在放手与插手之间 父母慎站C位

适度放手不易，得体插手更难。要知道放手不是不过问，插手不是全替代。这其中最重要的，是要优先构建积极的亲子关系。

视觉中国供图

□ 朱 虹

在疫情中一个短暂的“窗口期”，姗姗和妈妈走进了我的咨询室。

又是一个孩子与父母相爱相杀的故事，居家隔离，仿佛使两代人相守的日子更难。假如孩子正好是毕业季，面临中高考，那简直压力加倍。

“长到17岁，我才知道原来我妈一直是爱我的”。说这话时，姗姗表情如常，语气云淡风轻，一旁的姗姗妈妈却迅即泪目了。大概是想起了17年来，自己一直独立带孩子、忙工作，没请老人帮过忙，无比辛苦。时常不错眼珠盯着孩子，事无巨细亲自打理，却没想到在孩子心中，一直对妈妈并不认可……

“从小到大，我什么都要听她的，什么事都逃不过她的眼睛，总是大包大揽替我干这干那，没想到这次，她竟然没冲到学校替我处理，而是等我放学回家，对我说，‘看起来这几天你有点不太开心，能不能跟我说说，遇到什么都别怕，咱俩一起想办法……’哇哦，太阳从西边出来了！妈妈还是爱我的，愿意听我说话。”珊珊开心地说。

原来，复课没几天，姗姗被牵扯进同班同学的一件纷争。为了替好友出头，姗姗主动承担了所有责任。这一点真是像极了妈妈对待她的方式。然而，她也面临着被学校处分的危机。

姗姗妈从班主任处得知消息时，强按住了狂奔到学校理论一番的念头，实在是因为疫情居家时间，参加了家庭治疗班的学习。孩子上高中以来，跟自己动辄冷战，苦恼至极的她决定试着理解和倾听，“少做一点，多听一点，离她远一点。”

对于婴儿来说，饿了喂饭、遇冷添衣被是父母的爱；对于即将成人的青年，信任和尊重、引导和探讨才是爱。

父母之爱，是否始终能追随孩子内在需求，帮助孩子成长？真相常浮现于父母的放手和插手之间。在孩子的人生舞台上，你的站位要很讲究。

徘徊于放手与插手间是现代父母的进步。

不放手成阻碍，不插手易失责

从前人们普遍认为，青春期孩子的父母最难，叛逆的孩子不好管。现而今，人们发现在孩子的整个成长期，父母需要一直对“管”做技术性调整。

婴幼儿时期是培养自主性和主动性的关键期，小学阶段是养成习惯、塑造行为的关键期，都需要父母帮助规划和落实。然而，过多的照料和过分的替代则会侵蚀孩子成长的权利。有个4岁小姑娘的父亲，发现孩子总是逆反着执行要求，比如，想让孩子喝水，必需佯装这水是倒给别人的。想让孩子在公共场合安静，孩子却非要大声嚷嚷……爸爸说，不知道是不是我们平时列的规矩太多，激起了孩子的不满。

现代父母逐渐开始思考放手与插手的问题，但知易行难，在细节上感到难以收放自如。有人说，父母给予了孩子太多关注，太过在意孩子的未来才导致当下普遍的高焦虑。然而，完全“不理”，孩子就能毫无障碍地自行成长吗？

上初二的大鸣正和爸妈面临沟通不畅的阶段，父母沿袭着之前我说你听的方式，但大鸣听不下去了，嚷嚷了上百遍“你别管”！大鸣把自己关进屋里，从不说话到不出来吃饭，家里气氛越来越紧张。工作忙碌的父亲只会讲道理，焦躁的母亲无奈而无助，为了不起冲突，父母渐渐放弃了努力，任由孩子憋在小屋里。在经历了日夜打游戏、中考失利后，大鸣从示范校到了普通高中，功课越来越听不懂。高一下学期，考试、选科纷至沓来，大鸣慌了神儿，在自己的小房间里放声大哭……

青春期三年，冲突、隔绝、封闭、沉沦，没有父母的情感陪伴、资源支持、精神引领，原本特别听话、被动成长的大鸣，没能调动出自我发展的能力。16岁的他看起来非常自卑，心智发育呈迟缓状况，无法为自己作出选择、负责任地学习。听着孩子哭，大鸣父母既心痛又自责，后悔没有在孩子最需要帮助的时候助一臂之力。

对于很多家庭来说，面对处于成长期的青少年，父母要提早练习态度、沟通，当孩子感到迷茫和无助的时刻，陪伴孩子安全抵达下一段旅程，否则情形可能令人遗憾。

放手与插手，在深层次中涉及父母的自我价值感

那么放手或插手，只是方法问题吗？确实，如果不讲求方法，很可能陷入“想管-管太多-没法管”的死循环。

朋友孩子喜欢演讲，准备参加学校的比赛，妈妈认为孩子应该自己努力，未曾关注，结果孩子成绩不如意，有些不开心。妈妈又后悔了，原来这位妈妈早年曾参加大学演讲社，具备不少演讲技巧呢！却一点都没辅导。她感慨地说，如果每位父母都知道在什么时候、什么情境下该怎么帮就好了。

说回开头的珊珊妈妈，她曾说：“我和我先生俩人，从各方面来说，都是自己家族中成绩最优秀、物质条件最好的，珊珊也应该是最优秀的。”带着这样的想法，姗姗妈为达成预期设计了每一步。校内排名、课外班、假期安排、跟什么同学来往，零花钱怎么给，18岁前留多长的头发等……几乎来不及问问姗姗的想法和意愿。

丈夫常年外派，姗姗妈在事业单位做着一份稳定的工作。姗姗妈始终控制着一切，控制是很强大的内在力量，让人不自觉地进入一种努力状态。背后就是心中的害怕、担忧，不自信也不能信任他人。

“孩子优秀等于我成功，各方面都做到最好我活得才有价值”，让姗姗妈适度放手真是一件挑战她生命根基的事。

说到底，父母的人生观、教育观、成功观、幸福观等，如暗流涌动，决定着父母的养育规划、态度，在各种大小事情中发挥作用。有些父母秉持传统观点，认为孩子不管长不大，父母该出手时就得出手；而有些父母则摒弃原有认识，认为孩子的天性就是需要张扬，应该顺应，应任其自由发展。从“不要让孩子输在起跑线上”到“你就是孩子的起跑线”，观念在深层次中影响着决策。

“你即行为，必有其因”，行为心理学家这样说。

放手不是不过问，插手不是全替代

有个女生，上高二后各科成绩下滑得厉害，整日沉迷cosplay，父亲求遍了身边所有朋友，却不跟自己孩子直接沟通，“上高中前我没管过，现在管，却不知从哪儿下手，怕跟她闹僵了，简直比我管理一公司的人还难。”

适度放手不易，得体插手更难。要知道放手不是不过问，插手不是全替代。

针对孩子的每个年龄阶段，父母都把握好放手、插手的情境和尺度，认真研究方法论，在细致沟通、分情况处理等方面下功夫。

总的来说，父母放手，要以提高孩子自主管理意识和能力，培养孩子的独立内核为目标。儿童期重在落实行为训练、习惯培养，要给孩子“充分地做、做错了调整、做好了固化”的时间；随着孩子年龄增长，父母逐步放手管理权、放机会、放资源，进一步提升孩子的效能感和自信心。

插手是父母养育中的主动行为，体现在塑造、支持、导引、管理、惩戒等方面，有做、教、议、导等几步。家长要避免进入误区：插手孩子的事而不顾孩子的情，解决了矛盾却疏忽了过程反思和行为管教。当然，这其中最重要的，是要优先构建积极的亲子关系。

信任、接纳、尊重的亲子关系是重要前提，管理好情绪，好好说话，是父母始终“插得上手”的法宝。

在相伴前行的路上，时而搀扶、时而牵手，时而拥抱、时而并肩，父母有智慧判断时机、选择策略，儿女才会有弹性、有韧劲地长大。

常听小学生的父母念叨，死活解决不了孩子的磨蹭，每天早晨为上学而鸡飞狗跳，父母不得已给收拾书包、穿衣服、喂饭，拖拽到校。有人建议让孩子迟到几回，挨几次批评就好了，有人建议前一晚督促孩子收拾好学习用具，有人建议父母别唠叨，试用一些行为塑造法等……以上方法都可以，只要把握住上面说的一些重要前提，改变或许就发生了。

深度自我觉察，父母要理解“控制”里的“怕”

如何看待生活是可以选择的，如何对待孩子也是可以选择的。

珍视孩子作为独特个体存在，承认他是自己生命的主人。以孩子为本，不是以孩子的本能及各种要求为本，而是以他的成长需求为本。想清楚这点，大体就不会纠结圈养和散养的问题了。

“我，坐在斜阳浅照的石阶上，望着这个眼睛清亮的小孩专心地做一件事：是的，我愿意等上一辈子的时间，让他从从容容地把这个蝴蝶结扎好，用他五岁的手指。孩子，你慢慢来，慢慢来。”龙应台这样写她的等与望，难得那份耐心，那是她对一个5岁孩子要探索世界的懂。

多少父母既不权威也不放任，因为既不敢放手也不敢插手。

轩轩一直是传说中的别人家孩子，从国内少年班到远赴异国读高中，都没有难倒他。但最近申请名校一事，还是让他身为公司高管的母亲焦虑得不行。隔着千山万水，字斟句酌每份资料。朋友不解，轩轩妈说：“我不是不相信孩子，只是很担心细节出问题，费了这么大劲读到今天，希望一举成功。”

轩轩妈妈已经是朋友眼中的成功人士，但在她父亲心中，依然不够好。每次她回乡探亲，身为老师的父亲都会遗憾地念叨：“既然已经读了MBA，为什么不去考个博士！”父亲的态度一直让轩轩妈哭笑不得……如果孩子生活在认同中，他便学会喜欢自己。如果情况相反，孩子就会竭力争取别人的喜欢，求完美。

接受每个人都有局限和不足，给成长以时间、机会和包容。转化心底的那个“怕”，走出养育中的“高控制”“低回应”，需要父母的自我觉察和心理建设。

不怕孩子犯错，该犯的允许孩子犯，如果父母能将问题看作过客，自会支持孩子康复。教师熊培云的中学老师说：河流弯曲是为了哺育更多的生灵。也可看作孩子人生探索迂回曲折的意义。

不怕自己不能教育好孩子，争取给孩子留下好的经验。即使没有系统的教育方法，但父母人格健全，有对孩子真正的爱，能创建彼此支持的家庭环境，讲求沟通、尽力提供学习资源，也是理想局面。

同时，也不要怕把握不好分寸，孩子会用漫长的人生消化之前的获得或亏欠。

孩子学走路，父母先是扶着、拽着，踉跄一段，之后就要撒手，揪着心做保护，还不忘发出肯定的邀请和由衷的赞赏。如果这一幕总能让父母回想起来，那就不断循环播放。只会做提线木偶表演的父母，恐怕难以真正参与孩子的人生大戏。父母有能力在每一幕找到自己的站位，孩子终会迎来属于自己的高光时刻。

希望所有选择，都能关照发展。希望所有教养，都随孩子成长。

我们聊天，从分享一个冷知识开始吧

总有人会遗忘旧事，也总有人比你年轻。与其说知识点有温度，不如说是时间流逝有速度。

□ 沈杰群

最近，我发现在多个微信群聊里，最容易引起积极反响的一种全新开场白是：“我分享一个冷知识。”

每当有人这么说一句，一股“我保证你不知道”的迷之自信感扑面而来，群里其他人都会多少被吊起一定兴趣。对方分享的“知识点”越冷，众人回应就越热。

主动出击，分享一个“有温度的知识点”成了一种社交新玩法。你能贡献出去的知识，到底是什么温度的？

据我观察，以主动社交为目的的冷知识分享，内容通常包括两种，一种是“架空式”冷知识，即并无热点和由头，硬生生搬运来一个别处看到的冷门生活常识、怪奇物语；还有一种是“周边式”冷知识，脚踩网络风潮，结合时下热点话题，“独家考古出土”多数人不知道的信息。

我所在的社交群里，“架空式”冷知识的比重相对较小。毕竟大家日常生活如此饱满而丰富，一个平平无奇的“社畜”，要贡献一个厉害的冷门常识，此间难度系数较高。

例如有一次，我刷微博看到有人说，如果赶飞机忘带身份证，下载一个App办电子临时证，手机刷脸即可。我当成“北极圈级冷知识”搬到群里，的确几个朋友说“哇好神奇！”此时一个朋友满脸黑线地站出来说，每天用的某支付软件里就有，她用过好多次，以为全世界都知道。

“架空式”冷知识分享有风险，一不小心就暴露出你是一个缺乏生活经验的“社畜”。

而“周边式”冷知识显然在社交群里更轻松讨喜。一部剧和一个明星火了，一个社会议题热了，但凡你是互联网“略资深冲浪者”，对多年前的相关信息尚有印象，或者曾是某个事件的亲历者和见证者，你不难成为社交群里那个掌握冷知识话语权的高能“课代表”——简而言之，你就是“活久见”。

与此同时，和冷知识对应，还有“温知识”和“热知识”。后面这两者的诞生，在社交群里的意味就更加玄妙了。当你并无自信保证自己分享的“知识点”足够稀罕高冷，足够令全场人大呼“受益匪浅”，那么你就可以给“知识点”的温度改个等级，说成是“温知识”或者“热知识”。这种以退为进的“升温”，仿佛是在谦卑试探别人一下：“我现在来分享一个知识！当然很可能你早已经知道这个信息了。”

在我看来，在社交平台和聊天群里，那些喜欢分享一个“冷/温/热知识”的人，首先是创造和加固了一种新型的社交玩法，即“知识玩梗”。

我的一个善于观察自拍行为的朋友，还把她的冷知识总结成规律。某天群里大家讨论照片美颜的问题时，这个朋友跳出来：“分享一个冷知识，自拍10张以内你自己就能选出满意照片的，按照10分制，你的颜值一般有6分以上；拍100张才能选出一张满意的，你的颜值基本低于4分。”至于靠谱与否，似乎无人在意，但这个“不明觉厉”的冷知识的确震惊全场。

板起面孔一本正经地讲话、进行常识科普，并不符合当下年轻一代的话语习惯。他们更愿意用一个有“梗”的表达，让所谓的知识分享诙谐有趣起来，充分调动自己所在群体的讨论热度。

“分享一个冷知识”这句话的潜在语境，让你眼前浮现出一个聪明机敏、口才甚好的形象，是不是酷似中学班级里那个超级学霸？博学多闻、能言善辩但又面若冰山。知识玩梗，社交趣味感大于内容本身。

然后，无论是主动分享冷知识还是温知识、热知识，这种社交行为的意义在于“N次传播”所形成的“惊奇链条”。

尤其偏冷的知识，对于最初的传者来说是热乎乎的常识，对于受者来说则是崭新的刺激，受者将他人的冷知识转化为自己的热知识后，又会萌生出一种强烈的炫耀欲，迫切希望成为新一轮冷知识的传播者。这种“冷热交织”渐次传递的过程，让原始信息被不断赋予接力游戏的趣味：我是第一个获得冷知识的人，那么我要告诉别人，我是第一个，他也会是第一个知道的。

另外，我发现在围绕当下网络热点而展开的分享游戏中，“知识温度”的定级以及最终达到的效果，和时间间隔关联紧密——一般来说知识点越有“年代感”，“冷度”也会越强。例如当时我和比我小10岁的“后浪”聊起几位40岁演员时，她们对我讲述的相关“前尘往事”连连发出惊叹，可是这在当年，明明都是无比稀松平常的基本信息罢了。

总有人会遗忘旧事，也总有人比你年轻，所以也可以总结：与其说知识点有温度，不如说是时间流逝有速度。

《乘风破浪的姐姐》教你暑期状态保鲜

□ 黄彬彬

若要评选出今年最火爆的综艺节目，《乘风破浪的姐姐》定能占得一席之地，姐姐们简直又美又飒。惊艳之余，观众们想必也会疑惑：档期满满的30+、40+的姐姐，怎么做到在紧张的排练时间内，献出唱跳俱佳的女团首秀？让我们走近《乘风破浪的姐姐》，揭秘高效学习方法。

疫情状态几近结束，期末考试也以各种形式完成，但上了半年网课的你，毕竟不像在校学习那样高效，也许暑期还会面临各种进一步学习、补课。宅家学习听起来轻松舒适，但从效率和成果上看，宅家模式其实是学习的困难模式。连乘风破浪的姐姐们辛苦训练一天之后，舞步也可能全忘光，那宅家学习，又试图弯道超车的你，该如何应对呢？

明确学习动机

在讨论学习方法之前，有必要先找到学习动力。先想想：我们为什么而学？是出于对学科的兴趣，提升自己的专业能力，还是为了实现美好的职业理想？

姐姐们在各自领域都有一定成就，她们带着新的期许站在女团选拔的舞台上。比如宁静“贪玩”，吴昕有个女团梦，张雨绮想站C位，伊能静想对得起买自己专辑的歌迷，给自己的孩子树立榜样。

这些是动机，能够引起、维持我们的活动，并让活动持续朝向某一目标。动机不仅能启动和维持我们的学习过程，也有助于提升我们对学习内容的注意力，帮助提高学习的效率。动机能对学习过程发挥监控作用，让我们排除内外因素的干扰，朝着目标前进。

我有位朋友，梦想着去北京师范大学读研。她把微博名改为“××想上北师大”，把手机桌面设为北师大的校园风光，早出晚归地在实验室学习，主持和参与了多个科研项目，最终以靠前的排名，如愿以偿地被“推免”保送到北京师范大学攻读研究生。

这就是动机的力量。如果你有明确的目标，你要让它多在你的生活中出现，发挥它的力量；如果你还没找到它，可以搜索网络资源，询问导师、辅导员和师兄师姐，了解就读专业的就业方向与前景，让它早日明晰，日常的学习和生活会更有节奏，更有力量，指引你前行。看过山顶俯拍的风景照，爬山的时候会更有动力呢！

表象训练法

常言道“书读百遍，其义自见”。但相较于被

动重复，主动回想的学习效果更好。前miss A组合另一位成员王霏霏，睡前跟着视频复习舞蹈，并且会在脑海里回想动作，这样她早上还能记得动作。

在放松状态下，想象自己跟随音乐在舞台上完整无误地跳舞，或者流畅地表达、答题，这其实是表象训练法。通过主动想象和回忆要领来帮助学习，这种方法不仅能用于动作学习，对语言学习也大有裨益。

伞兵在第一次跳伞前，也会通过表象训练法，在头脑中“过电影”，反复模拟跳伞的情景，帮助记忆理论知识和理顺分解动作。每次面试之前，我也会在脑海里“彩排”面试官可能问的问题和我的回应。尤其是当我想象自己对答如流的情景时，也为自己增添了顺利通过面试的信心。

首因效应与近因效应

《大碗宽面》组的孟佳和王霏霏在睡前复习舞蹈动作，《得不到的爱情》组成员蓝盈莹和钟丽缇则选择在睡醒后复习。这就是契合首因效应与近因效应的学习方法，人们在识记一系列事物时，对第一个以及最后一个信息的记忆效果更好，往往优于中间部分。

这两个效应在人际交往中也会发挥作用，我们通常对第一印象和最近一次会面印象深刻。我们可以在晚上睡前和早上醒来，主动回想最重要的知识点，将与知识重点“接触”的时间安排在一天中最特别的时刻。

刚睡醒时在一天中干扰信息最少，而睡觉时大脑会帮我们整合知识点。所以，高中毕业就告别的早读可以重新安排上，用琅琅书声开启新的一天；结合前面提到的表象训练法，我们可以在睡前回忆这一天学习到的知识要点，为一天的学习画上圆满的句号。

费曼技巧

女团自带竞争的压力与合作学习的良好氛围，所以宅家独自学习的你不妨找位“云同桌”，彼此监督，共同进步，创造出在校学习的氛围。找“学伴”不仅是为了督促学习，还可以在交流中吃透知识。

30位姐姐组成了6个团，几乎每个团里，都有擅长舞蹈的小姐姐，比如《大碗宽面》组的孟佳和王霏霏，《艾瑞巴蒂》组的刘芸和黄圣依……这些有舞蹈经验的姐姐分享自己的经验，耐心地纠正成员的动作。这是为了带领缺乏舞台经验的成员成长，为了整个团的荣誉，其实这对于她们自身的学习也是很有帮助的，她们在使用“费曼技巧”。

以诺贝尔物理奖得主费曼命名的“费曼技巧”，是一种“以教为学”的学习方法，当你能够用简单清晰的语言向不熟悉这项内容的人解释所学的内容，并且使他人能够理解，就说明你真正掌握了所学的内容。如果你讲述时，有些地方磕磕巴巴，或者他人听不懂，这个地方就是你需要用心再学习和巩固的地方。

因此，不妨在学习告一段落时，尝试把这个知识传授给他人，这可是一种利人利己、功德无量又操作简单的学习方法呀！

不仅是学生需要高效学习方法，毕业后工作中的学习依然很重要。歌手李健在给2020届清华大学毕业生的寄语中说道，“真正的学习是在毕业之后”“保持不断长期学习的习惯是至关重要的”。

愿我们都能找到学习的兴趣与乐趣，总结出适合自己的学习方法，自信地迎接未来的各种挑战。