



教育导报



Education Guide

在这里，见证教育的无限可能……

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 《教育导报》编辑部出版



家教周刊

国内统一刊号: CN 51-0052 邮发代号: 61-141 2023年12月23日 星期六 今日4版 第127期 总第3892期

生活百科

“子涵体”走红的背后——

想解决问题，先要克服“家长欲”

■ 本报记者 马晓冰

最近，“我家子涵怎么了？”作为一种独特的调侃，在各大网络平台流行起来。网络热梗的诞生，自有其现实土壤。最初，这句话主要用来嘲讽一些过度保护孩子、沟通无厘头的家长。慢慢地，网友们开始用该句式玩梗造句，“子涵体”一度成为一种模仿家长发言的“发疯文学”，在互联网上“病毒式传播”。

本期，我们邀请到成都棠湖外国语学校教师、省级家庭教育重大课题主研成员袁成，与家长们一起透过现象看本质，反思亲子关系、家校关系中可能存在的问题，让“子涵”不再被污名化。

爱不是控制 学做“蒲公英式家长”

“我家子涵”的出处是一张幼儿园家长微信群聊截图，虽然图片来源的真实性有待确认，但一经发布便引起了许多网友的共鸣。截图中，“子涵妈妈”因孩子在幼儿园被蚊子咬了一口而对老师兴师问罪：“为什么没咬别的小朋友？”并怒怼其他家长：“不是咬你家孩子，你肯定不心疼。”

“爱孩子是家长的天性，也是家长的职责。爱子之心无可厚非，但若像‘子涵妈妈’般，大惊小怪地爱孩子，只会给孩子带来伤害。”袁成指出，小题大做、爱“上价值”，是很多家长教育孩子时的通病，有时

并非孩子做得不对、不好，只是采取的行动与父母想象中不同，都免不了被数落一通。此时，“爱你、为你好、不会害你”便是“控制型家长”的常用借口。复旦大学社会学系副教授沈奕斐曾说：“与孩子相互捆绑，爱就成了被动语态，家长如果只是希望用自己认为的正确去影响孩子，要求他听话、服从自己，那其实是带着成人的傲慢剥夺了另一个人自主生存的权利。”

对此，袁成指出，学会放手是家

长找到亲子间“界限感”的必修课。真正的爱不是倾注而出，而是根据对方的需要去浇灌、滋养。如何把握“爱的尺度”？袁成给出了他的建议：分清孩子成长过程中“何事为大、何事为小”。品质、习惯、表达、与人相处等是涉及孩子一生的“大事”，穿什么衣服、吃什么饭等则是可进可退的“小事”，父母要学会克制自己的“包办”冲动，放手让孩子自己决定、调整。

有时，不是孩子离不开父母，反而是父母离不开孩子。今年8月的一则新闻中，母亲为阻挠孩子去外地上大学，偷走了女儿的录取通知书、身份证、户口本等关键证件，这种无孔不入的控制让女儿拼命想要逃离家庭，摆脱“溺水般”的窒息感。

为避免这样的现象，上海政法学院经济法学院副教授商建刚建议家长怀着一种“蒲公英精神”养育孩子。把孩子看作蒲公英的种子，它生长发育时离不开母体，父母此时要想办法让它变得更强大，目的是在它成熟后，离开母体时，可以随风而行，不管飘向哪里，落在何处，都有足够的力量生根发芽。

家校沟通有边界 方向一致更重要

对于“子涵体”走红的现象，有从事幼师行业的网友表示，外行看乐子，真正的幼儿园教师已经开始“汗流浹背”了。看来，面对过于强势的家长，家校之间的沟通也成了一大难题。

“事件体现出家校共育中的沟通问题、定位问题、权责问题，透过‘子涵妈妈’的表现，我们需要对家校共育进行一次深刻反思。”袁成表示，沟通是家校共育中的核心问题，建立良好的沟通机制是解决家校共育问题的关键。家长和老师在沟通时如果信息不对称，很容易产生误解和矛盾。在教育孩子的过程中，双方应明确各自的

角色和责任，避免越界和混淆。家长是孩子的监护人，应该关注孩子的身心健康和学习情况，为孩子提供必要的支持和帮助；老师是教育工作者，应该关注学生的学业表现和成长过程，为学生提供更适合的教育服务。家长有权了解孩子的学习情况和评价结果，而老师也有权要求家长配合学校的教育工作。

家校共育中，相互信任尤为重要。家庭和学校是两个不同的教育场域，家长与教师作为不同的教育主体应各司其职。“家长遇到问题不必急于归责，将矛头指向学校，认为孩子有任何问题都是老师没有教好。”袁成建议，家长要全面了解事情的前因后果，客观理性地分析事理，在与老师的积极沟通中，帮助孩子解决问题。过度干预，反而让孩子在家长和教师中间成为被摇摆推搡的对象。

不难看出，“子涵妈妈”式家长之所以被网友吐槽，多数源于对孩子过多关注、过多干涉、过多包办，使得孩子自主选择的空间被压缩，想法受到限制、能力也无从提升，孩子是茫然、被动的。“所谓家校双方尽心共育，并不是双管齐下地监视孩子。”袁成认为，想让孩子走得更远，家校方向的一致性对孩子而言至关重要。家校合力不是家校包办，在日常学习、生活中，我们应将成长权交还到孩子手中，给予孩子更多尝试、锻炼的机会，不大包大揽，不越位，让孩子自己的事情自己做，拥有足够的力量去应对学习生活中出现的困难和挫折，获得独立生长空间和选择的权利。

“子涵”火出圈 玩梗适度

“子涵妈妈”式的家长需反思，作为旁人，“看热闹不嫌事大”地玩梗取乐，仅仅只是一种无关痛痒的消遣吗？随着传播范围的扩大，网友们对“子涵”的讨论早已不限于教育领域，出现了“万物皆可‘我们家子涵’”的通用之势。有博主在小猫睡觉的视频里，配文“老师，我们家子涵是不是

没有午休？”也有网友吐槽损坏炸裂的行李箱时“活用子涵”，配文“老师，我们家子涵怎么裂开了？”

“子涵体”正和“甄嬛体”“元芳体”“鲁迅体”一样，逐渐成为一个“任人打扮的小姑娘”。受到影响的首当其冲就是真名就叫“子涵”的人，根据多所高校公布的2023年本科生新生大数据，“子涵”是一个爆款名字，这令很多“子涵”深感“躺着也中枪”，莫名其妙就成了被调侃的对象。越来越多的自媒体利用这一句式作为营销手段和宣传点，使“子涵”成为一种符号性的商品，其空洞的娱乐意义消解了背后值得反思的荒诞。

除了“子涵们”被“子涵体”中伤，类似的表达方式还会影响我们正常诉求的表达。有的网友将“我家子涵”句式归属于“家长文学”，即模仿家长发言的一种“发疯文学”。将指责老师、骂老师等情绪化表达运用到其他场景来抒发不满、表达情感。事实上，面对事实据理力争，出现问题就解决问题，是比“发疯”更好的表达方式。类似于“家长不分青红皂白、因为琐事而责骂老师的行为”并不值得效仿和鼓励，这在一定程度上造成了对家长群体形象的污名化。因担心被贴上“子涵妈”的标签，部分家长在进行正当诉求的表达时都要思虑再三。

“情绪是最基本的情感表达，与事件相关，与思考方式有关，同样也与每个人的处事方式有关。情绪不应只关乎自身情感的表达，还应当兼有对他人的感同身受和推己及人的善意。一味将情绪无端、纵容式地宣泄和表达，于己于人都不可取。”袁成表示，老师要引导家长逐渐改变家庭教育的方式、提升家庭教育的能力，这样才能有效解决问题。回归现实生活，当我们遇到问题时，应当稳定情绪，思考如何用正确的、合理合法的方式来表达自身诉求。面对“子涵梗”类似的网络热词时，也要充分了解背景，多角度思考，而非一味地从众、跟风、用恶搞的形式对他人造成不良的影响。

寒潮来袭，孩子如何正确穿衣？

今冬以来，最强寒潮席卷我国，我国大部地区出现降温天气，多地气温较常年明显偏低。

突然的大降温，很多家长都担心孩子着凉，里三层外三层地把孩子裹得严严实实。但是，衣服穿太多，捂出汗，冷风一吹同样容易着凉；而且过度保暖，还极有可能让孩子患上捂热综合征，甚至危及生命，小编整理了科学实用的孩子穿衣指南，家长请收好——

过度保暖易捂出病来

捂热综合征，也许很多家长并不熟悉，但在寒冷天气里，却经常见到因过度保暖而捂出问题的宝宝，尤其是在月龄较小的宝宝中更是常见。

广东省妇幼保健院儿科李增清主任医师说，婴儿因呼吸、体温调节中枢尚未健全，对外界的适应能力还比较差，在捂热过久或过度保暖时，可使机体因得不到很好地散热而处于高热状态。

高热状态下宝宝的体温可高达40℃，因温度过高，患儿会出现大汗淋漓、面色由最初憋得通红到后面变为苍白，呼吸困难，哭声变弱，出现口干、尿少、前囟及眼眶凹陷，皮肤弹性变差等脱水征，严重的甚至可累及中枢神经系统而出现频发呕吐、尖叫、反复抽搐、昏迷等，甚至因呼吸衰竭而死亡。

天冷时，给孩子穿多少才合适？

李增清主任医师认为，除体质特别弱者，如新生儿、营养不良或有先天性心脏病等基础疾病的患儿外，给孩子穿衣的厚薄程度及件数通常与成人大致相同。

孩子穿得够不够暖，很多家长喜欢通过摸孩子的小手来判断。其实，小儿由于末梢循环较差，手脚稍凉并不一定代表他们穿得不够。在判断孩子穿得是否合适时，最好摸一下他们的颈后背，如果颈后背温暖，说明他们穿的衣服合适；如果颈后背太凉或是很湿，则需要适当给他们增减衣物。

孩子穿衣遵循“三暖二凉”原则

“三暖”即“背暖、肚暖、足暖”；保持孩子的背部温暖可以预防疾病，减少感冒；

孩子如果腹部受凉的话，会造成脾胃虚弱，从而引起食欲不振或者消化不良、腹泻等；

脚上的神经比较多，还有很多的穴位，对外部的温度也比较敏感，如不注意保暖容易引起一些疾病。

“二凉”指的是“头凉、心胸凉”；儿童经由体表散发的热量，有1/3是由头部散发，头热容易导致心烦、头晕，就是中医所说的上火，所以，一定要保证孩子头部散热；

如果穿着过于厚重臃肿，会压迫到胸部，影响正常的呼吸与心脏功能，穿着过厚，还容易造成心烦与内热，所以，要保证孩子心胸凉爽舒适。

洋葱穿衣法

怎么方便地增减衣物也是有讲究的，洋葱穿衣法是根据当时的温度，像洋葱一样一层层加上去或脱下来。

上衣：最里面的是手感柔软，排汗功能好的内衣，中层穿着用于保暖的针织毛衣、羊毛衫、马甲之类的，最外层套上一层防风防水的外套或棉衣。

下身：天冷必备神器秋裤+棉裤/羽绒裤，特别冷或者特别怕冷的话，还可以在中间加一条毛线裤。

其他配件：帽子、口罩、围巾、手套之类的都是看情况给孩子加。

(本文摘自“中国教育报”微信)



10岁男孩“因学习班太多离家出走”值得深思

■ 叶金福

12月16日，河北石家庄，10岁男孩因父母给他报了太多的学习班，压力太大离家出走。热心市民、救援队和派出所民警经过9个多小时的寒夜搜救，12月17日上午，传来好消息，孩子已找到，目前正在医院救治，身体无大碍。(12月17日《九派新闻》)

从事件的经过来看，男孩选择“出走”这一极端行为，显然不是一时冲动，这不禁让我们思考：一个年仅10岁的孩子，究竟承受了怎样的压力，才会选择离开温暖的家，冒着严寒在外过夜？

俗话说，可怜天下父母心。对于每一位家长来说，孩子的教育是头等大事，为了不让输在起跑线上，一些家长从幼儿园就开始为孩子规划好一切，报各种学习班，可谓煞费苦心，尤其是看到别人家孩子表现优秀，自家孩子学习不好，家长就更加焦虑，想尽各种办法帮助孩子提升成绩。

可是，有时家长拼命“鸡娃”未必是好事。表面上看，这是父母的一分“厚爱”，但事实上，对于孩子来说，这就是一副“枷锁”。就拿这名10岁男孩来说，他就是因为学习压

力太大，超过了自己可以承受的极限，所以才离家出走，宁愿在外边受冻，都不愿意回家。可见，孩子对于父母的“厚爱”，根本就“不领情”。有时候，甚至适得其反，反倒把孩子逼到离家出走。

每个孩子都有自己的优点和不足，家长和老师应该根据孩子的特点，进行有针对性地教育，而不是一刀切地追求高分。同时，我们也要理解孩子的情绪变化，及时给予孩子关心和支持。在这次10岁男孩出走事件中，家长应该深刻反思自己的教育方式，过分追求分数不仅会给孩子带来

巨大的压力，还可能导致他们产生逃避、厌学等不良情绪。

再则，从孩子的身心健康和今后的成长发展来说，“报太多学习班”也是极为不利的一种做法。首先，不利于孩子的健康发展。毕竟孩子还小，过早地参加各种“学习班”，不但起不到开发大脑的作用，反而会影响到孩子大脑的正常发育。

其次，增加了孩子的负担。有专家认为，过早地让孩子幼小的心灵承受这种压力容易导致心理早熟，这种不合理的早熟会引起孩子心理的畸形发展。第三，剥夺了孩子的童

趣。俗话说，什么年龄做什么事情。对于才10来岁的孩子来说，这个年龄就是“玩”的年龄，让孩子在“玩”中懂得尊重、懂得理解、懂得感恩，这才是孩子童年时光最需要学习的东西。

幸运的是，这名男孩最终平安无事地回到了家。但这一事件不应仅仅被视为个案而忽视。它提醒我们，每一个“出走”的孩子背后，都可能隐藏着深层次的社会问题。我们应当从中汲取教训，关注儿童的全面发展，让他们在爱与关怀中健康成长。