

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

架起家庭教育的“心桥”

四川省新津中学 刘静

曾看到过这样一种说法：孩子和父母其实是同龄的，父母都是从孩子出生才开始学做父母，哪怕是现在的非独生子女家庭，每个孩子的性格大概是不一样的，对于每一个独一无二的孩子来说，父母的教育方式也会有所差别。

很多父母舍得花时间和精力送孩子去学各种才艺，但鲜有听说父母主动走进学校学习如何做父母。而那些关于成功培养孩子的经验的书籍，又无法完全一比一复刻到自家孩子身上，有的甚至更像是贩卖焦虑和成功学的商业密码。从这个意义来讲，做父母这件事其实并没有太多的经验可以借鉴，也是需要值得用“心”琢磨的事。

子越推越远。影片最后当然是有一个互相理解的大团圆结局，可是在现实生活中，又有多少父母打着“为你好”的旗号忽视了孩子内心深处的想法而不自知呢？家长们也可以反思一下，自己有多久没有和孩子深入讨论一个他感兴趣的话题了？作为父母，是否熟知孩子喜欢的球星、学习上遇到的瓶颈、处理人际关系时遇到的挫折等等？作为父母，是否与孩子时常产生同悲同喜的情感共鸣？孩子愿意和父母做有深度的沟通，是建立在父母愿意平等真诚地与之交心的基础上的。

耐心

会等待的智慧与不放弃的坚持

网上流行着这样一句话：“做父母，是一场心胸和智慧的远行。”家庭教育中太需要“静待花开”的智慧了，“欲速则不达”的道理在家庭教育中同样适用。如果把孩子比喻成一颗种子，他们的成长都是有各自的周期的：有的如早绽的迎春花，有的如晚开的腊梅，有的甚至不会轻易开花结果，因为这是一颗注定成长为参天大树的种子。

然而，“静待花开”并不等于放任自流，而是更强调父母默默耕耘的努力。父母可能看到的是别人家的孩子能言善道，文笔一流，看不到的则是别人家的父母坚持从小就跟孩子一起开展亲子阅读，带孩子参加各种体验生活的活动；父母可能看到的是别人家的孩子身强体壮，精力充沛，看不到的则是别人家的父母坚持从小就带孩子跑步、游泳、打球、徒步、爬山……如果家长不能做到像别人家的父母那样，凭什么要求自己的孩子要像别人家的孩子？有默默耕耘的耐心，才有且听风吟、静待花开的底气。

在家庭教育里，家长还应将持之以恒的信念刻进心里。对于自控能

力相对薄弱的孩子来说，家长适时地督促是对孩子负责，但这并不意味着不允许孩子试错。“童话大王”郑渊洁从22岁时(1977年)开始尝试文学创作，直到1979年9月在《儿童文学》杂志上发表了《黑熊在诚实岛》，才最终走上了童话写作之路。而在这之前，他已经尝试写过各种文体。试想一下，如果没有坚持不懈地尝试和努力，他如何能取得一个人写一本杂志30年的世界纪录保持者等成就呢？

同理，在家庭教育中，家长要学会识别孩子是因为兴趣还是态度产生不能坚持下去的情况，如果是学习项目不适合孩子，可以适度地允许孩子重新选择，如果是孩子自身毅力不足，则应通过适当降低难度、让孩子体验成就感等方式帮助孩子度过学习的倦怠期。

有人说：“我钦佩一种父母，他们在孩子年幼时给予强烈的亲密，又在孩子长大后学会得体地退出，照顾和分离都是父母在孩子身上必须完成的任务。”如果把家庭教育比喻成一所学校，那么父母则是孩子的启蒙老师。陶行知曾告诫老师们：“你的教鞭下有瓦特，你的冷眼里有牛顿，你的讥笑里有爱迪生。”这句话对于各位“启蒙老师”而言同样成立。孩子们有各种各样的可能性，没有千篇一律的人生。父母有爱孩子的本能，但不能成为“无证上岗”的启蒙老师，不能停止学习和接受好的教育理念，不能忽视爱孩子的方式和技巧，不能忽视在家庭教育中的用“心”。

家庭教育是一段用“心”的旅程，2022年，正式开始实施的《中华人民共和国家庭教育促进法》为家长们如何更好地实施家庭教育指明了方向。只有不断审视自己在家庭教育中的用“心”，做学习型的父母，家长们才能在这个瞬息万变的时代中不断促进自己和孩子共同进步，更好地成长。

期待

张正

小时候，在农村长大，常和同龄的小伙伴一起做些傻傻的游戏：偷偷留下一粒蚕豆，或是花生，埋在家门口的某个地方，比如一棵小树下，还认真地用饭碗浇了水。第二天，便迫不及待地想知道那颗种子有没有发芽，忍不住扒开泥土看，一切如初，又失望地用泥土覆盖上。就这样，接连重复了许多天。直到有一天，我们又对新的事物产生了兴趣，早已忘了那颗种子，而那颗种子，已经有芽悄悄地钻出了泥土，绽放出了枝叶，或者，因为缺少管理，已成为某些虫子的美食，或已被家里的鸡糟蹋得惨不忍睹。

我是在与几个孩子的父母交流后，联想到小时候做的这件趣事。有些家长渴望看到孩子进步，心情过于急切。可他们却忘了，种子发芽，是一个过程的，需要吸收足够的阳光雨露，需要用充足的时间去耐心等待。大多数人知道这样的道理，却缺少足够的耐心。今天埋下种子，明天就想看到嫩嫩的新芽，甚至想看到开花结果。天下哪有这么简单容易的事。语文学习，需要锲而不舍的知识积累，那是一个长期的习惯养成过程；需要反反复复的思维训练，只有一次次地调整引导了，心智的窗户才会透进灵感的光亮；需要周而复始的写作实践，一口吃不成胖子，一锹挖不出水井，这个世界上或许有所谓的天才，但最初，天才肯定都是一粒迟迟不愿发芽的普通种子，是经过千万遍打磨才闪闪发光的。

我也是父母，我也曾把自己的孩子看作是一粒种子。他们发芽了吗？他们开花结果了吗？直到他们工作了、成家了，我仍不敢确定，仍需要继续期待。我继续给他们提醒与鼓励，希望他们有更高远的人生追求目标。我想，我这是在继续给他们阳光雨露吧，因为，作为种子、幼苗，他们永远长不成我期望的那个样子。父母的心思，常常比天高、比地大。我和一位小学同学曾经在一起感慨：人生有一种遗憾，是感觉自己孩子智力不及自己。尽管有这样的遗憾，我们仍不得不承认，种子终究是要发芽的，小树迟早要长成大树。而我们，又终将被新鲜的生命所替代，这是社会发展进步的必然规律、最终结果。

我自己，已经是一粒年老僵硬岁月的种子，或者已经是一株被岁月风霜摧残，被各种人工手段矮化，被自身种种基因束缚的枯树，但我仍然对自己充满期待，期待自己发出新芽，冒出新枝，枯木逢春，再吐芳香。我期待的鲜枝嫩叶、馥郁芬芳，是多一些健康、多一些快乐、多一些人生睿智……期待，实在是人生的一种常态。这样的常态，还需要有一种理性的心态。生命，因期待而充满希望，而多彩多姿。

雷春桃



资料图片

初心

重平衡的关注与高质量的陪伴

从孩子呱呱坠地起，他们的每一步成长总能牵住父母的心。可是，当孩子入学后，往日的“母慈子孝”似乎总能轻易被“鸡飞狗跳”代替，孩子的学习成效、学习习惯、学习态度等都能成为“家庭大战”爆发的理由。关注孩子的一言一行当然无可厚非，但是，家长们是否回看过自己的心路历程：从最初只对孩子健康成长的关注，到后来对孩子的行为习惯的刻意矫正甚至对孩子的要求越来越高，是否已经忘记了这一路走来的初心？

关注孩子的学业表现没有问题，但要注意保持对孩子生命健康和学业表现关注度的平衡。不看重学业表现难以激发孩子的内驱力，不利于孩子将来的长远发展；而只看重学业表现也是对生命本身的漠视，不值得提倡。

除了对孩子生命健康和学业表现的关心，高质量的陪伴对孩子的成长也非常重要。说到陪伴，有的家长可能觉得自己做得还不错。可如果你留心观察，也许会发现许多父母陪伴孩子时都有玩手机的现象，美其名曰“陪孩子”，可实际上却在与手机相伴。

美国儿科学专家珍妮·拉德斯基曾做过一个观察研究：快餐店中超七成的父母在进餐时至少使用一次手机。她们的研究得出的结论是：父母沉溺于手机可能影响亲子关系。我国儿科专家钱幼琼教授也曾接诊过

许多听力、智力等指标都显示正常却不能开口说话的孩子，究其原因无不是在陪伴孩子时只顾玩手机而不与孩子对话交流的父母给予孩子的语言刺激太少了。此外，父母这种低质量的陪伴无异于一种心理上的冷暴力行为，可能造成孩子走入“我没有手机重要”的心理暗示怪圈。单纯呆在一起，但不去关注孩子，并不是真正地陪伴。真正让孩子开心的陪伴，是父母在身边认真倾听他们天马行空的想法，认真地陪他们玩那些在成人看来简单无聊的游戏。

细心

重细节的观察与有技巧的沟通

随着孩子不断长大，父母需要操心的事情也越来越多。一般来说，孩子在2—3岁、7—9岁，以及12—15岁时会经历逆反期，即从婴儿期到幼儿期、幼儿期到少年期以及青春期的逆反。处于逆反期的孩子似乎突然变得不听话了，总喜欢和父母对着干。有的家长也喜欢用是否“听话”来评价孩子的好坏，殊不知作为一个独立自主意识在逐步成熟发展中的人，孩子的逆反其实是正常的心理反应。这个时候，父母需要做的不是严厉呵斥孩子的“不听话”行为，而是在保证孩子安全的前提下，只要不是原则性的错误都可以抓大放小，从旁细致地观察，让一切尽在掌握之中，然后再适时地介入，而不是一味地指责孩子不配合、不理解、不懂事。

细致地观察、适时地介入之后，

如何正确地表达对孩子的关心，也是一门技术活。有的父母可能会用“别人家的孩子”来自家孩子树立榜样，但在孩子听来，这很可能就是父母唠叨、嫌弃自己表现不佳。

除了同龄人取得的成绩给孩子带来的压力外，“同辈压力”还表现在同龄人圈子中存在的价值观或行为的被迫趋同，这也是孩子在成长过程中不可避免遇到的压力源之一，尤其对于青春期的孩子来说，要融入一个朋友圈子就不得不“合群”。此时，家长不宜过度地指责孩子的朋友，而应摆正自己的心态，允许孩子有私人的空间。可以通过一些历史故事、寓言或平等的对话交流和孩子谈心，切忌没有实质内容的说教或强行管教。有时候，父母一个赞许的眼神，一只轻拍孩子肩膀的手或者一次简单的拥抱都可能胜过千言万语，带给孩子力量。

亲子交流不仅仅是言语上的互动，更有精神的交融。许多家长会询问孩子是否吃饱穿暖、学习和生活是否如意。这些交流是构成我们生活的重要一环，当然是不可缺少的，但如果我们的亲子沟通都流于浅表化，随着年龄的增长，孩子对父母的崇拜感会逐步降低，接受父母合理建议的意愿也可能因此大打折扣。

前几年风靡一时的中国风动画短片《包宝宝》就讲述了一个亲子沟通问题的故事：一位母亲从不问孩子想要什么，只按自己的意愿给孩子提供自认为最好的东西，最后却将孩

母马上想到的是：将来孩子成了小偷怎么办？会被人看不起，处处防备，甚至进监狱……就因为一次错误就对孩子的前途展开了一个暗淡无光的联想。其实，这常常是父母在自己吓自己。

许多家长都存在这样的焦虑心理，比如孩子不愿意和别人分享东西，家长就会想：唉呀，孩子这样自私，以后怎么在社会上混；孩子做错事怕挨揍，撒了一个小谎，家长就会想：唉呀，孩子现在就这样，将来不定做出什么样的坏事……就是这种心理，日常被冠以“望子成龙”的美

誉，为自己粗暴地处理事情找了一个冠冕堂皇的理由——现在教训孩子，是为孩子将来好。

孩子犯了错误，父母当然要对其进行教育。但是孩子只是孩子，父母应以事论事，不能因孩子现在犯了一点小错误，就说孩子将来怎么不行。因孩子的现状而否定孩子的将来，这对孩子来说是打击，更是伤害。我的朋友有个孩子，叫诚诚。诚诚小时候是个开朗活泼的孩子，可现在却变成了性格内向、遇事无主见、胆小怕事的人。都20岁了，还不敢自己一个人去商场买东西，这都是因为诚诚小时候

给予勇气，失败没那么可怕。

孩子出现畏难情绪，大多是觉得自己不会，害怕自己做错了被老师说，被家长骂。所以，当孩子做错时家长的态度尤为重要。你要让孩子感受到，不管能否成功，你都依然爱他，这种无条件的爱，可以给予孩子充分的安全感，孩子才能义无反顾地往前冲。与此同时，家长也可以和孩子分享一些自己曾经面对困难的经历，比如工作上遇到的棘手任务、生活上遇到的困难等等，引起孩子的共情，给予孩子尝试的勇气。最后，明确地告诉孩子，当我们痛苦时，不

要在痛苦中迷失自己，否则第二支、第三支痛苦的箭就会接踵而至。因为逃避解决不了问题，至少自己要试一试，即使失败了也得知道自己失败在哪个环节，从而在下次遇到类似的问题时才能更好地解决。

拆解问题，过程比结果更重要。

心态摆正之后，还是要和孩子一起解决问题。人的害怕大多来自于自己的不确定性，不会做一个题，没有方向。当孩子面对一个不知从哪里下手的问题时，不妨先教孩子将问题拆解。以做数学题为例，很多孩子都没有看

懂，越做脑子越乱，也就不想继续。所以，若是题读不懂，那就一句话一句话地多看几遍，找到是哪一句没有看懂；若是图形复杂，那就自己跟随题目一步步画图，感受图形的生成过程；若是找不到方向，可以从终极目标倒推，需要解决哪些小问题，你可以解决哪些小问题。这样一步一步地将问题拆解，最终问题不一定能够全部解决，但至少尽了自己最大的努力，这个过程中，孩子突破了自己。

循序渐进，遵循学习最近发展区。

问题的难度系数也很重要。适当的

挑战可以激起孩子的欲望，题目的设定应该符合维果茨基的最近发展区理论，给孩子安排合理、跳一跳就能达到的目标，这样，孩子在完成任务之后就会非常有成就感。这种成就感会不断产生动力，久而久之，孩子就会喜欢上这种挑战困难的感觉。所以，很多数学学得好的孩子，特别喜欢去挑战一些难题，因为他们享受那种完成挑战之后的成就感。

当孩子出现畏难情绪时，不要焦虑，更不要责备，先给予孩子充分的勇气，再一起找寻具体的方法，最后帮助孩子克服困难。

别让“提前焦虑”毁了孩子的明天

“这么小就撒谎，将来还不是个大骗子！”

“从小就爱学习，长大你还有什么出息！”

……………

这样的话我们常常在一些父母训斥孩子时听到。当孩子犯了错误，或者哪一点做得不如父母的意，父母就会拿“将来”来教育孩子，其实是用“将来”来吓唬孩子。为什么孩子犯一点错误，许多父母就会立即想到孩子将来是什么样子的？究其原因，是因为一种“提前焦虑”的心理作祟。孩子未经父母允许拿了父母几块钱，父

以下四个方面入手，帮助孩子克服为难情绪。

理性看待，畏难是生命的本能。

当孩子出现畏难情绪时，家长先要摆正心态。对于困难的恐惧是一个人的正常心理，不仅是孩子有畏难情绪，成年人面对一个比较棘手的任务时也会慌张。回想一下，你曾经面对棘手工作时吗？所以，孩子出现这种情况时，不要去责备他，更不要评价孩子的品质，比如说他懒惰、不爱思考等等。而是要站在孩子的立场，和他一起面对困难，找寻解决问题的办法。

当孩子出现畏难情绪时……

很多孩子在小学时，学习情况相对稳定，家长也比较轻松。上了初中之后，随着学习难度的提升，一些孩子做作业时容易产生各种各样的问题，其中比较常见的就是出现畏难情绪。比如做数学题时，遇到文字多的，不想阅读；遇到图形复杂的，不愿意梳理；遇到没有见过的题型，不愿意尝试……这些都是畏难情绪的表现。如果畏难情绪长期不加以解决，就容易养成遇到困难就放弃的习惯，形成习得性无助，这对孩子的长远发展是不利的。那么，这样的问题应该如何解决呢？家长们可以从