

家庭是人生第一所学校，帮助孩子扣好人生第一粒扣子



共分享 同成长

消除亲子养育路上的“拦路虎”

■ 本报记者 马晓冰

学会“避雷”“避雷”，家长要从改变自己开始
进入青春期，孩子“爆雷”怎么办？

“青春期”既是每个少年长大成人的必经阶段，也是每一个家长曾经走过的路，但在亲子养育的过程中，这无疑令父母们最为“头大”的阶段。孩子变得难以理解和沟通，他们的情绪总是反复无常，让人捉摸不透，而顶嘴、逆反和冷战也成了家常便饭。

西南财经大学教师、家长代表郭海燕用“乌烟瘴气”“鸡飞狗跳”来形容彼时家里的状态，身为两个孩子的家长，郭海燕坦言自己经历了“双份青春期的折磨”。“我的孩子在青春期最多的表现就是‘闹腾’，看到孩子出现各种各样的问题，我也措手不及。”最初，郭海燕选择“跟着感觉走”的方式处理孩子青春期中出现的麻烦。但她很快发现，所谓的“跟着感觉走”，在一定程度上也是跟着情绪走，被情绪左右，不仅不能有效解决问题，还会让亲子关系更加剑拔弩张。

从“倒吸一口凉气”“硬着头皮”走进家门，到后来和谐、快乐、亲密的家庭氛围，最主要的原因是郭海燕从自身做出改变。“我进行了长期的学习，在将近两年的时间里，我学习了各种家庭教育和心理学的知识，做了无数笔记，也切身感受到了自己和孩子的变化。”郭海燕从“台后”走上“台前”，希望将自己的经历和有用的方法分享给正在经历孩子青春期焦虑的家长。

进入青春期，孩子会经历大脑、身体上的快速发育，在行为、态度、话语等方面所呈现出的“巨变”，会使家长觉得孩子就像是一颗随时可能爆炸的地雷，不知道自己的哪句话、哪件事就会成为触发孩子情绪大爆炸的导火索。

对此，郭海燕对家长们经受的煎熬表示了深切的理解，“看着孩子表现出疏远、易怒、自卑又自大、虚荣、焦虑等等特征，家长可能比孩子更加痛心，更想找到办法帮助他们解决问题。”但缺乏专业知识的支撑和对青春期的科学认识，往往会使得着急的家长“好心办坏事”，郭海燕指出，家长常会觉得奇怪，为什么别人家的孩子就不“爆雷”，我的孩子偏偏就这么令人不省心？

找寻对“自我价值”的认可，是青春期孩子的重要课题。一个孩子的自我评价和外在反馈越统一，他的状态就越稳定，对自我的认同感也会越高。“我的两个孩子都不是‘学霸’，那时他们收到的外在反馈完全击碎了他们的自尊心，他们感受到了莫大的挫折感，需要有人帮助他们走出来。”郭海燕回忆道。在家的理解和支持下，改变目标、转移战场，最终郭海燕的儿子以十分优异的成绩被上海戏剧学院录取。

“幸福不是远离痛苦，而是超越痛苦。”郭海燕指出，“青春期的这颗‘雷’也可能是孩子未来人生各个阶段的‘雷’，家长应该庆幸它今天‘爆’了，把问题展现出来，让我们可以和孩子们一起去解决它。”

学业越紧张，孩子就越想“见缝插针”地寻找一些玩耍的时机。《新教育家》杂志社社长姚曦的孩子也不例外，面对贪玩的孩子，他只好加强管控，父子间的关系像是在演一场谍战片，两人的侦查能力和反侦查能力在其中不断提高。而一次成功的侦查，也让父子俩的关系陷入了危机。

这是一招近乎完美的“障眼法”，因为姚曦的严格搜查而露馅。为了偷偷将手机带到学校，姚曦的儿子想到了一个“妙招”。他想办法买到一个和自己手机同型号的模型机，然后将手机壳给模型机换上，上交给奶奶，一方面，两个“手机”长得一模一样；另

一方面，孩子也算准了老人不会仔细检查，便用这一招成功地瞒天过海，开开心心地带着手机去了学校。

所谓“道高一尺，魔高一丈”，一天，孩子还是在眼尖的爸爸面前露了馅儿。在发现孩子口袋里似乎藏着电子产品时，姚曦第一时间提出要对他进行“搜身”，害怕计策败露的孩子自然不肯，没想到此时模型机也被家人发现了，孩子的不承认也只是最后的嘴硬，姚曦却没打算放他一马，仍坚持进行搜身，“大战”一触即发。

“砰”的一声，孩子将自己关在了房间里，紧接着从屋内传来一阵砸东西的声音，孩子一边

如何引导孩子从“他律”走向“自律”？ 生活不是狙击战，家长不应站在孩子的对立面

砸，一边失控地埋怨着自己：“我就是个废物，我什么都做不好。……”

听到声响后的姚曦没有进一步被激怒，反而冷静了下来，他快速反思了整件事情中自己做得不当之处，希望能尽快安抚孩子，进行“补救”教育。

终于等到孩子平静后打开门，映入眼帘的是满地的乐高碎片，姚曦马上表态说：“爸爸以后不会再这样逼你了，我们以后也不要再做这种‘猫和老鼠’的游戏了好吗？爸爸允许你失败、犯错，偶尔的管不住自己，我也相信这些都是过程，你总能汲取教训，成功地约束自己。”用信任代替批评，姚曦下定决心把自主

权还给孩子，让他真正做自己的主人。

出乎意料的是，经过近一学期的探索，姚曦发现儿子完全变了个人，全身心地投入进“自己管自己”的状态中，即便有时还是会和父母面前“露出马脚”，但也和从前的戒备、防御状态大不相同，会尴尬地做个“鬼脸”认错，家庭氛围也轻松了起来。

“家长不能因为自己是对孩子好，就站在他的对立面去管教他。未来总需要孩子自己走的路，自己打的仗，要相信他能靠自己做到。同时，我们也告诉他，你更好一点，爸爸妈妈也会更好一点，我们永远是一根绳上的蚂蚱，同心协力，相互支持。”姚曦说。

“如果家长实在控制不了自己想要干涉孩子的举动，不妨试试这六个字——少说话，多做饭。”郭海燕建议家长们谨记“少说话，多做饭”的方法论，她指出，亲子关系相处好了，不论沟通什么问题都会容易很多，让孩子每天都吃着好吃的饭菜，感受着不再唠叨的爸爸妈妈，相信他们一定会逐渐地敞开心扉，整体的家庭氛围也会有所改善。

“几行千里母担忧，风雨无常态恐不休。”现在的我们虽然各据一方，刚开始几天孩子会用手机发来晾晒衣服的图片，他告诉我时下天气不算太冷，脏衣服没用洗衣机清洗，而是自己手洗的，并且还说洗衣液放太多了，清洗时好多泡泡可费时费力呢！“加被添衣须自料，莫教牵念梦多愁。”孩子从最初干活时的新鲜生疏到现在的游刃有余，也还是算是有模有样了，相信以后的添衣加被他也会必定会打理得井然有序。最近，孩子又告诉我校园太大了，上课的路程有点远，所以他鼓起勇气学会了骑共享单车。从他拖着行李步入宿舍楼心怀忐忑，眼神茫然四顾到现在与同学打成一片，从最开始的担心迷路到现在闭上眼睛闻着校园里不同的花木草香就能找到自己行走的正确方向，从怯懦交谈到现在的谈笑风生，岁月的针脚已然密密堵住了那颗向后退缩的怯懦，只留下了勇往直前的通途。

当孩子像鸟儿一样飞出无限眷恋的家门，一路越过重峦叠嶂、山河湖海，一路或有狂风暴雨或风和日丽，但当你像鸟儿一样飞往你的山，历经欢乐与泪水的洗礼之后就会发现，原来生命竟也可以如此热烈生动。

“教育是一场修行，是急不来的。”四川省双流中学党委副书记、副校长谭红指出，“创造一个和睦、和善、和谐的家庭，是身为家长最大的智慧。”在四川省优质教育促进会第四届心理与家庭教育论坛“做智慧父母——培育家庭幸福力”中，与会专家和家长们以“嘉宾沙龙+现场互动”的方式，聚焦亲子养育中的痛点，共同探讨解决良方，与现场观众进行深入交流的同时，给出“智慧父母”的养育建议。

亲子沟通，怎么说最有用？ 心怀尊重与理解，给予倾听和支持

咨询了自己的女儿，询问她在和爸爸妈妈沟通时，最需要的是什么呢，女儿的答案很简单：尊重与理解。

简单的两个词语却不是那么容易做到的，父母似乎天然地处在比孩子更高的地位，手握更多的权力，一旦脾气上头，不经意间就会把压迫感传递给孩子。对此，郭海燕指出，孩子处于生理、心理都在变化的青春期，情绪也非常容易出现波动，这一点家长们都深有体会，而反观身为家长自己，我们在面对孩子的时候，又是否表现出了一个成年人应有的成熟和冷静呢？暴躁、不加克制的怒火、非理性的处理方式都会把孩子越推越远。

“这说明，身为家长的我们其实并没有想象中那么无辜和完美，认识到自身的不足与瑕疵，并以成年人的责任与担当要求自己，更好地控制与改善，这是家长成长、进步的关键，也是亲子沟通必不可少的基础。”郭海燕说。

“家长一定要试着把决定权交给孩子，并且让他为自己的选择承担相应的后果。家长能做的只是从旁辅助，提出建议而已。”邱华说。在四川师范大学附属实验学校“全员导师制”中，邱华是几个学生共有的“校长妈妈”，她曾遇到过一个主动向自己吐露心声的孩子。

在孩子的讲述中，邱华了解了孩子在学校里的遭遇，以及童年时受到的创伤。她感到震撼的同时，也为孩子的信任和坦诚而触动，孩子告诉她，觉得“校长妈妈”与别人不一样，能够特别平等地听他倾诉，也不会指责自己。于是邱华也给了孩子一些建议，但她认为，她给孩子最大的帮助并不在于建议了什么，而是给了孩子一个出口，让他能够感受到一分踏实的支持。

“如果家长实在控制不了自己想要干涉孩子的举动，不妨试试这六个字——少说话，多做饭。”郭海燕建议家长们谨记“少说话，多做饭”的方法论，她指出，亲子关系相处好了，不论沟通什么问题都会容易很多，让孩子每天都吃着好吃的饭菜，感受着不再唠叨的爸爸妈妈，相信他们一定会逐渐地敞开心扉，整体的家庭氛围也会有所改善。

“几行千里母担忧，风雨无常态恐不休。”现在的我们虽然各据一方，刚开始几天孩子会用手机发来晾晒衣服的图片，他告诉我时下天气不算太冷，脏衣服没用洗衣机清洗，而是自己手洗的，并且还说洗衣液放太多了，清洗时好多泡泡可费时费力呢！“加被添衣须自料，莫教牵念梦多愁。”孩子从最初干活时的新鲜生疏到现在的游刃有余，也还是算是有模有样了，相信以后的添衣加被他也会必定会打理得井然有序。最近，孩子又告诉我校园太大了，上课的路程有点远，所以他鼓起勇气学会了骑共享单车。从他拖着行李步入宿舍楼心怀忐忑，眼神茫然四顾到现在与同学打成一片，从最开始的担心迷路到现在闭上眼睛闻着校园里不同的花木草香就能找到自己行走的正确方向，从怯懦交谈到现在的谈笑风生，岁月的针脚已然密密堵住了那颗向后退缩的怯懦，只留下了勇往直前的通途。

孩子缺少学习内驱力怎么办？ 好的家庭关系是第一生产力

动力，是形成孩子学习内驱力的关键。

“好的家庭关系是孩子学习内驱力的第一生产力，家长在其中需要站对位置。”王璐举例说，一直以来，很多家长给孩子带来的是高而强的压迫感，从上向下施压，结局往往是分崩离析，对应现实生活中，是一种剑拔弩张的亲子关系，互相争吵打骂，造成的结果就是孩子厌学。

与其这样，不如退一步海阔天空。王璐给了家长们两个更明智的选择，或是从孩子的上方，退到孩子后方，把更多的空间留给孩子自己选择，同意他自己负责；或是重新定位，做孩子成长的“兜底人”，给孩子无条件地支持与爱，以及他们所需要的物质资源、生活保障。不生无缘故的气，理清行为与后果间的链条，在不伤害亲子关系的基础上，提出要求或建议。通过以上的方式建构可转化的动力系统，给孩子更多推力和助力，并给他足够多的向上空间。

如同王璐指出的那样，有些情形中的“孩子学习内驱力不足”，其实是家长不合理期待的产物。对此，中国家长与教师合作管理委员会(CPTA)理事长赵刚也特别指出，在孩子的学习成绩方面，家长需要提升格局，降低期待。家长给孩子设定的标准，无论是成绩、职业、特长，十有八九都不会如最初所愿。社

会在日新月异地向前发展，谁也不能确定今天认为是优秀的标准到了明天不会发生变化，所以家长最应该关注的是孩子的适应力、抗挫折能力，这些才会使孩子在纷繁复杂的环境中游刃有余。家长需要接受甚至是鼓励孩子在自己的预期之外发展，这也将成为他们未来竞争力的重要组成部分。

“几行千里母担忧，风雨无常态恐不休。”现在的我们虽然各据一方，刚开始几天孩子会用手机发来晾晒衣服的图片，他告诉我时下天气不算太冷，脏衣服没用洗衣机清洗，而是自己手洗的，并且还说洗衣液放太多了，清洗时好多泡泡可费时费力呢！“加被添衣须自料，莫教牵念梦多愁。”孩子从最初干活时的新鲜生疏到现在的游刃有余，也还是算是有模有样了，相信以后的添衣加被他也会必定会打理得井然有序。最近，孩子又告诉我校园太大了，上课的路程有点远，所以他鼓起勇气学会了骑共享单车。从他拖着行李步入宿舍楼心怀忐忑，眼神茫然四顾到现在与同学打成一片，从最开始的担心迷路到现在闭上眼睛闻着校园里不同的花木草香就能找到自己行走的正确方向，从怯懦交谈到现在的谈笑风生，岁月的针脚已然密密堵住了那颗向后退缩的怯懦，只留下了勇往直前的通途。

当孩子像鸟儿一样飞出无限眷恋的家门，一路越过重峦叠嶂、山河湖海，一路或有狂风暴雨或风和日丽，但当你像鸟儿一样飞往你的山，历经欢乐与泪水的洗礼之后就会发现，原来生命竟也可以如此热烈生动。



图片由主办方提供

愿你像鸟儿飞往你的山

■ 杨志艳