

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

# 激活家庭抗逆力 从危机中汲取成长力量

■ 实习生 徐琳

家庭是一个系统，由家庭里的每个成员构成，这个系统有规则，也有矛盾。家庭给了我们爱和支持，也给了我们责任，家庭力量深深地影响着每一个人。那么，家庭力量是如何影响一个人的？当家庭出现矛盾、危机时，我们应该如何解决，维护良好的家庭关系？近日，成都市田家炳中学副校长刘冬玲在成都市锦江区社区教育学院“2022智慧家长·云课堂”上带来专题讲座，帮助家长们了解家庭生命周期，提升家庭抗逆力。

## 每个家庭都是一个系统

“每个家庭都是一个独立的系统。”刘冬玲说，只要是系统就会产生系统影响力，家庭这个系统影响着家中的每一位成员，而这个系统的整体性则体现在家庭成员之间的互动上。

家人之间的关系可以看作是系统与亚系统、成员与成员之间的连结。每一个系统都需要信念以及家庭规则来满足家庭需要。刘冬玲说，根据埃里克森人格发展阶段论，0—6岁的孩子的人际交往范围主要是家庭基本成员，而此时他们渴望从家庭成员中获得希望、信任以及价值感。因此，家庭成员之间的关系很重要。在母子、父子、夫妻等不同系统中，夫妻系统是最基础、最重要的，因为这涉及到整个家庭的和谐稳定。

关系，极大地影响着我们对他人的认知、情绪和行为，良好有效的沟通能解决许多家庭问题。因此，家长要懂得理解和表达爱，了解孩子阶段性成长的特点，建立亲子间良好的相处互动模式。此外，在一个家庭系统中，每一个成员都有着多重身份。比如一位妻子，也许同时还是一位母亲、女儿。因此，掌握好边界感，扮演好不同的角色，也是家长应该好好修炼的“秘笈”。

人们从结婚到成家，从养育孩子到孩子离开家庭，在每一个阶段，家庭都会面临一些特殊的挑战。这在心理学上称为“家庭生命周期”。家庭生命周期分为结婚、孩子降生、孩子长大、孩子离家步入晚年五个阶段。在这五个阶段中，家庭会分别出现分离分化、家庭空间改变、亲子关系受到挑战、关系系统重组等问题。那么，如何让家庭成员间的分化更有价值？怎样维持系统的连接？刘冬玲给出的答案是“理解生命周期，提前做好准备。”她提到一个词——原生家庭。有人说原生家庭的影响会伴随人的一生。而刘冬玲认为，家长应该反思并且克服原生家庭在教育上的不足，而不是受其影响把它带到下一代的教育中。

受中国传统教育思想的影响，许多家长习惯为孩子决定未来。其最明显的表现在于“子承父业”。在专业的选择上，在职业的规划上，一些家长习惯性地用自己的经验和想法为孩子“谋出路”。“选会计，你看你妈干了一辈子，干得多好。”“考公务员，像你爸一样，工作稳定。”……然而，却很少有孩子会顺着父母的意愿去选择。

面对选择分歧，刘冬玲认为，家长要了解孩子的兴趣所在，了解孩子热爱什么，再去做孩子的“导航系统”。父母要引导孩子，而不是一味地掌控孩子。

刘冬玲的女儿上小学时，有一次，学校的家长开放日，她通过观

## 在了解的基础上理解孩子

察发现，女儿在上课时从不主动举手回答问题，这让她一度陷入困惑和焦虑中，甚至对女儿大发脾气。但经过细心的观察和了解之后，她发现女儿是一个“完美主义者”。于是，她直接向女儿提出疑问，果然，女儿告诉她，不回答问题是因为没有想出最佳答案。这件事情过后，刘冬玲明白了，对孩子的要求不应该是一把尺子。而是要结合具体情况，在了解的基础上理解孩子并和孩子和解。

刘冬玲强调，在家庭系统中，家长一定要看见“关系”的重要性。家庭行为问题的背后，几乎都是关系问题。只有亲子关系最佳，家长对孩子的影响力才最大，在关系中，孩子才能被看见。当孩子被

看见的时候，父母也看见了自己。比如，当孩子不想去上学时，父母不应该直接批评甚至打骂孩子，而应该追根溯源，找到问题。如果孩子是因为学习不好而不想去学校？那么，家长应该思考，是否因为父母过高的期望给孩子带来的压力？或者是因为父母缺失了有效帮助，从而导致对孩子的支持力量不足。如果孩子是因为接受不了考试失败而不想到学校，那么，家长应该反思挫折教育的缺失。如果孩子是因为校园暴力、人际关系等原因不想去学校，家长则应该反思是否给予了孩子足够的安全感和力量。孩子出现问题时，就意味着到了全家应该合力学习、改变的时候。

## 从每一次危机中学会反思

其一，靠关系，即归属感，也就是外部的支持；其二，靠信念，个体坚信未来可以更美好，即乐观感；其三，靠自身潜能，即效能感。这三者为抗逆三要素。家庭成员要利用好外部支持因素和内在优势因素，共同面对问题，解决问题，从而提升家庭抗逆力。

“及时复盘是危机教育的一种手段。”刘冬玲说，在问题发生后，家长一定要及时带领孩子进行复盘。刘冬玲的女儿“小升初”时，刘冬玲因为工作繁忙无法陪同女儿去学校报到，她便和女儿商量独自报到是否可行。女儿欣

然同意，认为这是父母对其独立能力的考验。然而爷爷奶奶得知后，要求陪同女儿去学校报到。协商未果后，一家人因各自的理由互不退让，最后导致女儿心有不满。在随后的复盘时，刘冬玲认识到，家庭决策要及时与所有家庭成员共同沟通、协商。

知乎上曾有一个问题：“成长过程中是什么导致了孩子不愿再跟家长沟通？”获得点赞很高的一条回答是：“妈妈觉得我冷。”父母似乎总是把自己的想法加注在孩子身上，而这往往导致了亲子间的沟通出现问题。只有父母真正聆听并尊重孩子的想法，才能使家庭系统稳定有序运转。

## 善于放手，正确地爱孩子

■ 李德华

“启程，祝愿小伙子们骑行愉快！”假期里，翻看朋友圈，发现邻居发了几张照片，和这样的祝福语。顿时想起来，邻居给儿子报了骑行班，除了几个小伙伴，还有一个老师陪同。

“与台风抢跑的少年，加油吧！”到了晚上，邻居更新了朋友圈，跟随更新的是小伙子们骑行的视频。那天刚好是台风“利奇马”光临的第一天。

“因为台风的原因，行程耽搁了一些，好在这些少年脚力还可以，中午12点出发，下午5点40抵达目的地。骑行90多公里，其中经历石头路，小雨，路面湿滑的下坡，以及好心人的帮助。”这是第三天，邻居朋友圈转发的骑行老师写下的文字。

“儿行在外母牵挂，这几天的台风和雨，让我这个对儿子外出到哪都放心的人，也着实紧张不安了些，好在这群少年在老师的带领下，把暂时的困难都顶了下来。每天看到老师忙里抽空发的珍贵照片或视频，除了感动还是感动！”

“两日骑行共196.39km，好吧，这群孩子确实是出乎我的意料，这其中还要包括摔车、爆胎、零件损坏。已累瘫！”邻居转发了骑行老师的记录。可以看出骑行老师对孩子们是非常满意的。

“路过，超好看的村庄，和一些小山小树，安抵这次行程的目的地。”虽然邻居没注明，但我能猜出这是骑行老师的话语。据说骑行老师是一个刚毕业没几年的大学生，却特有情怀和情调。

“下午5点，少年们安全归来，9天的行程，3天游玩，6天马不停蹄骑行578km，5个少年，由淄博出发经至潍坊、诸城、日照、青岛、乳山。比风景更好看的是这群少年奋力爬坡的背影。”

邻居也是老师，是一个很讲原则的人，不管是对学生，还是对自己的孩子。我亲眼见证了儿子的成长。他们家的电视一直是摆设，孩子上学期间从不看电视；每个假期都让孩子背诵唐诗，一天一首；看书是必修课，家里的书柜就放在客厅里，那样看书方便。伴随孩子的是邻居的陪伴、共读，孩子和她一样聪明、坚强、有礼貌，这一次骑行只是日常生活的一个缩影。

从这个小小的片断中，我们可以学到些什么呢？父母又该如何正确地爱孩子呢？

学会放手是父母们的必修课。现在很多父母对孩子的爱有余而放手能力不足，一切都替孩子包办，衣来伸手，饭来张口。爱孩子最重要的是父母要学会放手，让孩子自己做的事情要让他们自己做，从小培养孩子独立的性格。朋友生了二胎，因为有一胎的经验，对二胎的养育更加得心应手，孩子才两岁，已经能拿着勺子自己吃饭，虽然看上去还有点不太熟练，不过孩子非常有成就感，特别喜欢自己吃饭，有时还会帮父母拿餐具。即使跟着爷爷奶奶也是如此，不会因为隔代，就给孩子特殊的优待。

让孩子学会分享也很重要。“这是我的！”日常生活中时常听到有孩子说这句话，但父母的应对方式各有不同，有的父母选择了“哈哈”一笑，孩子养成了唯我独尊的习惯；有的父母则用孩子喜欢的方法，让孩子懂得和别人分享是快乐的事，有利于孩子的成长。如今许多家庭有两个孩子，这对年轻的父母提出了挑战，在教育孩子时，更要多动脑筋，照顾到孩子们的想法，让孩子们学会分享自己的吃食和玩具，做到互相关爱。还要多带孩子和同龄的小伙伴玩耍，在实际生活中学会分享，学会交流。

正确地爱孩子，还要让孩子懂得尊敬长辈。父母是孩子最好的榜样，孝敬老人的父母，孩子也会耳濡目染尊敬长辈。小孩子常常易冲动，他们的行为往往受情绪支配，有时会做出对老人无礼的举动。作为父母，当发现孩子有这样的行为时，一定要在孩子情绪平稳的时候，给孩子讲清道理，耐心说服。迁就忍让只能让孩子更无礼，养成不良习惯。

此外，要让孩子学会保护自己。家长和老师要对孩子进行安全方面的教育，让孩子了解隐藏在身边的安全隐患，防胜于补。

“一切为了孩子，为了孩子的一切。”这句话概括了大多数父母的爱。但父母要清楚，溺爱不是爱，如果真的爱孩子，就要敢于下“狠”手，善于放手，让孩子从小学会坚强，掌握生活的本领。孩子是父母的影子，父母内心有多坚强，就能培养出内心多强大的孩子。

## 让毕业季成为美好的回忆

■ 赵自力

儿子高考那年，考出了理想的成绩，并且填报了他最喜欢的专业。一切都挺顺利，万事俱备，只等着录取通知书了。

但问题也来了，漫长假期，儿子一度有点手足无措，不知道做什么好。除了吃饭睡觉外，就是看电视、玩手机。我发现苗头不对，长此以往，儿子就被“毁了”。我决定跟儿子来场走心的交谈。

“高中毕业了，偶尔放松一下未尝不可，毕竟没有学业的压力了。但不能放纵，生活最重要的还得有意义。”我说。儿子说：“以前在学校，连睡觉的时间都没有保证，现在

时间一大把，反而不知道做什么了。”儿子说这话时，还显得有些不好意思。“其实，你可以尝试换种方式。”我开始引导他，“你现在是准大学生了，得提前进入大学，熟悉这个未知的社会，毕业了不是意味着结束，而是新的人生的开始。”“那我需要怎么做？”儿子显然动心了。“把自己推出去，零距离拥抱这个社会，你会有收获的。”我说完后，儿子和我快乐地击掌，表示要开启新的人生模式了。

我们趴在桌上，一起制定了暑期路线图和时间表。在网上报名，去武汉的一个图书馆打暑期工，然

后列出了要考察学习的几个地方，还有一张特别想看的书单。一切准备就绪，儿子背着行囊出发了。他独自乘车去应聘的图书馆打工，当了两个月的图书管理员，期间利用放假和业余时间，去了博物馆、地质公园等心仪已久的地方，一边参观，一边做笔记。他甚至到武汉的多所高校溜达过，说是提前感受一下大学校园的气息。

两个月的时间很快就过去了，一开始我们还以为儿子会半途而废，但儿子的表现很优秀，就像个大人一样。两个月的时间里，儿子除了生活费外，还读了许多书，走了

许多路，这些都是他的收获。儿子在跟我们谈起暑期生活时，那侃侃而谈的样子，就像他行过万里路，读过万卷书一样。见过世面自然开阔了视野，读了书才会“腹有诗书气自华”，儿子给了我们太多的惊喜和改变。大学录取通知书如期而至，正是儿子心仪已久的学校。儿子很快融入学校，正式开启了他的大学模式，并且表现得非常优秀。

儿子的这个高中毕业季，我不仅参加了，而且还见证着他的成长，这是我常常感到欣慰的事情。现在，儿子还常常说，高考那年的毕业季，对他来说是一次特别美好的回忆。



本版图片均为资料图片