编者按

家庭是孩子成长的重要起点和关键，家庭教育作为学校教育和社会教育的基础，对孩子的健康成长有着不可替代的作用。在推进家校社协同育人，推动家庭教育高质量发展的今天，家庭教育面临着很多新的挑战，而孩子成长中的问题也需要父母与时俱进，提升教育智慧，寻找到更有效的解决办法。

本周，是第二个全国家庭教育宣传周。为深化家庭家教家风建设，帮助广大家长解决育儿难题，缓解教育焦虑，提升家庭幸福指数，我们持别邀请到6位专家、校长、老师，围绕家庭教育中的热点问题释疑解惑，出谋划策。掌握有效的亲子沟通技巧和方法，给孩子科学、理智的爱与陪伴，家长才能更好地读懂孩子，找到提升家庭幸福感的密码。

专家解码育儿之道——

读懂孩子，找到家庭幸福的密码

如何避免孩子成为校园欺凌的受害者？

警惕语言欺凌，远离“看不见的伤害”

■ 国家二级心理咨询师、四川省青文联阅读专委会主席 李蓉

一位家长说：“孩子不想去上学，说同学欺负他，我们也检查了孩子的身体，没有被打的迹象，就是几个同学开玩笑，给孩子起了外号，就这事闹着不去学校了，她爸让她别这么小心眼，大气一点，太玻璃心了以后在社会上还怎么生活。

孩子妈妈询问这是校园欺凌吗？她该怎么做？

被打才算欺凌吗？这个孩子被同学叫“小黑鬼”，一群孩子不仅叫她外号，也因为这个孤立她，就连发她作业本也是乱丢，这事已经快一学期了，她觉得特别委屈，在班级里呆着有室息的感觉。跟爸爸说了，爸爸却说她玻璃心，小气，还问她“是不是你做了什么才会发生这种事？”或是任何合理化的忽视：“想开一点，交别的朋友就好了。”这类说法会让孩子开始责怪自己，认为是自己有问题，也会加深人际关系霸凌对孩子的影响。父母可以告诉孩子，这种情况的发生是正常的，对孩子要有同理心，用爱来安抚孩子受伤的心。

在安抚孩子的情绪后，父母要做的就是和孩子沟通，尽可能地了解清楚事情的来龙去脉，了解清楚孩子被孤立的真正原因。

第一步：同理的倾听。即使是最微小的细节也不多做评断，试着从对话里收集更多讯息，确定地告诉孩子“这不是你的错”。感谢孩子对父母的信任，没有选择逃避或对父母闭口不谈。

第二步：教会孩子如何为自己说话，为自己站出来。俗话说“打铁要靠自身硬”，父母想帮孩子避免或走出校园欺凌，绝不能让孩子永远躲在自己的“保护伞”里。

首先，教会孩子遇到问题能立刻站起来，大声地反击回去。这种抗议不一定有效，但至少可以表明态度，避免让更多不明真相的同学跟风。其次，运用正向的自我对话和赞美，培养孩子的自尊心，用表情、语气传达坚强的心理准备，自信的语言还击。可以在家里进行角色扮演，演练各种情境与应对，用幽默的方式化解尴尬。当孩子被起外号时，越是在意、越是表现激烈，越是会让欺凌者更加疯狂，如果孩子用一种幽默的方式去解决，就会让对方失去戏谑的兴趣。比如有人说你黑，你可以回击“这是健康的小麦肤色，很多人专门到海滩晒还晒不出来呢！”“我不黑怎么显示你白吧？”再次，积极引导孩子学会主动寻求老师的帮助，如果老师不理解或孩子自己说明不清楚，父母也可以帮忙和老师沟通，让老师来帮助解决孩子遇到的问题。父母要做的就是教会孩子如何应对别人的欺负，同时强大内心，增加勇气指数。

第三步：培养孩子的社交技巧。有时候被孤立、被针对的孩子，往往是一些缺乏社交技巧的孩子。父母要有意识地培养孩子的社交技巧，给孩子创造社交的机会，协助孩子参加一些活动，加入新的团队，鼓励孩子尝试换位思考，理解别人的感受和需求。在社交中，孩子可能会遇到想法和意见与自己不同的人，这时应该鼓励孩子学会直面这些“异见”，与他人一起妥善地处理不同意见，也要教会孩子尊重他人，不要嘲笑、诋毁或忽视他人感受。

第四步：防止孩子成为欺凌者。父母要从小给孩子进行善良教育，培养他们的同情、尊重意识。同时，告诉他们什么该做，什么不该做。

我们都知道校园欺凌非小事，但往往没有防备意识。一是家长没有及时了解孩子的情绪及原因；二是家长缺少教育孩子反欺凌的意识；三是家长缺少教育孩子不要伤害他人的意识。父母不可能亲手帮孩子排除所有障碍，但可以帮孩子解决遇到问题后的阴影，要让孩子明白，在与人相处的过程中，内安在住是难以避免的，面对欺凌的积极方法，绝不是替谁定罪，而是让每个孩子心灵有所寄托。

如何培养抗挫力，提升孩子的心理韧性？

金钟罩、铁布衫，不如抗挫力

■ 国家二级心理咨询师、四川师范大学心理健康讲师 潘瑞英

小佳(化名)的父母最近有点苦恼：小佳在小学时成绩还好，可升入初中后，学习难度增大、科目增多，小佳学起来比较吃力，一遇到难题就哀声叹气，觉得自己很没用。父母让她向同学和老师，她担心被看不起。同时，因为没有适应新环境，小佳开始讨厌学校，自诉每天上学都是折磨，不想再去学校了。

你身边有没有类似的孩子？在遭遇挫折时表现得很脆弱，有的甚至会感到无助、绝望而做出极端行为，令人叹息。

父母都希望孩子有能力应对压力、挫折，在经历打击之后依然能坚忍不拔。心理学上把这样的能力称为抗挫力，又称为心理弹性或心理韧性。心理韧性除了能帮助个体在压力中保持正常的心理和生理机能，避免伤害，还能使个体获得成长和积极发展。

那么，怎么培养和发展孩子的心理韧性呢？

首先，采取积极的教养方式。

家庭教育中有两个常见误区：一种是舍不得孩子吃苦，在孩子成长过程中充当“保护伞”角色，除了学习，什么事都不让孩子做。第二种是认为孩子要“苦养”“穷养”，附加更多的挫折教育，最后演变成对孩子的伤害。

事实上，父母苦心营造的“一帆风顺”和“过度暴露”都不利于培养孩子的心理韧性，适度的挫折教育才能提升心理韧性。什么是适度？其实孩子正常的成长过程中已经具备了。例如，被朋友拒绝、考试失利、比赛失败……这些生活、学习和社会实践中的真实挫折体验，就是最好的成长契机。当然，挫折本身不能让人成长，学习如何应对挫折，经由挫折体验复原过来才可能真正提升心理韧性。所以，家长应给孩子积极、温暖的教养，给予孩子爱与支持，孩子才能发展出抗挫力。

其次，帮助孩子建立良好的人际关系。

心理韧性的高低在某种程度上取决于社会支持系统，系统越强大，越能帮助孩子走过坎坷。哈佛大学曾有一个持续75年的跟踪研究，主题是什么样的人活得最幸福，结论不是那些有权利、有财富，或功成名就的人，而是拥有和谐人际关系的人。

帮助孩子建立良好人际关系，父母需要在生活中做出具体示范，例如，正确地表达需求，认真地倾听等。同时，父母要鼓励孩子多参与不同的活动，扩大潜在的朋友资源，在实践中学习人际交往。

第三，给孩子时间和空间处理情绪。

孩子在遭遇挫折时，一定会有情绪产生。情绪是一种能量，需要表达，但对于理性脑发育不足的孩子来说，他们的表达方式常是大哭大闹，这让家长难以接受。

在孩子没有掌握合理表达情绪的方法时，家长需要耐心冷静。可以拉着孩子的手，蹲下来，帮助他说出自己的感受。例如，“妈妈看到你好不容易搭起的积木被弄倒了，你很难受，是吗？”当孩子感觉到被看见、被理解后，情绪会消退一大半，接着，把孩子拉回现实，连接起他们的“情绪脑”和“理性脑”。“积木没有办法自己站起来，我们该怎么办呢？”当这句话问出来以后，孩子就会开始想办法，要么继续搭积木，要么换一件事情做。

一些家长在孩子受挫发脾气时，会亲自上阵，帮孩子解决问题。这会剥夺孩子经历挫折，提升心理韧性的机会；一些家长遇到孩子发脾气会心烦意乱，冲孩子吼叫，这是错误的情绪管理示范，也侧面说明了家长自己的抗挫力不够，需要学习提升。

第四，掌握“3I策略”，帮助孩子链接资源，找到内在力量。

国际著名的心理韧性研究项目IRRP提出了面对挫折的“3I策略”：I have(我有)”——发现自己拥有的外界支持与资源，发展安全感和受保护的感觉；“I am（我是）”——发现个人的内在力量，包含个人的感觉、态度及信念；“I can(我能)”——发现和培养人际技巧和问题解决能力，如创造力、恒心、幽默、沟通能力等。孩子遭遇挫折后，帮助他冷静下来，列出自己拥有的“3I”，当孩子看到自己拥有的资源时，就会生出解决问题的力量，寻找合适的方法。

第五，把挫折转化为力量，让“失败”变得“有效”。

孩子输不起，或不能面对失败的反应，也许出自于父母和周围人对失败、成功所赋予的定义，所以，父母要常常给孩子输入正确的成败观：成功不等同于要赢过别人，只要把一件事情尽心尽力地完成，哪怕结果不如人意，获得成长的经历，也是一种成功。失败可能仅仅是未能达成预设的目标，但是，失败有时会让我们获得更多。例如，一次考试成绩不理想，孩子很难过。但如果我们静下心来反思总结，查漏补缺，做好下一次考试的准备，这就是一次“有效的失败”，也是一次完整的体验挫折，增强心理韧性的历程。

挫折体验是成长之痛，接纳痛苦才能通往幸福。无论孩子在成长的过程中经历什么，父母给予他们情感、认知、思维方式上的全方位支持，就是最好的抗挫折教育。

孩子沉迷网络，父母如何应对？

看见需求，从虚拟世界回归现实生活

■ 四川心理学会应用心理专委会副主任、成都开放大学家庭教育学院副教授 商雪梅

七七(化名)，一个白净的女孩。初次见她，声音很微弱，眼神怯怯的。那天刚去了医院，医生开了抗抑郁的药物，叮嘱孩子要调整心态，不经意的一句“你就是性格不好”，像被鸦蚁叮了一下，七七诉说着这个经历竟然破防，多年来的委屈、压抑、愤怒、不甘、孤单被眼泪囊挟着夺眶而出。

从小就是“别人家的孩子”，学习优异、一手好字，绘画也是天赋异禀。然而上初中后，七七很难适应住校生活，虽然深得老师喜爱和同学信任，还担任了班长一职，但住校期间不能和父母通话，内心的惶恐无处安放，夜晚总以泪洗面。终于有一天，孩子的学习生活按下了暂停键。

接下来的陪伴，让我厘清了孩子的成长环境和经历与现状的必然联系。

七七生活在一个“重男轻女”的家庭，她从小就敏感地体察到在爷爷奶奶那里自己不是那个受重视的孩子。看到爸爸和堂弟亲昵地玩耍，而那样的互动对自己来讲是奢求。“他们不喜欢我是一个女孩子”像一颗钉子一样扎在了心里。七七和爸爸的关系是疏离的，她不愿意回答爷奶奶家。

妈妈看上去是一个柔弱的女子，清瘦，个子不高，但女子“为母则刚”，她为女儿委屈，用自己的方式维护着女儿，也因此生爸爸的气，家里有些“暗流涌动”。妈妈曾给七七说，当初本来想和爸爸分手，做这个决定时发现有了她。自己的出生是一个美丽的错误吗？我是多余的吗？七七常会这样胡思乱想，没有安全感，不自信，总想证明自己，做讨人喜欢的乖孩子，在意别人的眼光和评价。

从七七的经历不难看出，家庭因素是导致心理异常的主要原因。七七用“偏差行为”寻求爸爸等家人的关注，她需要归属感。当父母及家族的矛盾公开化时，孩子被卷入其中，父母的关系是一种亲健康状态，彼此都有负面情绪的传递，在家庭里就会表现负面情绪系统，同时传递给孩子。七七从父母那里获得负面情绪系统，形成不安全的依恋关系，在生活中带着“负能量”难以应对各种挑战和挫折，最后出现心理异常和偏差行为。

七七在学习生活暂停后，开始沉迷于网络世界。她害怕和现实的人链接，除了少有的几个小学同学偶尔有约，她多数时间与网友为伴。在网上收获友谊，在网上尝试“爱情”。她知道对方是辍学在家的少年，在遥远的城市，在网吧或者餐馆打工。没关系，她在意的是有人无条件地接纳自己，她需要被重视。七七在他面前可以是自由的，无需顾忌别人的期待和评价，可以自如地呼吸……她关上了房门，杜绝父母的监管和控制，拒绝交流。

七七的秘密只有在我这里有宣泄的渠道，我不带评判地倾听，全然地接纳。每一次的咨询，七七都有些意犹未尽，她好像攒了很久的话要一吐为快。说到伤心处，流泪；说到动情处，微笑；说到纠结处，沉默。我帮助七七和自己对话，去找到方向，重新做一些决定。我代替她把无法言说的感受、需求和希望向父母和旁人诉说，用陪伴让七七自由地抒发着情绪。

与此同时，七七的爸爸妈妈也走进了我的父母课堂。在一次“与原生家庭和解之路”的课堂上，妈妈看到小时候的自己，面对冲突不断的父母，那个小女孩是无助和痛苦的。在课堂上，那个小女孩有机会表达自己积压已久的委屈，并决定慢慢放下和现实的对抗，回到自我，改变自我。在一次“如何唤起孩子的内驱力”课堂上，寡言少语的爸爸受到感染，尝试着表达自己的困惑。团体的能量推动着他，在心理剧中，爸爸和女儿的对角，终于让他有机会真切感受女儿的心声，看见女儿的需求。

成长，从来不是一蹴而就的，七七的父母开始不断学习和改变，从相互指责变为彼此携手，对七七多了包容和理解，大家都尝试着表达自己的感受和需求，情绪能被看见。七七渐渐不再关门，每天照顾狗狗、做手工、和同学见面。经历了网上交友的挫败，七七也愿意和妈妈说说，逐步看清虚拟世界的不确定性，体会到现实世界的温暖，如今，七七已回到了学校。

一天，收到七七妈妈发来的一张美照，母女俩像姐妹花，七七穿着一件民族服装，笑得很灿烂，也很美。她一定也觉得自己不再是“丑小鸭”，而是美丽的天鹅。

七七的故事并没有结束，成长中难免会有烦恼。但只要父母坚持成长，给予孩子源源不断的心理营养，不断增强孩子的安全感，让孩子感受到无条件的接纳，多给孩子肯定、赞美和认同，那么，未来可期。

家长如何提升自我情绪管理能力？

保持良好心态，做情绪稳定的父母

■ 国家三级心理咨询师、成都市盐道街小学528校区教师 郑雨

作为父母，最能牵动我们情绪的莫过于孩子的表现。当孩子的表现如我们所愿时，我们和孩子的关系也是“母慈子孝”的状态。可偏偏我们的孩子有时候会状况百出，当他们的行为不按照我们的想法来，甚至偏离我们的预期时，比如成绩下滑、和同学打架、说谎……这会让作为父母的我们无比焦虑，同时对自己的教育能力产生怀疑。于是，我们在焦虑中或对孩子大发雷霆，或是严加管教，或是力不从心，想要放弃。偏偏我们的孩子最擅长读懂我们的情绪，于是，在承受父母焦虑情绪中，往往情况会变得更糟糕。而更糟糕的表现又会引起父母更深的焦虑，如此一来，便陷入恶性循环中。

面对孩子的困难状态，家长该如何保持良好的情绪和心态呢？我想，当家长有这样的疑问时，其实，孩子的问题就解决了一半。因为，有这样的疑问，表示我们和孩子是站在一起的，我们是和孩子一起去解决问题。同时，当家长试图去改变自己，去调整自己的情绪和心态时，孩子的问题就多半都能得到解决。

有一个叫小华(化名)的男孩，课堂上常常违反纪律，影响老师正常教学，课下和同学爱闹矛盾，常常对同学大打出手，伤害到同学。小华妈妈常常被老师请到学校调节纠纷。每次老师告知她小华在学校不乖的表现时，小华妈妈都会对小华大吼大叫，小华爸爸更是对小华大打出手。这样的状态从小学一年级持续到小学三年级。这两年，对于小华和小华父母来说，都异常煎熬。用小华妈妈的话说：“最怕接到老师电话，最怕小华犯错误，每天都在焦虑。”

小学三年级时，在小华新班主任的建议下，小华父母开始觉察自己面对小华犯错时的情绪状态，在探究如何帮助小华走出困难状态的过程中，小华父母开始反思自己的情绪和行为。他们意识到，父母的情绪很容易受到孩子问题行为的影响，面对孩子的问题行为，他们很难保持冷静和理智。他们意识到，父母的大吼大叫或是大打出手会对孩子产生极为负面的影响，会让孩子感到恐惧、无助和沮丧。小华的父母开始寻求方法来控制自己的情绪，他们开始尝试一些放松技巧，如深呼吸、正念等。他们也开始与孩子积极平等地沟通，倾听孩子的想法和感受，了解孩子的困难和挑战，同时与孩子一起制定具体的目标和计划，让孩子感受到自己的成长和进步。此外，他们还利用节假日多陪伴孩子，和孩子一起劳动、一起运动。

小华的父母逐渐学会控制自己的情绪，能与小华一起面对学习问题。他们发现，相信孩子、尊重孩子、少说多听是解决问题的最好方式，同时，他们调整了心态，改变了对小华的教养方式。小华从之前的“惹是生非”状态变成了现在“爱班级、助同学、爱学习”的状态。

我们一直宣称我们非常爱孩子，也常常表示，愿意为孩子付出一切。父母对于孩子的爱，当然毋庸置疑，只是爱的方式是否有助于孩子的成长，这有待商榷。当孩子遇到困难的时候，父母的情绪是被孩子的困难带着走，对孩子恶语相向、歇斯底里，还是跳出来去审视，怎样的方式才能真正帮助到孩子，我想后者更接近爱的本质。

当孩子成绩不理想、学习不认真、做事拖拉时，我们要如何控制情绪和调整心态呢？可以从以下几个方面来努力：

我们要意识到，面对情绪失控的父母，孩子大脑会自动开启“战斗”和“逃跑”模式，此时，我们对孩子说的所有道理、教育的话，孩子都听不进去，孩子感受到的只有恐惧和想要逃离。

正确看待孩子的问题状态。每个人的成长，都伴随着克服困难和问题，当这个问题出现时，我们要看到问题对于孩子成长的价值。问题，不光是带来麻烦和挫折，它也是孩子成长的契机。

静下心来回问自己，我们希望孩子长大以后成为一个什么样的人？如：我希望孩子成为一个正直、善良、有担当、有幸福生活能力的人。孩子目前的状态，如“做事拖沓”是否真的偏离了我理想中他长大后的样子？

想象自己就是那个遇到问题的孩子。当孩子学习不认真、人际关系不理想或是做事拖拉的时候，我们可以去想象，我们自己就是那个孩子，此时，我们希望父母如何帮助自己。也许是对我抱有信心；也许是无论如何都会和我站在一起……

和孩子一起探讨克服困难的方法。可以问问孩子，你怎么看待这个问题？你需要爸爸妈妈做些什么来支持到你？和孩子一起寻找成功经验。爸爸妈妈可以这样问孩子：之前你遇到了xx困难，你是如何去克服的？你如何看待那个克服困难的自己？

人工智能时代，如何培养不可替代的人？

个性化+创新力，让孩子赢在“AI时代”

■ 南充市骨干教师、南充市第十中学语文教师 金世贵

技术的发展经过农业时代的“无智能”阶段，工业时代的“前智能”阶段，进入到人工智能阶段。人工智能带来技术红利的同时，也在深刻地改变人与自身、人与世界的关系。身处人工智能时代，身为教育工作者，我们不禁思考：人工智能时代人的价值和意义是什么，我们应该如何培养不可替代的人？

人工智能在逻辑思维等领域已经超越了人类的极限，然而，无论人工智能发展到何等程度，它都无法摆脱其被赋予的工具意义，而人类智能在感性方面具有极大的优势。目前，人工智能对于人类感官的模拟仍处于机械化阶段，还无法产生完整的人类知觉和情感。人始终是人工智能的价值尺度，人的价值和意义不仅不会因为人工智能被消解，反而会被进一步明确和强化。当人工智能对人的能力结构、工作方式带来新的变革要求，迎接人工智能时代，我们该如何培养人？

首先，打破标准化模格，突出个性化学习。现行的依靠大量、统一的习题，通过反复练习、纠错的学习方式，培养的标准化人才势必输给人工智能。在人工智能时代，逻辑性、流程化的工作将由人工智能替代完成，人因而从简单重复的工作中解脱出来，转向发现工作中的问题，提出改革更新的方案，进而创造新的价值。人类拥有特有的能力，能有目的意识，能够发现问题，并产生创造性活动，这种创造性思维能力，需要在家庭教育、学校教育和社会教育合力形成鼓励独创、容许差异的宽松氛围下，在长期的培养中方可形成。人工智能时代的人才培养，尤其要重视破除过去的标准化思维，因材施教，充分发挥个人的潜在优势。

其次，构建宽基础结构，对接智能化需求。阅读、写作和计算是工业社会所必备的基本能力，人工智能时代要求人具备人工智能的基础知识和基本能力。所谓的人工智能知识，首先是数学知识，其次是数据科学。有了这两方面的知识，就可以形成关于人工智能的新技能。人除了具备人工智能的相关知识，还要积极拓展自己的认知边界，形成宽基础知识结构，以迎接人工智能时代创新思维的实践。国家相关部门和机构，应该设计内容、层次不同的教材，制定新的人才评价体系，把人工智能教育贯穿基础教育、高等教育乃至工作时期的全部阶段。目前，包括中国在内的主要国家都已经在小学及初高中开展计算机编程教育，在大学实施更为专业的人工智能教育。

第三，弱化单学科边界，实施跨学科交流。人工智能时代需要人利用人工智能技术解决现实问题，以往“满堂灌”的学习方式难以培养这些能力，问题导向及跨学科合作探讨方式的学习需要加强。现有的以学科为中心进行设计的教学内容，人为地割裂了知识的整体性，人工智能时代，学习者不仅需要独立的学科知识，还要获得跨学科的、成系统的知识，以满足学习者全面发展的需求；教学内容必须打破传统以学科逻辑为中心的选择和组织模式，通过课程统整、项目学习、活动课程等方式弱化知识之间的边界，以问题或项目为导向，引导学习者解决问题并在实践中获得关键能力的提升。现阶段，包括中国在内的一些国家都在进行问题导向及跨学科合作探讨学习方式的实践，诞生了STEAM教育课程、问题/项目导向型教育课程、创新思维课程等方法。

第四，提升人际交流力，优化环境应变力。现阶段的人工智能已经可以代替教师对学生进行辅导，提高学习效率，甚至可以根据每个学生的实际情况，给出不同的学习指导方案，促使学习的内容和方式发生变化。因此，在人工智能时代，人应该提高自身的社会交流能力。社会交流能力的基础是情感，所以人在情绪、意志等方面的情商以及对于文化艺术的审美非常重要。在学校教育以及家庭教育中，既要传授给孩子基本的交流方法，也要考虑孩子个人性格中的天生因素，调动有利因素，培养能够从社会中学习、有益于社会的人才。世界是复杂的，很多变化都带有偶然性，解决方案没有经验可循，在人工智能时代留给人的工作基本上都是非程序化工作，它们不可事先预测，也无法编制操控指南，需要人们根据自身掌握的知识、经验、常识以及借性来灵活行动。人要能够主动学习，要根据自己的具体情况，不间断地吸取新知识，以提升自己的应变能力。

作为老师和家长，我们应该主动拥抱新兴的人工智能，从人的优势出发，使家庭、学校和社会形成合力，以未雨绸缪的眼光来锚定对未来人才的培养，让孩子因其不可替代的能力在人工智能时代显现独有的价值和意义。

本版图片均为资料图片