



今年1月1日,《中华人民共和国家庭教育促进法》正式施行,家庭教育逐渐从“家事”上升为“国事”。“让家长回归家庭教育,让家庭教育回归科学”是法律的要求,也是社会的期待。在“新时代家庭教育的发展与展望”研讨会上,主办方在征集到的上百条“家长疑问”中选取了3个具有代表性的案例和问题,现场专家针对这些问题,释疑解惑,以期为新时代家庭教育的具体实践提供有益指导。

## 专家共话家庭教育的“道”与“术”——

# 信任 理解 接纳 家是孩子最温暖的港湾

■ 实习生 马晓冰

情绪问题：关心孩子 精确表达

**案例一** 孩子属于比较内敛的性格,什么事都藏在心里,不善表达,遇到一些事情也不太主动倾诉。如果碰着父母吵架,不会哭,也不会帮助其中一方,属于不闻不问,但心里比谁都清楚的类型。作为家长,怕青春孩子遇到问题时不会倾诉,累积在心里,形成心理疾病。

情绪在人与人的接触中不断产生、传达和反馈。了解孩子的情绪表达特点,帮助孩子有效释放情绪,是每一个家长需要掌握的必备技能。

“孩子为什么不愿意表达,是家长要思考的问题。”成都实验外国语学校心理教师杨艳丽说,一方面,可能是家长没有与孩子建立起充分的信任关系,没有给孩子足够的安全感,所以他不敢向家长袒露内心;另一方面,孩子可能曾经表达过自己的情绪和内心的想法,但没有被理解与接受,所以表达在他这里成为了一种无效的方法。只有真正关心孩子,走进孩子的生活,才能了解他喜欢什么、在意什么,建立亲子间的信任关系,让孩子“愿意开口”。

教孩子如何表达也很重要。四川省心理咨询师协会未成年人心理健康专委会委员胡东海说:“情绪管理的最好方式,不是控制情绪而是表达情绪,使用越精确的词语去描述感受,越能更充分地释放情绪。”他举了一些例子进行说明。比如,一个人说自己不舒服,“不舒服”就是一种模糊的表达,如果进一步把这种“不舒服”描述为“这件事使我感到尴尬,尴尬之外还有一些愤怒”,这种情绪的表达就被精确化了。精确地表达情绪能够使人具体地感受和认识自己的情绪,也有助于更好地去应对和处理它。

要做到“精确的表达”需要家长的示范和引导。成都十八中学副校长陈桐说:“爸爸妈妈要一起给孩子做示范,孩子才能看在眼里,记在心里。在家长与孩子互动的过程中,让孩子模仿,给他以反馈,能帮助他学到正确、有效的情绪表达。”每一代人有不同的表达方式,从传统的“爱你在心口难开”,到大方自然的“爱要大声说出来”,这种转变与示范,一定是由家长在具体的生活情境中帮助孩子建立起来的。

专家们也提醒家长:不同孩子与生俱来的气质各异,性格各不相同,内向型的孩子肯定没有外向型的孩子善于表达,这并不代表内向的孩子心理有问题,家长应了解孩子的性格特质,顺其自然地接纳孩子,不必过于焦虑。

**案例二** 第一,孩子不太喜欢和我沟通,可能是我太严厉了。第二,孩子根本不看课外书,除非老师规定的。她没有体会到阅读的乐趣。第三,孩子不喜欢体育运动。同样,她也没有体会到运动的乐趣。孩子今年10岁半,是个女孩,我是父亲。我觉得后两点都是致命缺点。

家是孩子最温暖的港湾,父母是孩子最亲近的家人,孩子不愿意与家长沟通,一定是家长的沟通方法、教育方式出了问题。基于这一点,成都市青羊区家庭教育指导中心教研室主任李萍给出建议:第一,学会倾听。倾听是家长与孩子换位思考,明白孩子处境和需求的第一步。只有彼此先听清楚所需要解决的问题在哪,才能各尽其事,对症下药;第二,学会理解。相互理解才能相互认同,彼此认同才能达成共识。在这个过程中,家长要给出明确的态度,并进行准确的表达,既给孩子可行的建议,也引导事情发展的方向;第三,互相信任。有效的沟通不是手拉手,而是心连心,只有与孩子有共同语言,才能平等地交流,否则“我说的你却不明白,你说的我也不接受”,各说各话只能起反作用。

“其实这个爸爸意识到自己的问题在哪儿,但他缺少‘能做什么来改变’的思考。”国家二级心理咨询师、全球职业生涯规划师李蓉说:“在试图解决孩子存在的问题之前,这位爸爸已经给出了许多绝对性的评判,比如‘根本不看’‘不喜欢’‘致命缺点’等,从这些表述



本版图片均为资料图片

### 沟通问题:尊重孩子 平等对话

电话问一问。案例中的妈妈是十分焦虑的,以至于她的焦虑转化成了对孩子的极度控制欲,这对于孩子的成长而言也会有一定隐患。成都泰和泰律师事务所家事部副主任杨竹一用未成年人犯罪的案件情况说明了这一问题。“我们在统计数据时发现,犯罪的孩子一般来自于离异家庭,父母是缺位的,父母的管教和关心也是较为缺失的。而受害人家庭一般并不存在这样的情况,受害人反而更

能看出,他并没有把自己放在和孩子平等对话的位置上来沟通和交流。10岁多的孩子不会排斥亲子阅读和亲子运动,爸爸口中的孩子‘不喜欢’,恰恰反映出他对孩子的教育缺少日常陪伴的累积。在这一点上,家长不能急功近利,一两次的沟通不可能解决问题,爱运动、爱读书的孩子是慢慢培养出来的。”

“学校也需要给家长一些鼓励作为驱动。”陈桐说,教育回归家庭,家长的负担一定是在加重的。学校如果只是布置任务不足以给家长驱动力,要让家长感受到他的教育和陪伴是有效的,学校要和家交流,表扬孩子向好的变化,实现家校间良性的价值传递与循环,在这其中,孩子也一定会有好的改

### 安全问题:信任孩子 反省自我

变。严厉不是错,严慈相济是教育孩子的好方法,但严厉如果成为了家长与孩子间的隔阂,说明家长的姿态摆错了。在有关是非对错的底线问题上需要严厉的态度,但说教式、指令式的沟通方式不可取。很多家长虽然知道要心平气和地与孩子对话,但还是常常“忍不住”对孩子发脾气。出现这样的情况怎么办?李萍的回答是:“把孩子当成同事和领导。”面对相同社会地位的他人,成年人是有控制情绪的能力和必要性的。只有把孩子作为一个独立的人,平等地尊重孩子,他才能够尊重自己,也尊重他人。好的亲子关系中,家长既是孩子的朋友,又有着无言自威的影响力,孩子也自然会不教而善。

变。严厉不是错,严慈相济是教育孩子的好方法,但严厉如果成为了家长与孩子间的隔阂,说明家长的姿态摆错了。在有关是非对错的底线问题上需要严厉的态度,但说教式、指令式的沟通方式不可取。很多家长虽然知道要心平气和地与孩子对话,但还是常常“忍不住”对孩子发脾气。出现这样的情况怎么办?李萍的回答是:“把孩子当成同事和领导。”面对相同社会地位的他人,成年人是有控制情绪的能力和必要性的。只有把孩子作为一个独立的人,平等地尊重孩子,他才能够尊重自己,也尊重他人。好的亲子关系中,家长既是孩子的朋友,又有着无言自威的影响力,孩子也自然会不教而善。

变。严厉不是错,严慈相济是教育孩子的好方法,但严厉如果成为了家长与孩子间的隔阂,说明家长的姿态摆错了。在有关是非对错的底线问题上需要严厉的态度,但说教式、指令式的沟通方式不可取。很多家长虽然知道要心平气和地与孩子对话,但还是常常“忍不住”对孩子发脾气。出现这样的情况怎么办?李萍的回答是:“把孩子当成同事和领导。”面对相同社会地位的他人,成年人是有控制情绪的能力和必要性的。只有把孩子作为一个独立的人,平等地尊重孩子,他才能够尊重自己,也尊重他人。好的亲子关系中,家长既是孩子的朋友,又有着无言自威的影响力,孩子也自然会不教而善。

变。严厉不是错,严慈相济是教育孩子的好方法,但严厉如果成为了家长与孩子间的隔阂,说明家长的姿态摆错了。在有关是非对错的底线问题上需要严厉的态度,但说教式、指令式的沟通方式不可取。很多家长虽然知道要心平气和地与孩子对话,但还是常常“忍不住”对孩子发脾气。出现这样的情况怎么办?李萍的回答是:“把孩子当成同事和领导。”面对相同社会地位的他人,成年人是有控制情绪的能力和必要性的。只有把孩子作为一个独立的人,平等地尊重孩子,他才能够尊重自己,也尊重他人。好的亲子关系中,家长既是孩子的朋友,又有着无言自威的影响力,孩子也自然会不教而善。

变。严厉不是错,严慈相济是教育孩子的好方法,但严厉如果成为了家长与孩子间的隔阂,说明家长的姿态摆错了。在有关是非对错的底线问题上需要严厉的态度,但说教式、指令式的沟通方式不可取。很多家长虽然知道要心平气和地与孩子对话,但还是常常“忍不住”对孩子发脾气。出现这样的情况怎么办?李萍的回答是:“把孩子当成同事和领导。”面对相同社会地位的他人,成年人是有控制情绪的能力和必要性的。只有把孩子作为一个独立的人,平等地尊重孩子,他才能够尊重自己,也尊重他人。好的亲子关系中,家长既是孩子的朋友,又有着无言自威的影响力,孩子也自然会不教而善。

变。严厉不是错,严慈相济是教育孩子的好方法,但严厉如果成为了家长与孩子间的隔阂,说明家长的姿态摆错了。在有关是非对错的底线问题上需要严厉的态度,但说教式、指令式的沟通方式不可取。很多家长虽然知道要心平气和地与孩子对话,但还是常常“忍不住”对孩子发脾气。出现这样的情况怎么办?李萍的回答是:“把孩子当成同事和领导。”面对相同社会地位的他人,成年人是有控制情绪的能力和必要性的。只有把孩子作为一个独立的人,平等地尊重孩子,他才能够尊重自己,也尊重他人。好的亲子关系中,家长既是孩子的朋友,又有着无言自威的影响力,孩子也自然会不教而善。

(上接1版)

### “双减”背景下的家校社协同育人

国家二级心理咨询师、全球职业生涯规划师 李蓉

李蓉认为,高质量的教育体系,应该是家校社协同育人,各归其位,充分发挥自身的教育职责,同时彼此理解、支持与配合,从而促进家庭培养孩子的目标与国家培养人才目标的平衡,以及孩子当下成长需要与未来持久发展需要的平衡。

“学校回归教育主阵地”是家校社协同育人的根本前提,家庭教育和社会教育是学校教育的补充。李蓉强调,家庭教育的核心在于“给予个体”如何面对

自我”的智慧,即建构个体灵魂的雏形或树立个体生活的最初立场,它不但使个体认识到‘我’是什么,如何认识和对待‘我’之外的一切,而且培养个体完善的心灵”。社会教育在于让个体理解其崇高的期待,无论是从智识的角度,还是从身体和道德的角度,每个社会都树立了某种人的理想,人应该是什么的理想。

家庭教育是家长要承担育人责任,必须要有全人教育的理念。家庭的家风建设是一

个慢工出细活的农耕体系。“双减”目标不能只靠家庭和任何一方的努力实现,教育现象的背后是家校社各环节环扣的理念、方法与机制的复杂系统,家校社协调发力,“双减”才能真正落地。

#### 尊重成长规律

家长要拥有一颗平常心,一味要求孩子超越同龄人,并不能让孩子获得成功。当家长遵从孩子的成长规律做出抉择时,不再过多、无理地要求孩子,才是对孩子真正的爱护和尊重。

### 家庭教育的法律性和社会性

成都泰和泰律师事务所家事部副主任 杨竹一

站在法律的角度,我们如何去理解家庭教育?杨竹一认为,现阶段最大的问题在于父母没有把未成年人当成一个真正独立自主的人看待。一个家庭最重要的,是对孩子的尊重和信任。“部分家长喜欢控制孩子,其根源是不信任孩子。从尊重角度来说,家长不仅要听孩子的意见,同样也需要尊重他独立参与的意识。”

在杨竹一看来,家庭教育重在“三教”。首先是劳动教育,四体不勤、五谷不分的孩子怎样能看待世界?世界观最开始的认识就是对劳动的认识。其次是对审美的教育。在幼儿教育中,教孩子对错,不如教他什么是美,什么是丑。最后,

是对礼貌的教育。有一些家长说,“我经常教育孩子要讲礼貌”,但是,作为家长自己却没有对孩子说“谢谢”。孩子的礼貌教育,首先源于父母怎么对待他,父母对他礼貌,他就会对其他人礼貌。

杨竹一认为,这“三教”是《家庭教育促进法》的道德义务,必须要实施下去,无论是学校、社区,还是家庭,都需要贯彻这样一个基本原则和准则。

#### 家风建设

作为父母,在孩子年幼的时候,就应该把美好的道德观念和文化修养传递给他们,帮助他们拥有一个美好的心灵。正确的家庭教育是优良家风建设的基石,也是孩子前进路上的指向标。