

# 教育导报



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6期 总第3771期



## 家教周刊

2023年1月14日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

马渝根教授家庭教育系列讲座(十)

家教快讯

四川省两会开幕  
这些教育话题备受关注!

1月11日,四川省第十四届人民代表大会第一次会议在成都开幕,全省人大代表、政协委员齐聚一堂,为助力四川教育发展建言献策,他们来自哪里?带来了哪些意见与建议?让我们走进两会现场,听听那些与教育相关的意见建议。

省人大代表 林媛

关注疫情防控新阶段下学生的心理健康问题

省人大代表、电子科技大学材料与能源学院院长林媛此次关注疫情防控新阶段下学生的心理健康问题。“前期的封控措施和近期的大面积感染客观上使学生既有的学习和生活计划产生了一定程度的变化。”她建议,要加强对学生的疫情知识教育和心理疏导,建立系统的培训课程,同时,加强后疫情时期的学生心理健康测评工作、针对大学生就业需进一步加大扶持力度等。

省政协委员 冯家妹

传承保护四川方言,从中小学教育抓起

省政协委员、四川美望儿童关爱公益慈善基金会理事长冯家妹将一份《传承保护四川方言 从中小学教育抓起》的提案带到了小组会上。她表示,学校应适当安排学习地方传统文化课程,充分传授优秀的地方传统文化知识和风俗礼仪,有意识地营造一些有利于四川方言传承的氛围,以吸引更多的学生爱方言、学方言、讲方言。

省政协委员 郑胜兰

让老百姓在家门口享受优质“带娃”服务

“带娃难、托育贵”已经成为许多年轻父母的困扰,在省政协委员、省青联副主席、成都创女时代科技社会企业有限公司创始人郑胜兰看来,大力发展群众“家门口”的普惠、便捷、安全、优质托育服务,是解决这一问题的可行路径。

对此,郑胜兰给出了两个建议,希望政府能够在资金和场地两个方面予以社会托育更加精准的支持:目前,政府对于托育机构发展的一些补贴政策还不够精准,建议可以发放普惠托育消费券,直接补贴到入托幼儿的人头上;社区将闲置场地以低租或者免租的方式出租给托育机构,机构承诺为社区居民提供安全、实惠、可靠的普惠托育服务,是一种共赢的良好尝试。

省政协委员 陈冠夫

培养学生爱国爱家乡,要从小学抓起

省政协委员、成都市泡桐树小学(天府校区)副校长陈冠夫认为,要增强学生民族自豪感和爱祖国、爱家乡等情结,最好从小学阶段开始。为此,陈冠夫提出建议,在我国的小学课程设置中,应增加对国情教育的比重,增加关于我国基本历史、国土面积、地方物产的相关知识,以此增强小学生对祖国的热爱。同时,与德育教育相结合,让我们的爱国主义教育、爱家乡的教育落到实处,增强民族文化凝聚力,增加学生的民族自豪感。

陈冠夫还提到,希望省级爱国主义教育基地通过开展暑假免门票或者通过政府购买服务的方式对中小學生开放,或者由学校与爱国主义教育基地合作开展培训教师、培养小小讲解员等红色传承活动,加强中小學生爱国爱家乡的情怀。(本报综合整理)

## 用爱托举起孩子美好的未来

### 做明智父母 当精神支柱

本报记者 张文博

“孩子为什么会拖拉磨蹭?如何正确处理游戏和学习之间的关系?厌学有哪些表现形式?”近日,马渝根教授家庭教育系列讲座终极篇《明智父母的爱,如何应对孩子拖延、厌学与网瘾》,深入到“术”的层面帮助父母解决最为头疼的一系列学习问题,让孩子提升自主学习的能力。

#### 关于拖延

##### 主动唤醒孩子的自我意识

“孩子拖拉磨蹭,不会利用时间,做什么事情都非常慢,这是很多妈妈的心病。”马渝根了解到,对于孩子的拖延,父母不是没有说,也不是没有催,但是说了没用,催了更没用,最后亲子之间产生冲突。

究其根源,父母眼里看见的,关注的是孩子眼下的学习。马渝根指出,这种现象不是今天才出现的,有的孩子在童年期,父母的迁就和放纵,导致孩子满足于享受一时的快乐。

此外,还有一种拖延是追求完美。同一道题,孩子做了一遍又一遍,不断地划掉,甚至撕掉,搞得自己筋疲力尽。孩子担心的是什么?怕做错,怕做得不够好,老师和妈妈不满意。马渝根提醒家长,“大家不要小看这种拖延,它的精神内耗非常大,孩子也很痛苦,因为他很认真在学习,但是总觉得不够完美,只能一遍又一遍重来。”

还有的拖延表现出来是抱怨。比如,孩子在学校抱怨老师讲课难度太大,考试内容太偏;回到家抱怨作业太多,根本没有必要布置。因此,这些孩子会多次出现忘记带作业的情况,要么谎称作业本掉了,要么被偷了。“这种现象叫做自我设置拖延的障碍,孩子在这个过程中其实并不好受,紧张、焦虑、不安,觉得做任何事情都困难重重。”马渝根告诫家长,在极端的情况下,少数孩子还会产生自我怀疑,甚至逃避厌世。

归纳起来,拖延问题的根本是孩子的内心出现了认知上的问题,情绪上的问题。更重要的是,孩子的自我管理、自我掌控能力,没有在日常的学习和生活中培养起来,遇到困难不能很好地调节自己的行为和情绪,最后只能放弃。

当明白这一点以后,孩子在学习上出现拖延,应该怎么办?马渝根表示,对于年幼的孩子,在纠正拖延、散漫行为的时候,父母不能仅仅停留在抱怨和催促上,没有具体行动,最后不了了之。初中的孩子怎么办?其实改起来也快,只要唤醒他的自我意识。有一句话是“你永远无法叫醒一个装睡的人”,拖延就是不想醒,只有唤醒孩子的自我意识,给他自我选择的目标,让他产生前行的动力。

“信念能够改变一个人。”马渝根建议,父母和孩子定个小目标,比如最简单的早上几点钟起床。定好目标以后,让孩子想一想,做这个决定对自己有什么好处?孩子可能会想到只要按时起床,妈妈就不会催促、指责我;如果我还是一再拖延,遇到难事就逃避,该自己做的事情全都没做,人生到最后只会一事无成。当孩子把好处坏处想清楚了,他自己就会做出选择,进而行动起来。

#### 关于网瘾

##### 引导孩子“驯服”和“驾驭”它

最近的一项研究表明,如果要限制13—17岁的青少年花在视频、游戏、收发短信和社交媒体上的时间,已经变得很困难。这意味着什么?13—17岁基本上都是“00后”“10后”,他们的社会认知,他们所接触的信息,都是通过电子屏幕发生的,这是一个不争的事实。

如何看待手机和网络游戏的问题?有的家长认为当设备不断更新迭代,技术发展势头越来越迅猛,越来越快的时候,互联网是一种大趋势,很难简单评价它好,还是不好。所谓好,不是对所有的孩子;所谓不好,也不是对所有的孩子,还要看孩子本身的性格特点,他的思维方式,以及处在什么样的环境中。所以,这部分家长顺应趋势,但在某些方面严格控制。

另一部分家长认为网络正在毒害侵蚀孩子,因为他们发现孩子不仅投入大量时间在网络上,甚至还投入大量金钱,面对这种情况,家长感到非常无助。

马渝根建议把互联网看成一匹向前奔腾的“马”,有的孩子通过互联网获得更多的认知,扩展思维;有的孩子在互联网上不再害羞,通过网络彼此分享,得到帮助;有的孩子在现实生活中被边缘化,在网络上找到一定的归属感。……问题的关键在于家长如何引导孩子“驯服”和“驾驭”它。

#### 关于厌学

##### 帮助孩子找到自我价值和意义

厌学的表现形式有很多种,比拖延和网瘾更普遍、更突出、更复杂。有的孩子一上学身体就不舒服,有的一上课就想睡觉,有的突然说不参加考试了,这三种情况看起来一样,其实是三种不同的表现形式。

“厌学常常与负面情绪有关,都是压力带来的负面情绪的生理体现。”在心理咨询中,马渝根经常遇到一上学就身体不舒服的孩子,除了腹泻,心累心跳快、内分泌紊乱都是常见的现象。

一上课就想睡觉的孩子,内心对于这门课或是对于学习本身,有着非常强大的压力。虽然想学好,但没有处理好内心斗争,导致心力交瘁,精神内耗严重。

成绩优异的孩子也会遭遇厌学的困境,比如一临近考试就不想去学校。可能这些孩子在成长过程中,经历了一些阴影和创伤,一旦觉察到可能会失败,就会临阵退缩。

“孩子对学业的厌倦、抵触,甚至恐惧,往往是高期待和严要求之下的产物。”马渝根呼吁,父母可以有标准、有期待,但不能太过严苛。因为部分父母的高期待、严要求,不是要求孩子成为什么样的人,而仅仅是分数上的要求,名次上的要求,做作业快不快,做得好不好,这就本末倒置了。

此外,孩子厌学还源于无法从学习中获得

价值感和成就感。当课程设置和孩子的认知能力不相符的时候,孩子无法感受到学习本身的愉悦,一谈到学习,脑子想到的除了做不完的作业和父母的催促,还有父母失望的目光,垫底的排名和同学的嘲笑。

当孩子对自己失去了信心,对压力失去了抵抗,对前途失去了渴望,放弃挣扎和努力的时候,父母能做的就是接受他的现状,调整期待,让孩子重新尝试爬起来,帮助他重拾对学业的胜任力和自信心。

还有的孩子厌学的原因是比较孤独,没有朋友。下课后,同学们三三两两在一起交流,嘻嘻哈哈地一起玩,他一个人呆坐在座位上,随时随地被置身外,慢慢就产生了一种无法融入人群的恐惧,也曾经做过努力,反过来遭到嘲笑,因为去迎合,反而显得更孤单。

“以上所有现象,到最后我们都要回到孩子的内心。”马渝根表示,很多孩子不知道如何去证实自己的价值和意义。“我们一个劲地对孩子说你要好好学习,要抓好成绩,很少去强调他对社会有什么意义。”如果没有自我掌控感,体现不了自身价值,进一步发展在社会上的价值感,时间一长,孩子内心的力量就会逐渐匮乏。马渝根建议,父母应该高度重视孩子的自我重建时期,与其坦诚交流如何成为一个真正具有自我意识的人。

#### 编后

回顾从去年2月份开始的马渝根教授家庭教育系列讲座,以如何做明智的父母开篇,引导父母了解孩子,懂得孩子和尊重孩子,不断地自我修炼,营造出积极和谐的家庭文化生态环境,最终与孩子形成良好的助益型亲子关系,成为托举孩子成长的精神支柱。那么,我们究竟怎么给予孩子内心的精神力量,去支撑孩子的成长?

首先,父母要让孩子感觉到爱。家庭教育是心灵的艺术,所以父母对孩子真正的爱是陪伴,孩子的精神成长更需要陪伴。孩子最重视的是父母的态度,在你

的态度上表达出爱、信任、坦诚、理解、接纳、尊重,在这个过程中,面对孩子的厌学、拖延等各种行为,作为父母在制度上要把握好尺度,严格要求而不苛刻,抚爱而不纵容,允许孩子自主选择而不违背原则。如果父母宽容过度,万事迁就,孩子就会纠缠不休,执意放纵,这是很多亲子关系所显现出来的。人的心理问题,主要来自内心力量的缺失,这涉及到父母自身的精神面貌如何,在多大程度上意识到自己作为父母存在的意义,肩负的责任。我想,父母养育孩子的终极目标是帮助孩子成为一

个具有自我意识的人。根据孩子的性格、家长的思维模式不同,可能方法有所差异,但目标是一致的——做明智的家长,给予孩子明智的爱,陪伴孩子的精神成长,让孩子有勇气去做自己。其核心基础是让孩子不断地提升自我掌控感以及社会价值感,让他寻找到自我价值,成长在对社会有用的人。父母这个身份容易让人产生失望和疲惫,但也可以给自己带来幸福和快乐。亲子关系出了问题如何去诠释它,是积极的,还是消极的,取决于你的思路 and 心态,归根结底,最好的教育莫过于用人格魅力来影响孩子。

资料图片

#### 休刊启事

《教育导报·家教周刊》1月21日起休刊,2月11日恢复出版。