

13岁儿子“摆烂”背后

分享人：13岁男孩的母亲 吴女士
记录整理：一楠

“妈，这次数学我考了72分。”
“72分？上次不是考85分吗？”
“无所谓。”
“你就不想再努力一下？”
“努力有什么用。”

这是我和儿子曾经的对话。他今年13岁，上初一。说“无所谓”的时候，他的表情平静得像在谈论别人的事——考好了无所谓，考差了也无所谓。他就像一块泡得太久的海绵，无论怎么捏，都挤不出一丁点动力的“水”。

以前的他不是这样。小学一二年级时，他会因为考了100分，蹦蹦跳跳地跑回家报喜。后来，他的作业能拖就拖。问他以后想做什么，他只淡淡说一句“随便”。老师也反馈，他上课从不举手发言，班级活动也不参与，总是安安静静缩在角落里，浑身透着一股“疏离感”。

我试过各种方法：讲道理、给物质奖励、没收手机、请家教，他通通接受，却也通通毫无反应。最崩溃的一次，我忍不住冲他吼：“你就不能有点上进心吗？”他只是抬头看了我一眼，轻飘飘地反问：“上进心是什么？能吃吗？”



AI制图

错误激励：用奖惩逼走孩子的动力

从小学一年级起，我就给儿子定了一套严格的奖惩制度：考进班级前三名，奖励玩具；考满分，奖励100元；考砸了，就没收手机。刚开始，这套方法很管用，他学习积极性很高。可慢慢地，我发现他变得“功利”起来——只做有奖励的事。阅读不加分，坚决不读；做家务没奖励，死活不干。甚至有一次，他主动问我：“妈，我要是考了年级第一，你能给我买个新手机吗？”

后来，奖励的门槛越来越高，他的“胃口”也越来越大。直到小学五年级，他忽然对所有奖励都失去了兴趣。我一开始以为他懂事了，直到后来听孩子爸爸说，儿子曾私下抱怨：“反正我永远够不到她的标准，那我还努力什么？”听到这句话，我愣了很久。我一直以为自己在给孩子动力，没想到，每一次的“激励”，其实都是在给他浇冷水。

无心之失：一句话弄丢孩子的信任

小学六年级时，儿子参加学校的朗诵比赛，拿了二等奖。回家时，他脸上带着藏不住的笑容，手里紧紧攥着奖状。我随口问了一句：“一等奖是谁啊？”

他的笑容瞬间僵在脸上，把奖状往桌上一扔，转身回了房间，并“砰”地一声关上了门。

我跟着进去，想和他聊聊，可他戴着耳机，根本不理我。我急了，伸手扯下他的耳机。他猛地坐起来，一字一句地对我说：“你知不知道我练了多久？你知不知道我站在台上有多紧张？你不知道，你只关心一等奖是谁。”

我张了张嘴，想说点什么，却一个字也吐不出来。他继续说道：“以后我的事，你别问了。反正你问完，我也不高兴。”

从那以后，他真的什么都不跟我说了。学校里的趣事、考试的烦恼，他全都埋在心里，沉默不语。我问一句，他就答一个“嗯”；我再追问，他就不耐烦地说：“你不是已经问完了吗？”

我就这样，慢慢失去了他的消息，也彻底失去了他的信任。

主动改变：放下掌控唤醒孩子内驱力

束手无策之下，我向朋友求助。她给我的建议是：最近一段时间，不跟儿子谈学习、不问成绩、不催作业，也不给任何奖惩。我当时很疑惑：“那他不就彻底放飞自我了？”朋友却劝我：“你先试试看，万一不是你想的那样呢？”

我咬了咬牙，决定按她说的做。

第一周，儿子果然彻底“放飞”——回家不写作业，抱着手机玩到深夜。我心里急得不行，却一直忍着没催。第二周，他开始自己主动写作业了，虽然完成得很晚，质量也不算高，但至少不用我再反复催促。第三周的一天，他忽然抬头问我：“妈，你怎么不催我写作业了？”

我看着他，认真地说：“因为学习是你自己的事，怎

么安排，应该由你自己决定。”他愣了一下，深深地看了我一眼，没再说话。

后来有一天，他主动拿着数学作业来找我：“妈，你看，今天数学最后一题有点难，我用两种方法解出来的。”我凑过去一看，两道解法都完全正确。我由衷地称赞：“这个解法比参考答案还简洁，你怎么想到的？”他脸上露出一丝得意，小声说：“我就是想试试，有没有别的办法。”

那一刻，我突然茅塞顿开——原来，儿子不是没有内驱力，而是我的催促、我的压力，硬生生阻碍了他施展自己的能力。

深度反思：过度期待扼杀孩子热爱

儿子小时候特别喜欢画画，不管是纸上、本子上，甚至是草稿纸的角落，都能看到画的小人、怪兽、风景。后来，我给他报了绘画班，还给他定了目标：“这个月要画完三幅作品”“下次比赛必须拿奖”。

可慢慢地，他画画越来越敷衍，线条越来越潦草，到最后，干脆再也不画了。

直到有一天，我翻出他小时候的画——一张张粗糙

的纸片，画着歪歪扭扭的火柴人、奇形怪状的怪兽，每一张都算不上好看，甚至有些“丑陋”，但每一张都透着满满的快乐。我忽然明白，他那时候画画，是因为热爱，而不是为了得到我的奖励，更不是为了完成我定的任务。

我开始反思：我是什么时候扼杀了他对画画的热爱？大概，是从第一次把“喜欢”变成“任务”，把“热爱”和“奖励”绑定在一起的时候。

专家点评

家长该如何唤醒孩子内驱力？

听完吴女士的讲述，能深刻感受到她内心的懊悔与迷茫。她所面临的问题，正是当下很多“激励型家长”的共同困境：为什么越奖励，孩子越没动力？为什么越催促，孩子越“摆烂”？

从心理学角度来看，这背后藏着一个被反复验证的规律：当外部奖励（金钱、玩具、过度表扬）过多时，人的内部动机（兴趣、好奇心、成就感）就会被逐渐挤走。孩子本来可能对学习、对画画有着天然的好奇心和热爱，但当家长不断将这些行为与外部奖励挂钩，孩子会慢慢形成一种认知：“我学习、我画画，是为了得到奖励，而不是因为我本身喜欢。”一旦奖励失去吸引力，或者家长设定的目标变得遥不可及，孩子就会彻底失去动力，选择“躺平”“摆烂”。

吴女士儿子口中的“无所谓”，并不是真的不在乎，而是他在用这种方式保护自己。因为他明白，一旦自己在乎了、努力了，结果却仍然达不到妈妈的期待，等待他的只会是更深的挫败感。所以，不如从一开始就表现得“无所谓”，这样就不会再受到伤害。这个藏在孩子心里的逻辑，很多家长都未曾察觉。

结合吴女士的经历，在此梳理几个关键点，希望能给有类似困惑的家长一些启发：

第一，把“结果导向”换成“过程导向”。以前，吴女士习惯问孩子“考了多少分”“排第几名”，过度关注最终结果；不妨试着换成“今天学了什么有意思的东西”“这道题你是怎么想出来的”，多关注孩子努力的过程，让孩子感受到，被看见的是“他做了什么”，而不是“他做到了什么”。

第二，慢慢撤掉外部奖励，换成“情感认可”。这并不是说完全不能有奖励，而是不要让奖励成为孩子做事的唯一理由。可以试着把“奖励”换成“庆祝”——不是“你考了前三名，我就给你买鞋”，而是“你这段时间一直很努力，我们一起去吃顿你喜欢的饭，庆祝一下”。前者是交易，后者是认可；前者会消耗内驱力，后者会滋养内驱力。

第三，允许孩子有“没用”的热爱。吴女士的儿子小时候喜欢画“乱七八糟”的画，这些画没有比赛价值，也不能带来实际收益，但那是孩子最真实的热爱。家长要学会允许孩子有一些“不为任何目的”的爱好，让孩子重新找回“因为喜欢，所以去做”的感觉——这种感觉，正是内驱力的根源。

第四，把人生的“方向盘”还给孩子。以前，吴女士一直牢牢握着方向盘，孩子只能被动坐在副驾驶，要么乖乖听话，要么干脆闭眼“装睡”；现在，她要做的，是主动坐到副驾驶，把方向盘交还给孩子。哪怕孩子一开始会走错路、会绕远路，那也是他自己选择的路。只有走错了，他才会学会反思，学会修正，才能真正成长。

那个总说“无所谓”的13岁男孩，其实心里特别“有所谓”。他在乎妈妈是不是真的满意，在乎自己是不是足够好，在乎自己的努力有没有意义。只是长久以来的压力和挫败，让他太累了，累到不敢再在乎，累到只能用“摆烂”来逃避。

愿每一位家长都能学会放手，也学会等待。因为一个真正有内驱力的孩子，从来不是被“喂”出来的，而是被“看见”和“允许”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）