

照亮自己温暖她人 “益”路成长绽芳华

记街道“全职妈妈”妇联执委、交通公园居民区志愿者陆艳

□记者 沈冠君

“以前，我的生活就是围着孩子转。接送孩子、辅导作业、洗衣做饭……时间一长，心里总是空落落的。尤其是当自己的辛苦付出不被家人认可时，既委屈也愈发显得没有底气。”陆艳说，现在，她的生活变得充实而有意义，“转型成为专业的心理咨询师，无偿帮助妈妈和孩子们一起顺利解决成长道路的亲子难题，也帮助我再次实现了自己的人生价值。”

智慧育儿 为“亲子加油站”支招

“妈妈们”是家庭的守护者，也是社区和谐的纽带。在陆艳看来，只有凝聚更多基层治理“她力量”，服务好社区的妇女儿童和家庭，才能让小家幸福、社区和谐。自2024年9月以来，陆艳坚持在每期的《社区晨报》上义务为专栏“亲子加油站”撰稿。

专栏通过读者来信与讲师回复的形式为家长提供科学育儿指导。其内容涵盖亲子沟通、情绪管理、学习方法三大核心板块，同时延伸至夫妻关系、个人成长等情感领域，旨在通过每期设立的“身边人可能遇到的亲子难题”来展示亲子沟通的智慧，从而提升家庭幸福感。

当被问到为何会这样做时，陆艳告诉记者，因为自己淋过雨，所以想给别人撑把伞，“我儿子在永兴二小上学的时候，那段时间的亲子关系很紧张。我因为儿子成绩不理想，打过他、骂过他，但是收效甚微。我心里也很愧疚。于是，我决心要改进自己的教育方法。”

让亲子沟通成为爱的艺术。只有倾听孩子真正的声音，充分发挥温柔和爱的力量，才能真正增进家长与孩子间的有效沟通，解锁爱与理解的密钥，携手构建和谐融洽的家庭亲子关系。社区里的



陆艳在社区义务开展公益讲座

“全职妈妈”也会主动向陆艳求助：“我的女儿上高中，但是在班上不合群，怎么办？”“我孩子成绩一般，只有600分出头，中考填志愿该怎么选？”“为什么我家老大一直对老二抱有敌意，明明我已经很努力地把一碗水端平了”……

每次收到求助信息，陆艳都会在第一时间利用自己的专业知识进行解答，同时用自己的亲身经历给予“全职妈妈”们情感上的支持。“这是一段既关乎孩子成长，更关乎自我成长的温暖旅程，请各位妈妈不要太焦虑，我们一起加油！”陆艳说。

从全职妈妈到公益骨干 热心助人实现价值

鼓励厌学叛逆的孩子重新热爱学习、帮助迷茫失落的全职妈妈找回自信……作为一名15岁男孩的妈妈，陆艳努力以过来人的身份去帮助别人，“他们经历的一些事情，都在我和儿子的身上发生过。我找了很多方法解决了问题。现在我想把这些经验分享给有同样困境的妈妈和孩子们”。

“我参加了几次活动，现在的我跟之前不太一样了，变得更开朗热情，更加认可自己的价值。孩子们在家里的状态也比以前自由和快乐了。”一名社区妈妈说。近日，在交通公园居委会，一场由陆艳主讲、名为“你好，更年期”的公益讲座面向社区里的妈妈们展开，内容包含更年期症状及自我保健、调节自主神经系统的方法、盆底肌锻炼的重要性和方法。讲座现场互动热烈，妈妈们积极提问并分享自身经验。

“终于找到症状的原因，不再盲目焦虑。”现场，一位妈妈表示，中年女性的心理困惑能被看见，能有人倾听自己的烦恼，还能被科学地安抚情绪、化解困难，实在是太好了，“就像一场及时雨，滋润了妈妈们的心田。”

在交通公园居民区，陆艳的经历正激励着越来越多的“全职妈妈”爱生活爱自己，在促进了家庭幸福和孩子成长的同时，也架起了爱小家更爱大家的社区自治云梯。在见证了陆艳的成长和发光之后，我们有理由期待更多的“全职妈妈”可以绽放光彩。

□记者 沈冠君

锅里炖着肉，一转身就忘了……不少老年人都有这样的经历。69岁的“老伙伴”志愿者黄美蓉常常会闻着味儿上门提醒：“阿姨，你家是不是有什么东西烧糊了呀？下次千万记得要关火。”

遇到盛夏高温天气，黄美蓉也会主动关心：“老爷叔，最近天气热，你把需要买的东西告诉我，我去帮你跑跑腿。”

黄美蓉就是这样一位优秀的社区志愿者，她用自己的爱心和行动，为社区的老人们带来了温暖和关怀。近日，她荣获2024年度上海市“老伙伴计划”志愿者及典型案例选树活动“百名志愿者”称号。

原来，在普善居民区，60岁以上的老人占比逐渐增多，特殊困难老人更不在少数。老伙伴志愿者便成了一支关爱特殊困难老人不可或缺的重要力量。从2012年开始，黄美蓉成为社区“老伙伴”志愿者，至今已结对关心45位高龄老人。

“我们老年人更了解老年人嘛！”当问及黄美蓉为什么加入志愿服务团队时，她这样回答。一开始，很多高龄老人对志愿者表现出了排斥和抗拒。“很多人都不愿意承认自己老了。老人也需要尊严。”黄美蓉告诉记者，为了拉近距离，她在日常探访中，用自己的方式切实关心关爱老人——通过上门聊天了解老人的身体状况、帮助排解消极情绪；主动帮助行动不便的老人购买日用品，并去社区卫生服务中心配药；帮助腿脚不便的老人理发等。

每次上门，黄美蓉还会为结对老人带去消防、反诈、居家安全等宣传册页。“有些老年人对餐有意见和建议，我也会及时带到社区，进行沟通，提升老年人对老年餐的满意度。”黄美蓉说。

2015年，社区“老年乐园”正式对外开放。黄美蓉十年如一日地坚持志愿服务活动。早上八点半刚过，“老年乐园”刚开门，黄美蓉就撸起袖子，拿着抹布、水桶，抓紧时间打扫卫生。除了拖地、擦桌子，黄美蓉就连厕所的马桶都刷得干干净净。当然，还要记得烧一壶开水，用不了多久，喜欢打乒乓球的老年人就要来运动了，到时候能让他们喝上一杯热水。

多年来，黄美蓉一直以来都秉持着“奉献、互助”的志愿精神，积极投身于社区志愿服务活动中。“我希望通过自己的努力，能够让更多的人关注社区志愿服务，参与到社区志愿服务中来，用平凡的坚持为银发人群编织起社区最柔软的守护网。”黄美蓉说。



黄美蓉在社区“老年乐园”打扫卫生

记普善居民区志愿者黄美蓉
心系「老伙伴」情暖邻里间

亲子加油站

三步教你破解中考学习倦怠 物质奖励越少给，孩子学习动机越强

家长提问：

老师好！我孩子今年读初三，马上就要参加上海市中考了。如此紧张的时刻，他的学习状态却很差。我跟他反反复复说了很多遍“中考很重要”，他也表示理解，但在学习上就是提不起劲，还是一副懒散的样子。

我和他爸爸试过用物质奖励来激发他的学习动力，比如“考上重点高中就给买新手机”“月考排名进步10名以上就给他发红包”……没想到的是，孩子不但理解我们的苦心，学习积极性还越来越差。

现在，只要我们一跟他提学习，他就表现得烦躁。我们该怎么办？

讲师回复：

感谢您的提问！您描述的情况其实非常典型——很多中考生在这个阶段会陷入“动机危机”。您提到的奖励失效问题，其实涉及心理学中的“过度合理化效应”：当孩子觉得“学习是为了换取奖励”，而不是出于兴趣或成就感时，内在动力反而会被削弱。

下面，我将结合心理学理论和实际案例，分三步帮您解决问题：

第一步：为什么奖励会“越用越无效”？

家长误区：“奖励=动力”，但忽略了奖励的类型和发放方式。

心理学原理

1、外在奖励（如金钱、礼物）虽然会在短期内有效，但从长期来看会让孩子产生依赖，认为“学习是给家长学的”。

案例：一个学生原本喜欢数学，但家长承诺“考满分奖励500元”后，他开始纠结“怎么才能拿到钱”，反而解题时更焦虑。

2、内在奖励（如成就感、自主感）能激发长期动力。

案例：一个学生因为老师的一句“你的解题思路很独特！”而主动研究更多难题。

您的现状：

目前的奖励属于“结果导向的外在激励”（如“考上重点高中才给奖励”），这会让孩子觉得：“如果考不好，我的努力就白费了。”“学习是为了换手机，而不是我真的想要学。”

第二步：如何用心理学方法“重启”学习动力？

方法1：用“过程奖励”替代“结果奖励”
错误做法：“一模考进前100名，奖励1000元。”

正确做法：“今天你主动整理了错题本，效率很高！周末我们一起去你喜欢的餐厅。”（奖励具体行为）；“这一周你每天专注学习2小时，坚持下来了，值得庆祝！”（奖励努力过程）。

原理：通过肯定孩子的努力和方法，让他们感受到“我能掌控学习”，而不是“我被考试逼着走”。

方法2：赋予“自主选择权”
错误做法：“从今天起，每天必须按这个计划表学习！”

正确做法：“晚上先复习数学还是英语？你自己来决定。”“这两套模拟卷，今天做还是

明天做？你自己安排。”

原理：心理学研究表明，人对“自己选择的任务”更有责任感。即使选项是家长提供的，孩子也会觉得“这是我选的，我要做好”。

方法3：创造“心流体验”

问题：孩子觉得学习枯燥，是因为任务太庞大（如“复习全部科目”）或太模糊（如“你要努力”）。

解决：首先要拆解目标。家长要从“你要提高数学成绩”的话语变成“今天专门攻克‘二次函数压轴题’的前两问”。其次，要学会即时反馈。孩子每完成一个小任务，家长要让孩子打勾或记录，直观看到进度。

案例：一个学生用“闯关游戏”的方式复习，每完成一章节就给自己贴一颗星，最终集齐星星兑换一次短途旅行——他把学习变成了挑战，而非负担。

第三步：家长如何调整沟通方式？

1、避免“灾难化”施压

错误说法：“考不上重点高中，你的人生就完了！”

正确说法：“中考是检验你学习成果的机会，就像运动员的阶段性测试。无论结果如何，你解决问题的能力才是最重要的。”



本期主讲人

陆艳（交通公园居民区）

芷江西路街道“全职妈妈”妇联执委、中国科学院心理研究所心理咨询师、国家三级心理咨询师

- 2、用“成长型思维”鼓励**

错误说法：“你这次怎么才考80分？太粗心了！”

正确说法：“这次错题反映了哪些知识漏洞？我们一起来看看怎么改进。”

3、营造支持性环境

孩子学习时，家长可以在一旁阅读或工作（而不是玩手机）。此外，每周固定时间开家庭会议，让孩子分享学习中的困惑或进步。

总结：动机不是“逼”出来的，而是“唤醒”出来的。

关键点回顾

 - 减少“考好才奖励”，多奖励孩子的努力和策略。
 - 给孩子选择权，让他们感受到“学习是我自己的事”。
 - 拆解任务，让学习像游戏一样有即时反馈。

最后提醒：

当中考结束，那些因内在动力而学习的孩子，依然会保持求知欲；而仅靠外在奖励驱动的孩子，可能会彻底“躺平”。

您不妨从今天开始，试试把“奖励”换成“肯定”，把“要求”换成“选择”。