

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

又是一年开学季，在这个重要的节点，很多孩子和家长都难免有些开学焦虑。家长们担心，长假过后，孩子能否快速收心？一年级的孩子到了新学校，能不能适应新环境？……对孩子的学习生活、人际交往等，不少家长往往比孩子更焦虑，他们更需要调整好心态，才能陪伴孩子快速适应新阶段。

9月9日，在四川省教育融媒体中心、文轩家长学校、成都市锦江区沙河街道汇泉路社区和成都市家长学校锦江分校联合主办的“开学季，父母如何缓解育儿焦虑”家庭教育公益讲座“教育大家谈”环节，西南民族大学心理学副教授韩佩玉、四川省心理咨询师协会未成年心理健康专委会成员胡东海、四川省“家教咨询室365热线”督导李蓉以及家长代表余玲就“家长如何应对与处理自己的焦虑情绪”展开了对话。

在教育生涯中，一些老师总会在不知不觉间迷失自己：迷失于格式化地写教案、上课、改作业、写评语……然而，这是不是真正的有价值的、有意义的教育生活呢？

19世纪德国著名教育家第斯多惠在《德国教师培养指南》中指出：“书籍是我们的肉中肉、腿中腿，书籍传播和交流思想，凡是献身思想工作的人——教师，又有谁在买书问题上精打细算呢？……为什么有许多年轻教师起初有抱负、成绩显赫，到头来又销声匿迹呢？主要原因就在于他们离群索居，脱离有觉悟、有思想的人，脱离书籍。”第斯多惠如此明晰地指出这背后的缺失：“谁背叛了书籍，思想就会弃之而去，生命的深层意义就随之消隐！”

但是，我国教育界读书的情况并不理想。据《中国教育报》“读书周刊”的一次调查显示，大多数教师的读书时间很少，即使有一点读书时间也主要是阅读教参和教辅，根本没有机会接触教育经典著作，甚至连世界上曾有哪些教育名家也没有听说过。应该说，这种情况是令人遗憾的。

当下教育改革的新理念不是几个专家的“突发奇想”，而是历史上中外教育思想的积淀和整合。作为一线教师，对于教育发展史上的重要教育家以及他们的主要代表作、主要的教育理论贡献，应有一定的了解，否则，新理念就可能成为无本之木，就可能被降格为支离破碎的“教条”和“规则”。

从事教育的人，如果不了解教育的历史，那是不可想象的。中国教育界的老前辈吕型伟先生曾针对教育改革中的“浮肿病”和“多动症”现象发表了一篇文章《要学点教育史》。他指出：“如果没有传承，那就没有什么创新可言。”

何为“浮肿病”和“多动症”？就是今天出现个“某某模式”，明天出现个“某某经验”，如果没有思想和理论的精神之基，这些模式和经验都是昙花一现，经不起实践的检验。而参与其中的老师，如果对于教育史上重要的教育家以及他们的主要代表作一无所知，那只能做墙上的芦苇，随着花样翻新的“某某教育”“某某模式”而飘忽不定。所以，我非常赞同吕型伟的观点：不了解教育的历史，不知道教育史上的巨人是谁以及他们的肩膀在哪里，就无法在历史传承的基础上谈创新。

谈到自己的阅读史，很多名师都约而同地提到苏霍姆林斯基。可以说，苏霍姆林斯基的著作，特别是《给教师的建议》一书，是很多老师专业阅读的开始。特级教师高万祥曾说过：“假如要谈教育理论著作的话，我个人认为，要首选苏霍姆林斯基的著作。”

苏联教育家阿莫纳什维利就是用苏霍姆林斯基的教育之火点燃自己的。他在著作《孩子们，祝你们一路平安！》中写道：“如果教师并不感到自己是与夸美纽斯、卢梭、裴斯泰洛齐、乌申斯基、马卡连柯、苏霍姆林斯基等伟大教育家的精神息息相通的，那是怎么也算不得一个优秀的教师。”他甚至设想，这些教育家都坐在教室的后排，仔细地听他的课，观察他与孩子们交往，以便随后指导他怎样提高自己。正是阅读这些美好的思想，阿莫纳什维利的灵魂受到了丰沛的灌溉。

阅读，其实是在和“精神的雕像”对话。对教师个体来说，如果没有找到，或者根本不知道还有令自己“始惊、次醉、终狂”的“精神的雕像”，那么可以说，这个教师就失去了成长的目标和动力。当我们把教育史上一座座“精神的雕像”牢牢树立在自己的心中，并自觉为之伍、与之进行精神沟通时，我们便能够为自己的教育生命加温，便能获得作为教师应有的专业幸福。

阅读，为教育生命加温

杨雷

## 家长的“开学焦虑”何时了？

■ 实习生 黄和林

### 焦虑会传递 别让爱成为孩子的负担

说到开学焦虑，就不得不提到分离焦虑。分离焦虑是开学焦虑的一种，韩佩玉认为，分离焦虑出现在一些特殊的群体和特殊的阶段里。比如孩子上幼儿园，家长会有分离焦虑；孩子“幼升小”，家长也会有分离焦虑，因为幼儿园跟小学的生活完全不一样；甚至孩子上大学，一些家长还是会出现分离焦虑。我们经常看到这样的现象：开学时，孩子都已经进学校了，很多家长却久久不愿离开。但对其他阶段的学生家长来说，开学焦虑并不是分离焦虑，更多的是对“神兽归笼”后学习生活的担忧。

“开学焦虑有很多直接和间接的因素。比如，孩子去上学了，他的学习压力会传递给家长，他的行为规范也会传递给家长。”胡东海说，一些家长最怕接到班主任的电话，这就是焦虑的表现。虽然孩子去学校了家长很开心，但同时学习的压力也传递了过来。

同时，家长的焦虑也会传递给孩子。余玲分享了一个朋友的经历：朋友的孩子考上了成都某大学，爸爸妈妈、外公外婆全家出动，从湖南送孩子到成都入学。可一家人在成都呆了一周，却没有好好在这个城市玩一玩，只是陪着孩子逛遍了大学的校园。朋友说因为觉得孩子比较胆小、害羞，担心孩子被欺负，所以先带孩子多熟悉一下校园，了解一下学校的校风等。在家长看来，这是全家人对孩子的爱，可对一个18岁的男孩来说，这样的爱却给他带来了压力，孩子一路上都表现得沉默、很安静。

“这就是家长的分离焦虑。”李蓉结合“家教咨询室365热线”的咨询案例谈到，一个高中生家长，孩子高二时去住校了，妈妈无法适应，哭了很多次，不断地给孩子打电话，而孩子却很淡定地跟妈妈说：“妈妈，我现在在上课。”我们会发现，在这样的开学焦虑里，焦虑主体已然不是孩子，而是家长。一些家长过多地关注孩子，孩子一旦离开家，家长便不放心，开始不断地想象出各种问题，担心孩子在学校适应得好不好，有没有好好吃饭……李蓉表示，这样的焦虑会给孩子带来压力，很多孩子的焦虑状态可能并不是来源于学校的学习压力，而是来源于家庭。

## 做会道歉的家长

曾有一段时间，我和爱人的感情一度被推上了风口浪尖。我们经常为一些鸡毛蒜皮的事情吵得不可开交，也正是这段时间，女儿的精神一度萎靡不振。

老师打来电话说要找我面谈。因此，我领着女儿去了一趟幼儿园。谈话还未开始，我胸中便升腾起一股不可遏制的怒火，当着老师的面，我把女儿训得号啕大哭，再三询问她不听管教的原因。

老师小心翼翼地试探：“在家里，你有没有给她施加一些压力？”我顿

时指着嗷嗷哭泣的女儿咆哮：“你说，我有没有给你施加过压力？有没有让你饿着冻着来上学？没有吧？”“老师，你不知道，这段时间她有多么任性，经常不按时回家吃饭，晚上也不按时睡觉。你说我们做父母的，怎么可能给她施加压力？我们几乎是竭尽所能地支持她的学业。她要任何东西，只要是对学习有利的，我们都毫不犹豫地满足她，你说，还要我们怎么做？”

谈话似乎并没有达到预期的效果。最终，我领着眼睛红肿的女儿

还递增家长的焦虑。在孩子成长过程中，家长也要和孩子共同成长。第四，家长不要被家庭和孩子束缚在“爸爸妈妈”这个角色中，要有自己的角色，比如约好友逛街、唱唱歌，做让自己愉悦的事情，是最好的“充电”方式，也能减少焦虑。

不管是家长还是孩子，出现开学焦虑主要是因为生活发生了变化。开学了，学习生活跟假期生活不一样了；升入高年级，跟以前的学习经验不同了；到了新学校，要适应新同学和新老师……在韩佩玉看来，这些变化带来的压力，是因为离开了舒适区。“每个阶段开学都会有焦虑，变化越大，焦虑越厉害，所以家长们要允许孩子有一段时间去适应新的变化，不同的孩子适应的周期也是不一样的。”韩佩玉说。

比如，一些孩子刚上小学时，可能在第一周甚至第一个月

### 正视开学焦虑 允许孩子有一个适应期

学习比不上那些上过幼小衔接的孩子，这个时候，家长不要着急，要允许孩子在短期内表现不那么让你满意或让他自己满意。这个时候，家长要给孩子传递的一个信息，那就是让他知道这是一个适应变化的必经过程，爸爸妈妈相信他在适应之后，会找回好的状态。“家长一定要学会用发展的眼光来看待成功与否，不要只看眼下的利益和成绩。”韩佩玉说。

当然，在这个过程中，家长也要学会观察孩子的变化和情绪。如果孩子在开学季表现出来的行为跟以前有很大的偏差，家长一定要重视，要通过生活中的点点滴滴去及时发现孩子的变化，并在不经意间多跟孩子讨论，才能在出现问题时尽早干预，并及时给予孩子支持。

对给孩子一个适应期和做一个观察者这个话题，李蓉颇有感

### 给孩子信任和支持 让其自由绽放

家长要放下焦虑，相信自己的孩子很重要。

常有家长说，陪着孩子写作业，孩子能完成得又快又好，一旦不陪了，又会不安，不知道孩子在干什么，有没有认真写作业。余玲就遇到了这方面的困惑。最近开学，孩子开始写作业，之前自己一直陪着孩子在书房写，有她监督，孩子能很好地完成作业。但现在她改变了方法，不再陪着孩子，而是让孩子独立地在书房完成作业，这便产生了焦虑，总怕孩子自己学习不认真，进而跟不上课程。又怕陪着孩子学习会让孩子依赖自己，不主动学习。

在韩佩玉看来，家长的这种焦虑，核心是对孩子不信任。学习是孩子自己的事，家长代替不了，信任和支持才能成为孩子成长的底气。韩佩玉给家长们分享了自己的经验。

韩佩玉的女儿上小学时，作业完成后要求家长签字，只要女

儿，她便签字。她不会去检查作业的对与错，因为完成得不好，老师会批评孩子，要让孩子知道，这是她自己的事，而不是妈妈的事。然后就是坚定地相信孩子，哪怕女儿在学习过程中的某个阶段遇到了困难，她也相信女儿会慢慢琢磨，通过和老师、同学的互动，找到解决困难的方法。在这个过程中，她也会告诉

女儿，“妈妈看到你最近成绩不太好，你需要我们的帮助吗？需要的时候你第一时间告诉妈妈，妈妈会给你支持。”这就是孩子的底气。韩佩玉认为，孩子最需要的就是信任和支持，家长不要想着把孩子往金字塔尖去培养，让孩子放松、愉快地去做自己想做的事，享受成长的过程才是最重要的。



宋良友 摄

■ 田淑琛

记得。进房间整理女儿的书架时，无意发现一封夹在书本内页的信，上面赫然写着：“我现在才知道，原来，我是一个没人要的孩子。妈妈不要我，爸爸也不要我，他们一直都讨厌我……”

我幡然醒悟，一股愧疚的“温泉”，霎时泛上我的双眼。我一直以为我和爱人的争吵，仅仅只是两个人的“战役”，殊不知，女儿才是这场“战役”里真正的受害者。

我和爱人再三商议之后，决定郑

重其事地给女儿道歉。虽然，这件事已经过去很久了，但始终还是在女儿的心上留下了难以解开的疙瘩。

这天傍晚放学后，我和爱人一道去接女儿。在她最喜欢去的那家餐馆里，我们手捧礼物，非常正式地在众人面前向女儿致歉。

回家的路上，女儿趴在我的肩头沉沉睡去。我心里忽然有了一种释怀的满足。我相信，做个善于道歉的家长，也能让孩子懂得如何解开别人心里的疙瘩，让歉意在他人心中开出最美的花朵。