



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83期 总第3848期



家教周刊

2023年9月2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

家教快讯

松弛感:给孩子幸福一生的底气

■ 本报记者 张文博

父母爱子必将为之计深远。对孩子而言,幸福的童年能够疗愈他的一生,而不幸的童年需要用一生来治愈,怎么给孩子营造幸福的童年?四川省教育融媒体中心、文轩家长学校、成都市锦江区柳江街道共同主办“培养家庭的‘松弛感’”家庭教育公益讲座,通过有针对性的家庭教育指导,搭建家长与孩子沟通的桥梁,促进儿童健康成长、家庭和谐发展。

松弛感≠“躺平”和摆烂 以潇洒从容的态度面对生活

在“万物皆可卷”的时代,面对生活的不可控和无力感,不少人以放弃的方式和消极的情绪来麻痹自己。“松弛感不等于‘躺平’和摆烂。”在成都大学师范学院家庭教育研究所所长刘华锦看来,松弛感既是“人生大笑能几回,斗酒相逢须醉倒”的豪情壮志,也是陶渊明“采菊东篱下,悠然见南山”的闲散舒适;既是李白“人生得意须尽欢,莫使金樽空对月”的慷慨激昂,也是竹林七贤不拘礼法、逍遥自在的处世方式。

换句话说,就是以潇洒从容的态度来面对生活。摔碎了碗,就收拾收拾;走错了路,就顺便看看风景;淋了雨,就喝着热水大笑;搞砸了事情,就重新再来。正所谓“任凭云卷云舒,我自岿然不动”。一位网友曾在社交平台分享自己的所见所闻:一位女士带全家乘飞机出行时,遇到孩子证件过期、行李需重新托运等突发状况。旁观者猜测这家人一定会爆发争吵,但没想到全家人没有任何指责,而是从容地重新安排,淡定地继续旅行,轻松地解决了一件旁人看起来很麻烦的事。网友们纷纷感叹:原来世界上真的有如此松弛的家庭。

有人说,这和家庭经济条件有关,有钱,不怕损失,当然可以淡定松弛了。其实,这不是关键。有些家庭,即使不富裕,却有着稳定、松弛的氛围,身在其中的每一个人,都能获得充足的安全感、归属感。这种安心、愉悦的感觉,滋养着每一个家庭成员,会让整个家越来越好,也对促进孩子健康成长有着重要的作用。

刘华锦表示,松弛感的核心实际上是情绪稳定和强大的自我调节能力,呈现的是一种人面对压力能轻松驾驭,给自己更多空间的状态。当把松弛感放在家庭关系中时,它的本质是指每个家庭成员积极的思维方式、强大的情绪管理能力和平静的沟通方式。

谈到积极的思维方式,刘华锦分享了5个观点:比成绩更重要的是成人,比智商更重要的是情商,比学历更重要的是学习力,比努力更重要的是抗挫力。拥有积极思维方式的家长,不会因为孩子一次考试得了满分就欢天喜地,也不会因为孩子一次考试不理想,就对孩子当头棒喝。“要看到孩子一生的可持续性发展,而不是单独的唯分数论。”



资料图片

勇敢面对逆境 松弛感让孩子内心充满力量

北京冬奥会上有两个熠熠生辉的明星,一个是谷爱凌,还有一个是苏翊鸣。这两孩子都是我们公认的别人家的孩子,不仅体育竞技能力非常强,学习成绩优秀,同时也很温暖,在外人面前呈现的都是一种笑眯眯的状态。

谷爱凌在接受记者采访的时候说,我拥有全天下最好的妈妈,这可谓是对一个母亲最高的褒奖。将女儿培养成奥运冠军的谷燕并非世人所想象的“虎妈”,她经常告诉谷爱凌,不要做完人,因为做完人太累了。正因为妈妈为她营造的松弛的家庭氛围,才让谷爱凌的内心充满力量,一路不断地突破自己。

松弛感有助于孩子勇敢面对生活的风浪。当下,部分孩子心理脆弱,抗压能力差。实际上家长是孩子

的第一任老师,孩子抗挫能力的强弱很大程度上取决于家长怎么去培养。

84岁的著名导演楚言在第三十七届香港的金像奖上说过:“人生”这两个字,就是“欢声”同“泪盈”四个字砌的,任何人,无论你昨天多风光,无论你昨天多失意,明天天亮的时候,你一样要起身做回个人继续生活下去。“以平和的心态来面对你的成功,以乐观的心态来面对你的失败。”刘华锦表示,通过松弛感给予孩子抗挫的能力,同时也有助于家庭的幸福和美满。

那么,有松弛感的家庭有哪些表现?
第一,遇事不责备。批评和责备孩子只会让孩子在心理上增加一层防护,孩子也会因为受到批评而竭力为自己的错误辩护。

第二,有事一起扛。这句话给孩子传递的信息是,不管你当下怎么样,不管你遭遇了什么,爸爸妈妈都是你坚强的后盾,这也是孩子活在这世上最大的底气,因为他知道背后有强大的父母在支撑他。

第三,明确边界感。孩子是独立的个体,父母不能把自己的想法强加给孩子,不能要求孩子必须按照自己的要求来做。实际上,给予孩子自主的空间,反而发展得更好一些。

第四,降低期待值。谷爱凌的妈妈说不要做完人,实际上就是在降低期待。因为做完人必须各方面都很优秀,这样的生活又累又紧绷。最后,热爱生活 and 大自然。一个热爱生活 and 大自然的孩子,必然会珍爱自己的生命,珍爱与亲人相处的时光。

每个人都渴望在家庭中得到安全、轻松,不管自己是什么样子,都能被接纳、被包容。家庭关系中的松弛感,简单来说就是家人之间彼此尊重理解关怀,遇到问题一起承担和解决,而不是陷入互相对抗之中。

在讲座现场,刘华锦给家长们展示了两幅图。两幅图都可以通过不同的视角看出两个不同的画面。“每个人基于自己站的立场不同,认知不同,思维方式不同,得到的结论也不同。”刘华锦表示,就好比“横看成岭侧成峰,远近高低各不同”,育儿方面同样如此。当父母觉得孩子很不像话,不如换一个思维去看,也许就能挖掘出孩子的与众不同。

在作家龙应台《孩子,你慢慢来》一书里有个细节——我,坐在斜阳浅照的石阶上,望着这个眼睛清亮的小孩子专心地做一件事;是的,我愿意等上一辈子的时间,让他从从容容地把这个蝴蝶结扎好,用他五岁的手指。孩子你慢慢来,慢慢来。这样的心态

不仅是说速度要慢,更主要的是父母要有一种静待花开的心态。

“有时候父母太心急,快点做作业,快点出门,剥夺了孩子品尝生活滋味的机会。”刘华锦指出,这种喜欢催促的情绪往往同我们的观念有关:绝对化要求,包括完美主义倾向,总是想“应该如何”“必须如何”;过分概括化,也就是以偏概全;糟糕至极,一般的负性事件也能感受为是灭顶之灾。

美国著名的心理学家艾利斯提出情绪ABC理论,认为人的情绪源于对同一事件的不同解读,解读得好就会让你笑眯眯,解读不好就会让你憋屈。因此,营造良好的松弛感,可以让我们遇到糟糕的事的时候,换一个角度去看看,心情也就随之转换。

此外,培养家庭的松弛感离不开平和沟通。刘华锦告诉家长,好的沟通要遵循平等尊重、接纳包容、信任支持、因材施教、言传身教这5大原则;同时避免简单粗暴甚至打骂孩子,羞辱孩子、

伤害孩子自尊,与其他孩子比较,高高在上、空洞说教、唠叨、翻旧账,不给孩子独立自主空间,命令、威胁或讨好迁就孩子,给孩子贴标签、抱怨、发泄情绪,对孩子失去信心,放任自流等。

“家庭关系中的松弛感并不只是一个虚幻的名词,它关系到每一个家庭成员的情绪状态和心理安全感。”刘华锦总结道,面对琐事不争执计较,淡然处之;遇到大事不互相责怪,共同承担,这才是一个和谐幸福家庭应有的样子。

伤害孩子自尊,与其他孩子比较,高高在上、空洞说教、唠叨、翻旧账,不给孩子独立自主空间,命令、威胁或讨好迁就孩子,给孩子贴标签、抱怨、发泄情绪,对孩子失去信心,放任自流等。

近日,多地警方披露小学生追星被骗案件。8月15日,浙江省海宁市13岁的小李(化姓)收到一条私信:扫码进群,给喜欢的明星xx“打Call”!

小李进群后,群里突然出现了一位“张警官”,说有人泄露艺人隐私,群里所有人都得配合调查,否则将直接联系监护人缴纳罚款2万元。小李立马给“张警官”发消息解释,对方让她加律师QQ,好好配合才能洗清嫌疑。

小李加上了“赵律师”时,已是第二天凌晨。对方打来视频电话,让小李拿妈妈手机,将支付宝所有余额转过去,并让小李买了一台8000多元的手机,寄到对方指定的地点,“赵律师”称这两笔钱之后将原路退回。

小李一照做,天亮之后,妈妈看到手机转账记录,才知道女儿被骗了35万8000多元。

多位未成年人上了类似骗局的当。无独有偶,杭州市萧山区警方透露,他们也接到了学生小刘(化名)的报警求助。

小刘在刷视频时,偶然加到了明星的“私人QQ号码”。聊天中对方自称是该明星的“律师”,并表示小刘侵犯了明星的隐私,需要配合调查。

“律师”新建了一个群聊,小刘称,“群聊中有3人,除了我自己之外,还有一位是之前那位自称律师的骗子,另一位自称警方工作人员,我们在群里开启语音通话,他们一遍遍地说要调查我……还说甚至会影响到我的学业等方面,威胁我转账。”

在小刘偷拿妈妈手机转账6200余元后,该群聊解散,小刘也被删除拉黑。

另据绍兴市警方通报,8月5日,诸暨市公安局湍浦派出所接到报案,一位14岁女孩被“某明星的律师”骗走了2万余元。

据警方介绍,暑期学生群体接触手机、电脑平板频率增多,给了诈骗分子可乘之机。仅在浙江省海宁市地区,7月以来,已有31名学生被骗,被骗金额达62万余元。

警方提醒:未成年人、家长都要注意

今年6月,《未成年人网络权益保护及安全满意度调查报告》显示,近八成成年人担心未成年人“网络沉迷”。比较发现,在“个人隐私泄露”“网络欺凌”“盲目追星,粉丝应援”问题上,未成年人关注的比例超过成年人。

针对未成年人追星及网络诈骗问题,山东省潍坊市公安曾对青少年及家长发出提醒:各位青少年请勿盲目追星,不要被披着明星外衣的骗子们所蒙骗,多看新闻提高反诈意识,不随意点击网站链接、扫码转账等,如被恐吓、威胁或发现被骗,请第一时间告知父母或报警处理。

家长们要将微信、支付宝或网上银行设置支付密码,建立安全屏障。多与孩子沟通,教会孩子正确、理性追星,帮助孩子树立正确的是非观、消费观等,和孩子一起学习、科普反诈知识。(本文来自:中国青年报)

七日谈

穿汉服、点朱砂、写“人”字……新学期伊始,不少学校将优秀传统文化融入“开学第一课”,办起了新生入学礼。这些仪式不仅是对古代礼仪文化的传承,更旨在让孩子知书明理、尊师重教,也寓意着新的征程从此开启。(8月29日《羊城晚报》)

入学仪式是孩子们迈入小学、开启学习生涯的重要时刻,它标志着人生阶段的重要转变,对于家长和孩子来说都具有深远的意义。通过一个满载仪式感的入学礼,不仅能帮助孩子适应新的人生阶段,更对其未来充满期待,也传递着人们对教育、智慧和尊师重教的向往。

让传统入学礼焕发新光彩

■ 孔德祺

在古代,入学礼是人生四大礼之一。传统入学仪式承载着中华民族教育文化的丰富内涵。其中,汉服是中国传统的服饰,穿汉服可以让孩子们感受传统文化的庄重和优雅,培养他们的审美意识和文化自信;书写“人”字,意在提醒学生关注自身的成长和发展,树立正确的人生观和价值观;而“点朱砂”则象征学生开启智慧之门,激发学习动力。这些富含深意的仪式,使得开学的瞬间充满了期待和新鲜感,让学生与传统文化“双向奔赴”,激发起他们对知识的热爱和求知的渴望。

传统入学礼的举行,不仅仅是一种形式上的庄重,更是对教育的尊崇和敬意的表达。无论是穿汉服、点朱砂、写“人”字,还是其他传统开学仪式,这些古老的仪式都通过寓意,教导学生如何正确对待学习,如何尊重师长,如何珍视知识的传承。同时,它们也在潜移默化中培养着学生的自律意识和道德观念,塑造着他们积极向上的人生态度。

习近平总书记强调:“中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉,是涵养社会主义核心价值观的重要源泉。”对青少年而言,自觉接受中华优秀传统文化的熏陶,有助于树立健康向上的审美观和正确的价值观。我们不仅要要在入学仪式上展示传统文化,更要努力让传统文化回归课堂,在学生心中扎根生长,焕发新的活力。

为了让学生更好地了解 and 体验传统文化,学校可以设置相关的课程或主题活动,将传统文化与学科知识相结合。例如,在语文课上,选取经典的古代文学作品进行阅读和讨论;在艺术课上,教授传统绘画或剪纸等技艺;在体育课上,引入传统体育项目和活动等等。这样的教育方式不仅可以培养学生的学科能力,也能够加深他们对传统文化的理解和认同。同时,这也有助于传承和发展传统文化,为学生的成长和发展提供更多的启迪。

除了学校教育,家庭和社会也扮演着重要的角色。家长可以组织合家欢、传统节日庆祝,引导孩子了解 and 体验传统文化的魅力。社会各界也可以通过举办传统文化展览、演出 and 活动等形式,让更多学生参与其中,推动传统文化的传承和发展。

随着时代的变迁和社会的发展,传统的开学仪式在现代教育中逐渐式微,甚至有些地方已经失落。尽管如此,我们依然可以从中学取精华,将其融入到现代教育的形式中。无论如何改变,尊师重教的精神永不过时,对知识的敬畏和对学习的热情始终不变。这也是传统入学礼在今天的意义所在。