

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



做智慧父母

成为孩子成长的软支撑

■ 记者 梁童童

专家讲座，理论学习为家长赋能

父母要学会管理自己的情绪

王晶就“疫情”后父母的情绪管理”一题进行了分享。漫长的宅家网课，让手机高度融入了孩子的生活，似乎已经成为了他们的一个“器官”。如果老师和家长不理解这种转变发生的原因，还像之前一样限制孩子对手机的使用，那么，矛盾就产生了，焦虑情绪也随之而来。王晶指出，当情绪产生时，我们既不能放任不管，也没有必要怀疑甚至责备自己，因为从心理学的角度来讲，情绪存在就是合理的，不分好坏。

然而，情绪虽不分好坏，但可以分为正向情绪和负面情绪。恐惧、内疚、悲伤这些负面情绪虽然会让人有不好的体验，但能够从另一种意义上帮助我们达到身心的平衡。通常来说，一段时间内的正向情绪和负面情绪出现的比例是3:1左右，就是正常的，无需为此有压力。但当负面情绪连续高强度或者连续出现两周以上时，就需要求助于心理医生了。

怎样管理好自己的情绪？在王晶看来，“情绪管理，在某种程度上就是命运的管理。”管理情绪的第一步是要认识情绪，理解它从何而来。很多时候，只要做到这一步，许多情绪“问题”都不是问题了。

王晶指出，情绪的产生很大程度上也跟我们的心理建设情况有关。如果能习惯于积极地心理暗示，那么，我们看待问题的角度也会是积极的。“家长对孩子不满意，最好的解决方式就是找孩子的优点。孩子脸皮厚算优点吗？脸皮厚，反过来想就是心理素质好，这是优点，能支持他在今后的生活中穿越压力。”王晶说。

而当负面情绪真正发展到需要管理的时候，王晶给出了生理的、社会的、哲学的三个维度的建议：

生理的维度，也就是利用物理的方式来干预身体状态，从而达到心理上的平和。利用136.1赫兹的音叉，听这个频率的声音能够帮助我们返回平静的状态，调整心理和身体的节奏。

社会的维度，就是从更宏观、更深层次的角度去看情绪，去寻找它产生的原因，从而将自我放在宏大的社会结构中去看待，也是另一种方式的理解和接纳自我。

哲学的维度，在王晶看来，就像太极的黑白各半，阴中有阳、阳中有阴，就是在阐释世间万物都有正反两面，人也有优缺点，我们要学会舍与得。

激发孩子的学习内动力，从自我价值入手

陈艳萍介绍了自1997年就开始的“学习内动力”系列研究。所谓“学习内动力”，就是生机勃勃的生命内动力，百折不挠的生命态度。

在陈艳萍看来，现代社会快节奏的焦虑已经部分地“入侵”到了课堂上，学生学习的目的是“再也不学习”，这是一件很荒诞而且可惜的事情。现代社会，孩子是在一个复杂的、多信息的环境中成长起来，传统的、单向的教育思路已经不符合时代的要求。家长的恐惧和焦虑，不应该成为启动孩子生命内动力的核心；要重新激发孩子的学习内动力，还要从一个人最深层的本质，即自我价值的角度入手。

做“温柔而坚定的父母”

“当孩子犯错，被学校惩罚时，作为家长，你会怎么做？”陈颖从一个具体的案例入手，以“指导”“支持”作为家长行动的纵横两个坐标，划分出四个象限，也就是四种家长管理类型：专制型、权威型、忽视型、放任型。

专制型的家长会给孩子立严格的规矩，要求孩子的服从度高；放任型的家长对孩子的期望低、要求少，对于冲突多是回避，但能与孩子玩得很好，更像是朋友而非父母；忽视型的家长给予孩子很少的注意力；权威型的家长对孩子的品格有期望，也能做到多听、多了解，当孩子没有达到期望时，会采取一定的行动。

在陈颖看来，权威型的管理是比较有效的管理模式，这样的家长大多也是具有很强的责任感，自信并有很好的自我管理能力强的人。“也就是我们俗话说的‘温柔而坚定’。”陈颖说。

在陈颖的工作经历中，有许多看似“问题少年”的孩子对自己也是有期待、有希望的，但他们的期待或许与长辈的不一样，又或许他们只是遇到了困难，不知道怎样寻求帮助来解决困难。许多家长只是急于解决孩子身上的“问题”，而对形成问题的原因关注得比较少，这样的态度，其实反而不利于解决根源性的问题。“当我们自己特别疲惫或者遇到困难时，你是希望有人鼓励你，给你加油，还是承认你的痛苦，允许你痛苦呢？”陈颖向家长们抛出了这个问题。

成为一个在管理上“温柔而坚定”的父母，就是成为孩子成长的软支撑，让孩子在遇到困难的时候有机会进行自我调节。家长给孩子言语上的欣赏、行动上的支持，就是在给孩子一种“连接感”，让他有力量与空间，能够自己回到正常的状态中去。

交流分享，思维碰撞解决实际问题

论坛举行之前，四川省优质教育促进会收集了400位家长填写的提问与诉求，筛选整理出了7个家长最为关注的问题，涵盖青春期的亲子交流、建立学习内驱力、电子设备的使用控制、生活习惯以及兴趣爱好培养、心理健康等方面，并以此为主题，在现场进行了交流和分享。



本版图片均为资料图片

近日，四川省优质教育促进会在第五次学术年会上举办了第二届以“做智慧父母”为主题的公益论坛，美国加州LFS国际学校学生发展指导师、全国专业人才储备工作委员会专家委员（家庭教育）王晶，四川大学精神病学与精神卫生医学博士、成都市家庭教育指导中心专家库专家陈颖，成都七中高级心理教师、全国十佳中学心理教师陈艳萍进行了专题分享。在之后的沙龙交流环节，针对几位家长分享到育儿方面的经验和困惑，3位专家有针对性地进行了点评并给出了建议。

把犯错当作学习的机会

■ 刘亚华

刚上小学三年级的女儿最近常常犯错，不是这里出错，就是那里没做好，我为此焦虑极了，不知不觉间竟然把她每一次犯错都当成指责她的机会，总在数落她的不是，还总在她耳边唠叨，给她强调做事的方法，可这样下来没起到点效果。

看到一本书上说，家长在教育孩子的过程中，要把孩子的每一次犯错都当作学习的机会，要平心静气地面对孩子犯错，鼓励他们在错误中看到自己的不足，把犯错当成学习的机会，孩子就会一点一点地进步。我心一动，决心试一试。

这天，开车带女儿回老家，第二天早上起来，才发现她居然把她的背包放在了车上。她那背包里装着她存的好几百块钱，而且是放在挡风玻璃处，特别显眼。好在老人家烟稀少，我们下楼去拿时书包还在。见女儿一点安全意识都没有，我怒火中烧，想想这个车若是停在闹市，可能造成的结果是不但包会丢失，而且车玻璃也会被人破坏。我转过身去，好一会儿才强忍住怒火，待心情平复后才告诉她：“车上不能放贵重物品，就是空的钱包、背包也不能放在车上，会让某些坏人动邪念。”女儿听了，有些疑惑，我耐心地解答，并举例说明，她才点了点头。这之后，她每次下车，都会检查车上有没有落下什么。

后来一次考试，女儿将一个大大题忘了写，丢掉了10分，她拿到试卷后很是丧气，我看到了也有些生气。这道题她明明会做，若不是粗心，她就可以得满分。我压制住心里的火气，想了想那句“把犯错当成学习的机会”，耐心地安慰她说：“没事，宝贝，这一次忘了，下次一定记得多检查才行，吃一堑，长一智吧。”听我这么说，女儿心情豁然开朗，赶紧补作业去了。这一次之后，她长了记性，很少见她试卷忘写题的情况了。

我心爱的玻璃杯打碎了，我不数落她了，而是告诉她，拿任何东西都要轻拿轻放；被小狗咬伤了，我不责怪她了，而是告诉她，再温顺的动物都有可能伤人，要离它远一点；她弄掉了课本，我也不批评她了，而是告诉她，自己的东西要保管好，有些东西可能丢掉之后，再也买不到一模一样的……

我渐渐知道，孩子难免会犯错，这需要我们有耐心，一点一点地引导孩子处理事情。当孩子犯错了，打骂发火只会适得其反，若孩子处于叛逆期，有可能还会造成更严重的后果。还不如长舒一口气，静下心来，把每一次犯错都当作学习的机会，和孩子真心交流。当我们把犯错当成一个学习的机会，我们的心态自然就会平和起来，和孩子相处，也会愉快、轻松得多。

陪伴：成长了孩子，更成长了家长

■ 邱达官

女儿小时候，由我带在身边一起生活。吃过早饭，我牵着女儿的小手，她背着小书包，我们父女一起去学校。女儿读书，我教书。孩子先放学，就到教室找我，我把她安排在办公室做作业。女儿拿出铅笔、本子，像模像样地画起来。我们下课了，孩子的作业也完成得差不多了。然后，我们一同回家。

回到家，女儿对我说：“爸爸，我饿了。”那时，家中经济条件很差，基本上没什么零食，我一边生火做饭，一边安慰女儿：“好的，再等会儿就可以吃饭了。”女儿不哭也不闹，自个儿摆弄着几件自制的小玩具，玩得开开心

心。有时，我也会放下手头的事情，陪孩子打一会儿陀螺，或跳一跳皮筋。有了大人的陪伴，笑容时常绽放在女儿的脸上。

吃完饭，洗好碗筷，我坐在木桌旁备课、批改作业，女儿也拿出练习册，继续完成剩下的作业。窗外明月高悬，虫儿低鸣，乡村的夜，静静的。我和女儿分别坐在桌子两旁，认真地做着各自的事，很少闲聊过。

睡觉前，孩子总爱缠着我们讲故事。我的故事老是那几个，但她还是很喜欢听，听着听着就睡了。后来，听朋友说县城新华书店有故事磁带卖，我赶紧坐车去全买下来。每天晚上，

放一盒故事磁带给孩子听。那些故事太有趣了，女儿听上瘾了，每晚必听才肯入睡。有时，我看完书，她还睁着眼睛，津津有味地听着，没半点睡意。我只好把磁带换一面，按下播放键，“这面听了，要睡觉哦。”我说。沉浸在生动、有趣的故事中，女儿甜甜地睡着了，小嘴巴还在一动一动的，大概是美妙的故事已进入了她的梦里吧。女儿听故事，我看书——这样陪伴孩子的场景，至今仍在我脑海中清晰地浮现着，想想挺温馨。

我喜欢看书，女儿也爱上了阅读。每次进城，其他地方都可以不去，新华书店不能少。她选好一本

书，一看就是一个多小时，沉醉于书中，舍不得离开。带着女儿进城，其他东西可以不要，课外书总得买几本。回家的路上，女儿抱着书，一脸

的满足。孩子的许多习惯，说到底，受父母的影响很大，家长的无形影响胜过千万次说教。常听身边的家长说，现在的孩子好难管啊，他们放学回家看电视、玩游戏的兴趣远远超过做作业、读课外书；说多了不爱听，老觉得家长好烦。这些，我们更应从自身找原因。孩子放学回到家，电视开着，大人玩着手机、聊着微信、逛着淘宝，却叫孩子静下心来好好读书，这行吗？要求孩

子不做什么，家长要带头不做；要求孩子多读书，家长也应成为一个爱读书的人，为孩子树立一个好榜样。

为了培养女儿爱读书的好习惯，我们家基本上不看电视。晚上，一家人围坐在桌子旁读书。寒冷的冬天，没有火炉，我们找来一个大箩筐，里面放上棉被，三个人的脚放在一起，暖暖的。看吧，这样的阅读氛围，孩子不喜欢读书都很难。

这些年来，孩子的进步很大，各方面都令人满意。我们也在陪伴中不断克服急躁脾气，与孩子的关系越来越融洽。陪伴孩子成长，成长了孩子，更成长了家长。