

中德學校親子文章共享(392)

從小自律的孩子，都來自什麼家庭？

◎網路文章

前兩天參加孩子的家長會，聽到不少家長吐槽自家孩子：每天做作業都很費勁，一小時就能完成的作業，拖到睡覺才做完；不自覺，一會兒看書，一會兒想看電視，一會兒又分心去玩；一學習，就頭痛肚子痛、想喝水想上廁所。

但也有少部分家長暗暗竊喜的說：幸虧我培養孩子自律性比較早，現在基本不用我們怎麼逼，孩子就會自覺主動學習。然而，自律的孩子並不是天生的，一個自律的孩子的養成，背後的家庭教育至關重要。那麼，什麼樣的家庭更容易培養出自律的孩子？

善於立規矩的家庭

記得杜布森博士曾在《勇於管教》中說：“如果懸崖邊上設有欄杆，那麼人就敢靠著欄杆往下看，因為不會害怕摔下去；如果沒有欄杆，大家在離懸崖很遠的地方就停住了，更別說站在懸崖邊緣往下看了。

欄杆就是界限，知道界限（規矩）的孩子會有安全感，相反，沒有界限的孩子沒有安全感，因為他不知道安全的尺度在哪裡。”聰明的父母，懂得和孩子一起制定規則，溫柔且堅定地執行。一段時間後，孩子就會養成習慣，把“他律”內化為性格中的“自律”。

給孩子自主權的家庭

很多人認為，那些成績優異的孩子，都是父母嚴厲管教出來的，其實不然。澎湃新聞曾對全國29名省級高考狀元進行過全方位地分析。

在被問到：父母是否會干預你的學習時，86.21%的狀元表示幾乎不會，13.79%的狀元選擇偶爾會，選擇經常會的為零。為什麼沒有父母的干預，他們反而成為了學霸呢？心理學上，有個概念叫“超限效應”。指的是由於刺激過多、過強或作用時間過久，從而引起心理極不耐煩或逆反的心理現象。

在孩子自律的養成上，也是如此。父母干預、逼迫得越多，孩子反而越被動、越差勁，甚至還容易產生逆反心理。那些能夠自律的孩子，一定是擁有主動選擇權的孩子。而要給孩子一定的自主權，相信他們自己有辦法，我們只需在必要時候給予相應的引導即可。

經常鼓勵孩子的家庭

原復旦附中的校長謝應平曾分享過他的故事。“我為什麼喜歡數學呢？”他讀中學的時候，有一次，在全班第一個做出了老師佈置的某個難題。老師當場從講臺上奔了過來，摸摸他的頭問：“你現在的感覺是不是比吃了一顆糖還要高興？”他說是的，從此便喜歡上了數學。認為自己數學行啊，學數學的時候更用心了，這種“用心”，又反過來促使他學得更好。這便是鼓勵和成就感的魔力。

李玫瑾教授也曾說：“我們應該學會一種大度的教育，有時候孩子學習上失敗了，已經特別沮喪了，我們就不應該再打擊他的自尊，應該要勇於找到孩子其他的閃光點，去肯定他，鼓勵他。”

所以為人父母，千萬不要吝嗇自己的欣賞和讚美，不必擔心自己的誇讚，會讓孩子得意忘形。要明白，每一個孩子成長，都是在製造無限的可能性。對孩子來說，父母的鼓勵和肯定，才是培養自信，養成自律習慣的最大動力。

自律的程度，決定孩子人生的高度。趁早給孩子立規矩，引導孩子成為一個有規則、有底線的人；給予孩子自主選擇權，引領孩子打開那扇興趣之門；鼓勵孩子“你可以試試看”，讓他在自己的實踐中總結出真知。影響孩子成為自律高效的人，在有效時間內做出無限的可能；這才是真正的教育，因為自律，才是最大的自由。

