

# 让孩子主动学习并不难！但最好别用这招……

这样的话你说过没有？  
“这次考试如果成绩进步，妈妈就给你买你喜欢的那个小汽车。”

“如果考上了理想的高中，爸爸就给你换手机。”

“乖孙把今天作业完成，奶奶给巧克力吃。”

“这周把这本字帖练完，周末爷爷就带你去游乐园玩。”

现在有一个“4·2·1”的现象，就是四个祖辈和父母两人一起爱着一个孩子，这个现象很普遍。现在的孩子都特别幸福，被整个家庭宠爱着。

家长和长辈们总喜欢用各种孩子喜欢的物质来表达对孩子的爱和期望。

爱与期望是孩子成长中很重要的元素，当然，这毋庸置疑。

但是，用物质奖品来表达这份爱是否合理呢？会不会有负面影响呢？我们应该如何正确使用物质奖励呢？

再给大家讲一个小故事：

有一个老奶奶住在小学操场旁边，经常有小孩踢球不小心打碎她家的玻璃窗，弄得她很头疼。每次发生这种事，她都要跟小孩子的家长沟通，还要找工人来换玻璃，很麻烦。她也曾经教育过那些小孩，甚至有时候还会惩罚他们，但是这个问题还是一直存在。后来，老奶奶想到了一个好主意。每次有小孩打碎玻璃，她就给他们每人奖励一把奶糖。当然，孩子们都非常开心，每天都争

着来打玻璃。这个方法持续了七天，孩子们都打得非常开心。

但是，突然有一天，老奶奶不再给打碎玻璃的孩子奖励了。孩子们觉得非常不公平，觉得自己做了事情却没有得到应有的奖励，很生气。从那以后，就再也没有孩子特意过来踢球打破窗户，老奶奶也终于可以安心了。其实，在这个故事里，老奶奶使用的就是逆向思维解决问题。她将惯性的惩罚转化为奖励，从而巧妙的解决了问题。

与此同时，这个故事也向各位教育工作者和家长们提出了一个严肃的问题：

用物质奖励真的在鼓励孩子吗？  
父母必读

学习本身能带来报偿时，慎用奖励

心理学家爱德华·德西曾进行过一次著名的实验，他随机抽调一些学生去单独解一些有趣的智力难题。

在实验的第一阶段，抽调的全部学生在解题时都没有奖励；进入第二阶段，所有实验组的学生每完成一个难题后，就得到1美元的奖励，而无奖励组的学生仍像原来那样解题；第三阶段，在每个学生想做什么就做什么的自由休息时间，研究人员观察学生是否仍在做题，以此作为判断学生对解题兴趣的指标。

结果发现，无奖励组的学生比奖励组的学生花更多的休息时间去解题。这说明：奖励组对解题的兴趣衰减得快，而无奖励组在进入第三阶段后，仍对解题保持了较大的兴

趣。

这个实验表明，当一个人进行一项愉快的活动时，给他提供奖励结果反而会减少这项活动对他的内在吸引力。这就是所谓“德西效应”。

“德西效应”给我们的启示是：如果学习活动本身已经使孩子感到很有兴趣，此时再给孩子奖励不仅显得多此一举，还有可能适得其反。一味奖励会使学生把奖励看成学习的目的，导致学习目标的转移，而只专注于当前的名次和奖赏。

不同年级的孩子，奖励策略大不同

当孩子对学习本身没大兴趣的时候，可以使用外部奖励刺激他们，但提供奖励的时候，不同年级的奖励策略要有所不同。

对低年级的孩子，运用即时奖励

如果是低年级的孩子，由于这个年龄段他们的学习本来就是受外部动机驱动的，适当地给他们奖励一般都会有所帮助，但要注意奖励的方式，设定的强化物不能太远不可及，比如，开学初告诉孩子，如果这学期大小考试都能进入前三名，期末放假后就带你去旅游。对那些动机原本就不太强的孩子来说，画这么远的饼有时候会令他因为难以即时看到好处而会渐渐失去努力的动力。

对高年级的孩子，则要慎用奖励

这个年龄的孩子，正处于学习动机从外部转向内部的时候，“我要学”的观念开始变得强烈。如果依然用奖励的方式刺激他们的学习，很容易妨碍他们内部动机的形成；

尤其是孩子对学习本身就很感兴趣，或者刚学会某项技能，正迫不及待地自发使用的时候，活动本身就可以给孩子带来内部报偿，不需要再奖励了，否则“德西效应”就会出现。

奖励孩子学习时的3个提醒

01 奖励要有价值导向  
在可以奖励孩子的情况下，最好提供奖励时能明确表达奖励的价值导向，尤其是对努力和习惯的期望。

02 优先选择精神奖励  
能用精神奖励的时候，就尽量少用物质奖励，因为包括表扬、陈列成果等在内的精神奖励有着物质奖励难以替代的价值。

其一，精神奖励更容易明确价值导向，比如，孩子考好了，我们可以非常具体地反馈自己的赞赏，“这次考试挺难的，但你愿意认真准备，而且做完后还检查了一遍，妈妈真的很欣赏你的努力。”这样的语言里，就内含着我们的价值导向。

其二，精神奖励的力量更持久，比如，把孩子的获奖作品陈列在家里最显眼的地方，任何时候都能看到，就比吃一顿大餐、买个过段时间就玩腻了的玩具来得更有力量。

03 达成目标后逐渐弱化奖励

在要不要奖励孩子学习的这件事儿上，父母不必过于纠结，只要综合考虑学习活动本身的趣味性 & 孩子所处的年级这两大因素，提供奖励时又能注意方式，奖励就能发挥对学习的促进作用。

# 宝宝起床气严重，“硬碰硬”相当不靠谱，5招赶走起床气

睡眠对于宝宝的健康成长来说，是非常重要的。小宝宝一天当中大多数时间都在睡觉，如果不小心打搅到了他们的睡眠，娃就会闹脾气，尤其是孩子的起床气大，也会影响家长的情绪。想让孩子安心的睡觉，拥有良好的睡眠，家长要用合适的方式来解决。

小张家的宝宝，今年3岁已经送去托管班了，她每天要上班，还要送娃上学。小张早上起床吃之后洗漱做早餐，然后叫女儿起来吃饭，把孩子送到托管班之后，她再去上班。

小张说自己天天早上都争分夺秒，但是孩子起床却非常磨蹭，总赖在床上不想起来。每天都要在妈妈不耐烦的催促下才会慢吞吞的穿衣、吃饭，小张和宝宝斗智斗勇的。很多次因为宝宝拖拖拉拉自己上班都迟到了，这让她感到非常头疼。

这是很多家长要面对的问题，宝宝起床之后各种使小性子耍脾气，都是起床气。其实，起床气，主要是指孩子睡眠不充足，心烦意乱，哭闹不愿起床的表现。

英国睡眠委员会的发言人杰西卡·亚历山大称：低质量的睡眠是导致起床气的关键因素，尤其是被人叫醒，或者是吵醒的时候，起床气非常明显。

如同小张家的孩子一样，有起床气是因为宝宝还没有睡好就被叫醒了。尤其是学

龄前的孩子，睡眠质量非常重要，晚上睡得晚，可能就会影响到第二天起早，即便是大人把他们叫醒醒了，孩子也会有起床气。

所以说，家长要及时安抚宝宝的起床气，这也会让娃有健康的情商，宝宝也和大人一样，有时会心情不好，家长们要给予温和的安抚。

当然了，父母叫醒孩子的方式上也不一样，如果孩子不起来，家长可能就会暴躁的对孩子大吼大叫，这样会加重孩子的起床气。

宝宝的内心有很强的抵触情绪，家长越是喊快点起床，他们越是会拖拉。如果父母用温柔的方式叫孩子起床，效果就会好一点。

孩子醒来，有起床气的原因，主要有两个方面，来看看你家孩子，是不是也这样呢？

一方面，处于深浅睡眠的交替阶段。

家长们会发现把孩子叫醒之后，他们虽然睁开眼看了一下，但是一眨眼又睡着了，这说明孩子还没有真正的醒来。只是在睡眠的中途被喊醒了，马上又会进入睡眠的状态，这个时候，家长会反复的去喊宝宝。

但事实，这种被打扰的情况，会让孩子感觉到很烦躁，即便是起床之后也会磨磨蹭蹭的，不爱穿衣、洗漱。

另一方面，孩子醒来之后，身体不适。学龄前的宝宝睡眠时间很长，可能占了

一天当中的一大部分时间，在这漫长的过程当中，孩子的身体会出现很多变化。

有的孩子睡醒之后就感觉到很饿，这会让他们感到身体不舒服，难受，哭闹个不停。

而这些，经常被家长忽视，大多数父母只会想，孩子是没有睡好，而不会关心他们的身体是否出现了不适的现象。

我也知道，一些父母对于孩子的起床气束手无策，硬碰硬不靠谱，其实赶走宝宝的起床气也很容易，这5个方法很实用。

1、提高孩子的睡眠质量

高质量的睡眠是预防宝宝起床气的最好方法，要保证孩子拥有充足的睡眠，如果孩子睡不够，就会有严重的起床气。

家长要给宝宝制定合适的作息时间，比如说每天晚上九点左右，一定要上床入睡，保证孩子有一个安静的睡眠环境。睡觉之前要把灯光调暗，大人不要在孩子的身边玩手机、刷视频。

Tips：父母要以身作则，给孩子做出良好的表率作用，孩子睡觉了，尽量放下手机，不要制造出太多的声响了，给娃创造一个安静温馨的休息环境。

2、在合适的时间叫醒宝宝

从孩子睡醒到起床，需要一段缓冲的时间，没有谁一醒来就愿意马上起床。对于宝宝来说也是如此，家长可以提前叫醒娃，过一会儿再用平和的话语来让孩子起来穿衣

洗漱。

3、给宝宝准备起床的小惊喜。  
家长可以在头一天晚上问一下孩子，想吃什么样的早餐，或者是穿什么样的衣服。在孩子起床之前，早早的就为他们准备好可口的饭菜和喜欢的服饰。

让宝宝一睁眼，就能看到有小小的惊喜，这样他们会更加愿意起床穿衣吃饭。

4、培养孩子的责任心。

我们每天让孩子按时起床，就是让他在规定的时间内，准时到达学校，进行正常的学习。

家长在日常的教育当中，要告诉孩子，什么是责任心。每天不迟到，就是每天早上及时起床的理由，这也是作为一个学生的基本责任。

5、营造让娃舒适的起床氛围。

如果家长一直在旁边不耐烦的大声呼唤孩子起床，会让他们感觉到很厌倦，宝宝的心里会有逆反的心理。家长越催促越生气，孩子也会更加抵触，这样只会闹得双方都很不开心。

家长可以用温柔的叫醒方式来叫宝宝起床，比如说可以轻轻的抚摸孩子的肚子和后背，深情的抱一下孩子，慢慢呼唤让他们起床。也可以定小小的闹铃，设定一个舒缓的音乐，选择孩子喜欢的风格，让孩子在他钟爱的音乐声中起床。

**中華堂中醫館**

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

**中医内科：**心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

**针灸推拿科：**面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合症、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

**中医美容：**雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

**中药：**针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**首都中医针灸**

Capital Acupuncture & Herbal Care

**陈智松 博士**

预约电话：  
**301-820-2528**

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车辆工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854  
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879  
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

**医生专版**

中英文预约电话：  
**703-865-6276**  
周一至周五

**北维精锐牙科中心**

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

**余璠 牙医博士**

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务  
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033  
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com