

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



资料图片

# 家庭“正念养育” 给孩子高质量的陪伴

■ 记者 殷涛

现代人工作繁忙，生活压力大，导致很多父母没有时间和精力给孩子高质量的陪伴和养育，甚至因为工作上的压力和情绪影响亲子关系。

近日，本报联合成都市锦江区社区教育学院“濯锦讲堂·家庭教育云课堂”，邀请到四川师范大学心理学副教授、四川省心理学会应用心理学专委会主任杨雪梅，为家长们讲讲“家庭正念养育”。杨雪梅带领家长们从品尝一粒葡萄干开始学会专注，从而引入正念教育的方法、态度，引导家长们关注孩子和自身的感受，专注当下对孩子的陪伴。



杨雪梅

四川师范大学心理学副教授  
心理健康教育硕士研究生导师  
四川省心理学会应用心理学专委会主任

## 现象：亲子互动流于形式

生活中，我们常常看到这样的场景：在地铁、公交车上，或者晚饭后在小区散步时，许多父母玩着手机，把孩子丢在一旁。当孩子来跟父母交流时，父母会不耐烦地回应孩子，接着又回到手机的世界。

还有的父母在跟孩子对话时，有耳无心，处于身心分离的状态，常常心不在焉。这种状态不仅会使亲子关系变得不和谐，还可能引发严重的身心疾病，如办事效率变低、注意力涣散、失眠、焦虑、抑郁等。

前段时间，因为孩子长期宅在家中，许多家长向杨雪梅抱怨：跟孩子呆久了，会觉得呆在一起的日子

是那么的难。在杨雪梅看来，疫情期间宅家给了家长更多的时间陪伴孩子，亲子互动应该是和谐的、充实的。家长的抱怨在于陪伴孩子时并没有全情投入，加之工作、生活带来的压力，导致家长与孩子的互动常常流于形式。

## 专注当下对孩子的陪伴

“当我们觉察到自己注意力不集中时，可以学会暂停，用正念的方法，回到当下。”杨雪梅说。

什么是正念？

1979年，美国医学博士卡巴金为麻省大学医学院开设“减压门诊”，并开设“正念减压”的课程，协助病人以正念训练处理压力，缓解疼痛和疾病。当年，卡巴金只是针对医院里的癌症患者进行呼吸觉察、身体扫描、正念瑜伽的练习，经过8周的练习，病人得到很好的疗愈。1995年，医学院将“减压门诊”改为“正念中心”，并把一些课程广泛应用到教育、职场、亲子关系等多个领域。

简单来说，专注一件事，把其他事情抛之脑后的状态，就是一种正念。但正念不等于正确的思考、正向的想法，它是一种与生俱来的能力，可以通过静观呼吸、正念瑜伽等练习得以发展和深化，它需要我们达到觉察和思考的平衡。

杨雪梅认为，我们养育孩子的初心是完善我们的生命，帮助我们成为一个更成功、更幸福的人。我们与孩子的互动模式会影响我们教育孩子

的结果，因此，家长在陪伴孩子时，可以通过正念的方法，提高专注力，用正面的态度去观察、欣赏、引领、示范孩子，尊重孩子的自然成长。

## 把握“正念养育”的态度

正念的方法如何运用到家庭教育中？杨雪梅建议，家长可以从以下方面入手，把握正念养育的态度。

第一，对孩子少评价、多观察。在教育过程中，家长对孩子的教养不能操之过急，孩子的一些优点有时不能轻易被家长发现，家长要用心去观察孩子，耐心等待孩子。孩子对世界的认知是一个循序渐进的过程，家长要多观察孩子的心理状况，在孩子的认知水平基础上实施教育和引导。

第二，学会接纳自己和孩子。家长要对自己的工作、职业规划、婚姻关系有一个清晰的认识，这样才能用正面的态度引导孩子。对孩子的期望要在一个合理的范围，过高或过低的要求都容易使孩子逆向发展。

第三，容许“犯错”。这个“错”是有条件的，在不触犯法律和不影响自己生命安全的原则下，孩子的一些小小错误是可以理解的。

第四，不要求结果。不要求结果，其实就会有一个比较好的结果。有些家长常常比较孩子前后两次考试的成绩，把孩子的分数看得很重要，却忽视了两次考试可能存在质的差异。因此，家长应该了解孩子是否通过考试检查出不足，重视孩子学习

的过程而非结果。

## 三个途径提升孩子的专注力

许多家长向杨雪梅咨询：孩子专注力差怎么办？杨雪梅用一个正念饮食的案例为家长解惑——

一名幼儿园孩子的家长提问：孩子吃饭老是挑食，吃饭时还不专心怎么办？杨雪梅给这位家长讲了正念饮食的方法。第二天，家长炒了一份土豆丝，然后问孩子：“你知道土豆是怎么长成的吗？土豆丝是怎么来的吗？”那天，家长给孩子讲了关于土豆的故事，孩子听得很认真，吃饭的时候也吃得特别多。

杨雪梅建议，家长可以尝试以下三个途径，帮助孩子提升专注力。

第一，打开五官，感受生活的美好与多样。一次，杨雪梅与儿子散步时，儿子专注地看一枝花并用鼻子闻花香，于是，她教儿子说花的英语“flower”。杨雪梅意识到，孩子观察自然、了解世界就是学习和成长的过程。

第二，了解自己的界限，善于暂停。孩子学习的专注力是有限度的，要保持劳逸结合，学习时间过长时要学会暂停。

第三，放松下来，觉知自己的情绪并恰当表达。生活中，孩子会模仿我们的行为，家长在专注当下的事情时，无论是开心还是难过，只要你恰当表达自己的情绪，不逃避问题，给孩子一个正面的示范，就会收获意想不到的结果。

问：父母很少与我商量，动不动就说“你不要……”“你必须……”我应该怎么办？

杨雪梅：随着年龄的增长，孩子的自我意识也会增加。当父母对孩子“捆绑”过紧时，孩子可以向父母表达自己的想法；父母也应该意识到孩子是一个独立的个体，他们是有想法、有主见的，要懂得尊重孩子。

## 在线答疑

讲座中，许多家长和孩子积极提问与杨雪梅互动。针对这些问题，杨雪梅进行了一对一在线解答。

问：孩子学习时专注力差，空闲时间又特别喜欢玩电子产品，这种情况该怎么办？

杨雪梅：一个简单有效的方法就是替代。家长可以和孩子一起探讨，能不能让孩子去发展一些新的兴趣

爱好，比如运动，当孩子喜欢上运动后，他的专注力、自律能力也会随之提高。家长还可以带孩子出去走一走，不谈学习，让孩子感受生活的美好。

问：初中生如何安排好自己的学习和生活？

杨雪梅：初中的孩子已经很有主见，说他们是孩子，是因为他们的

心智还未发育成熟。这个阶段，家长应该多听听孩子的想法，顺应和陪伴是很重要的。前年，我在成都七中八一学校做生涯规划指导时，听到很多初一孩子对自己未来的规划很明确，家长要相信孩子有自己的想法，在与孩子讨论的基础上引导他们在自己的学习和生活上做正确的规划。

## 尊重孩子的疑问

■ 唐宝民

最近，5岁的女儿迷上了《西游记》，没事就戴上孙悟空面具，拿起金箍棒在屋里乱舞，嘴里还不停地念叨：“齐天大圣，降妖捉怪！”……见此情形，我们夫妇便对孩子进行了“立体式《西游记》教育”。先让她听《西游记》故事，再让她看《西游记》画册，最后让她看《西游记》电视剧。这样一来，女儿对西游记的故事就有了整体的认识。

女儿虽然只有5岁，但我发现，她的思维很简单。在看电视剧的过程中，她提出了形形色色的问题，有些问题具有一定的深度，说明女儿在边看边思考。

例如，看完孙悟空被如来佛压在五行山下，最后唐僧获救的故事，她突然问我：“爸爸，孙悟空被压在五行山下500年，那他的金箍棒去哪儿了呢？”这个问题我从来没有想过，少年时代读过小说，但早已不记得原著中交代过没有，但电视剧里肯定是没有交代这个问题。但我想，对孩子提出的问题要认真回答，还要尽可能合理地进行解释。我便认真思考了一下，给了她一个合理的答案：“孙悟空被压在五行山下时，金箍棒被他缩小成绣花针那么大放进了耳朵里。”对于这个答案，女儿似乎很满意。

《西游记》中有一段画面，是唐僧师徒过一条河，唐僧、猪八戒和沙僧坐在船上渡河，孙悟空在船的上方飞着。女儿突然问：“爸爸，既然孙悟空会飞，为什么还让唐僧坐船过河呢？他为什么不抱着唐僧飞过河去呢？”这个问题是一个老问题了，我小时候看《西游记》时也产生过这样的疑问，但这个问题有公共的答案，我就告诉女儿：“唐僧是凡人，自己不会飞，他必须经历凡人的磨难才能取到真经。”女儿听罢点了点头，我又说：“有一些苦是要亲自去吃的，别人代替不了，这样才能完成大业绩呀！”解释完问题又灌了一碗“鸡汤”，女儿就明白了其中的道理，以后，同样的问题她再也没有问过。

女儿提出的问题，有时也会超出我的思维，令我无法回答。

比如，在看“偷吃人参果”一段时，镇元大仙追上了逃跑的师徒四人，用风把它们吸到袖子里，带回了道观中。这时，女儿突然问我：“爸爸，唐僧他们四个人都在袖子里，那白龙马去哪儿了呀？”是的，袖子里确实看不到白龙马。这个问题怎么回答呢？我一时也找不到答案。没法回答就不能乱回答，我便老老实实地对孩子说：“这个问题爸爸也说不清楚，等你长大了，知识学多了，就能解答这个问题了，那时由你来告诉爸爸好吗？”孩子睁大眼睛问：“爸爸也有不会的东西吗？”我说：“当然啦，爸爸也不是万能的呀！”孩子说：“那好吧，等将来我长大了见到孙悟空问他是怎么回事儿，然后再告诉你吧！”

再如，有一集的剧情是唐僧被水中的妖怪抓到了水里的洞府，被绑在了柱子上，还能回答妖怪的问话。此前，看到孙悟空进到水底的时候，女儿问我：“孙悟空在水底下说话，他不会淹死吗？”我给女儿解释道：“孙悟空已经成仙了，所以他不怕水。”但这回当唐僧在水里说话时，女儿的疑问就出来了：“爸爸，孙悟空不怕水，但唐僧是凡人，怎么也不怕水呢？”这个问题，我还是说不清楚，就只能老老实实地跟孩子说“我不知道”，孩子像个大人似的点了点头：“嗯，那等将来我见到唐僧问问他再告诉你吧！”我连忙说：“好，爸爸等着你的答案。”

孩子的想象力需要鼓励，孩子的思考习惯需要肯定，孩子的问题更需要给予尊重。认真对待孩子的问题，是做合格父母的条件之一。

云老师  
教育知行录

为唤醒更多家长的教育意识，做到知行合一，《教育导报·家教周刊》邀请高级教师、成都市蓉府阳光幼儿园园长归云特别打造“云老师教育知行录”专栏。

## 每个人都需要被看见

几年前，看肖央的贺岁电影《情圣》，被一场场幽默的桥段逗乐的同时，也陷入了深深的思考：电影里的家庭成员关系是麻木的，生活是苍白的，但是又是真实而常态的。似乎现实世界里中年人的婚姻就是这样，平淡到了你食之无味，柴米油盐酱醋茶、子女教育、老人赡养……当时就觉得这样的家庭生活、这样的成员关系好让人害怕。所以，经营好家庭，保有各个阶段该有的样子，是我不得

不思考的一个问题。

那就从营造良好的家庭氛围开始吧，就从有过仪式感的每一天开始吧。出门时，给家人道一声“我去上班了”“我去上学了”；回家时给家人道一声“我回来了”；家人有付出时给家人道一声“谢谢你，你辛苦了”；家人有困难时给家人道一声“有什么我可以帮助你的吗”；睡觉时给家人道一声“晚安，做个好梦”。让这些再平常不过的语言成为家庭里的口头禅，

不要因为家人就觉得一切都懂，不需要那么客套。是的，他们真的懂你，但是他们也需要被你看见，这种看见不是简单意义上的发现，而是一种认可。其实，问候和道别的意义远远超出礼节形式本身，这种做法的价值在于它定下了人与人之间关系与位置的基调。

在我们家还有一个良好的传统值得分享，那就是“事事有交代、人人有回音”。我不知道你们有没有过这

种感觉，就是给家里人说话，他没有任何回应，以沉默来应对你，那一刻你会很生气，如果你再一吼，矛盾瞬间升级，之后，你又发现其实并没有发生什么大事。我曾经也有这样的经历，当下怒气冲天，回头又觉得莫名其妙。所以，经过家庭讨论，我们立下了上面的家规。家庭成员和你说话，应积极回应对方，如果有事不能回应也需用手势表明你知道了。家庭成员有事交代，应该件件有着

落，如果有事不能完成，应主动寻求家人帮助。总之，大家都做一个靠谱的人，不是需要你为家人做什么牺牲、奉献，而是努力让家庭成员都被看见、被尊重。

在这样的环境里，生活虽然依然在重复，但是，每个家庭成员都会更有归属感、使命感。在这样的环境里长大的孩子，他会更友善、宽容、自律、自信，他也会全身心地去面对生活，知道付出和回报的界限。