

我用这几招治好了儿子的丢三落四

分享人：10岁男孩的母亲 王女士
记录整理：一楠

我是一名10岁男孩的妈妈。曾经，儿子忘带作业，我急忙开车送去；丢了水杯，我立刻买新的；没记作业，我帮他查看群通知……我像一个24小时在线的“随身助理”。直到有一天我发现，我的“勤快”换来的不是他的成长，而是他的依赖。痛定思痛，我决定往后退一步——不再替他兜底。如今，他不仅在很大程度上改掉了丢三落四的毛病，还画出了一张“自主管理表”。这一路，我们是怎么走过来的？今天和大家分享一下。



AI制图

那通让我开始反思的电话

年初的一天上午，手机响了。儿子借门卫电话打来，好像快哭了：“妈，我的数学卷子忘带了！老师说没带算没写！”

“等着，我给你送去。”我抓起车钥匙，急忙请假开车回家，拿了试卷，又气喘吁吁地把卷子递给门卫。回来的路上，我在想：儿子都10岁了，为什么他的作业总是在替他记、给他送？

没过两天，他又忘了带美术课要用的彩笔。电话里，他再次求助：“妈，我忘带彩笔了，你帮我送一下呗，下午要用。”

我犹豫了10秒，想起老公说的话：“你什么都替他想着，他当然什么都不用想。”

“妈妈送不了，你自己想办法借。”我对儿子说。

电话那头沉默了2秒，然后挂断了。下午，儿子回到家，嘟囔了一句：“你以前不都送的吗？”我说：“妈妈不能帮你一辈子。”

那天晚上，我发现儿子破天荒地把第二天要用的东西提前收拾好了。书包放在门口，旁边还贴了一张便利贴，上面写着：数学书、作文本、彩笔、跳绳。那一刻，我的心里忽然有些触动。

我是怎样变成“随身助理”的

回想起来，儿子从小的“丢三落四”，都是我在兜底。一年级丢水杯，我二话不说买个新的；二年级丢外套，我立马重新买一件送到学校；三年级忘带作业，我一次次开车送。我觉得他还小，慢慢就好了。可到了四年级，这种情况不但没有好转，反而更严重了。

老师布置的作业，他从来不记，回来问我：“妈，今天的语文作业是什么？”我如果说不知道，他就急了：“你怎么不帮我看看一下群通知？”我哭笑不得——这什么时候变成了我的任务？

更让我生气的是，他做事情永远差最后一步。写完作业，书本摊在桌子上不收；吃完零食，包装袋放在茶几

上不扔；第二天要用的校服、球鞋、红领巾，永远等着我提醒。我唠叨了无数遍，他该忘还是忘。

我曾经以为这是当妈的本分。可结果呢？他越来越依赖我，也越来越没有责任感。他丢了东西不会自责，因为妈妈会买新的；他忘了带作业不会着急，因为妈妈会想办法。我替他承担了所有后果，他当然不会着急。

更糟的是，他在学习上也依赖我。一遇到难题，他就会喊：“妈，这题怎么做？”老师说他不爱举手，怕错；考试难题空着，不肯多想。后来，我才明白——是我把他养成了不敢犯错的人。因为我一直在帮他避免犯错，他从没经历过犯错后要怎么爬起来。

我开始给自己定规矩

经历过开头那一次，我决定以后都试着放手，并给自己定了几条规矩——

第一条：他的作业，我不再检查对错，只签“已完成”。儿子一开始不习惯，有两次得了很差的分数，回来时闷闷不乐。我没批评他，只是问：“你觉得下次可以怎么做？”他说：“应该做完之后检查一遍。”我说：“好，那你自己记住。”

第二条：他忘带东西，我坚决不再送。有一天，他又忘带英语书了，打电话让我送。我说：“妈妈在上班，送不了。”他挂了电话，后来自己向隔壁班同学借到了。回

来跟我讲这件事时，他的语气里居然有一点点得意——因为是他自己解决的。我趁机表扬他：“你看，没有妈妈帮忙，你也行。”

第三条：他的房间、书包、时间表，全交给他自己管。刚开始执行的两天，他真的磨蹭到早上差点迟到。后来，他主动跟我说：“明天要提前10分钟起。”我没说“早跟你说了”，只说了“你自己决定就好”。

改变不是一两天的事。他还是忘，还是会拖，还是会喊“妈，你帮我看看”。但我发现，当我不再立刻冲上去的时候，他也能自己找到解决办法。

一张画满星星的表

上周日晚上，我在厨房洗碗，儿子突然跑过来，手里拿着一张纸。他说：“妈，这是我下周的‘自主管理表’，我自己画的。周一到周五，每天要干的事我都写上了。你看行不行？”

我接过来一看，一张A4纸折出好多小方格，格子里分别写着：早上起床叠被子、写完作业收书包、练琴30分钟、晚上9点前上床……旁边还画了一些小星星。最下

面一行写着：“完成5天可以奖励1包辣条。”

我忍不住笑了，也由衷感到欣慰。我说：“行，特别好。辣条，妈妈会提前准备好。”

他蹦蹦跳跳跑回房间了。我看着那张纸，心里想：原来他不是做不好，而是我从来没有给他“自己做”的空间。我总怕他做不好，什么都替他做了，他就真的什么都做不好了。现在我退后一步，他反而往前走了。

专家点评

放手，是更深沉的爱

听完王女士的讲述，我能感受到她从包办到放手的纠结与惊喜。从描述中，我们看到一个普遍现象：家长做得越多，孩子做得越少；家长想得越周全，孩子想得越简单。

责任就像肌肉，不用就会萎缩。当地一次次冲去送作业、帮忙收拾书包、替孩子检查对错时，她其实在替孩子使用那块“责任肌肉”。久而久之，孩子的肌肉就没力气了。

特别想肯定她的一点是：她觉察到“是我替他背了太久”，并愿意改变——那个拒绝送彩笔的电话、那句“妈妈不能帮你一辈子”，是重要的转折点。

在这里，给家长朋友四点建议：

分清帮忙和替代。孩子遇到困难，家长可以陪他想办法，而不是直接替他做。正确的帮忙是问：“你觉得可以怎么办？需要我做什么？”

允许孩子承担可承受的后果。忘带作业被批评、磨蹭迟到被记名——这些“小疼”不会毁掉孩子，但会让他记住。这比千言万语都管用。

用放手后的肯定替代事前的包办。当孩子自己解决了问题，哪怕不完美，也要及时肯定：“你今天自己借到了彩笔，妈妈为你高兴。”

把责任移交做成一个仪式。找一个平静的时间，正式告诉孩子：“以前妈妈替你做了太多，从今天起，这些事情交还给你。妈妈相信你。”

其实，孩子需要的，不是一个永远在前面替他扫清障碍的妈妈，而是一个在他回头时能看到、在他需要时能请教、在他做到时能鼓掌的妈妈。

那张画满星星的“自主管理表”，比任何一张满分试卷都珍贵。因为那是孩子自己想写的、自己想做的。责任感的种子，就在那一刻埋下了。

愿这位母亲（以及所有读到这篇文章的家长）继续忍住“冲上去”的手，管住“你应该”的嘴，给孩子留下一片自己行走的路。

一个能为自己负责的孩子，从来不是被“管”出来的，而是被“放”出来的。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）