2026年11月13日 星期五 责编:万建刚 张亮 美编:徐哨 审读:俞素梅

为什么家长越讲道理,孩子越抗拒?

这场分享会教父母“向内的修行”

当天地间草木收势、生机内敛,一场关于“如何养育”的探讨也在同一日悄然开启。11月7日,正值立冬,《自驱型成长》共读分享会在宁波大学园区图书馆举行,活动吸引了幼儿园至初高中的学生家长参与,展现了跨年龄层的共鸣。家长们把向外张望的目光收回,开启一场“向内的修行”。

“孩子会忘记你说过的话,会忘记你做过的事,但他们永远不会忘记你带给他们的感受……”分享会伊始,主讲人龚迪颖真挚恳切的分享瞬间打动在场众人。从最初只是一名普通旁观者,到主动参与21天打卡实践、深度投入学习,龚迪颖结合自身对书籍理念的认同与感悟,围绕当下中国家庭教育的现实问题,带领家长们解锁书中极具启发性的核心观点:孩子的自律与内驱力,从来不是逼迫出来的,而是在“掌控感”与“自主感”的滋养下慢慢建立起来的。

□现代金报丨甬派
记者 林杨攀
通讯员 周秋艳 傅卫平



分享会现场。

A 读懂大脑:对抗与摆烂是生理反应

为什么越讲道理孩子越抗拒?龚迪颖从脑科学给出了答案:负责理性思考、计划与自控的前额皮质,压力一大就直接“下线”;而掌管情绪的杏仁核一旦接管大脑,孩子便只剩下发脾气、顶嘴,或沉默回避、消极躺平。

“当杏仁核接管大脑时,讲道理是完全无效的——因为负责听懂道理的那部分大脑,已经不工作了。”龚迪颖说。

她特别提醒家长警惕长期、持续、无法逃离的“毒性压力”,以及不知不觉转嫁给孩子的“二手压力”。“孩子的自控力不是批评责骂出来的,前额皮质是在一次次拥有选择权、自己做决定的过程中慢慢变强的。”因此,家长要努力成为“非焦虑临在”——让孩子看见你时内心安定踏实,让家成为孩子愿意回来的安全港湾。

非焦虑临在,正是《自驱型成长》一书提出的核心理念之一——不被周围焦虑裹挟的在场者。

B 激发内驱:三大基石缺一不可

分享会的核心落在自我决定理论:一个人真正的内在动力,离不开自主感、胜任感、归属感这三大基石。自主感是“在安全边界内我拥有选择权”,胜任感是“我相信我可以做到”,归属感是“我确定自己被无条件地爱着”。三者缺一不可,一旦某一环出现缺口,家庭很容易沦为亲子矛盾的战场。

“读懂需求之后,改变要从一个个微小行动开始。”龚迪颖给出了六条回家就能上手的建议:先处理情绪再处理问题,修炼“非焦虑临在”;把“快去写作业”换成“今天作业不少,你打算怎么安排”的顾问式提问;尊重大脑的停工期,别靠压缩睡眠时间来刷题;以身作则、共同协商地“驯服”电子产品;通过目标规划、情绪觉察、多元预案练出心理韧性;最后拉长人生视角,明白成绩只是阶段性指标,独立思考、抗压韧性、懂得爱与被爱更加珍贵。

“养育一个自驱型的孩子,本质上是父母一场向内的修行。”在分享的最后,龚迪颖勉励家长放下管控的执念,做孩子的非焦虑临在和顾问型父母,把人生的主动权交还给孩子——因为真正的自驱力,生长在被尊重、被信任的家庭土壤里。

分享会结束后,家长们纷纷交流心得,表示收获满满。据悉,甬上家长会共读系列活动将持续开展,下一本书为《亲密关系》。

