



教育导报
微信号

教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第15期 总第3663期



家教周刊

2022年2月26日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川教育报刊社主办

马渝根教授家庭教育系列讲座(一)

知人者智 知己者明

用智慧和格局陪伴孩子

■ 本报记者 张文博

随着中国进一步深度融入世界,教育竞争的格局与程度也随之放大,再加上大众对孩子未来的深度焦虑,不可避免地造成了教育竞争一年更甚一年,成绩、排名成为广大家长和孩子的紧箍咒,教育心理方面的问题呈现比较严重的趋势。

2022年,是教育改革全面落地的一年,“双减”背景下,家长、孩子,包括教育工作者,都期待重启思路,指明方向,跟上新教改的步伐。本刊将持续报道由四川省图书馆联合九度精准教育心理研究院推出的家庭教育年度系列讲座,该系列讲座由国内著名心理学家、四川大学华西医院心理学教授马渝根教授担纲,以心理学的专业理论为根基,从教育心理的规律出发,传播科学的家庭教育理念,帮助家长激发孩子学习潜能,培养孩子自主学习的能力。



马渝根

早年毕业于北京大学心理学专业,在四川大学华西医院从事临床心理40余年。

从上世纪80年代开始,马教授一直专注于青少年发展心理的研究和指导,不断深入学校、社区为老师和家长进行培训和辅导,缓解家长的教育困惑与心理压力,传播科学的家庭教育理念。

在繁忙的教学科研以及临床实践中,马渝根教授还承担了众多社会工作,曾任中国卫生部专家咨询委员会委员、中华医学会儿科分会行为医学专委会常务理事、国家自然科学基金评审委员会心理学同行评审委员、中国管理科学研究院学术委员会特聘专家等。

“去年腊月28日,我们科室有个值班医生忙了一天,收治了13个病人,其中有12个都是学生;平时来找我做心理咨询的,几乎三分之二都是家长带着孩子前来进行咨询。”马渝根心情沉重地说,近几年来,华西医院心理卫生中心的门诊挂号量在各科室中均排第二,超过一半的床位长年被青少年占领。

马渝根表示,随着经济的发展,我们越来越重视物质生活、物质形态的东西,家长都希望自己孩子聪明、成绩好,而忽视了关注孩子的心理。

唤醒自我意识 改变思维方式 建立“助益性的亲子关系”

“当孩子出现心理问题的時候,怎么去改变他?”马渝根指出,通过心理咨询让孩子发生改变的关键在于建立起彼此信任的医患关系。他由此想到,家长对孩子的教育或者影响,靠什么起作用?答案就是建立“助益性的亲子关系”。

马渝根用一组数据进行了说明——在温馨和谐的家庭中,有74.12%的孩子是优秀的;而冷漠疏离的家庭,优秀的孩子只有12.48%,差距非常显著。“这个数据告诉我们,物

质的作用不是我们想象的那么大,有钱怎么样?有大房子怎么样?远远不如父母给孩子带来的影响。”马渝根认为,如果孩子在成长中没有感受到来自父母的爱和安全感,他以后很难去爱别人,同时产生焦虑,产生自卑。

“经常有家长问我,孩子已经初二初三了,还能改吗?”马渝根给予了肯定的回答,能改,同样是靠亲子关系。“依靠唤醒自我意识来引导自己改变思维方式,改变情绪,改变行

为。”近几年,在和他进行交流的家庭中,很多家长和孩子都发生了深刻的变化。

这就是自我的力量。人的认知、人的情绪,人的行为以及人面对困难挑战和应急事件,都是通过自我意识来管理。这些自我的形成并非遗传,父母怎么管理自己,怎么认定自我,对孩子的影响非常大。“孩子会在你的目光中,在你的语言中,在和你的交流中,把你看成榜样。”因此,马渝根建议家长不要放弃自我学习和进步,以免对孩子造成负面影响。

知人者智

“读取”孩子行为背后的心理语言

在讲座现场,马渝根教授和家长们分享了讲座取名“做明智的家长”的由来,与“做好的父母”和“做优秀的父母”不同,“明智”要求家长在自我意识上比较清晰,又分为两个层面——“知人者智”和“知己者明”。

“在你的眼里,孩子是什么样的?你了解孩子的潜能和优势吗?他与人相处是什么状态?他在学习上的思考是独立吗?是很听话顺从?还是不管任何问题,他都要提出反对意见?”马渝根一连串的提问指出,家长要了解

自己的孩子是哪一种类型,孩子的情绪在什么情况下容易被击碎,甚至容易压抑,容易流泪。

事实上,很多家长不但看不到孩子的优势,甚至认为孩子一无是处,因为家长总是以自己的观点评价孩子。马渝根举例,有家长说孩子玩手机,玩到连饭都不知道吃,晚上打到两三点,有时候打通宵,不知道他哪来这么好的精力。“孩子没有把精力真正用到正确的地方,其实是我们的责任。”马渝根表示,“知人者智”就是要根据孩子

的实际情况,去了解孩子,去“读取”孩子行为背后的心理语言,去透过现象看本质,才可能真正去解决问题。

比如,孩子不愿意去学校读书,家长怎么问?可能孩子以前说过,但没有引起家长的重视;或者他说过,家长一句话就顶回去了。最后究其原因,可能是一次老师处理问题的不恰当,一次成绩考差了或者同学的歧视。家长在不了解原因的基础上,就粗暴地认为是孩子的问题,动辄威胁恐吓孩子,只能造成恶性循环。

气度、胸襟,积极的思维

父母的格局才是孩子成长的起跑线

归根结底,“知人者智,知己者明”显示的是父母的格局,“如果有起跑线的话,父母的格局才是孩子成长的起跑线。”马渝根指出,“父母的格局是孩子的天空”,决定了孩子的事业、态度、方法、信心以及努力的方向;如果父母的格局太小,“就是孩子的天花板”,看见的就只是分数,只是补缺。

家长要做观察孩子行为和内心积极变化的有心人,如果每天都能发现孩子积极的变化,哪怕一点点,不仅自己情绪得以改变,还能够从容地进一步推进孩子的改变。“你看什么,不看什么,看积极的,还是消极的,都属于你的感觉。”马渝根提醒家长,不要只看当前,忽视了未来的发展;只看表面现象,看不见孩子内在的动力。“哪怕是一个细微的改变,你就可以去和孩子交流。比如,昨天还在玩游戏机,今天他就坐下来看书写作业了。”

所以格局是什么?马渝根用蚂蚁和人类在视野上的不同进行类比,蚂蚁只能在一个简单的平面上觉察到生活的路径,而人可以站在一定的高度来审视。“家长应该以气度、胸襟,积极的思维,来观察和对待孩子,只有这样,才能和孩子一起向前。”所以,格局就是一个人思维方式、一个人的视野、一个人的气度、一个人的

胸襟,所有这些都体现了一个人价值观的高度,情绪体验与表达的模式,以及行为和应对模式。

马渝根特别强调,父亲应该多跟孩子探讨人生的坐标,特别是探讨“我是什么人?我想成为什么人?我想追求什么样的生活?”他建议,父亲可以对孩子讲自己的人生经历,也可以通过阅读来讨论“人生奋斗的路充满了泥泞,充满了坡坎坎坷和弯路,应该怎么办?”这些思想对于孩子建立自己的坐标和路径尤为重要。

“家长的格局是可以提升的,关键在于自我意识上的自知和不断的学习,下决心去实践,这就是从知道到做到。”马渝根说,明智的家长才会从容,明智的家长才会心中有数,充满底气,才能对孩子的成长起到推动、辅导和帮助的作用。

最后,马渝根对家长提出了希望:“除了仰望星空,我们还需要脚踏实地,低下头看看脚下泥泞的道路,坐在飞机上不肯着陆,就永远找不到回家的路。”

知己者明

帮助孩子建立自己的坐标,绘出人生

相对于“知人者智”,“知己者明”则更难。

“对于家庭中所发生的事件和变化,你有什么感受?”马渝根提醒家长,首先要察觉“我”的内心体验感是什么,然后“我”能够理解孩子内心的感受吗?需要家长用自我意识进行识别,有了识别才有可能去思考究竟需不需要发生改变。

“你究竟需不需要改变?”马渝根谈到,我们在面对问题时的反应,常常是自动化的、固定的。他举例,很多家长爱埋怨,其实就是从小到大的上一辈的影响下形成的,“因此,要帮助一个孩子,不是一代人的问题,是三代人

的问题。你怎么去改变对待孩子,绝非一时一事。”

关于“知己者明”,马渝根和现场家长分享了一个小故事。一个英国作家到了列宁格勒后,想找一个坐标来了解他现在身处何地,他看见有一个教堂,拿起地图一看,结果没有教堂,他很纳闷,明明是教堂,怎么地图上没有标?当地人告诉他,列宁格勒地图上从来就不标教堂,地图上印什么,才能找到什么。原来此处地图上标示为博物馆。“家长总是习惯循循学校绘制的地图,要求孩子做什么。从来没有问过孩子,你想要什么?你希望做什么?”马渝根表示,学校绘出的地图究

竟是什么呢?就当前来讲,是分数,是考试的排名,是查漏补缺,是问题所在。

在教育孩子的过程当中,有没有让孩子自己绘出人生奋斗的地图,追求的方向,画出每一个阶段的小坐标和未来要达到的大目标?马渝根指出,现在很多家长把孩子的坐标比反了,“你看三姨妈的儿子考得那么好,你怎么这样啊?”马渝根说,这些不合理的理由,都拿来作为坐标进行比较。他建议家长要学会思考,我的理想是不是孩子的?怎么帮助孩子建立自己的坐标,绘出他的人生。

家教问题,千人千面。谁都不是天生的育儿高手,家长们该如何应对层出不穷的家教难题?欢迎来“家教咨询室”坐坐,将您的困惑告诉我们,我们会及时解答,也会不定期邀请专家深入剖析,竭尽所能帮助家长朋友们解决问题。

扫描下方二维码,填写问卷,就是参与。若蒙允许,最好填写真实联系方式,这样以便及时反馈给您。也欢迎到“SUPER家长团”(公众号名称)的“家教咨询室”查阅往期案例解答。

