

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



松弛感是一种平和的心境，是能够从从容对问题的态度和处理突发事件的能力。将松弛感放到家庭关系中，是遇到事情时积极的思维方式、较强的情绪管理能力以及平和的沟通方式。有松弛感的家庭，身在其中的每一个人，都能获得充足的安全感、归属感，遇到难题时，家人会互相陪伴支持，共同面对。

8月26日，在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的“培养家庭的‘松弛感’”家庭教育公益讲座“教育大家谈”环节，成都大学师范学院家庭教育研究所所长刘华锦、四川省“家教咨询室365热线”特约专家潘瑞英与家长代表梁佳佳通过交流对话的形式，就家庭关系的“松弛感”进行了深入探讨。

## 如何营造家庭“松弛感”？

# 放慢节奏，让孩子自在成长

■ 本报记者 王淦录

### “紧绷感”阻碍亲子沟通

如果把“紧绷感”作为与“松弛感”相对的一个概念，在日常生活中，家长的哪些行为可以看作是紧绷的呢？

刘华锦表示，家长的行为有“紧绷感”主要体现在三个方面：第一，就是在和孩子相处的过程中，不允许孩子犯错，所以绷得很紧；第二，要求孩子顺从自己的观点，一旦孩子不顺从，就会生气；第三，家长自己对于孩子的未来发展有很多焦虑。

“家长在跟孩子的日常交流中，自己很紧张，这些紧张会传递给孩子，甚至是家里面的其他人。”刘华锦说。

是什么原因造成这种现象的呢？是社会环境影响多一点，还是家长内在的心理状态影响多一点？

结合“家教咨询室365热线”的咨询案例，潘瑞英谈到，大部分打电话来咨询的家长，其困扰主要有以下两类：一个是来自于和他人的对比中产生的压力，比如人家孩子报了兴趣班，自己的孩子要不要报。另一种是对未知的担忧和恐惧，例如四川进行新高考了，孩子选课要怎么选？在这些担忧之下，家长就会对孩子有责骂和苛责，导致亲子关系、家庭关系变差。“综合分析来看，比起内在的心理状态，社

会环境影响家长的紧绷感更多一些。”

潘瑞英还对紧绷感从心理学的层面作出了阐释。她表示，所有的身心反应都是对环境、关系的一种下意识的反应，所以，紧绷感其实就是人在警觉的状态下无法关闭的对外界持续的“扫描”，就像那种全时段高功率运转的雷达一样。紧绷感不仅对心理状态有影响，还会影响身体健康。

以前，梁佳佳和孩子相处的过程中，也产生过这种紧绷感。从亲身经历来看，这种紧绷状态对孩子的心理发展和亲子关系会有哪些影响？

梁佳佳回忆，很多年前，自己没有系统学习家庭教育的方法，平时和孩子的关系还比较融洽，但一谈起学习，亲子关系就变得紧张了，然后就会把自己的焦虑传递给孩子，亲子之间的沟通变得不那么顺畅。

“我的孩子在二年级的时候还说过谎，当时我就反思了一下，为什么孩子会说谎。”梁佳佳说，就是因为自己给孩子太大的紧绷感，以至于他怕从自己这里得到一个负面的反馈，所以才会说谎，“在这之后，我就给了他很大的空间，比如他犯了错，我不会一味地责骂他，而是和他探讨犯错的原因、怎么改进。这是我很大的改变。”

### 松弛感对于和谐的家庭关系至关重要

如何理解松弛感？松弛感重要吗？有松弛感的家庭有哪些表现，对家庭关系、孩子的成长有哪些影响？对于这些问题，三位嘉宾结合经验，分别给出了自己的见解。

在刘华锦看来，松弛感实际上是人的一种放松的心境，它代表的是一种积极的思维方式、良好的情绪管控能力，以及平和的沟通方式。“当下，一些人流行‘躺平’，完全随心所欲。松弛感并不是这种状态，它需要在生活中张弛有度，在工作的忙碌之余，也需要停下脚步来看一看外面的世界，去感受生活的美好。”

对于松弛感和“沉浸式角色转换”会不会有联系的问题，刘华锦谈到，家长在外忙碌一天，可能会在工作中遇到很多问题，回家之后可能又要面临家庭上的一些问题，这个时候，如果家长能够转换一种

沉浸式的角色，把家庭中的角色跟外界的角色隔绝开，松弛感有可能会更好地展现出来，具体因人而异。

潘瑞英认为，松弛感对于和谐的家庭关系至关重要。如果父母理解孩子，孩子也信任父母，在这种和谐的家庭氛围中，家庭成员之间能够很好地沟通，出现冲突时，大家也会齐心协力地解决问题，而不是发泄情绪。这种松弛感能够为每个家庭成员提供情绪上和情感上的支持，家庭也真正成为了温暖的港湾。比如，孩子在学校因为学习产生了压力，把不好的情绪带回家，父母在松弛的状态下能够给孩子“清洗掉这些情绪垃圾”，孩子第二天“满血复活”，又带着满满的正能量去学校。

“另外，在舒适的家庭氛围中，家长能够更好地关注身边的资源，并利用这些资源去拓展孩子的认知范围，让孩子的思维更加灵活，这对于孩子

的发展、价值观的形成是大有裨益的。”潘瑞英说。

梁佳佳表示，有松弛感的家庭主要表现在为孩子营造的氛围、给孩子自由的空间，以及成长的土壤。这样一来，孩子的精力可以用在自己喜欢的地方，不会把太多的能量消耗在应对这些情绪上面，“加之家庭和学校的正确引导，孩子就会积极地向上成长。我觉得松弛感是特别重要的。”

“我想起我们家之前发生的一件小事。有一次，我们带着孩子飞新买的无人机，当时风特别大，把无人机吹到了河里。我和孩子也没有抱怨，就开始计划没有了无人机，下午怎么玩。”梁佳佳说，那天，一家人带着轻松、愉悦的心情享受乡间美景，还在河边拿石头打水漂，“虽然没有无人机，但我们玩得很开心，一家人没有被负面情绪所左右。”

### 对话

记者：您认为目前家长普遍存在的哪些心理状态是亟待调整的？这些心理状态产生的原因、调整方法有哪些？

刘华锦：当前，一些家长担心孩子落后于人，担心孩子学坏，对孩子抱有很高的期待，家长之间也争强好胜，对孩子陪伴较少，对孩子的认知不够全面，因而产生了焦虑、打压、过度追求完美、攀比、补偿、护犊等心理状态。家长们可通过转变思维，适当给予孩子空间、降低期待，将孩子的发展纵向比较，增加陪伴时间、全面客观地认识孩子等方法来改进。

记者：很多时候我们发现，计划制订得非常完美，但却无法很好地完成，您认为问题出在哪里？有何对策？

刘华锦：计划制订得很好，但不能很好地完成，有可能是制定的目标不切实际，在时间管理上易拖延，不能准确地总结时间管理方面的经验教训。对此，可以降低目标达成度，明确拟定未完成的具体计划表，同时，适当舍弃要完成任务的数量，放弃超出能力范围的事情，劳逸结合，减少无关刺激的干扰。

### 父母教育孩子的态度影响松弛感的养成

一些家长有着这样的疑惑，孩子在同学面前非常放松、畅所欲言，但回到家就不能完全放下心来，亲子关系较为紧张。是哪些因素决定了松弛感的养成呢？

刘华锦谈到，影响松弛感的因素，首先是父母教育孩子的态度，给予孩子的空间感。如果家长经常这样引导孩子——“孩子，爸爸妈妈都很看重你，但是我们接触到的人和事不完全相同，你的一些观点我们不懂，但是我们都喜欢的分享，你可以畅所欲言，哪怕说错了也不要紧。”如果用这样宽松、自由的态度教育孩子，孩子会更愿意表达自己的观点，家庭关系也就有了松弛感。

其次，松弛感和交流时的肢体语

言也有一定关系。如果家长和孩子交流，更多时候都是上对下的那种压迫感，而没有营造宽松和谐的氛围，也没有拥抱等肢体动作的话，孩子会变得拘束，他可能更愿意和同伴分享心里话。

“我认为，松弛感的决定权在于父母。”潘瑞英说，养育孩子需要父母投入情绪、精力、体力，这其实是比较劳心劳力的。孩子对父母的需求很多，有的不合理，孩子开始哭闹的时候，父母要在一个比他高的维度去引领他、影响他，这就需要父母有很强的情绪管理能力。如果父母自己的情绪状态很低落或者暴躁，便可能会用对抗的方法去回应孩子。

潘瑞英进一步谈到，家长可以先

关照好自己，适度地满足自己的需求，然后才能变成滋养型的家长去培养孩子，“我们跟孩子之间有互动，孩子也会在这种互动关系中去学会营造松弛感的经验，从而变成一个具有松弛感的人。”

“家长是自信的人，这对于松弛感的养成也至关重要。”潘瑞英表示，一个自信的家长不会以别人的要求来对待自己的孩子，不会给孩子设置不切实际的目标，孩子会有自己的自由空间，勇于表达自己的需求和愿望，能够更加独立、自主地面对困难，实现成长。

潘瑞英说，有松弛感的家庭中，家长还应该是一个关注自身的学习型家长。他不会天天盯着孩子，给孩子造

成紧张、拘束和焦虑。孩子会从家长身上学习到，自己应该把自己的事情做好，渐渐养成自我管理的能力。

通过营造松弛感，提升孩子学习的主动性，对此，梁佳佳深有体会。“在孩子二三年级的时候，我和很多家长一样，看到孩子作业没做，就比较着急，开始催他。”梁佳佳说，后来，她把主动权还给孩子，尽量不催促、指责孩子，“学习其实是孩子自己的事情。”

“难就难在改变的第一步，真的很着急的时候，我就在孩子旁边看书。渐渐地，我适应了这种状态。孩子也知道了，我不会催促他学习，学习只有靠自己来搞定。到现在，他即将上初一，学习越来越独立自主，学习的效率也很高。”梁佳佳说。



王淦录 摄

## 一份假期计划的诞生

“终于考完啦，我可以好好玩一下啦！”女儿一回家就大声嚷着。

“只想玩，你下学期就要进入初二啦！”我不满地回应。想着身边同事的娃一个个那么优秀，我不禁泼起了冷水。

“总要玩一下啊！就你天天学习。”女儿将书包重重往凳子上一放，生气地回答，回家时的高兴劲儿一下子不见了。

我和她爸爸面面相觑，她爸马上反应过来：“这段时间复习辛苦啦，初中七门功课，任务多，考完了，我支持你去玩。”

女儿脸色立即阴转晴：“还是我好。”

听着父女俩温馨的对话，我心想，都初中了还只想玩，能考上理想的高中吗？想起前两天因为喊女儿复习语气不好，惹得小姑娘生气不理我，到口边的话又吞了下去。我也放柔语气

说：“是该玩一玩，这段时间都只看到你在学习，出房门的次数太少了。要不你说玩什么？”

“我想玩体感游戏。”之前一直听她说，班上同学在一起就聊游戏，她都感觉没有话题，这次她也想尝尝鲜。可以，什么都应该尝试一下，只要努力上进的大方向不变，放松放松是可以的。

“那你还想玩什么？”

女儿想了想，说：“我还想出去旅行。”

“很好啊，读万卷书，行万里路。你打算去哪里旅行，要做什么准备。”

“这个需要好好想一想，肯定先要做好计划，规划路线，最好先阅读相关书籍，了解当地的风土人情。”

孩子爸一听，双手一拍，对我说：“看吧，女儿比我俩都强，还有计划。”他又转过脸对女儿说：“我和你妈都应该向你学习，我们那阴时暑假纯粹玩，没点志向。”

女儿一听，还安慰起我们来：“时代不一样了嘛。”

不知不觉间，女儿已经从单纯地想玩，到开始制订学习计划，看来我和她爸这默契的双簧开始有了效果。

我又问：“那你打算怎么规划你的假期呢？”

“这个我得好好想一下，单纯玩也没意思。”说着，她马上回房间摊开本子写起来。

大约半个小时后，女儿出了房门，手里拿着她的计划单。“我决定了，我的暑假分成四个部分来计划。”

我一听，顿时来了兴趣，马上停下手中的家务活，说：“快说来听听。还

有四个部分，不简单啊！”

女儿手中的本子一扬，说：“我打算分成体育、阅读、作业、玩耍四个部分来制订计划。”

“这个计划好，既有学习，也有玩耍。不过，你妈要带你和妹妹，要是你能搭把手做点家务就更好了。”爸爸补充道。

“对，还应该加上家务劳动，我还打算自己做甜品呢？”女儿挠挠头，又飞快闪入自己房间。

“还有你的兴趣爱好。”我大声喊着。

“知道啦！”女儿又开始不耐烦了。这个年纪的孩子，特别反感家长在旁边指点，这也是孩子想独立的体现。

我和她爸不再追问。过了一会，女儿又出来了，说：“我想了一下，我的暑假计划分成这几大板块：体育、劳动、游玩、学习、爱好。体育我打算主攻跑步和跳绳，早上跑步，下午3点

跳绳；劳动我主要学习做几道甜品，每天洗碗、拖地、整理自己的房间；游玩包括旅游和平时游戏时间；学习主要是完成作业，预习下学期的内容；爱好方面，舞蹈、钢琴每天跟进，等小区游泳池开放，再练好自由泳。暂时只能想到这么多。”

“已经很好了，这才放假，就开始规划假期，还这么有条理，我和你妈还真做不到。”孩子爸说。

“其实，每个板块的计划里我还有对应的目标呢？暂时不跟你们说。”女儿一脸得意。

“到时开学我再问你目标达成没有？”我笑着说。“我看这五大板块的任务也够多的，可不要纸上谈兵哦。”

孩子爸接着说：“女儿一向做事细致，是不是已经有详细的规划？”

“还是老爸了解我，刚刚我细细想了一下，如果每天毫无规划地完成任

务，确实会忙而乱，除了目标计划，我还想了一份每日计划，这样每项任务在规定时间内完成，就有更多空闲时间了。比如早晨晨跑、晨读半小时，上午写作业、阅读、做家务，中午休息，下午练琴、跳绳，晚上阅读，中间的空闲时间是我的游戏时间，具体计划已经在我脑海里啦！”

看着女儿自信的样子，我很欣慰，这中间，是她爸爸无条件地信任、支持让她愿意去尝试，并获得自我管理的能力。在制订计划的过程中，爸爸用表达需求的方法让孩子自己思考增加劳动这个计划，比起我直白地说“你要参与家务劳动”好得多。

一份假期计划的诞生，也让我重新审视我和女儿的关系，女儿是有独立思想的人，作为家长，不能总以“你应该怎么做”去要求她，更多的是培养孩子解决问题的能力，让她自己去发现、探索、解决，让她成为有灵魂的学习者，拥有幸福生活的能力。

■ 曾亚群