

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

俗话说,“江山易改,本性难移”,从小养成良好习惯能让人终生受益。在成都市“武侯家长学堂”公益讲座中,中国家庭教育学会副会长、教育部家庭教育指导专业委员会副主任委员、首都师范大学特聘教授孙云晓以《好习惯成就孩子一生》为题,与家长们分享了帮助孩子养成好习惯的秘诀。

发现潜能 做习惯的“主人”

■ 本报记者 马晓冰

好习惯助力孩子优质发展

“什么是习惯?”孙云晓用一个形象的比喻来说明。“习惯就是心里头痒痒的,不去行动就难受。”它就像是人的肌肉记忆,或是一种形成已久的选择偏好,是人们长期养成、难以更改的生活方式、思维模式。

坏习惯一学就会,好习惯却总是坚持不下来,在孩子的教育问题中,习惯培养始终处于关键位置。“习惯的形成有一个从被动到主动再到自动的过程,最终会演变为一种稳定的、自动化的行为方式。”孙云晓向家长们做出解释,孩子在坚持做一件事到20多天,还总是需要别人的提醒才会行动,这是因为他们内心处于“遵从”的状态,行为的产生更多来自于外界力量的推动。渐渐地,孩子心里会对一直坚持的行为产生认同。坚持到两个月左右时,有心的家长便会发现,孩子开始进入“不用提醒也会去做”的状态,

所谓的好习惯也就养成了,这便是一种“内化于心,外化于行”的表现。

不管有没有外界的推动,孩子都在养成习惯,只是习惯有好有坏。与其花更多的时间去纠正陋习,不如从小培养良习。“好习惯就像存放在我们神经系统中的‘资本’,年少时养成,带来的是毕生享用的‘利息’;而坏习惯则像一个人难以偿清的‘债务’,当你‘资不抵债’时,将会面临人生的‘破产’。”孙云晓指出,教育的核心是培养健康人格和习惯,人格的倾向性决定了每个人未来的人生之路。

孙云晓以北京师范大学所做的一项跟踪研究为例,为家长们揭示了“优质发展”的孩子所具备的共同点。发展心理学家、北京师范大学心理学院博士生导师陈会昌教授团队,对208个2岁孩子进行了长达19年的跟踪研究,研究结果发现,孩子们身上都有两

颗种子,一颗是“主动性”,一颗是“自控力”。而在“优质发展”的孩子身上,两颗种子都饱满地迸发出生命的状态。“主动性以兴趣为核心,是好奇心驱使下的探究冲动,这颗种子带来的情绪状态往往是愉快的、干劲十足的。”孙云晓说,“自控力则要求我们在快乐中按下暂停键,它体现了一个人自我管理能力的强弱。主动性与自控力犹如汽车的两个踏板,主动性像油门,有了它才能前进,自控力是刹车,停不下来会带来破坏。”

培养好习惯,并不是让孩子严丝合缝地照着日程表打卡,而是要让“主动性”和“自控力”两颗种子平衡、充分地发展。“每个孩子都独具潜能,有各自的优势,如果还没有表现出来,只是因为缺少足够的体验。所以家长要给予孩子体验的机会,让他们在具体实践中发现潜能、养成习惯。”孙云晓说。

改变孩子从家庭环境开始

“家庭是培养习惯的学校,家长是培养习惯的老师,想在孩子身上看到好的转变,家长应率先垂范。”孙云晓认为,“关系好坏决定教育成败。好的家庭教育离不开和睦友爱的家庭关系,家长与孩子关系差,各讲各话,指导与帮助则无从谈起。”

一个幸福的家对孩子而言有多重要?北京师范大学中国基础教育质量监测协同创新中心对18万名中小学生的调查报告显示,当孩子被问到“人生的幸福是什么”时,排在第一位的答案是“有一个温暖的家”。这直观反映出孩子们对家人的依赖、对温暖家庭的期待。

什么样的家庭环境是温暖的?孙

云晓告诉家长,“温暖的家就是对儿童友好的家,是理解和尊重孩子的家,是捍卫童年、捍卫儿童权利的家。”落实到具体生活中,最简单的就是让孩子好好吃饭、好好睡觉。

当下,很多父母都认为“孩子现在吃的苦是以后享的福”,于是努力工作赚钱,花高昂的学费送孩子去上各种各样的课外班,生怕孩子在与同龄人的竞争中处于下风。以学业成绩为焦点的压力和焦虑也随之传递给孩子。孙云晓指出,“充斥着功利主义的生活状态与亲子关系必然扭曲童年的本质,忽视孩子的心理健康和品德教育,所谓的‘未来的幸福’也不过是想象中的阁楼。”

而听起来很简单的“好好吃饭”“好好睡觉”,在孩子的成长中又能发挥出怎样的神奇力量?孙云晓将一份调查数据公布给家长,问卷主要针对“影响孩子考试成绩的因素”进行统计分析。结果发现,每天早晨能吃到父母做的早餐的孩子,比吃不到父母做的早餐的孩子,平均考试成绩高出3分。当家长想尽各种办法“卷”教育时,每天的一顿早餐却能“无心插柳成荫”,这来源于“家庭习惯”的力量。每天吃着父母做的早餐的孩子,生活是有规律的,按时起床、按时吃饭;他们的家长是温暖的、有责任感的,会每天早起给孩子准备营养、健康的早餐,一家人温馨地聚在一起,孩子会感到被支持、被关心,安全感更高,心态与情绪自然也更加稳定。一顿早餐背后,反映的是一个家庭的习惯和教育思维,它所影响的不仅是孩子的学业成绩,更重要的是他们人格的健全程度、发展动能。

同样地,“好好睡觉”是第二天精神饱满的基础。孙云晓指出,睡眠不足与中小学生的心理问题有很大联系,大脑无法得到充分休息,反应力一定会下降,专注力也很难保证,此时做事的效率也会降低,通过牺牲睡眠来学习,只会陷入恶性循环,长此以往,孩子的自我效能也会降低。

“改变教育,从改变关系开始;改变孩子,从改变父母开始。”孙云晓认为,父母的言行、习惯影响孩子的一生,不能只是就问题谈问题,而应该深入问题找到症结所在,和孩子共同做出改变,一步一步地找对方向,做到更好。



本版图片均为资料图片

转换解释风格,助孩子养成好习惯

习惯会不知不觉地出现,也能够用心去培养。不过,有很多家长都有类似的体验:孩子小的时候“不长记性”,讲了一遍又一遍,还是不停地重复犯错;到了10多岁时,开始“不听话”,说一百遍“为了你好”,他也置若罔闻。对此,孙云晓认为,症结在于家长的“解释风格”。

“教育孩子不能居高临下地施加压力,而要与孩子建立良好的关系,否则就会出现‘白费力气’或‘起反作用’的情况。最爱孩子的人是家长,可在孩子眼中,最爱批评他们的人也是家长。”孙云晓建议,有类似问题的家长可以尝试从改变自己的解释风格开始,与孩子更好地双向沟通。

遇到问题时,积极的解释能转危为机,让孩子越来越自信、乐观;消极的解释则会导致孩子悲观和绝望,让孩子下意识否定自己,活得越来越被动。如何变消极的解释为积极的解释?首先需要客观看待问题,不做过度评论;其次是以方法探讨为主,给出方案,帮助孩子解决问题;最后是给予支持的态度,告诉孩子哪怕他没有做好也没关系,有人坚定地相信他一定会做好,孩子才会遇事不轻言放弃,有更强的心理韧性。

同时,家长需要了解习惯的养成有一定规律,它包括三个精神逻辑回路,分别是暗示、惯常行为和奖赏。孙云晓指出,其中最重要的是暗示和奖赏。父母的激励对孩子而言就是最好的暗示,也是孩子

坚持下去的最强动力。父母坚持鼓励,孩子坚持行动,时间一长就养成了好习惯。“习惯培养不是单纯的行为训练,而是认知、情感和行为三者的结合。经过10年的研究,我们总结出以下6个步骤:激发动机、明确规范、榜样教育、持久训练、及时评估、形成环境。”孙云晓说。

激发动机,即引导孩子对养成某个习惯产生兴趣,孩子不爱运动,家长可以借陪他玩耍之际带着他运动,从兴趣变成习惯;明确规范,即让孩子对养成某个好习惯的具体标准非常清楚,比如握笔姿势、坐姿站姿、礼貌规范等;谁来做示范?则涉及榜样教育,家长就是孩子最好的榜样,在孩子进入青春期后,还可以借他们心目中的偶像来激励孩子;持久训练涉及养成一个习惯所需要的时间,这与习惯的难易有关,稳定地养成一个习惯需要半个月到两个月不等,总体而言,坚持越久,习惯越牢固;及时评估是正向反馈的要点,让孩子知道“我做到了”,才会有继续挑战的动力;形成环境指的是形成习惯的系统性支撑,需要让家庭生活、学校环境、社会风气成为形成良好习惯的支点,为孩子成长提供丰富、充足的养料。

“6个步骤并非一定依序进行,无论从哪一个开始都行。”孙云晓说,好习惯成就孩子的一生,家长要有决心、耐心,在日常生活中有意识地去培养孩子的好习惯。”孙云晓说。

给生活留白

■ 段小华

在城市的喧嚣中,我与儿子一同沉浸于忙碌的节奏里。刚上幼儿园大班的他,似乎已被未来的学业“大山”所压迫。为了让他将来更好地适应小学,我精心为他挑选了各种兴趣班,毛笔字、体能课、画画、英语……日程紧凑,仿佛在为未来的人生舞台铺设绚丽的背景。

每个夜晚,灯光下,我们母子共度。识字、阅读、思维训练,如同古老的琴瑟,弹奏出对未来的期望。儿子的进步如春雨滋润,使我心怀欣慰。然而,在这繁忙的旋律中,我似乎忘记了倾听儿子的心声。

一天,要上英语课了,我准备带着儿子出门。儿子正开心地玩着积木,听到“上课”两个字,他眼里的光瞬间消失了,捂着肚子告诉我:“妈妈,我肚子好疼呀!我要去医院。”看着儿子疼痛的样子,我赶紧给他请了假,带着他去医院。可到了医院,医生也检查不出问题,我不禁嘀咕,这孩子不会是“装病”吧?我再瞅了瞅儿子的脸,他的眼睛里闪烁着丝丝得意。我不禁有些愠怒,跑这么远来检查,结果他在装病,我正欲发作,旁边一对父女进入了我的视线。

“爸爸,我太开心了,你今天能陪着我!”女孩睁着大眼睛说。

“爸爸会每天陪着你!”父亲说完,亲了女孩一口。

“爸爸骗人!你每天就知道让我去上课,那怎么算陪,我只想跟你一起玩!”

女孩的话瞬间击中了我,我一直以为让孩子上各种兴趣班是为他好,可孩子真的喜欢吗?我打算问问儿子。

我把儿子抱到膝上,摸着他的手问:“宝贝,你喜欢妈妈给你报的兴趣班吗?”儿子赶紧摇了摇头,他纯真的眼睛里透着淡淡的忧伤,我这才发现,不到6岁的儿子竟有了这样的情绪。我自己喜欢的方式去培养孩子,却没有发现,儿子需要自己决定,他需要给他的生活“留白”。

从那天起,我暂停了儿子的所有兴趣班,带着他去做他喜欢的事情。我们一起爬山,爬到顶峰时,我们击掌庆祝,愉悦的亲子关系在流动,我们也强健了体魄;夜晚,我和儿子一起长跑。我们肆意奔跑在小区里,奔跑在绿化带的小路上,逐渐感悟到了坚持的力量;我们继续亲子阅读,我不再那么功利,而是和儿子一起享受阅读的快乐;我带着儿子去农村玩,带他认识小葱、认识蒲公英、认识各种植物,在这个“课堂”里,儿子拥有的快乐,是上兴趣班不能比拟的。

生活不止眼前的苟且,还有诗和远方。给心灵留白,才能更好地感受生活中的美好与纯粹。而那些被我们忽略的细节和情感,也许正是孩子最需要的陪伴与温暖。

呵护孩子的成就感

孩子是一个特别有上进心和责任感的孩子。

去年春天,学校开展“认养绿地”活动,让每名孩子认养一块公共绿地进行管理,以保护城市的生态环境,培养孩子的生态意识。儿子在公园内认养了一块绿地,他多次喊我和爱人一起去看看他认养的绿地。每次我们都以工作忙、家务多为借口拒绝了。儿子被拒绝后,脸上满是失望的表情。

可能很多家长和我们一样,不关心

这些事,心想着不就是让孩子看护一块绿草吗?放学抽空过去捡点垃圾、浇浇水也就够了,还能玩出什么新花样来?没把孩子“认养绿地”这件事重视起来,当然更谈不上亲临现场指导了。

一个周末,我们一家三口去公园散步。走到一块绿地前,儿子突然喊了一声:“爸爸妈妈,你们快看,前面就是我认养的绿地。”我和爱人顺着儿子手指的方向看去,在离我们不远处,有一块绿草茵茵的草坪。我们走过去一看,绿绿的草长得非常茂盛,细腻而匀

实,没有一块“斑秃”。绿地管护得非常洁净,没有一片纸屑和一根草棍儿。旁边的树上还挂着一块小牌子,上面醒目地写着:“小草怕疼,请您别踩!认养人:钱小豪。”

“儿子,你的绿地管理得不错呀!”真没想到,儿子居然对管理绿地这件事这么上心,我和妻子齐声赞叹。儿子的双眸瞬间亮了起来,脸上也浮起了开心和欣慰的笑容:“当然啦,我一周末来护理3次呢!”

按照儿子的提议,我们一家三口

在绿地旁合了影。

回家的路上,儿子一直滔滔不绝地讲着护理绿地的“知识要领”。看得出,他今天特别高兴,因为我们欣赏了他的“杰作”,并肯定了他的成绩。我们仅仅一句“肯定”,就给儿子带来了这么大的快乐,这是我始料未及的。想想我之前的数次拒绝,心里还真有些惭愧。

从那以后,我开始特别关注儿子生活中的各项“战果”了,并及时给予点赞、肯定和表扬。

我和妻子下班回家,看到儿子去超市买来的青菜——这可是儿子第一次独立完成采购,我们及时给予了表扬;儿子参加了区里的少儿绘画大赛,他画的《晨读》获得了二等奖,当他举着证书和画作跑回家,我们全家人一起,一边分享着他的快乐,一边欣赏着他的杰作,指出其中的优点和不足,儿子仔细地听着,那神情特别严肃和认真。

暑假期间,儿子回到农村姥姥家,养了一群小鹅。两周后,他打来电话,让我们去看他的小鹅。双休日,我和

爱人一起赶回去,陪儿子一起放鹅,还用手机拍了他放鹅、给鹅饮水的照片和视频。儿子自始至终都笑容满面,乐得跟过年似的。

这一年的生活实践使我逐渐认识到,作为家长,一定要细心地呵护孩子的“成就感”,并懂得分享他们的“成就感”。如果家长对孩子成长过程中取得的点滴进步不闻不问,视若无睹,时间一长,孩子心中的“上进之火”便逐渐熄灭了。家长们,请多关注孩子的成长,充分肯定孩子踏出的每一小步。

■ 钱俊男