

家庭是人生第一所学校，帮助孩子扣好人生第一粒扣子

平等交流，看见孩子真实的需求 家有高中生

高中阶段是孩子成长的关键时期，这个阶段的孩子心理有何特点？作为一名高中生家长，如何更好地与孩子沟通？对于高中孩子的学习，家长应主要关注哪些方面？针对高中生家长普遍存在的这些困惑，记者近日采访了四川省雅安中学德育处副主任、高2021级7班班主任羊巧玲，听她讲述在学校德育和班级管理中的经验和做法。



资料图片

了解孩子的心理特点，与孩子共情

作为一名高中班主任，羊巧玲常常会听到很多家长抱怨：“老师，孩子不听我的。”“他什么都不和我们说。”

“高中生正处于脱离父母的‘心理断乳期’，随着身体的迅速发育，其自我意识明显增强，独立思考和解决问题的能力不断提高。”羊巧玲认为，高中生在心理和行为上都表现出了强烈的自主性，迫切希望摆脱父母的束缚，对父母的唠叨往往表现出不耐烦，不愿与父母沟通，甚至做出一些叛逆的事情。

通过和很多学生交流，羊巧玲了解到，孩子不愿和家长交谈，其中有一个很重要的原因就是得不到家长的理解，“很多家长总是以高高在上的身份去教导孩子，去给孩子讲大道理，没有真正地倾听孩子内心的声音。久而久之，亲子关系越来越疏远。”

羊巧玲表示，在亲子关系里，孩子缺的不是“大道理”，他们需要的是家长的“共情”。所以，教育孩子最好的沟通方式，是共情，而不是讲道理。青春期的孩子不仅需要成长的独立空间，他们还需要被听见、看见、回应、尊重、理解、认可。

那么，如何与孩子共情呢？

首先，要尊重、接纳孩子的情绪。凡事从孩子的角度和立场出发，不管孩子出现什么样的情绪，都尽量接纳。当孩子出现抱怨情绪时，如果家长

站在孩子的立场，试着与孩子平等对话，不用成年人的思维去评判，而是展现出理解孩子的态度，让孩子感受到爱与关心，觉得自己的情绪是被理解、接受的，这样孩子也就愿意把自己的心事说出来。

其次，要共情倾听。“当孩子愿意和我们交流时，我们就静下心来投入到孩子的体验中，和孩子产生共鸣，让孩子有‘被听见’的价值感和成就感，在孩子的信息分享中了解其真实需求。”羊巧玲举例，假设孩子抱怨某次考试比较困难，有些题是从来没做过的。或许，孩子想表达的意思是自己没有考好，担心家长批评、指责。很多时候，孩子不会直接说出自己的感受，这就需要家长认真倾听，从倾听中感知孩子的真实需求。

接下来，需要共情询问。“询问不是评判，不是讲道理，而是和孩子一起平等交流，站在‘朋友’的角度引导孩子表达真实的想法，并且一起寻找解决问题的办法。家长善于提问很重要，不能带有批判、质疑的语气，可以和孩子一起探究，循循善诱。如此，孩子可能更愿意打开自己的心扉。”羊巧玲说。

最后，做到共情回应。“除了和孩子平等交流，在情感上给予孩子支持，更重要的是，家长要知道，当孩子出现这些问题的时候，其实他是需要帮助。”羊巧玲谈到，家长与孩子平等对话时，一定要有适时的回应，若能提出一些切实可行的合理建议，来帮

助孩子真正解决遇到的问题，得到孩子的认可，沟通才真正有效。以后孩子遇到困难时，才愿意和家长诉说，家也真正成为孩子的“避风港”。

听出音、问出情、应出法，沟通才能真正成为与孩子情感交流的纽带，家长方能抵达孩子的内心深处，与孩子成为“患难与共”的朋友。

培养核心素质，多关注孩子的成长与发展

羊巧玲在班级管理中发现，面对升学压力，很多家长过分注重孩子的学习成绩，而忽视了核心素质的培养。

“其实，孩子成绩的差异就是解决问题能力的差异。”羊巧玲认为，每个孩子都是独一无二的生命体，他们性格不同，兴趣不同，能力不同，发展方向也不尽相同。作为一名高中生家长，对于孩子的学习，要多关注其成长与发展，少关注成绩。

具体而言，家长要关注孩子是否有明确的目标和足够的动力。动机是激发孩子努力向前的力量，有足够的学习动机和目标，这是迈向成功的第一步。而当前有一些高中生学习目标不明确，不清楚自己学习的真正目的是什么，对未来更是没有任何规划。所以，家长可以和孩子一起制定奋斗目标，根据孩子的兴趣、特长、能力需求确定学习目标，从小的目标开始，不断实现并获得成就感，产生源源不断的动力。

有了目标之后，家长应关注

孩子是否找到了适合自己的学习方法。成绩没考好，其实是没掌握好的学习方法，或者说没有寻找到适合自己的学习方法。学习不是死记硬背，而是理解、消化、灵活运用知识解决问题。羊巧玲建议，家长可以和孩子一起面对问题、分析问题、寻找解决问题的办法，“也许这需要用很多时间去探索，但是朝着对的方向试探与前进总会有所收获。”

在寻找适合自己的学习方法的基础上，家长还需要关注孩子学习习惯的培养。好习惯是决定成败的关键，好的学习习惯是长时间的坚持培养出来的。“从高一开始，家长就应该引导孩子养成良好的学习习惯，注重思维的培养，引导孩子多读书、爱思考，合理规划自己的时间。”羊巧玲说。

千里之行，始于足下。在羊巧玲看来，作为高中生家长，还要时刻关注孩子在基础知识的学习上是否扎实。如果在基础知识掌握上有明显的缺陷，她建议家长尽快帮助孩子查漏补缺，否则可能会影响高考的发挥，“家长还可以定期与孩子聊一聊学习，看看孩子是否偏科，是否一直对学习抱有期待与好奇心。”

羊巧玲说，高中阶段是孩子成长的关键时期，是孩子人生观、世界观、价值观形成的重要节点。希望家长们通过正确的方法和路径，言传身教，带着孩子从感性走向理性，度过精彩的高中时期。

改变，从事事有计划开始

离开学校只剩几天时，沉寂了几个月的家长群突然有人抛出“重磅炸弹”——“暑假最后一周，记得翻翻孩子的暑假作业！”“赶作业”的场面又开始在很多家庭上演。

一些孩子整个暑假假玩，作业和学习完全处于一种失控状态，临到快开学了，才开始挑灯夜战，不眠不休，就指着用几天的时间创造一个“奇迹”。不得不承认，往年，我们家也同样是这个情况，所以每每看到有家长在网上发文说“又到了一支笔，几个夜晚，废寝忘食创造奇迹的时刻了”，我总是特别地感同身受，心情复杂又无计可施。

好在今年，我们有了改变。刚放暑假时，我便和儿子一起回顾了去年他“赶作业”的场面。看得出说到昔日场景，儿子依然心有余悸，于是，我不失时机地建议儿子，只要事事有计划，万事做在先，这种尴尬和无措就可以避免。我让儿子把几门功课的作业做一个全面统计，然后平均分配到暑假里的每一天，为了有约束力，我甚至陪着儿子制定了一张暑假作业表，每天语文应该做什么，数学应该做什么，英语应该做什么，甚至每天必要的阅读和运动，我们都特意做了标注，约好每天积极履行并打卡。

应该是又大了一岁的缘故，儿子对我的建议和要求没有往年那般排斥和抗拒，我制作了表格贴在学习墙上，他也欣然接受。每天早上醒来，洗漱、吃早饭，然后便是看一会儿书，接着开始做作业，穿插进必要的休息。也因为暑假作业经过拆分，每天要完成的部分很少，儿子完全没有感觉到压力，相反，每天他做完规定的作业，在表格上打卡画钩时都会表露出一种很高兴和自信的情绪，有计划的生活也让他的假期不再无所事事。

便应着这个计划和决心吧，今年，儿子早早便圆满完成了全部的暑假作业，在余下的几天假期里，他依然毫不懈怠，看书、运动、预习、背诵，每一天都忙得不亦乐乎。

我们家不再有火急火燎、抓耳挠腮、挑灯夜战赶作业的场面，真好！不只孩子，我也感觉全身轻松。而在陪伴孩子做开学准备的间隙里，我更是得出经验，都说“七天养成一个好习惯”，给孩子好的引导，同时帮助孩子改掉坏习惯，养成受益一生的好习惯，其实是每个父母的必修课。有付出便会有收获，让孩子尝到“甜头”，相信他也会越来越好。

管洪芬

不可放纵孩子贪婪

“我的就是我的，二葆子的也是我的！”我家客厅传出撕心裂肺的尖叫声。原来，6岁的孙子正与他未满两岁的妹妹争夺玩具。为防止孩子们相互争夺，当初买玩具时就买了相同的两个，可孩子们为何还要争呢？细想，也许是贪婪之心在作祟。马克·吐温认为：“良好的教养在于使人尽量克制本性中自私的小我，多为他人想一点。”做家长的，对孩子的贪婪之心不可放纵。

认识贪婪有害。“贪婪会使人无所

不为”。萨迪说：“贪心会使雪亮的眼睛失明，贪心会使鸟在网中丧命。”“贪吃蜂蜜的苍蝇准会溺死在蜜浆里。”贪婪既是人的劣根性，也是灵魂的蛀虫，而知足才是调剂身心的良方。知足称君子，贪婪是小人。做家长的应该让孩子从小就学习并牢记“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”“知足不辱，知止不殆。”等古训，让孩子明白，贪心易招祸，知足得安宁；要求、教育并引导孩子克服贪婪，懂得知

足，善待他人。

明白互让是礼。“吉莫大于知足，苦莫大于多愿。”“知足则乐，务贪必忧。”对孩子的贪婪之心，家长务必及时纠正，千万不可迁就，落得“小洞不补，大洞吃苦。”的难堪境地。一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他计较的少。“凡真心帮助他人的人，没有不帮助自己的。”父母要引导孩子从小学习领悟“忍一时风平浪静，退一步海阔天空。”等良言，养成团结

友爱、互相理解、互相尊重、互相忍让、互相帮助的良好品行，无论在家里，还是进入社会，力求做到“不做才以骄人，不以宠而作威”。

知晓分享是爱。“幸福因与人分享而更加完美。”分享是一种美德，是彼此之间心灵沟通的桥梁。家长应该让孩子从小就学习并领悟“乐人之乐，人亦乐其乐；忧人之忧，人亦忧其忧。”“当我们爱别人的时候，生活是美好快乐的。”等道理，懂得人既需要别人的

帮助，也需要帮助别人；爱人就是爱自己，帮人赢来互助。此外，家长还应该以身作则，“身先足以率人”，为孩子做出互相忍让、与人分享的示范，以引导孩子养成不怕吃亏、关爱他人、乐于助人的良好品行。

懂得付出是德。没有德，哪有所得。虽然趋利避害是人的本能，但“知足是福，多欲是苦。”“败莫败于多私”等训言仍然值得我们思考和借鉴。“生命的意义在于付出、在于给予，而不是接

受，也不是在于争取。”“世上没有一件事比有意义的付出更快乐。”家长应该要求并引导孩子从小懂得“幸福来自付出”的道理，修炼自己的从从容容、淡定心、仁爱心，做一个淡化私心杂念，乐于为他人、为社会付出的有用之人。“上有所好，下有所效。”家长也要时常做出为他人付出、为他人服务的示范，影响、启发孩子学会付出，要求并引领孩子从小学会用自己的付出，特别是劳动付出，换取生活的舒适和幸福。

赖春明

合理引导，培养自制力

儿子上了二年级后，不知道什么时候迷上了游戏，做完作业就迫不及待去玩游戏。我考虑到孩子沉迷游戏会影响学习，视力也下降得很快，于是帮他报了个乒乓球训练班，利用双休日去学习打乒乓球。这样既能转移他的兴趣，又可以锻炼身体。

对于新鲜事物，儿子向来不会拒绝，虽然刚开始只是训练挥拍动作和步伐跑动，但他却不嫌枯燥，训练完后回到家里还时不时地演练这些动作。个把月后，教练开始进行喂球训练了，儿子更是有了兴趣，每逢下课，他就拉着同伴去水泥球桌进行实

战，虽然只是推来抛去，但还是乐此不疲。

然而过了一阵，老师和我交流说儿子作业马虎，错误频频，上课不太专心，下课就去抢乒乓球桌。我知道儿子又开始沉迷打乒乓球了，如何让他自己学会控制呢。

周五下午放学，我去接儿子回家，路上，我告诉他如果好好完成作业，就陪他打一小时球，但前提是作业没有错误，如果错一道数学题目，就加做两道题，直至全部正确为止，但是订正的时间和打球的时间合起来计算。儿子听到我要跟他打球非常开心，一回家

就开始做作业。数学作业很快就做完了，但一检查，错了两道计算题，于是我们按照约定加做四题，没想到心急吃不了热豆腐，儿子着急完成作业，又做错了一题，按规定再做两题，待全部完成，20分钟过去了，到了楼下乒乓室我们就只打了半小时球便回家了，儿子意犹未尽。

我说：“儿子，你看今天我本来想多陪你打一会儿的，但是你没有认真完成作业，老是出现错误，把打球的时间给耽误了。”儿子噘着嘴说：“那你就多陪我一会儿嘛。”“那不行，我们都要遵守诺言。下次如果你一题都没错，我

肯定会陪你打一小时球。”“那明天你还陪我打一次。”儿子说。“行啊，你明天只有英语和语文的朗读作业还没有完成，只要你读流利了，我们就去打球，但朗读和打球时间都算在总时间一个半小时内。”我说。“好啊。”儿子高兴地回答。

吃完晚饭，他急匆匆地拿出书本读了起来，感觉能熟练朗读了才放下课本，去看课外书了。

第二天，按照约定，他稍做准备后便来读给我听，因为有昨天晚上的“加餐”，他很流利地读完了。于是，他拉着我兴冲冲地来到球馆。一个小时

后，他打得满头大汗，直到喊累才罢手。

回去的路上，我问儿子：“今天玩得开心吗？”“开心啊。”儿子笑着说。“因为你今天作业完成得非常好，才打得这么尽兴。”我说。他点了点头。

“做事情要分轻重缓急，你只有先专心把作业做好了，才能更尽兴地玩耍。你平时在学校，下课后龙活虎，上课却不能聚精会神，作业经常出错，你便要花时间去订正，玩的时间反而少了，这样算来你觉得划算吗？”我问。“是啊，有时候我想去打球，可老师让

我先订正错题，我心里急着想去玩，心思不集中，老是出错。”儿子抓着头不好意思地说。“所以，你要自己控制好自己情绪，要有一定的自控力，学习、做作业时就全心投入，休息、玩耍时就痛痛快快地玩。你看今天玩得多么尽兴啊！”我趁热打铁地说道。儿子听了频频点头。

孩子是一步一步慢慢成长的，作为家长，要经常关心孩子，不断接受挑战，并且根据孩子的发展适当进行引导。张弛有度的学习，不仅能让孩子增强时间观念，也减轻了他对学习的排斥感，在潜移默化中受到教育。

陆涛