

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

# 建立新型亲子关系 做孩子成长路上的“最佳拍档”

■ 本报记者 马晓冰

家庭是孩子成长的起点,父母是孩子的第一任教师。随着育儿观念的升级,越来越多的父母意识到了家庭教育的重要性,而“如何行之有效地实施教育”仍是困扰不少家长的难题。

好的关系为好的教育奠基。4月26日,四川省优质教育促进会第五届心理与家庭教育公益论坛在成都市第八中学校举行。此次论坛以“做智慧父母——如何建立新型亲子关系”为主题,从新时代亲子关系的变化、“内卷”心态的破解、孩子心理能量的储备等方面入手,为家长提供建立良好亲子关系的好方法。

## ◆ 做好“加减法”,智慧家长要与时俱进 ◆

“昨天的旧船票能否登上今天的客船?以往的教育方式还能否适应当今孩子成长的需要?”中国教育学会家庭教育专业委员会常务理事、首都师范大学副教授李文道引导家长思考今昔教育环境的差异,并做出对比。他指出:“时代在进步,家庭教育也需要与时俱进。”

以孩子们对小学经典课文《麻雀》的新思考为例,李文道向家长展示了当今时代孩子们的不同之处。课文讲述了一只老麻雀不顾自身安危,保护小麻雀免受猎狗伤害的故事,老师帮助孩子们提炼中心思想——“这体现了老麻雀奋不顾身保护小麻雀的伟大母爱”。话音刚落,孩子们纷纷提出了质疑:“为什么是母爱,不是父爱呢?老麻雀也可能

是公的呀。”“它也可能是小麻雀的哥哥姐姐、爷爷奶奶。”“这只老麻雀会不会是见义勇为呢?”……五花八门的答案令老师既惊喜又喜,这充分展现了孩子们突破标准的灵活思考。

“经常能给出老师、家长意想不到的答案,是当今孩子身上的一大特点。这恰恰反映了他们比以往的学生更具有发散性思维、批判性思维和创造性思维。”李文道建议,“家长需要以更开放的心态教育孩子,减少在知识上的权威垄断,有的时候不妨以孩子为师,增加亲子共同学习的时间。”

“衣来伸手,饭来张口”是大部分孩子的成长环境。生活在物质生活丰富、物质需求得到充分满足的时代,

李文道认为,“延迟满足”的能力反而是大多数孩子缺失的,家长需要有意识地锻炼孩子。“以前因为物质条件有限,我们可能不得不进行延迟满足,如新年才能买新衣服,过节才能吃大餐。但现在的孩子喜欢什么、想要什么,往往能被即时满足,甚至过度满足,这也会导致他们难以计长远,丧失了等待的能力,容易被欲望所控制。”

看到变化,认识变化,应对变化是当今时代给予父母的要求与挑战,李文道认为,神补漏才能有所广益。父母需要改变严厉体罚、过高要求等不当教育方式。家庭教育中,要注重维护孩子自尊;父亲不能“习惯性缺位”;知识的讨论也应多元开放。

## ◆ 家庭教育“破卷”,“从我做起”改变 ◆

提到新时代的家庭教育,“内卷”成为了绕不开的一个词语,中国家庭教育协会家庭教育心理顾问苟开贵指出:“很多家长工作、家庭‘一肩挑’,在孩子的学习上也没有一丝一毫的懈怠,卷时间、卷内容、卷投入,只为了孩子能在成绩的竞争中更具优势。”

竞争精神并非坏事,为了目标拼搏、努力也是一种值得提倡的精神品质,但家长在教育“内卷”中的竞争更多是盲目的、被裹挟的、

对孩子成长不利的。“有部分家长成为‘赢家’,他们的孩子成为了‘别人家的孩子’;而大部分家长投入了大量的时间与金钱,不但没有收获理想的效果,反而影响了孩子的心理健康。”苟开贵表示,无限拉长学习时间、提前甚至超前学习、辗转于各个辅导班等教育方式简单粗暴、事倍功半。家长往往要求高投入带来的是高回报,当孩子的成绩不尽如人意时,便会招致责备、批评,甚至打骂。

“长此以往会导致孩子将学习与负面体验紧密相连,学习不再是一件好奇驱动、自发探索的事情,反而成为了一个总会体验创伤又无法摆脱的噩梦。”苟开贵指出,家长的痛苦和焦虑并不来自于不够优秀的孩子,而是自身的价值观念。

如何改变?“变单一为多元”尤为重要。学习成绩是孩子成长很重要的评价指标,但人的生命中并不只有分数这一个衡量标准,孩子身上也并不只有学生这一个标签。

所以家长要学会用多元的价值观看待孩子,在成绩之外去看到孩子努力的过程,给予孩子立体、丰富、真实的生命体验。“慢慢地,家长或许也会发现,原来孩子成才的赛道还有很多种。当解决问题的方法多了,焦虑自然就少了。”苟开贵说。

他认为,家长应回归家庭教育的真正目的,培养孩子的品格,增强他们对未来社会的适应能力,把对孩子的评价从“不说成绩哪都好”变

成“虽然成绩不够优秀,但其他方面都很好”。

此外,家长还要学会自我关怀和自我成长。“一个孩子最大的幸运就是拥有情绪稳定的父母。家长管理好自己的焦虑情绪,才能给孩子做出合格的示范:一个成熟、举重若轻、自信、稳重的成人模样。”苟开贵表示,不论孩子还是家长,都要学会在过程中尽最大努力,在获得结果后充分自愈,才能收获更充实、快乐的人生。

## ◆ 营造积极家庭氛围,用快乐为成长赋能 ◆

焦虑情绪是现代人人常会产生的一种负面情绪,也是让家庭氛围沉重、亲子关系紧张的很大原因,成都树德中学心理教研组长庄凌云表示,在生活中产生各种各样的情绪是很正常的事,如果希望家庭里能够保持积极阳光的氛围,家长可以试着用3:1的比例,把控自己积极情绪与消极情绪的传达。

“情绪是人应对外界环境刺激的快速反应,积极情绪能帮助我们拥有

更宽广的思想和更灵活的行动,储存更多的资源,构建新的良好关系;消极情绪往往在具有生存危机的环境中产生,它主要用于应对环境的挑战和威胁。”庄凌云表示,“如果家长能够在日常的教育中注入更多积极的因素,不论是孩子,还是家庭的整体氛围,都将呈现出蓬勃发展的状态。”

带着“过去”的视角看问题,能看到它是如何产生的;带着“现在”的视角看问题,看的是它的细节和发展程

度;带着“未来”的视角看问题,聚焦的是如何去解决它。庄凌云指出,当下很多家长都善于用“过去”和“现在”的目光看孩子身上的问题,唯独缺失了解决问题的“未来”视角,这会令家长陷入“问题分析模式”无法自拔,难以看到破局的路径和更长远的发展。

家庭教育不是“头疼医头,脚疼医脚”,如果只是以“问题分析模式”去看待孩子的教育,新的困扰与难题总在源源不断地冒出来,难道家庭因

此就不能拥有幸福和快乐吗?

“遇到问题与积极成长是并行不悖的。”庄凌云建议家长在家庭教育中注入更多积极的“保护性因子”。

具体来说,可以先建立一个“家庭仪式”,如定期的家庭茶话会、亲子运动会、观影交流会等,它将成为亲子间的桥梁和纽带,通过共同参与去思考问题、了解彼此,在平等对话中共同成长。

用鼓励的话语让孩子真实地感

受到家长的支持和帮助;用真诚的赞美让孩子明白努力是被看见的、父母是以他为傲的;用体谅与耐心教会孩子换位思考,推进家庭当中的感恩教育;用反思与坦诚让孩子愿意去自我修正和自我成长。“只有这样,在孩子经历困境时,才会有更多的心理资源、更多的积极能量支撑他走出低谷、保持乐观,在积极应对中,开发出更多可能性。”庄凌云说。

遇到孩子明白努力是被看见的、父母是以他为傲的;用体谅与耐心教会孩子换位思考,推进家庭当中的感恩教育;用反思与坦诚让孩子愿意去自我修正和自我成长。“只有这样,在孩子经历困境时,才会有更多的心理资源、更多的积极能量支撑他走出低谷、保持乐观,在积极应对中,开发出更多可能性。”庄凌云说。

用鼓励的话语让孩子真实地感

## 做相信孩子的成长型家长

每个家庭在孩子的成长过程中,都会遭遇许许多多的问题。每个家庭成员的性格差异也会导致矛盾的产生。在这样的碰撞中,家长应学会适时止步,给解决问题留一些时间,同时也要坚信孩子有处理问题的能力。

“我要玩手机,不给,就是不给!”小儿子捏着爱人的手机,倔犟地把手背在身后。

家里停了气,已经是晚上7点了,一家人只好外出就餐。“快把手机给我,要出门了。”爱人情绪急躁,保持

着强攻的架势,准备一举拿下儿子手里的手机。

儿子捏着手机跑到了茶几的一端,手机里的动画片声音没有停歇,爱人围着茶几和儿子开始了追逐的戏码,在追逐中情绪升级到怒不可遏的地步。

眼看着局面已经一发不可收拾,上六年级的女儿进了门,看到如此剑拔弩张的情形,女儿从我这里了解了情况后,慢慢地走到儿子身边,抱起3岁半的儿子,说:“弟弟,咱们要外出吃饭啦!大家的肚子都已经饿了,你

再看5分钟,5分钟后把手机还给爸爸。吃完饭,你如果还想看,咱们跟爸爸商量,你看可以吗?”

儿子听到女儿亲切且耐心的话语后,回应道:“嗯!姐姐,可以的。”爱人似乎感受到了什么,愤怒的情绪开始降温,态度180度转弯,他对儿子说:“儿子,你很棒,爸爸相信你5分钟后可以把手机还给我。”

用餐时,我们一起沟通了刚才的问题,女儿的一句话让我和爱人产生了深刻的反思。“女儿,你为什么能说服弟弟把手机给爸爸呢?”

“妈妈,你没有听过一句话吗?穷则变,变则通,通则久。”她掷地有声地说。

听到女儿的话,我和一旁的爱人顿时语塞。“你是从哪里学来刚刚这句话的呢?竟然还用对了地方。”“在平日阅读的书中啊!书里不是都有回答吗?我们都是智慧的,也在一起成长呀!”女儿注视着我们,微笑着回答。

每一个父母,都是孩子的引导者,父母在给与孩子留有余地的同时,也要学会在教育孩子的时候,和孩子站在

一条战线上,这样才能让孩子的心智和认知变得更加宽阔和向上。作家李岫云说:“父母是孩子们的启蒙老师,孩子是父母的一面镜子。父母陪伴孩子成长的过程,也是陪伴孩子经历磨难之旅。为人父母,并不是将孩子前路的坑坑洼洼全部填平,而是成为孩子的一盏指路明灯。”

相信孩子有能力处理和解决问题,带着孩子穿过情绪的误区,看到问题的实质,我们也应一同努力,成为让生活变得更加美好的成长型家长。

## 家长要学会“留白”

一天,在微博上看到一段话:在孩子的教育过程中,家长要学会给他们“留白”——每天给孩子一些独立的时间,让他们有机会独处,有机会和同龄人相伴,有足够的自由去体验、探索和思考。这些,你们都做到了吗?

看完这段话,我有些面红耳热。在平常教育女儿的过程中,我不是将她每天的时间排得满满当当,就是不让她脱离自己的视线半步,从没有想过给她一点自己的时间。

记得去年放暑假还有半个月时,上小学的女儿向我提出,暑假想让我带着她去青岛看大海。这已经是女儿第二次向我提出此要求了,两年前,我以她太小为借口,没有答应。时隔两年,她再次向我提出要求,而我再一次让她失望,因为就在几天前,我已经将她的假期安排好了。

女儿见我并没有答应,既没有撒娇,也没有表露埋怨我的神情,只是安安静静地回到她的房间。那一刻,我忽然有种说不出的心疼和不舍。我反

思自己,是不是做得有点太过分了,不过很快,我就在心里给自己寻找借口,人家的孩子不都是在暑假里“弯道超车”吗?谁愿意自己的孩子输在起跑线上呢?

而就在几天前,女儿告诉我,有位同学邀请她周末去新家玩,这位同学是她最要好的朋友,所以,她希望我能答应。然而,当我得知这位同学家离我们非常远时,我最终还是没能答应。我的理由是她一个人坐车不安全,而我又没有时间接送她。这次,女

儿显然对我的决定表示出万分的失望,她的眼里忽然噙满了泪花,不过仍是没说一句话,只是低下头,轻轻地用泪水擦掉。

晚上,我躺在床上想,在不到一个月的时间里,连续拒绝了两次女儿的要求,我是不是太冷血了?女儿今年已经10岁了,有了自己的价值判断,有了自己的情感表达方式,也有了自已对各种事物的分析和看法。然而,我仍然将她看作没有长大的小朋友,从没有给她一些独立的时间,没

有让她单独做过一件事,甚至拒绝了她和同学一起玩耍的要求。我将女儿完全“控制”在自己的掌心。想到这里,我明白自己确实做错了。

几天前,我无意中看到作家周国平的文章《要让孩子“浪费时间”》。文中写道:“今天许多家长惟恐孩子虚度光阴,驱迫他们做无穷的作业,不给他们留出一点玩耍的时间,自以为这就是尽了做家长和老师的责任。”其实,这种做法是不利于孩子成长的。我们要给他们一点时

## 给孩子做“成长档案”

■ 赵仕华

一切始于一个偶然的念头。某天在网上闲逛时,我被那些五彩缤纷的A4彩页档案记录册吸引了。于是,我选购了一本,心中暗自期许,填满孩子成长的故事。

我将孩子在幼儿园参加讲故事比赛获得的奖状,仔细地放进了记录册的开篇。那是他第一次站在台前,小手紧握着话筒,眼神中透露出一丝紧张和许多好奇。我记得那天他回家时,脸上的光彩照亮了我疲惫的傍晚。他的努力和勇气,都被这张薄薄的纸片承载着,成为我们共同的记忆。

接着是阅读打卡得到的荣誉证书。那个世界阅读日前夕,在夜幕降临之际,孩子总会在温暖的灯光下,翻阅着他喜爱的绘本。我在一旁静静观察,看着他的小小身影沉浸在故事的世界里,那份专注和坚持,让我不由自主地用相机记录下了那些瞬间。如今,那张证书就像一枚勋章,闪耀着他阅读的足迹。

被评为“乖娃娃”的证书也被我小心翼翼地收藏起来。那是寒假开始前,孩子因为行为习惯好、动手能力强、身体素质棒等原因,被学校评为“乖娃娃”。他回家时的笑容,如同一道温暖的光,照进我的心田。那张证书,是他努力的见证,是我最为珍视的宝藏。

除了奖状和证书,孩子在儿童绘画体验课上的作品,以及他在纸上随意涂鸦的画,都是成长档案中不可或缺的部分。那些五颜六色、形态各异的线条和图案,展现了他对世界的独特理解和创造力的萌芽。我有时能从中看到一棵树、一只小动物,或是一片繁星点点的夜空,它们虽然稚嫩,却是点线面的艺术表达。

他的作业复印件也被我有序地装进了记录册。那些工整或潦草的字迹,见证了孩子学习的点点滴滴。每一次进步,每一次尝试,都是他成长路上的脚印。我在这些平凡却重要的文件间,看到了孩子努力的身影。

这本成长档案不仅仅是一本册子,也是一个时光的容器,装载着我与孩子共同经历的欢笑与泪水、成功与挑战。每一次翻开它,都像重新经历了一次孩子的成长,那些快乐、骄傲、感动和爱,历历在目。

随着时间的推移,这本成长档案逐渐厚重起来。我希望这本档案能够成为孩子成长道路上的指南针,提醒他无论遇到什么困难,都要勇敢地面对,坚持自己的梦想。有一天,当他翻到这些档案时,能够微笑着说:“看,爸爸,这是我小时候的努力。”

我知道,随着时间的流逝,孩子会渐渐长大,这些记录也会成为他宝贵的回忆。当他独自面对生活的挑战时,能够打开这本成长档案,从中汲取力量和勇气。那时,他会知道,无论走到哪里,父母的爱和支持永远伴随着他。

这本成长档案,是时间的见证,是成长的印记,也是我对孩子最深的爱。它告诉我们,每一刻都值得被珍藏,因为这是属于我们的独家记忆,是孩子成长路上的宝贵财富。

间去“浪费”,让他们去田野里跑和跳。这样,你的孩子才会健康开心地成长。

读完文章的那一刻,我终于明白,我们并不是对孩子关心不够,而是关心得太过了。我们要学会给他们独立做事的机会,而适当的独处时间,既可以提高孩子的独立性,又可以锻炼他们的自信心,何乐而不为呢?

亲爱的家长们,你给自己的“留白”了吗?

■ 姚秦川