，三是中美德权威种植牙专家资源。德贝植牙咨询热线：010-56030333。