

做顾问型父母 培养孩子自驱力



图片来源：网络

生活中，有的孩子不管是学习还是做其他事情，都必须要有外在的督促才能完成，有的孩子考上大学后就不知道该怎样自主安排学习和生活，变得懒散甚至“躺平”，这些都是缺乏内在自驱力的表现。“自驱力”的概念由著名心理学家荣格提出，指的是个体在和环境交互中，自发产生的一种具有驱动效应的自我力量，是基于有机体需要而产生的一种内部唤醒状态或紧张状态。有学习自驱力的孩子，往往会基于兴趣驱动自发独立地学习，而不是在父母或老师的外在奖励或管控下学习，这种驱动力将激发孩子持续不断地自主性学习和探索，并成为他们成长过程中受益终身的优良品质。怎样才能让孩子产生内在自驱力呢？这成为父母们在家庭教育中的重要关注点。

首先，父母自身稳定良好的情绪是激发孩子自驱力的重要环境基础。情绪安全理论认为，父母的焦虑或抑郁情绪能够通过影响子女感知继而影响家庭关系，进而导致子女外化问题的出现。例如，当父母在工作中遇到较大压力的时候，回家看到孩子做作业拖拉，就容易不经意地训斥孩子，孩子产生焦虑后，更无法很好地完成作业，于是孩子和父母之间的焦虑情绪互相激发、互相传递，形成恶性循环。

控制型父母一般很难培养出有自驱力的孩子，而成为顾问型父母，给孩子充分的选择权和自主权，是培养孩子自驱力的重要途径。可以设想一下一家企业顾问工作的职责，在地位平等和了解情况的基础上，顾问为公司的发展提出建设性意见。顾问型父母亦是如此，和孩子的关系是彼此平等、相互尊重的，给孩子充分的信任和空间，但同时对孩子的发展保持关心，一旦孩子有需要，会及时提供建议和帮助。

有不少在小学阶段成绩不错的

控制感对大脑具有强大的影响力，控制好压力情境的经验，能有效增强大脑前额叶皮质的功能性，同时还能降低压力水平，并在一定程度上主动塑造大脑，保护大脑免受压力的负面影响。孩子的自主机会越多，大脑由自主感所带来的内在动力越强，他在调整自身压力和战胜挑战方面获得的成功经验越多，就越容易产生自信心、成就感和控制感。

首先，父母不要过度保护，要多给孩子自己体验和解决问题的机会，也要容许孩子有一定犯错和试

父母情绪平稳，给孩子足够的情感能量

因此，父母在养育孩子的过程中要尽量做到平和，要先学会觉察和调整自己的情绪，并对孩子保持足够的温度与积极的回应。作为父母，一方面觉察并管理好自己工作或生活中的压力，学会给自己减压放松；另一方面尽量与一些情绪平稳、内心有力量的人在一起，远离一些容易产

生负能量的人或群体。自身已经产生严重焦虑甚至抑郁的家长要及时寻求专业人士的帮助。

其次，给孩子提供安全感和情感能量很重要。人与生俱来就具有自驱力和求知探索的欲望，这种自我实现的需要往往建立在安全感和情感能量得到满足的基础上。尤其是对于正在遭遇挫折或压力的孩

子，家庭应该成为他们安全的避风港和坚强的后盾。如果当孩子身处困境之中，依然能深深感受到父母的爱和接纳，他们的心理韧性就会增强，抵抗挫折和压力的能力也会相应提升，他们内在的向上向好的动机也会因此而被激活。还有重要的一点是要学会欣赏孩子，能看到孩子的进步和成长，并及时予以肯定。这不仅增强了孩子的自尊心和成就感，而且可以帮助孩子的内部自主意识得到持续性的发展。

做顾问型父母，给孩子尊重与信任

孩子，为什么到中学后就显得后劲不足了呢？除了学习天赋的原因外，还有一个很重要的原因是，这些孩子的学习自驱力并没有被培养起来，小学阶段的学业成绩更多是在父母和老师外在的督促和压力之下取得的。尤其是小学阶段的学生，学习动机的形成正处于上升阶段，很需要父母引导他们形成主动学习的兴趣和习惯。父母需要有更

长远的眼光，不要成为控制型的“直升机式父母”，不要因为一时的急功近利而破坏孩子对学习的兴趣和自驱力的形成。

当孩子遇到问题时，顾问型父母往往会先与孩子共情，对他表示理解和接纳，再进一步了解情况，并和孩子一起分析探讨，引导孩子自己思考并找到最佳解决方案。即便是制定规则，也要和孩子一起商

量，孩子自己参与制定的规则，他才会更愿意自觉地遵守。这比父母单方面地提要求，效果要好很多。成为顾问型父母，不过多干涉和控制，孩子的自律性自然而然地就建立起来了，也会有更多的内在动力。

父母给孩子尊重和自由，并不代表就完全放任不管。一方面充分地相信孩子，设立让双方都感觉舒适的边界，另一方面父母也要随时保持关注，真正发挥顾问的作用，比如可以帮助孩子查询信息、提供资源或建议等。

不要过度保护，帮助孩子找到控制感

错的机会。生活中有些父母生怕孩子受到伤害，剥夺了孩子很多体验生活和克服困难的机会，这样的孩子长大后往往会缺乏自信心和挑战精神，什么都不敢尝试，或者一遇到困难就退缩。如果青少年儿童不能通过自己做决定和克服困难获取经验，他们将很难发展出关键的执行能力以及解决问题和控制冲动的能力。

其次，父母应让孩子懂得对自己负责，遇到事情自己独立思考，孩子的控制感和自驱力才能慢慢培养起来。有的父母总是不相信自己的孩子能够做出相对明智的决策，但其实早就有研究发现，9岁孩子几乎就已经是能干的决策者，14岁孩子和18岁、21岁孩子的决策能力几乎完全相同。因此，父母可以这样鼓励孩子：“你就是自己的

专家，没有人比你更了解自己，你完全有能力对自己的决定负责。”

新的时代，越来越需要富有创造力、具有独立思考和判断力及会提出问题、解决问题的人才，而这些素质的培养离不开一个最核心的部分即自驱力的发展。孩子总有一天会离开父母羽翼的保护，独自面对这个世界，父母早一天培养孩子的自驱力，让他早一天学会对自己负责，其实才是给孩子最好的保护和祝福。

据中国教育报