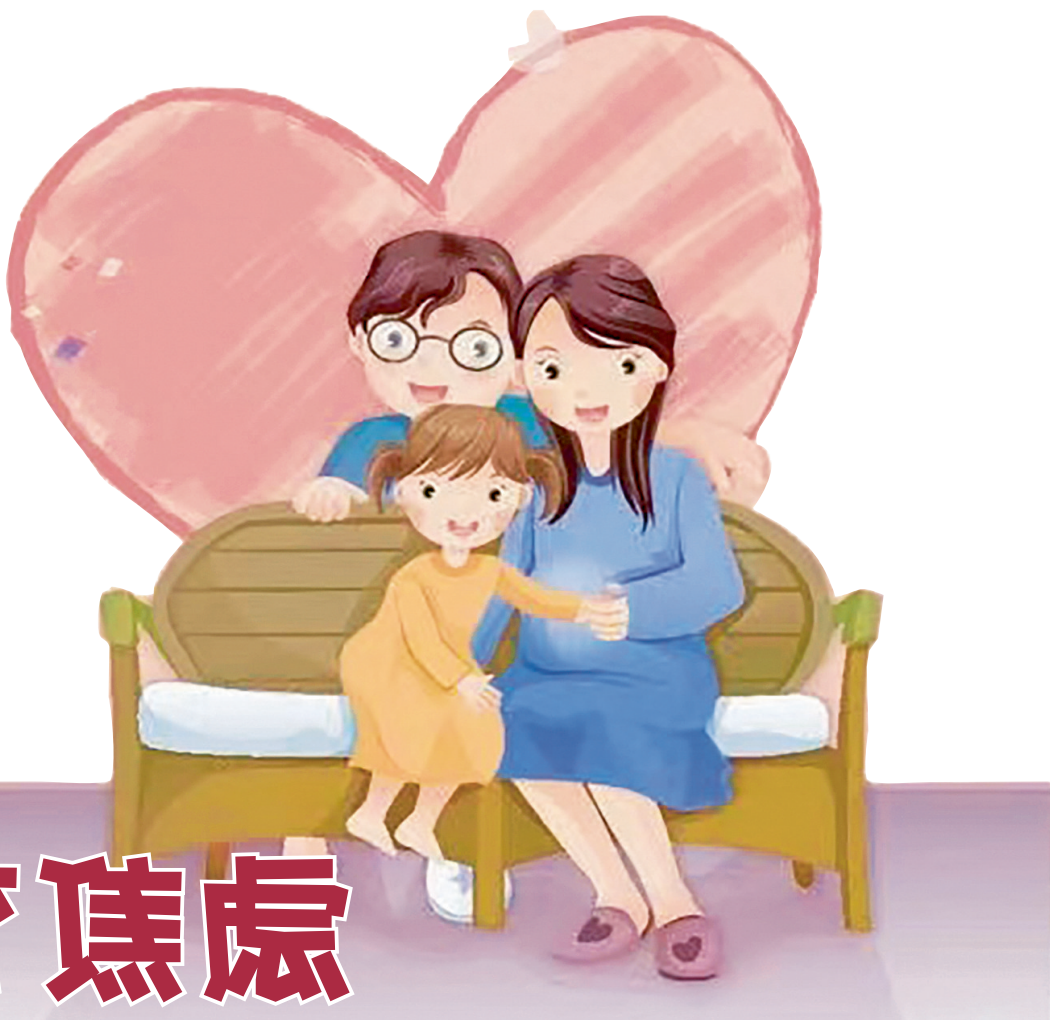


家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



走出养育焦虑

做合格家长

■ 实习生 徐琳

重视养成教育，好习惯使人终身受益

家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。对于青少年儿童而言，父母是第一任老师。一直以来，党和国家都对家庭教育给予了高度重视。王文湛说，《家庭教育促进法》明确了一个根本任务——立德树人。

所谓“立德”，在王文湛看来包含了三个方面的内容：一是思想政治教育、品质教育和心理健康教育。二是保教结合，在促进孩子身体健康发育、各器官协调发育的同时，确保孩子的生命安全。三是养成教育，养成祖国、民族至上的思想感情；养成自觉遵守社会公德的意识；养成良好的心理素质；养成良好的习惯。王文湛认为，爱国主义教育对国家、对民族的发展都至关重要，因此，在家庭教育中也要重视起来。

“某高二学生因老师没收手机

而自杀，某初三学生与同学发生矛盾后，因班主任通知家长而自杀……”王文湛列举了一些青少年因为遭遇挫折而选择轻生的事例，以此警示家长：一定要加强对孩子的心理健康教育。

至于“树人”，王文湛认为应包含“六个学会”：学会做人、学会生活、学会劳动、学会学习、学会审美、学会健体。王文湛说：“《家庭教育促进法》的出台就是为了促进未成年人德智体美劳全面发展。”

家长作为家庭教育的实施主体，他们的语言、行为对孩子的影响都是很大的。因此，家长应该明确自身的职责，做到以下几点：

一是给予孩子信心。未成年人在成长过程中，会在很长一段时间内处于一种“求表扬”的阶段。在这个阶段，家长应该多表扬、鼓励孩子，给予他们信心，给他们传

递努力拼搏进取的信念。二是发现兴趣。美术、音乐、舞蹈……艺术的学习同样重要，家长要多观察，及早发现孩子的天赋和兴趣，并加以培养。三是学会尊重。家长要平等对待未成年人，尊重未成年人的人格和隐私。王文湛举了一个例子：邻居向一位母亲告状，指责她的儿子偷书。但这位母亲的做法却是，先对孩子爱看书的行为表示肯定，再告诉孩子拿别人的书是错误的行为，最后带孩子去买书。在跟孩子交流的过程中，这位母亲并没有用“偷”这个字眼，在教育孩子的同时也维护了他的自尊。四是培养良好的习惯。家庭教育渗透进了生活的方方面面，卫生习惯、学习习惯、生活习惯……都离不开父母的教导。王文湛说，好的习惯使人终身受益。

言传身教，将家庭教育落实到具体行动中

王文湛的父亲只有小学学历，年轻时在银行做勤杂工，但他通过学习成为了银行的科员、主任，最终成为了经理。父亲勤奋进取的精神对王文湛和他的兄弟姐妹们都产生了影响。这就是言传身教的力量。王文湛强调，家庭教育要遵循几个重要原则，身教言传便是其中之一。

此外，还要建立民主、平等、和谐的家庭关系。无论是夫妻关系，还是父母与孩子的关系，都需要精心维护，要营造良好的家庭氛围。

家庭内部要制定简单的家庭规矩，所有人共同遵守。无规矩不成方圆，明确的规则会让家庭内部关系更加稳定和谐。而一旦制定出相应的规矩，父母和孩子就应该共同遵守。家庭教育中，父亲的角色不可缺少。在家中，父母要互相树立权威，尽量保持意见一致。王文湛还特别强调，缺少父母陪伴的孩子更容易缺少家庭的教育，对孩子来说，精神比物质更重要。

父母作为孩子的引路人，扮演的角色尤为重要。家庭教育不能

仅停留在纸上，还要落实在具体的行动上。为推进广大家长将家庭教育落实到行动中，王文湛提出了家庭教育的常规六个“一”：每天晚饭后，开展一个小型家庭聚会；每周一次谈心，孩子向父母汇报心得体会；每月带孩子去一次商店，学习生活技巧；每季一次全家出游，去感受自然风光，参观名胜古迹；家长每学期与班主任交流一次，了解孩子情况，更新教育观念；每年为孩子举办一次生日聚会，提高他们的主人翁意识。

站在孩子的立场想问题

■ 余方卢纯军

儿子上四年级了，语文考试只考了75分。他在我们学校上学，因此我提前拿到了他的试卷。试卷上错字很多，问答题没做完，作文也没写完。看着这样的答卷纸，我心中的火慢慢地升起来了。

放学后，我把儿子叫到办公室，我打算冷静下来和他说话。我问他：“你觉得这次考试怎么样？”儿子自信地说：“考试很好啊。”我接着问：“你确定吗？”他说：“确定。”我问：“你认为哪些地方做得好？”他说：“我已经做完了吧。”我看到他平静的脸，突然很生气，提高语调说：“你感觉好，只有75分。人家小林同学95分，你的试卷上错字连篇，问答题也没写完，你感觉还不错？”这时我看到孩子一瞬间目瞪口呆，眼泪已经含在了眼睛里。但是，我还是继续数落着他，和小林继续比较。我喋喋不休地说了两分钟后，他

突然叫住我。

“你只知道骂我。我考得不好，心里本来就难受，你不但安慰我，还一直骂我，一直数落我，小林好，我还认为小林妈妈好呢，他妈妈都不骂小林。”听了孩子的话，我也呆住了，一直盯着他。我也参加了很多心理健康方面的培训，知道孩子的教育不是一蹴而就的，而是一个漫长的过程，还有很多方法。所以孩子的这句话让我深思。

斥责之后，我一直在考虑这个斥责的教育是否恰当、是否过度。孩子考试不好的原因是老师前一天晚上临时要求父母协助孩子复习，第二天上课考试。我和孩子的爸爸当天有其他的事情，没有带孩子复习。面对孩子的失利，我没有站在他的立场想问题，只是一味地训斥，这对他来说是比考试失利更严重的伤害。

作为父母，应该尽可能多的时间和孩子在一起。孩子品格的陶冶、良好习惯的培养和性格的形成都需要家庭教育的熏陶和启发。父母的言传身教是孩子的底色，作为父母，我们要竭尽全力地协助老师的教学，发挥课后指导的作用，尤其是在孩子小的时候，要主动帮助他们解决学习中遇到的困难。

每个人的生命都有获得尊重的权利。尊重孩子是教育的前提，不要认为孩子小而不知道什么是尊重。孩子从2岁开始就有尊重的意识，不喜欢大人在别人面前批评他，更何况是已经上四年级的孩子。孩子越来越大了，他慢慢地有了自己的想法，我们应该多听听孩子的心声，多和孩子交流，才能更好地了解孩子，从孩子的角度出发，教育好孩子。

每个孩子都是一朵静待开放的花

蕾，只是每个孩子的花期不同，让我们用真心和爱陪伴孩子，静待花开。



智慧的陪伴

■ 杨力

认识一位儿科专家，她对教育孩子很有心得。她的儿子读初一时组织了一次自行车骑行活动，请了很多同学，还自掏腰包买好了小奖品。但到了活动那天，却没有一个同学出现。那一刻，沮丧和失意明显挂在儿子脸上。

这时，父母适时地出现了。母亲没有劝儿子放弃，而是帮儿子分析原因：一是有的同学要利用假期做功课；二是初二的孩子参加骑行活动不是很安全，父母不放心他们出来；三是公众影响力不够，不足以让同学们信任他的组织能力。

母亲说到这里，改用一种欣赏的口吻鼓励儿子说，作为组织者，能提前赶到现场，认真做好各种准备，包括备好创可贴、饮用水和各种小奖品，说明儿子是用心思考过的，今后再组织类似活动，如果事前能争取到老师和家长的理解和支持，一定会有很多同学踊跃参加。一席话说得儿子重新开朗起来。

那天，一家三口搞了个家庭自行车骑行比赛，由妈妈和儿子比赛，爸爸在旁边当裁判，围着体育场赛三圈。当然，当天的“比赛”妈妈赢一圈输了两圈，换来的是儿子满满的开心和重新找回的自信。父母用了一次非常智慧的陪伴，换来了儿子对这件事的理性认知，这对他的心理成长非常重要，甚至可能影响到他的一生。

另一个朋友的儿子小米读小学五年级。开学时，学校让同学们报兴趣班，下午可以利用第四节课开展活动。小米喜欢踢球，选报了学校少年足球队，满心欢喜回到家里告诉父母，却被父母一顿苛责。

小米的父母一门心思想让小米好好学习，将来考上好的大学。为了照顾小米，小米的母亲专门辞了生意在家陪伴照顾儿子，除了叮嘱小米认真学习，还为小米报了很多课外培训班，小米的节假日全部变成了补课时间。现在“双减”政策落地，从家庭作业到校外培训，从延时服务到兴趣培养，“双减”给很多孩子和家长都带来了不小的改变，但在小米父母眼里，踢足球仍然不是正经事。

因为父母反对，小米进不了学校足球队，放学回家他就故意在路上拖延。踢不了足球他就踢石子，把街道上的树干当目标，结果有一天不小心，踢出去的石子击中了路旁小车的挡风玻璃，玻璃破裂后引来了小米母亲，母子之间的矛盾终于爆发了。

小米母亲不解，我生意都不做了，天天陪着你、守着你，无非是让你好好学习，你偏要分心踢足球干嘛？小米不服，他心中最好的陪伴，是父母对自己的理解和尊重，而不是每天除了学习还是学习，这样的童年并不快乐，这样的陪伴，不如说是盯梢、监视。

而另一个孩子则不同，父母尊重他，为他报了一个周末篮球训练课。现在孩子作业少了，周末可以腾出时间和精力去训练篮球，孩子爸爸陪在球场边，眼里全是孩子快乐的身影，孩子的童趣在球场上得到了最大的释放，脸上洋溢着最纯真的笑容。打完球，父子相伴走在回家的路上，孩子乐于和父亲分享学习生活中的开心事、烦心事，父亲的内心则是又满足又幸福。

是的，“双减”的意义是什么呢？减少额外学习负担，增加对综合素质的重视；减少不必要的教育焦虑，增加老师、家长的责任与付出；减少“唯分数论成败”的盲目，增加对“成长比成功更重要”的笃信。这一点，很多父母正在实践中慢慢领悟。

在日新月异的今天，陪伴已经不是陪着孩子那么简单，父母除了做孩子的亲人，还要做孩子的朋友。陪伴考的是父母的智慧，体现出来就是对孩子的付出与耐心、理解和尊重。父母是孩子的领路人，孩子也是父母进步的督促者。身为父母，要在陪伴中和孩子一起成长，不断加强自身修为，为孩子树立健康向上的榜样，让孩子在成长中找到最好的良师与益友。

以文化育人，让家里的每面墙都能“说话”

《家庭教育促进法》规定，家庭教育以立德树人为根本任务，培育和践行社会主义核心价值观，弘扬中华优秀传统文化、革命文化、社会主义先进文化，促进未成年人健康成长。王文湛认为，培育积极向上的家庭文化是家庭教育的重要内容。

家庭文化是看不见、摸不着的，但它对人的影响是潜移默化且持久的。王文湛讲述了一个故事：一位孩子与母亲一起坐车，孩子问母亲，司机为什么是黑人？母亲回答道，因为世界多姿多彩，所以就有不同肤色的人类。下车前，司机对这位母亲说，您真是一位伟大的母亲！如果小时候我的母亲也这样跟我说，也许我现在就不只是司机了。可见，家庭文化对人的发展是有长久影响的。“让家庭里的每面墙壁都能‘说话’，让家庭里的一草一木都能育人。”这是王文湛理想中的家庭文化。

如何建设家庭文化？王文湛给家长们提供了几条建议：宣传、弘扬正能量，反映家庭特色；家庭建设要绿化、美化、优化，以美育人，以文化育人，要符合教育规律以及孩子的年龄发展特点；家庭教育要全员参与。

此外，王文湛提醒家长们，家庭教育还要走出几大误区：要区别个别与一般，做到因材施教。每个孩子都是独立的个体，都有自己的优点和长处。家长不能以“别人家的孩子”为目标来要求自己的孩子。要正确对待孩子的兴趣，不要制定功利性目标，磨灭孩子的学习兴趣，早期教育以培养兴趣为主，切忌“拔苗助长”。有家长提问“如何正确地表扬和批评孩子”，王文湛给出的答案是：表扬要及时、具体，多表扬努力，而不是天赋；批评时要注意表达的语气，以及表达的方式和时机，要谆谆教诲，而不是轻易打骂。