

## 暂停一下

◎刘宝花

周末闲暇时看了一直在追的综艺节目《向往的生活》，在节目开播伊始，两位核心元老黄磊老师和何炅老师主动提出将这档节目停下来，也就是说这节目将成为最后一季。停下来的原因有许多，无法去深究，毕竟节目已经第七季了，实属不易，但是就像何老师在开播首期节目里说道：“综艺是没有结果的，所以自己勇敢地暂停这件事情，我觉得有点酷。”黄老师说：“或许停一下看东西的视觉就变了，也能发现不一样的自己，发现更多自己现阶段更想做的事情，需要停下来想想，什么才是现在最向往的生活。”看了之后挺有感触的，或许我们都应该拥有就此停下来的决心和重新出发的勇气，因为懂得停下来的人，才能更好地出发。

前段时间，女儿开始握笔写字，对于老师布置的作业写得歪歪扭扭，还边写边玩，劝了多次无果，坐在旁边的我一生气就把她作业本上写得不好看的全擦掉了，她崩溃到大哭，边哭边说：“妈妈不爱我了，我辛辛苦苦写的字没有了。”后面怎么劝都不愿意写了，产生了排斥的心理，还一度怕我对她作业本再次下手，把橡皮擦藏起来了，为此还闷闷不乐了好多天。



后来跟她的班主任进行了沟通，自己也买了书籍想寻找解决的办法，老师说：“你太严苛了，她写的作业不好看，超出了你的预期，所以你才有了不好的情绪，她还是个刚拿笔写字的孩子，应该多鼓励。”总结了问题点之后，我跟女儿道了歉，也跟她表达了她自己的行为也是需要改正的，每个人都会有自己的任务，写作业是她自己的事情，她有责任把字写好，我不再干预她写作业，她也必须要认真真完成作业，就此达成共识。

经历了这次“作业事件”，我深深地明白，家长控制好自己的情绪是多么多么重要，家长无意间的情绪话语或者做法，可能就此伤害到孩子的内心，会让她变得敏感、自我否定。所以当我们因为孩子的一些表现产生不良情绪时，不妨先让自己的坏情绪暂停，选择其他渠道释放掉，待自己感觉好起来之后，再跟孩子一起来解决问题，而不是当下做出过激的行为。现在女儿能每天自己完成作业，写得不好的也会主动去修订，做完还会拿给我看，老母亲甚感欣慰。

经常听到有些家长说自己的孩子，不爱收拾东西，做事情丢三落四还慢吞吞的，书包也不整理，而做父母的我们总是控制不住自己，每天跟在孩子身后唠叨，一着急就忍不住去帮忙，造成的结果就是越帮忙，孩子越不动手；越是对孩子进行管教，孩子可能就会越散漫。所以适当的时候请家长们可以选择暂停一下，把责任还给孩子，我们承担了孩子的责任，也会阻碍她的成长，收起我们焦虑的情绪，不应该提前为孩子没有做的事情而着急，退让一步，把空间留给孩子，相信孩子可以做得很好，用赞许的眼光来看待孩子的每一次成长。

不管在忙碌的职场、还是在琐碎的生活中，停下来，有时候也是一种智慧，我们可以试着从小小的举动开始，暂停一下前进的脚步，让自己活得更自在；可以收起糟糕的情绪，让操心的自己暂停一下，孩子会更快乐。懂得适度地去休息，转换下思维，反而更容易找到新的



方向，所以当我们感到精疲力尽时，不妨勇敢地按下暂停键，这并不意味着放弃，而是给自己的人生重新定义的机会。