

在孩子的成长过程中，一些家长总认为应该对孩子严加管束，否则就是不负责任的表现。于是，很多家长都奉行棍棒教育的办法，在他们看来，“打与骂”仍是一种颇为有效的管教方法。“棍棒底下出孝子”是否还适合现在的家庭教育？对孩子实行“冷暴力”是否可行？家长如何避免用不恰当的方式管教孩子？来听听家长和专家的观点。

如何避免用不恰当的方式管教孩子？



邵怡明 绘图

刘女士 外企员工 儿子8岁

用贬低的方式教育孩子实在不恰当

说到“棍棒底下出孝子”，如今，很少有父母会使用肢体暴力了，但是语言暴力却是屡见不鲜。

为了庆祝儿童节，我们带着孩子去了一家轻奢餐厅吃饭，坐在隔壁桌的同样是一家三口，显然也是带孩子来过节的。有吃有玩，孩子们欢喜雀跃，可愉悦的氛围并没持续太久，食物端上桌时，隔壁桌的妈妈顺嘴吐槽“这菜可贵了，平时我都不舍得吃”。

她家孩子看模样已经是小学生了，似乎听出大人的“言外之意”，原本洋溢着笑容的小脸瞬间变得委屈起来，仿佛自己做错什么事情一般。

由于位置挨得比较近，我们两家等餐时开启了互动模式。见那个小孩有点不高兴，我先生便“多嘴”道：“瞧你家孩子多懂事啊。”隔壁桌的妈妈瞥了一眼自家孩子：“也就今天像个人，平时都没人样儿。”气氛别提多尴尬

了。我们没再搭话，吃完便匆匆离开餐厅，真是乘兴而来，败兴而归。

在我接触过的家长中，这样的人不在少数，他们或是认为“枪打出头鸟”，或是认为经常骂一骂有助于清醒，习惯于用贬低的方式教育孩子，即便孩子做得已经很好，也难以从父母口中得到认可，显然这是一种不恰当的教育方式。其实这些家长很爱孩子，一名家长还笃定地说“爱之深才

责之切，娇惯溺爱只会害了孩子”。

我相信，家长的初心都是为了孩子好，在教育孩子这件事上，没有“一刀切”的对和错，作为家长，我们应该结合自己孩子的性格特点因材施教，要有批评和惩罚，但更要表扬和鼓励。毕竟我们第一次当家长，在成长的路上和孩子一样是“学生”，如果我们做错了题，改正过来就好，对孩子也该如此。

卢女士 私企职员 女儿9岁

不要求孩子完美，因为我们也不完美

我闺女从小就特别调皮，胆子还大，上幼儿园时就敢和大人顶嘴，我经常被她气得火冒三丈。有时候确实控制不住脾气，打过她几回。这样往往能维持几天平静，但过了一两周她又故态复萌，真是没辙。

闺女上小学后，学校举办了家长课堂，固定时间开讲，我每期都认真听讲，才知道原来我们小时候习惯的“棍棒教育”已经不适合现在的

家庭，用这种方法管教孩子，往往换来孩子的逆反心理，长此以往会让孩子对家长逐渐疏远，打到什么时候才是头呢？!

我不想让母女关系走到不可收拾的那一步，所以必须改变以为“通过动手就能把孩子的坏习惯纠正过来”的想法，决定用更加科学的方式教育孩子。在老师的指导下，我尝试管理自己的情绪，再生气也绝不动手，尽

量和孩子讲道理，如果她一时听不进去，我就暂时退到一边，让孩子爸爸去和她说一说。

同时，我把对孩子的要求尽量放低一些，不要求她做完美的小孩，因为我们也不是完美的父母，只要她在学习上努力，成绩达不到我的心理预期也没关系。孩子的精力旺盛，我同意她每天去小区操场上玩儿一两个小时，周末带她出去长见识，还

租了一块田地让她劳作，感受农民伯伯的辛苦，培养她吃苦耐劳的意识。

目前来看，女儿在班里成绩排中游，人缘不错，在小区算是“孩子王”。对于小时候挨打的事，她一笑了之，说不和爸爸妈妈计较。我听了她如小大人般的话语，既欣慰又好笑，希望我们的关系更加融洽，也希望随着年龄的增长，她能体会父母的苦心。

周女士 公司职员 女儿14岁

对孩子实行语言冷暴力也要不得

我的脾气比较急，有不顺心的事习惯马上说出来，孩子现在处于青春期也有个性，我们俩经常吵得不可开交，需要她爸爸从中调和。我一生气就不愿意说话，和孩子吵完互相不理睬，有时候能持续一两周时间，后来人家说这就是语言冷暴力。

双方老人看到我们母女关系成了这样，都很着急，我妈经常劝我，婆婆也委婉地告诉我不能这样对孩子，都是一家人，怎么能总不说话呢？应该学会智慧地处理家庭关系，而不是用冷暴力逼孩子就范。她们劝的次数多了，我被打动了，想让女儿做妈妈的“小棉

袄”，妈妈应该先展开双臂拥抱她。

我找到女儿，诚恳地承认了自己的不正确做法，希望孩子原谅我的急脾气，并且和她保证以后再也不冷暴力对待她。女儿起初将信将疑，后来我用行动证明我的诚意，遇到两个人再次拌嘴时，我尽量不发怒，把想法

说出来而不是让孩子猜测，吵完了我也装作没事人和她继续说话，给她做好吃的，带她上兴趣班。

持续了一段时间后，女儿终于相信了我。她也有所改变，比过去懂事了，愿意主动找我交流。现在，我和女儿的关系越来越融洽了。

北京林业大学心理系教授雷秀雅、研究生张津铭

父母要学会在孩子面前管理好自己的情绪

中国古话就有“棍棒底下出孝子”“不打不成才”的说法，但随着人们受教育程度的提高和对教育的愈加重视，打骂教育的弊端逐渐显现，家长应该调整和避免用不恰当的方式管教孩子，打骂教育是要不得的。

一些家长认为轻轻打几下或者严厉批评只是给孩子一些警告，不会造成严重伤害，但是家长确实存在无法控制情绪的时候，当轻微惩罚无法发挥作用时，会不自觉加大力度并伴随更大的斥责声。在这种冲动情绪下，暴力行为变得不可控制，而暴力的使用不光会给孩子造成当下的伤害，也会影响儿童未来的发展。

相比于身体上的伤害，言语上的伤害往往隐秘却更深刻。儿童的认知水平还不能支撑他们独立思考自己是什么样的人，这时候基本靠着他人的评价去回答“我是谁”这个问题。当父母不断向儿童传达“你太笨了”

“你什么都做不好”等极为片面消极的信息，很可能使得儿童对自己失望，渐渐失去自信，自暴自弃。

父母打骂孩子的背后，还存在失控的情绪和脆弱的心理问题。

一些家长使用打骂教育的直接原因就是觉得“管用”。打骂过后，孩子的不良行为能够立刻消失，所以很多家长选择这样做。但是“管用”与“有效”完全不同，“管用”指的是在惩罚后孩子立刻变得听话、老实；而“有效”是指孩子意识到行为的不良性，并明白如何解决相似的问题，在之后的生活中少表现出不良行为。

在家长打骂孩子这种氛围下，孩子能感受到的只有恐惧情绪，无法进行思考和理解。所以家长可能会发现，此时的孩子只能完成机械性任务，无法完成思考性任务，比如只能抄写，但没法做数学题。

此外，家长要思考自己是不是存

在情绪失控的问题。很多父母认为自己情绪失控是孩子的责任，但事实是父母在工作和生活中也会积累负面情绪，需要情绪出口，如果此时孩子再来“添乱”，无疑点燃导火索。并且暴力行为本身就是一种宣泄手段，这种情绪宣泄的根源在于家长本身。

父母情绪稳定对孩子的成长至关重要，为人父母者要学会在孩子面前管理好自己的情绪，用平和的态度应对。

首先要学会识别自己的情绪，可以在事件发生前，即内心平静时做训练，每天找出三到四个时间点，询问自己此时此刻是什么情绪，只有熟悉自己情绪的变化，才能在怒气爆发前及时调整。例如当孩子花费很长时间背诵课文但没有效果时，家长能够在情绪爆发的前一秒意识到自己要生气了，此时要问自己，是孩子故意的吗？是注意力不集中吗？再问自己“有没

有可能当前任务对孩子来说真的有困难”？在思考之后就能够控制住自己的情绪。

其次，提前列出控制情绪的清单、做好准备，不要在事情发生时才想办法。同时可以寻找他人帮助，比如提前和爱人商量好，自己要和孩子争吵时，在哪些信号出现后爱人要站出来提醒，避免场面失控。

第三，家长要有自己的生活。孩子不是生活的全部，家长自身不断成长，丰富自己的内心和知识储备，才能帮助孩子更好地教育孩子。可以拓展社交，和同事朋友多联络，或者周末到亲戚家聚餐，聊聊彼此的困惑和焦虑，即便他们不能给出很好的建议，也能无形中分担你的压力。还可以多听音乐、多健身，或者学习绘画、唱歌等项目，培养个人爱好，寻找属于自己的情绪出口。

本报记者 任洁 张晶