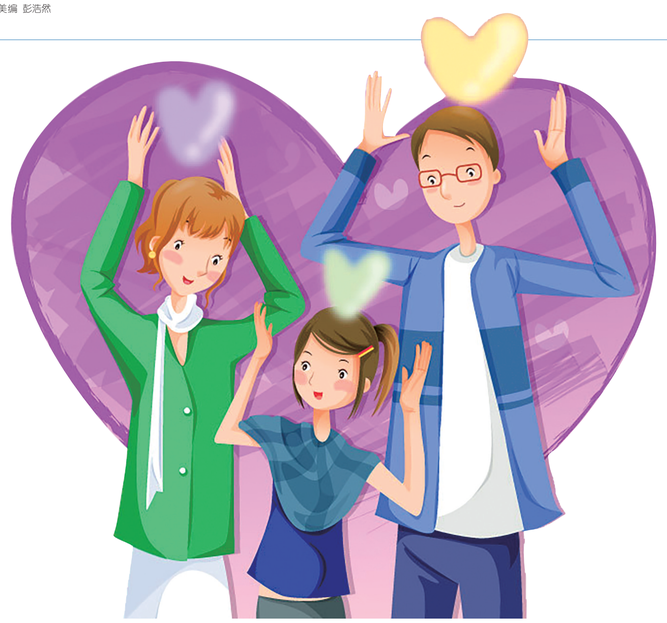
治家有道

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

【家教周刊】
热线：（028）86110109
邮箱：jjzk-2@126.com
教育导报 AYLE 3



在焦虑时有发生的今天，仿佛每个人都被按下了快进键。父母对孩子的教育越来越重视，有的却始终找不到方法，与孩子的沟通总是产生冲突，焦虑几乎成了一些家长的标配。

近日，在成都市妇女联合会主办的第三届成都家庭教育高峰论坛上，来自全国的教育专家、一线教育工作者以及学生家长等700余人齐聚现场，以“家庭教育与生命之爱”为主题，展开思想、理念、方法的交流碰撞，帮助家长们缓解焦虑，做幸福父母。

论坛聚焦孩子的心理健康，结合后疫情时代家庭教育的变化和影响，给家长们普及了契合时代发展的家庭教育方法和经验，帮助家长缓解心理压力，化解亲子矛盾，提高科学教子水平，进一步增强家庭成员敬畏生命、珍爱生命、保护生命的意识。

焦虑之下，如何收获“小欢喜”？

■ 记者 梁童童 实习生 胡静

专家观点

论坛上，国家注册心理咨询师、四川开放大学副校长吴兆华以尊重、沟通、放手、影响为关键词，重新定义了“称职父母”；中国陶行知研究会家庭教育专委会副理事长刘立频分享了父母如何练好内功，树立正确的教育观念，掌握科学的教育方法，提升自己的教育能力，给孩子相对完善的家庭教育。

案例解读

围绕着论坛主题，专家们从不同视角全方位地解读家庭教育，既包含前沿的科学教养理论，又有实用的教育实践经验分享，一个个鲜活的案例引发了家长们的思考。

尊重配偶，也是尊重孩子

一次讲座后，瑞杰找到主讲老师咨询，他说：“我觉得我有问题。”

瑞杰从小到大，都是“别人家的孩子”，成绩一直名列前茅。现在他考上了意大利一所知名学校，可以说到目前为止的人生都十分顺利。然而，越学习，瑞杰越感觉到自己的人生没有规划，目标多变，总是定不下来一个让他能够安心为之努力的方向。在一番沟通之后，老师了解到瑞杰的父母在瑞杰还未出生的时候就离婚了，现在快30岁的瑞杰从来没有见过自己的爸爸。

老师让瑞杰写出在自己心中，爸爸妈妈各自具有的优点。妈妈的优点很多，写了满满一张纸：充满爱心、有担当、负责任、足够耐心……到了爸爸这里，瑞杰却一个字也没有写出来。

原来，瑞杰的爸爸妈妈离婚后，妈妈不让爸爸见他，一个人把瑞杰拉扯大，其间的不容易瑞杰看在眼里记在心中，爸爸的形象只能从妈妈口中，以及外婆外公、姨妈等长辈的描述里建立起来：一个毫无责任感的负心汉。

父亲是孩子长大成人的过程中十分重要的榜样，一个正面的父亲形象能为孩子提供强大的心灵能量。老师联系上了瑞杰的妈妈，说服她尽量客观地再描述一次孩子爸爸的形象，并让瑞杰跟爸爸见了一面。后来，瑞杰说：亲眼见到爸爸，和自己之前心目中的形象完全不是同一个人，爸爸也有很多优点，有值得尊敬的地方。

这之后，瑞杰一家三口接受了家庭整体的心理咨询，妈妈放下了当年的怨恨，与自己和解了；瑞杰重新认识了爸爸，也对自己的人生道路坚定了许多。

父母的优秀应成为榜样，而非压力

小云一米六出头的个子，却长到了150多斤，已经可能危害健康了。

小云不想继续上大学了，而父母觉得是女儿的心理出了问题，应父母的要求，小云去做了心理咨询。

去做咨询时，小云的父母一直在给小云做思想工作，想让她多说说自己的想法，然而小云一直表示没什么可说的。于是，心理老师建议让父母先出去，她跟小云单独聊聊。

小云的爸爸妈妈都是有海外留学背景的博士生导师，对小云有很高的期望，也一直对她特别严格。小云说，从自己记事开始，就很听父母的话，学习也一直很努力，生怕让父母失望。但是无论她怎么努力，似乎都达不到父母的要求。因为压力太大，小云就用吃很多高糖、高油的食物来缓解。

“他们总是说，‘如果遗传到我就好了’‘考得再好一点就好了’。他们都太优秀了，我觉得，我出生在这个家庭完全就是个灾难。”这是小云的心声。

心理老师把他们之间的交流内容录了音，跟小云确认以后，把这段录音放给小云的父母听。他们表现得相当惊讶，表示没想到孩子会有这么大压力，会产生这样的想法。小云妈妈说，她一直以为他们家是很开明的家庭，每星期都会开“家庭会议”。可说到“家庭会议”的内容，她才醒悟，原来都是父母给孩子找不足、提要求。

后来，他们把“家庭会议”的频率降低到每个月一次，内容变为了家长与孩子之间的互相赞美，爸爸妈妈还需要每天在小云身上发现一个优点，情况慢慢有了好转。

良好的家庭氛围，是给孩子最好的礼物

今年3月以来，才上小学四年级的冬冬就已经出现了好几次失眠的情况。据冬冬自己总结，他失眠有两个原因：第一，最近有些沉迷手机游戏，上床躺下了，脑子里还是游戏中过关斩将的画面；第二，爸爸妈妈对自己玩手机的态度不一致，时常争吵，他因此感到很难过。

冬冬喜欢玩游戏，每天放学后都要先玩上一会儿再去做作业。这样，相比从前，睡觉时间就会往后推。每当冬冬困了，却又因为作业没完成而苦恼时，妈妈就会用一种特别严厉的语气说：“不做完作业就不准睡觉！”冬冬只能强忍住困意继续做，往往作业做完了，困意也跑了个七七八八。

妈妈不赞同冬冬玩手机，而冬冬爸爸却认为，让孩子通过手机了解世界，跟上这个数字化的时代，也是一件好事。而冬冬不想让妈妈生气，但这就意味着他不能玩喜欢的游戏，这让冬冬很纠结。一边纠结着，一边又抵抗不了游戏的诱惑。爸爸妈妈因此争吵了好几回，即使是在卧室里关着门，他们激烈的争吵声还是传了出来。

晚上灯一关，冬冬一边回味着游戏，一边又不自觉地想到爸爸妈妈争吵的情形，一会儿兴奋，一会儿难过，这么迷迷糊糊地，天就亮了。这样的情形发生了好几天，冬冬白天已经听不了课了，只得求助心理咨询。

心理专家认为，冬冬的问题主要还是出在爸爸妈妈身上。首先，爸爸相信冬冬有自控力是好的，但是，要注意“相信”和“放任”之间的区别。其次，妈妈的做法也存在问题。“做不完作业不准睡觉”，是以孩子原本的好习惯为条件来要挟孩子，是舍本逐末的做法。而冬冬的作息规律被破坏也是导致失眠的重要原因。因此，冬冬父母除了要把控冬冬玩手机的时间和内容之外，还要在教育孩子上保持一致的态度。

除了是“妈妈”，也是自己

作为一位容易焦虑的妈妈，把握好“引导”与“强迫”之间的界限对李英来说并非易事。李英的儿子刚上初中就爱上了打游戏，父母苦口婆心地劝说非但没有效果，还使他越发地厌学，并信誓旦旦地说自己不适合读书，要退学去打电竞。李英没有办法，带着儿子去找了咨询老师，希望老师能够劝儿子打消这个念头。

然而，事情的发展却出乎李英的预料。老师非但没有劝其儿子学习，而是在听了儿子的想法之后，花上大半天的时间来劝李英支持儿子的决定。结果，李英被说服了。

在许多家长，包括孩子的眼里，打电竞跟打游戏是一样的。但实际上电竞也是竞技，训练是很苦的。孩子有想法是好事，在条件允许的情况下，不妨让他试一试。

于是，李英为儿子办了休学，儿子如愿以偿地开始了电竞培训。训练几个月之后，儿子放弃了，并主动回到学校，从初一开始读起。这一次，李英不再像之前那样把儿子的学习盯得死死的，她听取了家长群里其他家长的建议，学会关注自己，开始学习古筝、练习瑜伽。她与群里家长交流的内容，更多地变成了如何把生活经营得更有滋味，而非怎样去“管教”孩子。

李英惊讶地发现，重回课堂之后，儿子就像变了一个人似的，不仅十分用功，完全不需要自己和丈夫的督促，而且成绩提升之后，还能一直保持在一个相对稳定的水平。她渐渐发现，很多时候，只要家长做好了自己，就是在潜移默化地影响孩子。

吴兆华：用养育小树的心态，去影响孩子

春天播下的种子，要到秋天才会有果实

“孩子不是教育出来的，是影响出来的。养育孩子，我们需要抱着养一棵小树的心态。”吴兆华说。

去年9月，吴兆华的老师让她尝试着去观察一棵树的变化。那时，那棵树枝繁叶茂，第二天和头一天似乎都没什么变化，她坚持了快半个月，觉得没什么意思。老师却告诉她：再等等。

于是，即使很无聊，她还是把每天的观察坚持了下来。

一个月，两个月，那棵树开始落叶了；三个月，四个月，那棵树只剩下光秃秃的枝丫。终于，到了今年4月，春风开始吹拂的时候，它长出了嫩绿色，到了现在，它已经开过了花。

“春天播下去的种子，要到秋天才会有果实。孩子的变化也是一样，我们需要给他们时间，一边养、一边看，这样就好。”吴兆华说。

怎么去影响孩子？吴兆华的答案是言传身教，“你希望孩子长成什么样子，首先你自己就要成为那个样子，或者至少让孩子看到你在朝着那个方向努力。”

她以自己儿子的成长经历举例：在儿子还小的时候，吴兆华会蹲下身去和他说话，现在，儿子长得比她高得多了，跟她说话时也会尽量与她平视。儿子在国外上大学的时候，每次回国，吴兆华都会换上正式的衣服，拿着花去接他。现在，每当吴兆华从外地回来，儿子也会穿上西装，捧着一束花在出站口等着她。

“身教，需要我们积极地去做；言传，相对来说需要的技巧更多。”吴兆华说，互相尊重、用平等的姿态去沟通是第一步。不要怕意见不一致，秉持着商量、包容的态度，一切都好说。

沟通要讲技巧、讲原则，平等对待、注重倾听、有商量。而要做到这些，家长可以跟孩子换位思考，比如，抽出一天时间来转换角色，体会对方的不容易。有了这份体验，就更容易做到共情。

不要忽视孩子对精神交流、关爱的渴望

新加坡电影《小孩不笨2》中，有这样两段台词：

“全世界大人是一样的。凡是我们喜欢的，他们都不喜欢。我们不喜欢的，他们就喜欢了。”

“大人经常以为和我们说很多话，就以为是沟通了。但都是他们自己在讲，我们一边进，一边就出了。”

说出这两段话的孩子杰瑞，父母都忙着工作赚钱，以为只要在物质上满足孩子就足够了，却不知道孩子更需要的是父母的关爱和赏识。吴兆华借用这部电影，提醒了家长们，重视孩子对于精神交流、关爱的渴望，要学会平等、用心地与孩子交流。

在吴兆华看来，亲子交流要走出以下几个误区：

空泛地讲道理。这是几乎每个家长都犯过的错误，尤忌不分场合、不看孩子状态地讲道理。孩子最烦的就是家长的唠叨，家长可以在每次唠叨的时候用录音机录下来自己听一听，是不是自己也觉得挺烦的。

破坏性批评。孩子也有自尊心，批评时要讲方法。家长无心的一句话，可能会对孩子造成伤害。

太吝啬表扬。童年时没有被充分肯定过的孩子，长大后会格外渴望被他人肯定，这个过程中很容易迷失自己。

错误地比较。“别人家的孩子”是很多孩子包括成年人心中的痛。每个人的出生环境、性格偏好都不一样，家长把孩子盲目地跟别人比较，只会徒增烦恼，没有意义。

有条件的爱。当孩子来到这个世界上时，父母大概只会希望孩子是健康的，能够快乐地成长。但随着孩子一点点长大，父母对他的要求越来越多，渐渐忘记了自己的初心，只有当孩子达到自己的要求时，才会给予爱，而孩子对父母的爱却从不讲条件。

最有爱的地方是家，最好的榜样是爸爸妈妈

全世界最有爱、最包容的地方是家。在一个温馨的家庭里，每个家庭成员的优点都能被看到，缺点都能被接纳。但普遍的情况是孩子比父母做得更好。

“当孩子放学回家，一进家门，被问的不是‘今天过得开心吗？’‘发生了什么有意思的事’，而是‘考了多少分？’‘排名怎么样？’这些问题，换了谁都会不开心。”吴兆华曾给有过这样苦恼的孩子出过一个点子，当他做公务员的爸爸回家时，给爸爸抛出这样一连串的问题：你们最近调整职务了？你参没参加考核？有没有希望升职？位置一换，爸爸立刻意识到了自己的问题。

家，不是讨论问题的地方，是表达爱的地方。

在家庭中，爱是产生一切问题的根源，也是一切问题的答案。在吴兆华看来，现在很多孩子产生各种各样身体、心理的病，大部分原因都是因为缺爱。“几乎所有孩子的问题，都是家庭、家长的问题。如果家长不去发现、解决自身的问题，即使孩子的病治好了，也会重蹈覆辙。只有家长改变了，孩子才能真正好起来。”吴兆华说。

“父母是孩子的第一任老师。你怎么对待自己的父母，孩子就会怎么对待你；你怎么对待自己的伴侣，也深刻地影响着孩子的择偶观和在婚姻中的表现。”吴兆华说。一段和谐的婚姻关系，就是父母送给孩子最好的礼物。

吴兆华还特别指出，家长太优秀，对孩子来说不一定是好事。优秀的家长可能会成为孩子的榜样，也可能会成为孩子的压力来源，至于到底是起正面作用还是反向作用，取决于家长是否能真正做到尊重孩子，以平等的姿态对待孩子。而家长太“权威”，孩子可能会特别听话，也可能会特别叛逆。过于听话的小孩容易委屈，他们把自己的想法和情绪压抑在心中，甚至可能导致身体上的疾病。

因此，家长也需要每日“三省”：对孩子的称赞够了吗？自己是否做到了言行一致？是不是发自内心地把孩子当作一个独立的个体？吴兆华提议，让每个家长写出自己所了解的孩子的愿望，再把自己的愿望写在旁边，以此来提醒自己，孩子是独立的人，有自己的愿望和目标；家长也是独立的人，也有自己的想法。父母与孩子之间，可以建议、帮助、提醒，但不应该存在强加的意志。

刘立频：走出焦虑怪圈，做幸福父母

最好的家庭教育是言传身教

家庭教育中，言传身教是最好的教育方式。而很多家长却对“言传”有误解，认为“言传”就是强制地命令孩子，让孩子做家长认为对的事。这种方式往往会起到反作用，让孩子产生逆反心理。

“家长要注重‘双方探讨’，与孩子交换意见，给孩子表达意见的权利，了解孩子的真实想法。”刘立频说。

在与孩子的沟通中，家长应避免说教，要与孩子建立起沟通交流的桥梁。不论孩子多大，家长都要尊重他，不要以命令的方式对待孩子。即使孩子的想法不是那么成熟，家长也要鼓励他勇于表达自己的看法。比如，家长可以这样对孩子说：“你的想法好独特，爸爸妈妈也是这样想的。”

孩子成长过程中会向周围的人学习，而家长就是他们最好的学习对象，家长的言行举止都会被孩子记在心里，因此，在教育孩子时，家长需要先做好自己。比如，要求孩子不能玩手机，家长可以和孩子一起立下规矩，并遵守规矩，放下手机。

“责任感”可以从家务中获取

父母对孩子的影响不仅是深刻的，而且是终身的。父母在生活中所表现的责任感的强弱，是孩子最先获得的责任感体验，父母自身对家庭、对社会的责任心如何，对孩子来说是一面镜子，可以折射出孩子的责任心。

“一个对家庭、社会毫无责任感的父母，不可能培养出有责任心的孩子。”刘立频说，家长要从小培养孩子的个人角色责任，孩子才能学会担当。她举例：曾有一个视频，得到大量网友的点赞。视频中，孩子对正在拖地的爸爸说：“爸爸，我帮妈妈把碗洗好了。”爸爸马上纠正了他：“不对呀，千万不要说是在帮妈妈干活。爸爸在做饭的时候有说过帮妈妈做饭吗？没有，因为爸爸也要吃饭。你也用了碗，所以，我们不能说是帮妈妈，我们只是做了我们应该做的事。”这位爸爸的一番话，几乎改变了孩子的一生，让孩子从小就树立起强大的责任感，承担起自己作为家庭一分子的个人角色责任。

相反，有家长为了孩子能好好学习，从来不让孩子做家务，孩子也不了解自己的家庭状况。有一个高三在读学生，在即将高考的时候不去上学，要求父母给他报一对一的高考的冲刺班，并以此来要挟父母“不报就不去上学”。对于这个普通家庭来说，报这样的辅导班压力很大。这个学生之所以这样做，与父母从不让他做家务，只让他好好学习有关。他对家里的大小事一无所知，只会一味地向父母索取，这就是家庭责任感的缺失。“一些父母喜欢将学习和劳动隔离开来，认为劳动会耽误孩子学习，其实，适当的家务劳动有利于提升孩子的成绩。”刘立频说，“只有多为孩子提供实践的机会，孩子才能逐渐提高自身的责任意识，通过做事，对‘责任’有更深刻的认识。

做智慧父母，和孩子一起成长

“没有人天生就会当父母。为人父母，不需要考试，但需要不断学习。”刘立频说，父母要学会爱自己，更要懂得发展自我。

家长对孩子的过度焦虑，往往是把过多的时间放在了孩子身上，而忽略了自己。如果只是一味地让孩子去努力，自己却放弃了成长，孩子很难从父母身上获得动力。最好的家庭关系，是父母和孩子保持共同的节奏，一起努力。

家长不要将自己的想法强压在孩子身上，不要用自己的思维去左右孩子，要赋予孩子独立思考、作决定的权利。被父母的想法控制的孩子，就像笼子里的鸟，虽然笼子会移动，但只是换了个地方被关。智慧的父母，一定会花时间与孩子沟通，接纳孩子的想法，在家庭教育中相互理解，相互配合，拉近亲子间的距离。

家长的焦虑，很多时候是因为孩子不爱学习，学习效率低，或者娱乐时间过长等等。针对这种情况，刘立频为家长们支招，与其要求孩子学习，不如让孩子自己去分配时间。刚开始，可以先选出某一段时间交由孩子支配，家长只需要和孩子一起制定出合理的任务清单即可。这样，不仅家长省心，孩子也会觉得自己得到了尊重和信任，最重要的是，通过管理时间，孩子能认识到光阴的可贵，懂得合理分配学习和娱乐的时间，这将成为他们受用一生的好品质。

圆桌论坛

生命教育：活出更高质量的生命

基于对论坛主题的解读，华东师范大学认知与心理科学学院教授李晓文，电子科技大学附属实验小学党委书记、校长康永邦，新东方家庭教育研究与指导中心总经理周雷展开了圆桌对话，从生命教育的重要性出发，聚焦当下热点问题，共同探讨如何正确对孩子进行生命教育。

近些年，我国青少年普遍存在较大的心理压力，自残、自杀的事件时有发生。这样对生命轻易放弃的行为，很可能跟家庭教育中相关部分的教育缺失有关。

康永邦认为，在家庭中树立起健康第一的理念，对孩子的成长十分重要。“有健康，才有未来。”他指出，健康的内涵，从联合国教科文组织的定义来看有四个方面：身体健康、心理健康、道德健康和社会适应性健康。影响健康的因素有6个：遗传、饮食、睡眠、运动、情绪、环境，针对我国青少年身体素质下滑的现状，孩子们更应加强体育锻炼，“文明其精神，野蛮其体魄。”

李晓文从一个教育研究者的角度，分享了自己对于健康教育与生命教育的看法。她说：“现在我国基本处于一个家家小康的状态，而生命教育在这个时间点提出来，就说明我们有了对更高质量生命体验的追求。我们今天所讲的生命教育，是建立在生物知识基础上，怎样活出更高质量的生命的‘生命教育’。”

这样一个目标，与所有学科学习，以及家庭中真善美的教育紧密结合。在李晓文看来，生命教育应更多地融入当前所有的教育活动，而非以单独开一门课的形式展开。生命教育的第一步，就是要教会孩子在珍惜生命的同时，认识死亡。

“我们人从出生开始，对死亡就有本能的恐惧。然而一些孩子在成长过程中，因为各种各样的原因麻木了这种本能，轻视自己和他人的生命。生命教育要做的第一步，就是找回这种本能。”李晓文说。

孩子们在各种各样的压力下变得或焦虑或麻木，这种状态如何破解？面对这个问题，周雷认为，比起如何破解，更重要的是要让孩子们认识到，压力和焦虑可能是人生的常态。“比起一味地去说破解、谈逃避，我们首先要以一颗平常心来面对焦虑和压力。”

周雷提到，压力、焦虑是现在社会中的普遍现象，所谓的“全社会内卷化”就是这样的状态。学校是社会的组成部分，社会上的压力和焦虑势必会向下传递。“给孩子一个快乐、无忧无虑的童年”是每个家长的希望，但在周雷看来，这更多是一个方向性的、难以实现的目标。“社会的影子一定会反映在教育的过程中，因此，家长要先教会孩子面对焦虑和压力，然后再来说怎么去破解它。”

康永邦结合自身的教育实践，谈了如何破解的问题。他提出，在有了“孩子有焦虑有压力都是正常的”这个观念之后，有主体情绪是需要家庭教育、学校教育都要做到的。

让孩子有一个强健的体魄。身体好了，应对焦虑和压力就有强大的生理基础；第二，让孩子有较高的情感素质，教会孩子如何和谐地与他人相处，提高情商，实际上就是在帮助孩子适应社会化的生活；第三，培养孩子的学习能力，从其核心——思维能力出发。

如何培养孩子的思维能力？李晓文说，答案既简单又须下深功夫，即：通过学习，提高学习能力。在童年期间，孩子对于美的、感性的东西有一种天然的亲近感，家长需要以这种感性的力量做桥梁，对孩子进行生命教育。

李晓文举了一个例子：上海的一所小学上环保课时，提醒孩子们不可以把书包挂树上，因为“树会痛”，所有的孩子都受到震动，去把书包取了下来。后来，这个班的孩子集体抗议学校食堂使用一次性筷子（因为那是小树的“生命”），食堂便把一次性筷子全部换成了勺子。

这是一堂生动鲜活的生命教育课。在周雷的理解中，这属于生命教育的第三个层次，在童年时期最常发生：一颗悲悯之心，对世间万物怀有共情能力，能把自己的情绪投射到一切生命、甚至非生命身上。这样的人，不仅对自己的生命、对亲人的生命是负责任的，而且对于整个社会、整个国家的发展都是负责任的。

至于生命教育的第一层次，就是对自我的关怀。诸如抑郁症、自杀倾向、恶性事件的发生，都是缘于对生命的不尊重。第二层次则是共情，一个人自己活好了之后，还能用自己的状态去影响别人，去关注别人的情绪，去体察他人的感受。

本版图片均为资料图片