

“你看老王家的乐乐就很懂事乖巧，你怎么老不听话？”“你同桌成绩那么好，你为什么学不进去？”……很多家长经常把“别人家的孩子”树为自己孩子的榜样，唠叨孩子不如别人家的孩子优秀，但这样说容易造成孩子的逆反心理，甚至更不服管。怎样在表扬别人家孩子的同时，又不给自家娃留下心理阴影？如何正确提及“别人家的孩子”？听听家长和专家的观点吧。

可以用“别人家的孩子”为自己孩子树立榜样吗？



邵怡明 绘图

王女士 医院护士 女儿6岁

三人行必有我师 让孩子做彼此的榜样

作为一名“80后”家长，从小我们是听着“榜样的力量是无穷的”这句话成长起来的，现在换自己做父母了，再听这句话，却有另外一番滋味了。

最近几年特别流行说“别人家的孩子”，对成年人来说这是一种玩笑，对小孩子却可能成为压在心头的一座大山。在我小的时候，我家住在一座简

子楼里，邻居间几乎没有秘密，妈妈常把“你瞧瞧人家那谁”挂在嘴边，直到现在，和别人比较也是我心中的“阴影”。所以，我在教育孩子时总是提醒自己，不要拿自己的孩子和别人比较。

不过，我即便有了这个认知，还是难免会因为“别人家孩子怎么如此优秀”这类问题困扰。比如我的女儿有

个小伙伴，老师教的歌谣很快就能学会，绘本上的字念两遍就能认识，可我的女儿却做不到。我悄悄问女儿：“你的好朋友很厉害哎，你会不会羡慕她？”女儿的答案却是：“她有些地方做得好，有些不如我，她跑步比我慢，画画也没我好！”孩子的话令我恍然大悟，成年人戴着有色眼镜去看孩子的

世界，而孩子的世界更单纯天真，他们看到的世界远比我们更加丰富。

榜样的力量确实是无穷的，如果孩子身边有优秀的人做榜样，那么我们当然应该鼓励孩子向他们学习，但这并不是说哪一个孩子好或者差，而是“三人行必有我师”，让孩子取长补短，共同进步。

王女士 事业单位会计 女儿12岁

谁都不喜欢被父母用“别人家的孩子”说教

受我母亲的影响，我一度特别喜欢为孩子树立身边的榜样，总是和她说“谁谁家的姐姐表现特别好，你多学着点”“你表妹特别孝顺，你怎么老不听话”……诸如此类的话说多了，每次我一举别人家孩子的例子，她就满脸不高兴，还顶嘴，往往以母女俩吵一架收场，孩子也变得不爱和我交心了。

后来我看了一些育儿书籍，又和

同事们聊起此事，逐渐想明白一件事——谁都不喜欢被父母这样说教，用别人家的孩子刺激自己，孩子是有自尊心的，家长老这么说她，她面子挂不住，时间久了肯定会产生厌烦情绪。想想我小时候被母亲用“别人家的孩子”举例时，不也是一说就生气吗。尤其女儿现在进入了青春期，逆反心理特别强，做父母的更要注意措辞。

想让孩子变得更好，家长首先要管住嘴，不该说的不要说。我尝试多挖掘孩子的优点，经常夸奖她，树立她的自信心。当然态度一定要真诚，不能显得很虚伪、敷衍。想让孩子学习烹饪、缝补、收拾屋子等劳动技能，我先动手演示几遍，吸引孩子的兴趣，我不会的文体技能就带着她去外面，看其他小哥哥、小姐姐做。这样话不用多说，她自

己觉得有意思了自然缠着我学习，她主动想做的事我不用力督促，自己就很上心，而且能坚持下去。

经过一段时间的调整，女儿和我又恢复成无话不谈的关系，而且掌握了几项新技能，如今不用我多唠叨，她周末有空就主动下厨做两个菜，平时自己收拾房间，每天晚上还坚持练一小时钢琴，让我省了不少心。

蔡女士 中学教师 儿子14岁

家长要避免刺伤孩子的自尊心

我是学教育专业的，工作后如鱼得水，有了孩子后也尽力创设一个和谐温馨的家庭环境，和儿子相处得如同朋友一般。

我在一所示范中学教书，班里的学生普遍很优秀，学习自主性强，偏偏我儿子严重偏科，总成绩一般，可能是因为平时我工作太忙了，每天下班都在6点以后，回家还要备课、

读专业书、写教学笔记，顾不上看管儿子的学习。可是我会尽量避免在他面前说起自己的学生有多优异，不让大人操心这类话，避免刺伤孩子的自尊心，因为我知道每朵花都是有花期的，我们能做的就是帮助培土、施肥，然后静待花开，而不是拔苗助长。

我认为与其为孩子树立“别人家的榜样”，不如家长亲身示范，打造书香家

庭，全家形成爱读书的氛围，在这样的环境下，孩子即使成绩暂时提不上去，也能培养出终身学习、终身阅读的习惯，这可比一时的成绩更加重要。所以我家每天吃完晚饭后人手一本书，孩子写完作业也会加入其中，读到好书时彼此分享心得，促进了家庭成员的感情，儿子的语文成绩也是各科里最好的。

儿子有时也会拐弯抹角地打听我

班上的情况，每次我都会就事论事，根据他提出的问题说说他的同龄人是怎么处理这类事情的，给他提建议，而不是命令他照搬。孩子大了，有自己的判断力，别人做得好的他会参考，家长不用过于大包大揽，多看看自家孩子的优势，引导他们向着自己的方向前行，不要替他们做主，给孩子生造一条自以为正确、却不一定适合孩子的人生道路。

清华大学学生心理发展指导中心副主任 刘丹

想让孩子变优秀不妨采取“动机管理”

有的家长说提“别人家的孩子”是想树立一个榜样，但是这个榜样会让自己孩子感到有压力，甚至造成孩子的嫉妒，效果可能适得其反。如果一定要表扬别人家孩子，要用那个人的行为来举例，“他在做什么，我希望你也做”，而不是简单提那个人。这是因为家长对孩子的看法对孩子非常重要，别人怎么说他都可以不在乎，可是家长怎么说自己是孩子非常在乎的事情，所以家长希望孩子做什么，直接说事就好。

激励孩子有很多种方法，家长不要总说“你看看谁家孩子有多好”，家长可以说“隔壁孩子在打篮球，我希望你也去锻炼身体”之类的具体内容，这样孩子不会觉得你在攀比，而是觉得你在关心他。如果说成“人家孩子都去玩，你为什么不去？”这就是一个批评的口气，会让孩子不愿意配合你。

一个人能够把事情做好，是因为他内部动机非常强烈，这样才能够一直持续做下去，而不是靠别人家孩子来刺激。所以想让孩子变得更优秀，家长不妨尝试采取“动机管理”。

第一是关注内部动机，一个人不想做某些事情，是因为他没有动机，别人劝他的话属于外部动机。就像家长要让孩子学某样东西，经常会威逼利诱，但外部动机给得过于频繁，时间久了，外部奖励机制就会失去效果。有的孩子说长大了想做保安，大人听了很不满意，其实这个目标就是孩子的内部动机，应该先保护起来，问问他为什么想做保安，孩子也许会说出对保安职业的未来设想，你可以趁机让他培养跟学习有关的目标，慢慢把内部兴趣和学科整合在一起，鼓励孩子将来做一个高智商或高能力的保安，甚至能设计出机器人保安。家长一定要保护孩子的内在兴

趣、目标和计划，把它融合在孩子的学习生活里，而不是把他的内部动机打垮，生生安排一个外部动机来。

第二是“5+1”，当家长给孩子建议或批评的时候，孩子会进入非常紧张的状态，他的学习能力就会锁死。所以家长最好把建议或批评写在纸上，每天最多提一个，同时准备好5次认同，夸夸他做得好的地方。如果家长连一个认同都没有，孩子很容易丧失自信心，没有自我效能感，今后在学习上会有很多困难。如果孩子已经非常优秀，家长可以把5+1变成3+1或2+1。写出来的原因是如果不写家长很快就忘了，动机管理就失效了。第一周做起来可能有困难，坚持下去就能看到效果。

第三是先行动再认知，越小的孩子越要用这个方法，意思是说家长引导孩子对一件事、一项技能产生兴趣，应该先把要学的东西分解成比较小的目

标，然后降低要求去行动。比如做一道很大的题目，应该把题分解成一些小步骤，孩子第一遍没做对也要表扬，“你已经敢于尝试一遍了”，这就是降低要求，而不是讲“别人做得多快”，这可是雷区呀。尝试错误是非常重要的学习过程，所以一定要允许自家孩子犯错误，并通过试错走向成功。

本报记者 任洁 张晶



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号
北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。