

“人身攻击”性批评，易让孩子走极端

□黄任

提到批评孩子，最近好多家长的第一反应都是：“现在的孩子可批评不得，否则不是杀人就是跳楼！”的确，这两年发生了一些极端事件，虽然个中原因我们了解得并不完整，但在有限的媒体报道中，大多发现有一个共同的细节——惨案发生在家长刚刚批评完孩子、与孩子发生了冲突之后。于是批评孩子，便成了家长的原罪，成了点燃孩子怒火、造成家庭惨案的原因。但我们应该看到，有很多孩子在听到父母批评后，虽然也会不开心，但他们会以一种积极的态度来改正，甚至事后还会感谢父母曾经指出了自己的不足。所以，同样是批评，怎么差别就这么大呢？



不同批评方式带来不同效果

在看到诸如孩子跳楼等新闻后，人们会有各种猜测：是家长太溺爱导致孩子受不了一点委屈？或者孩子内心太脆弱抗压力差？又或者父母施压太重……这些都有道理。

不过，批评之所以能被演变成极端事件，很可能是因为我们从来没想过，孩子被批评后产生的消极情绪也是有区别的——不是家长不能批评，而是应该注意其效果：孩子在被批评后会进行自我反省，而不是仅仅感到羞愧甚至自尊心受损。

比如孩子算错了一道数学题，家长可能有两种反应：

反应①：“这道题你忘进位了，下次要注意。来，我们再做几道类似的题巩固一下进

位的计算……”

反应②：“这么简单的题还错？你可真笨，没用的东西。”

表面上看，这两句话都是批评，都是在指出孩子的错误。可是，在孩子看来，它们却有着完全不同的意义。

第一种批评，孩子听了是什么感受呢？

网上有个女生回忆自己小时候做错题后，妈妈总会摸摸她的小脑袋问：“你尽力做了吗？现在弄懂了吗？”然后跟她一起分析错题，举一反三。

她说：“觉得有点不好意思，心里默默地提醒自己以后要认真点。不过有一个开明的妈妈真的是件很幸福的事。不用担惊受怕，

学会对事不对人，学会思考、尊重独立等等。这些都是无价之宝。”

“自省”就是孩子当时最大的感受。虽然也会因为做错题而不好意思，但孩子会思考自己该如何改进。

第二种批评则更像是羞辱，孩子听了是什么感受呢？

网上有个人回忆小时候经常被父母骂“你没用”的感受：“一遍遍自我怀疑，我活着是为了什么啊……”此时父母对孩子“笨，没用”的指责已经不是针对错误本身了，而是直接用下定义、贴标签的方式把孩子全盘否定了。它掀起的负面情绪指向的是自我，孩子深深的羞耻感也就产生了。

你的批评会深深影响孩子以后的选择

心理学教授June Price Tangney曾经带领团队针对羞耻和自省做过一项研究。

1990年，他们从九所公立小学招募到380名5年级的儿童及父母，这些孩子年龄在10岁~12岁之间，研究人员把他们分为“容易羞耻”和“容易自省”两组。此后分别在孩子上7年级、8年级时和满18岁（18岁~21岁）后，进行了追访。

结果发现：凡时羞耻感强烈的孩子，成年后更容易实施危险行为。

容易感到羞耻的孩子会更早开始饮酒、使用海洛因或其他药物，开车频率高且容易有无保护的性行为。

凡时容易自省的孩子，成年后更倾向于保护自己，不太可能饮酒或饮酒年龄较晚，使用海洛因或大麻等毒品的可能性更小，开车频率较低，不太进行无保护的性行为，而且被逮捕、进监狱或被拘留的可能性较小。

也就是说，小时候是不是容易感觉到羞

耻，是可以预测一个孩子成年后会不会走歪路的有效因素之一。

看到这里，可能会有家长感觉不解：我就是批评两句，能上纲上线到这个程度？

对上面的研究，专家给出的解释之一是，容易产生羞耻感的孩子不容易承认自己错了，而是倾向于合理化行为、歪曲事实。用大白话来说就是“死不认账”。但是，容易自省的孩子则会主动承认错误，还尽力弥补。

一个是“死不认账”，一个则诚实主动，很明显，后者更容易受老师和他人欢迎。研究中也发现，哪怕只是在初中，常常活在羞耻感中的孩子就已经不太受欢迎了。就是这一点差异，决定了孩子会选择极端行为还是改正错误。

羞耻感→死不认账→不受欢迎，人际关系差→遇事愤怒、敌意强，自我控制能力降低→容易出现攻击行为

自省→主动承担责任→大受欢迎，朋友

多且长久→遇事平和，自我控制能力强→更受欢迎

我们在媒体上看到的是压垮骆驼的最后一根稻草，任何一个突发事件其实都是积累的结果。那些因为父母批评一句就闹着跳楼、自杀甚至弑父弑母的孩子，可能内心早已被羞耻感给吞噬了。只是，他们的绝望悄无声息，无人知晓。

但另外一边，即便说孩子“笨、傻”，父母就真的认为孩子这么不可救药、让人讨厌吗？

并不是这样。

有个女孩在文章《笨》里吐槽妈妈，一年说了一万个“笨”字。可有记者采访这个妈妈时，妈妈却说：“我的本意不是责怪她，就是希望她能更出色地完成任务。”

绝大部分父母在批评孩子时，应该也是这么想的。可是，他们却忽略了一个重大的问题：孩子也是有自尊、有情绪的生命个体，是人。谁会喜欢“自己糟糕透了”的感觉？

关于批评方式的一些建议

而羞辱性的批评除了让孩子自我否定外，没有任何一点儿建设性作用。

所以，都是批评，截然不同的感受是怎么产生的？简单来说，

有建设性的反馈，让孩子自省，而自省指向特定行为：“我犯了一个错误。”

羞辱则让孩子感到羞耻，而羞耻指向核心自我：“我就是个错误。”

国外一位专家做过总结：

对一个孩子来说，批评后是善于自省还是感到羞愧，何止只是名称、概念上的差别，而很可能会关系到他们日后可能会有的人生风险。

建议批评方法：

- ① 孩子犯错后，明确指出来
- ② 告诉孩子错在哪里，应该怎么做

③ 给孩子空间消化情绪

④ 不在孩子面前发生争执

⑤ 孩子认错后，重新接纳他们

让孩子认错只是第一步，更重要的是建立良性的沟通方式。

尽管现在都在提倡正面管教，认为表扬和鼓励是更好的形式。但孩子是需要批评的。因为未来他们走向社会，脱离了父母保护圈以后，一定会面对质疑、批评，甚至是对抗。我们需要教会孩子如何面对批评、面对压力，疏解不良情绪。

只是，在我们张嘴批评孩子之前，先提醒自己考虑一下：“我是在羞辱他，还是在提供有建设性的反馈？”

当然，批评的技巧还包括其他诸多方面，本文先讨论最重要的一点。

宝宝冬天吃水果 加热一下如何

□宠宛

水果加热不要超过40℃

水果中富含维生素C，有研究显示，维生素C在60℃时就被破坏，一旦加热到100℃，基本上就没有了，加热得越彻底，遗留下来的就越少。特别是鲜枣、猕猴桃、橙子等维生素C含量比较高的水果，最好不要加热之后吃。

不过，专家表示，不吃加热水果主要是避免维生素和矿物质的流失，但如果冬天吃水果确实感觉到凉，特别是老人和小孩，需要从水果中补充这类营养，可以适当将水果烫一下，而烫水果的水温最好保持在40℃以下，用手去触碰感觉到温热不烫手就可以，从而保证营养物质摄入又能减少营养素流失。

另外，吃水果有时也要各取所需，如果人体从其他方面补充了微生物和矿物质，吃水果仅仅是为了增加花样，那么也可以根据自身情况选择是否是加热水果。

这几种水果加热吃另有效果

■蒸苹果

功效：止泻、排毒

给宝宝熟吃苹果可是大有益处的。苹果中含有丰富的果胶，生吃苹果时果胶和膳食纤维一起是通便小能手，而蒸过的苹果果胶就会变成收敛、止泻小能手，还有吸收毒素的作用。宝宝肚子不好时，吃上一点蒸过的熟苹果泥，就可以帮助止泻了。

■蒸梨

功效：清热润肺、止咳化痰

梨清甜多汁，具有清热解毒、促进消化的作用。如果家长们想给还没满6个月正在吃辅食的宝宝吃梨，最好用蒸的方式把梨煮熟，因为“蒸”这种方法，能降低梨的糖分和高纤维，更易吸收、消化，也很适合小宝宝娇嫩的肠胃。

■蒸橙子

功效：止咳

橙子的VC含量高，蒸橙子可是对咳嗽有效的，而且没有副作用。这是因为橙皮里有两种成分具有止咳化痰的功效，一个是那可汀，另一个是橙皮油。这两种成分，只有在蒸后才能从橙皮中挥发出来，溶于水中，能够起到化痰润肺的效果。

■烤橘子

功效：不上火，还能化痰止咳

橘子香甜可口，非常好吃，但如果宝宝吃多了很容易上火，可能还会出现口干舌燥、生疮、喉咙痛和大便干结等症状。但橘子烤着吃，鲜橘皮在火的作用下短时间内就变成了陈皮，陈皮具有化痰止咳的作用。

■香蕉带皮加热

功效：润肠、通便，补充钾

香蕉是寒性的水果，给宝宝吃的时候，可以用微波炉先加热一下，如果连皮一起加热的话，每个香蕉加热20秒到1分钟。香蕉经过短时间的加热后，口味会变得更软糯，而且仍然有润肠通便、补充钾离子的功效。

教育界很多人士现在说批评都不用criticism这个词了，而是换成了constructive feedback，翻译过来就是“有建设性的反馈”。这个词简直一语中的，指出了批评的本质和关键的因素。

首先，批评是一种反馈，对孩子行为、表现的回应。其次，正确的批评应该是有建设性的，就是必须要对孩子有帮助、有益处。

人谁无过？我们不应该害怕孩子犯错误，但不希望看到孩子从错误中一无所获。选择一起分析、解决错误，而不是一味指责，就是引导孩子把注意力放在行为上，放在如何进步、如何更优秀上，孩子也会在父母的影响下自省。

所以，这样的批评之下，孩子一定会大有长进。