

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



## 爱与规矩并行

张露

2020年7月，暑假伊始，我因为被7岁儿子不断“呼叫”，和儿子签下了一份“不要喊妈平等条约”。很快，这份“条约”上了微博热搜，被各大媒体相继转发。

在这份“条约”里，我对儿子提出了几点要求。例如，学习上遇到难题要先解决问题，而不是率先喊妈；生活中也一样，每天做事前后需要准备哪些东西，“条约”里已列好，照着执行就可以。一份并不正式的“条约”，却“戳”中了千万妈妈的心——同一个世界，同一款孩子。拥有一个凡事都爱喊妈的孩子，真是令人心身俱疲呀。尤其是漫长的假期里，妈妈必须工作，孩子需要学习，如何提高双方的效率，将各自的责任落实到位，的确是门需要下功夫的学问。

有不少家长向我打听：合约有效吗？孩子能够严格执行吗？孩子喊妈的频率减少了吗？暑假快结束了，你们的亲子关系还好吗？

这份“不喊妈条约”内容并不苛刻，我只是针对自己家庭的生活情况，帮孩子梳理出一份生活习惯守则，希望他能克服自身存在的小缺点。订立“条约”的过程，是和孩子一起商量的，是愉快的。目的也并非只是为了提高孩子独立生活、思考、学习的能力，更希望能借助这样一份“条约”，培养孩子的契约精神，教育孩子讲规则、守秩序。

有很多家长朋友，习惯围着孩子转，凡事大包大揽，认为孩子还小，觉得很多事情无关紧要，就一味放纵孩子“随口应允，扭头就忘。”面对许多原则性的问题，选择睁一只眼闭一只眼。在这些点滴小事的积累之下，孩子乐于享受被安排、被包容，变得毫无责任感。于是，总会听到家长们有类似的抱怨：跟孩子说好动画片只看20分钟，可时间到了却一拖再拖，撒娇耍泼想要多看一集；讲好出门只许逛，不能乱买玩具，结果一进商场就驻足在玩具店里久久挪不开脚步；放学路上答应得好好的先写完作业再玩，可回家一放下书包就磨磨蹭蹭，怎么也不肯坐到书桌前……每当出现问题，父母大为光火，一味斥责孩子不守规矩。

我们总是轻易对孩子失去耐心，怪他们不够独立、不勇敢、没有毅力，是因为我们在育儿理念上没有清晰的认知。我当然也遇到过孩子出尔反尔的情况，当我批评他时，他也向我发出“灵魂”拷问：“你不也经常答应了我的事情却做不到吗？”这让我意识到，亲子教育是一个双向的过程，不仅仅是父母在教育孩子，孩子也在培育父母。

口头上的承诺很容易抛到九霄云外，那么落到纸上的契约是最直观的——这是我跟孩子签订“条约”的初衷。大多数父母习惯把自己当成具有指派能力的甲方，把孩子当成了必须配合完成的乙方。但在契约式教育里，家长和孩子是完全对等的关系。给到孩子有效的鼓励和约束，帮助孩子克服困难，这些都是家长必须面对的功课。通过契约，拟定规则，孩子能从自我的小世界中跳出来，学会承担责任，学会从他人的角度考虑问题，学会理解对方的感受。由此让亲子关系更加和谐，我们有了更好的相处模式——这是整个暑期执行“条约”后，我最大的收获。

在爱里立规矩，我认为是为了孩子将来人生更顺遂，一个敢于兑现承诺、有担当的人，总是更容易得到别人的信任和尊重。而比起优秀的学习成绩，比起广泛的兴趣爱好，一段融洽的、互相信任的、能无障碍沟通的亲子关系，能让孩子一生都沉浸在品德教育之中，笼罩在家庭温暖之中。

做父母是一场任重道远的修行，愿我们都能修好自己的育儿功课。

刚刚过去的国庆节，不仅是家长和孩子旅行、放松的假期，也是孩子们感知家国情怀的重要时机。

家国情怀是中国优秀传统文化的基本内涵之一，我们每个人的生命体验都与家国紧密相连。让孩子了解祖国的大好河山、风土人情，从小建立起爱国情怀，长大后才能成为一个有担当、有格局、有大义的人。家长如何在生活中以润物无声的方式滋养孩子的家国情怀？两位老师分享了他们的观点，培养孩子的家国情怀，教育活动和生活影响同样重要。

# 将家国情怀“种”进孩子心里

本报记者 周晔

## 家国情怀是国家认同，也是人文底蕴

提到家国情怀，我们常常会想到一些耳熟能详的诗句，比如，陆游在临终前所写的“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”。顾炎武曾经发出的呼声“天下兴亡，匹夫有责”。……这些诗句饱含了作者对国家的热爱和责任感。我们也会想到一些英雄故事，比如岳飞精忠报国、钱学森回国为中国导弹事业作出巨大贡献，以及在抗震救灾、疫情防控中涌现出的各行各业的平凡英雄。

“这些诗句和故事都是培养孩子家国情怀的生动教材。”在四川省心理学会应用心理学专委会主任、四川师范大学青少年生命教育与生涯规划行动研究中心主任杨雪梅看来，家国情怀是中华优秀传统文化的重要组成部分，它涵盖的内容是家国一体、家国同构，将这些历史故事、经典道理用在日常的陪伴和家庭教育中，能激励孩子一代代地去传承和弘扬爱国主义精神，提升国家认同。

“让孩子学习、理解中国文化与历史的发展，学习先辈们的奋斗精神，理性地认知国家现状，并为之奋斗，为国家的繁荣发展贡献自己的力量，无论是学校、社区还是家庭都应该重视起来。”杨雪梅说，我们今天生活在一个文化繁荣、科技日新月异、艺术精湛、物质丰富、人民幸福的时代。一方面，我们要与孩子一起珍惜来之不易的现代文明与幸福生活；另一方面，我们还要继承老一辈的优良文化传统，并创造性地开拓未来。这就需要家长在教育陪伴孩子的过程中以身作则，做好榜样，从小培养孩子的家国情怀，让孩子对家国情怀有深刻而全面的理解，才能内化于心、外化于行。

除了国家认同，家国情怀还包含提升公民意识的时代价值。因此，家国情怀不仅是简单的爱国，它还体现在孩子的个人修养上。

以前，老师和家长在培养孩子时更多地看重文化基础，而2016年提出的“中国学生发展核心素养”，把人文底蕴放在了首位。人文底蕴包括三个要素——人文积淀、人文情怀和审美情趣，这些要素是提升孩子个人修养的底色。成都七中育才学校银杏

校区党总支书记徐世勤认为，人文底蕴是需要时间来沉淀的，因此，要培养孩子的人文底蕴，提升孩子的个人修养，逐渐滋养孩子的家国情怀，需要家长在不同的环境中不断地去浸润。

## 文化自信在感受家乡之美中生根发芽

我们每个人对故土、对家乡总有独特的情感，家乡的地域环境，它承载的资源，以及留下的璀璨文化，也是培养孩子家国情怀、文化自信的重要途径。

比如成都历来就有天府之国的名美，这座有着2300多年厚重历史文化的城市，承载着一些什么样的名片，家长可以带着孩子在周末、节假日里去体验、探索、了解这座城市的历史文化、风土人情。“把孩子带到我们身边的城市里去感受历史古迹，去接受文化洗礼，在这个过程中让他们打开五官，感受这些地标建筑、城市文化所传承下来的教育故事，在孩子幼小的心灵深处播下一颗种子，这颗种子就是爱自己，爱家人，爱身边的人，爱这座城市，爱这个社会，然后爱这个国家，从而更加努力地学习、成长，为家乡和国家的发展贡献力量。”杨雪梅说。

作为一名历史老师，徐世勤平时特别喜欢带孩子去逛身边的博物馆，从历史文物故事中培养孩子的家国情怀。“博物馆不仅仅是一个场域，更重要的是能够还原真实的场景，给孩子感知性的认识。博物馆多元的文化和丰富的内容，足以让孩子得到精神上的滋养。”徐世勤说。

四川省内的博物馆徐世勤几乎带孩子逛了个遍。比如遂宁的宋瓷博物馆，拥有四川境内发现的价值最高，藏量最大的宋瓷，是宋朝龙泉窑精美瓷器的集大成，在这里，可以充分了解瓷器的历史。还有金沙遗址、建川博物馆、四川省博物院、成都博物馆、四川大学博物馆等等，当然还有现在正火的三星堆博物馆。徐世勤说，给孩子讲讲这些博物馆展品背后的故事，能增强孩子的文化自信，让孩子更加热爱自己的家乡。

家长们还可以带孩子去新都桂

湖，看一看明朝时期四川唯一的状元杨慎的故里，读一读他那首著名词作《临江仙·滚滚长江东逝水》；去眉山的三苏祠，学一学“三苏”的家风家训，怎样从小培养孩子的为人文积淀，苏洵和他的夫人程氏给了我们一个很好的榜样；去看看李白故里江油、杜甫曾生活过的草堂……徐世勤认为，不断地给予孩子文化浸润，提升孩子的爱国情怀，最终达成的是我们作为中国人的文化认同。

## 良好家风，在生活细节中滋养家国情怀

爱国不是空洞的说教，它是身边人、身边事，它关乎我们每一个家庭的建设。“我们通常说的妈妈的味道、父亲的背影、姊妹情深，血浓于水，其实都是来自家庭的温暖与爱，从而形成我们对家庭成员以及家庭所在的故乡的眷恋与向往。”杨雪梅说，如果一个孩子从小生活在健全的家庭里，可以自由在地享受家人给予的接纳、关心和爱，他就会有安全感、归属感、恰切的依恋感，就会形成健康的自我，他们在成长的路上才能更好地展开双翅，自由飞翔。反之，如果孩子从小生活在一个冷漠的、忽视的，甚至敌对的家庭里，很难爱自己、爱家庭，也常常无法面对成长过程中各种复杂的人际关系和外界的挑战。从这个层面来看，家国情怀的培养要回归家庭情怀，建设和谐的家庭关系，营造安全、舒适的家庭环境，让孩子在家庭中感受到满满的关爱。

安全、舒适的家庭环境如何营造？比如，孩子长大了，他可以拥有一个独立的、可以上锁的房间；他可以自己去规划和安排一些课余时间；在家中，他可以充分、自由地发表自己的意见……在这样的家庭里成长的孩子，从小就有满满的自信，即便未来在学业上、在人际关系上、在生活中遇到困境，他们也能突破这些难关。

杨雪梅还给家长们提出了几个具体的建议。首先，要让孩子感觉到自己是被爸爸妈妈接纳的，是在家人的爱和细心呵护中成长的。要让孩子知道，他是独一无二的，父母一定

要停止随便把孩子跟别人家的孩子做比较。其次，要注意关键期的教育。大多数时候，家长可以采取民主平等甚至偶尔放任的教养方式，但孩子的几个成长关键期值得家长重视。比如，幼年时期要“不离手”，青春期要“不离眼”，多跟孩子积极互动，同时也要对孩子有适当的要求跟期待。第三，要给孩子参与生活的机会，让孩子学会自理、自律、自立，热爱自己所拥有的。父母不可能陪伴孩子一生，孩子总要独自面对自己的生活，所以，家长要学会放手。杨雪梅的孩子上小学一年级时，她便选择了放手让孩子自己去上学。但这个放手不是完全放任不管，她“跟踪”了孩子3天，看孩子怎么乘坐公交车，下车之后怎么走路到学校。在放手与“跟踪”的过程中，

她会观察孩子可能会有哪些不适应，可能会遇到哪些风险，然后跟孩子交流，告诉他在什么情况下要和哥哥们同路，什么情况下要防范一些安全风险。

生活即教育，家长不要以为孩子参与家务、孩子自我创造、孩子玩的一些创造性的游戏是在荒废时间，虚度光阴。相反，这些对孩子来讲，正是在用生活来进行自我成长的教育。一日三餐，衣食住行，关注身边人、身边事，这些生活点滴都是培养孩子家国情怀的生动课堂。良好的社交能力、创造能力、心理承受能力、解决问题的能力也是孩子必备的生存能力，杨雪梅提醒家长，在重视孩子学习的同时，也不要忽略让孩子把书本知识高效地转化成生活必需的能力。



本版图片均为资料图片

## 奔赴双程的爱

收到儿子从学校寄来的书签，金属质地，上面有儿子学校的标志，很精美。我和老公端详着，感慨了好半天，孩子长大了，知道用自己的方式来表达对家人的爱了。

之前他在电话里说：“妈妈，我快递一书签给你，是我们学校特有的，你爱看书，用得上。”语气里带着些许的坚持和肯定。我欣然接受：“谢谢儿子，快递好贵的，以后别再为妈妈花钱了！”儿子开心地说：“放心吧，您不是说过吗，该花的钱一定要花。”这小子，把平时我教导他的话都用上了。

前几日和闺蜜闲聊，得知了她

的些许暖心之事：她的儿子小长假回来了，娘俩一起逛超市，结账时闺蜜着急地在钱包里找着零钱，儿子则站在身旁沉稳地安慰她别着急；临回学校时，儿子还专门为爸爸妈妈的瓷婚纪念日订了电影票；开学后，母子俩通完电话，儿子总是执意让妈妈先挂……说起这些点滴小事，闺蜜感慨不已，孩子不知不觉长大了，她已经感受到了儿子的体贴和呵护。

闺蜜的话让我感同身受，曾几何时，儿子还在我的怀里呀呀学语；曾几何时，他背着小书包在幼儿园门口跟我说再见；上小学了，有天晚上临

睡觉时，他忐忑地说，班主任让家长明天去趟学校；升初中了，他一意孤行留起时髦的长发，老师和妈妈大伤脑筋；读高中了，每个周末儿子返校时，我站在路口望着他的身影渐渐消失在街角……

一幕一幕，仿佛就在眼前，如今儿子离开我们的怀抱，开始单飞，从此，日子变成了电话那头我们放不下的牵挂，“学校伙食吃得惯吗？发几张照片来，让我瞧瞧你瘦没瘦！”“和同学老师好好相处，有什么不开心的事多和爸妈聊聊。”电话那头一个大男孩暖暖的爱：“天冷了，多穿点！”“放心吧，我会照

顾好自己的，不用牵挂。”“饭菜都挺好的，我吃得可饱了！一会发照片给你！”“我挺好的！你和老爸照顾好自己。这几天我又有好收获，可开心啦！”……电话里传来快乐的声音，我感受着孩子的心情，分享着他的喜悦，也传递着彼此的关爱。

孩子和父母一起，学习着爱与被爱的功课。是的，这门功课不简单。父母之爱，就像一粒种子撒在孩子幼小的心中，随着时光，悄悄生根、发芽，长出嫩绿的枝叶，慢慢生出一片阴凉。而我们在陪伴孩子学习这门功课的过程中，也重新

领悟着这门功课的意义。被爱让人感受到人间的温暖，而主动去爱则为世间创造温暖。爱的秘密不是单程的爱，不是父母不求回报，毫无保留地付出，而是让孩子在被爱的过程中学会爱的回应。从一颗心到另一颗心，爱如清泉，来来回回，永无止息，这才是双程的爱，这样的爱才有价值。走好这双程的爱，才能让我们感受到涓涓细流汇聚成河，蓬勃入海的力量，才会让我们看到落地生根，舒枝展叶，繁花似锦的结果。

我最亲爱的孩子，爸爸妈妈和你一起学习爱与被爱的功课！

王丽丽