



编者按

近年来，随着《中华人民共和国家庭教育促进法》的出台，“父母持证上岗”的话题多次引发热议，越来越多的家长意识到家庭教育的重要性，在期待孩子健康成长的同时，家长的自我学习和成长也必不可少。

如何成为一名合格的家长，用科学的教育理念和方式陪伴孩子成长？一些家长正在做出有益的尝试和探索。

每位家长都可成为自己家庭的「教育专家」

「智慧家长领读者」实践

本报记者 马晓冰 文图

今年5月，“智慧家长领读者”读书会的家长们迎来了属于他们的“周年庆”，依托成都市锦江区社区教育学院提供的平台、热心阅读推广与家庭教育的专家资源，读书会在一年的时间里开展了57场讨论，举办了16场专题活动，精读了6本书籍，共启发300多组家庭。

“以读书会的形式，开展家庭教育系列活动，是希望帮助家长找到一种自我学习的方式。在阅读书籍中更新教育观念，在开放的讨论中分享心得、相互建议，努力成为一束光，照亮他人，照见自己，一起影响更多家庭。”国家二级心理咨询师、高级家庭教育指导师、“智慧家长领读者”读书会的发起者李蓉说。

读书“充电”，开启“抱团养娃”新形式

在倡导科学带娃、依法带娃的今天，越来越多的家长有家庭教育指导的需求，他们“四处求学”，参与学校举办的家长课堂，报名社区组织的专家讲座，利用空闲时间“游击式”地学习，争取做一个合格家长。

但参与某一场学习并不能解决现实的教育问题。李蓉看到了家长们的焦虑与困惑，也感受到了他们想要解决问题的迫切愿望，她开始思考：如何让阶段性、主题化的活动发挥更长效的作用？有没有一种培训方式能敦促家长自发地持续学习？

“读书”成为了破题的关键。“那天我接到李老师的电话，她邀请我一起组织一个‘家长读书会’。”高级家庭教育指导师、特殊教育从业者余玲回忆道，“当时锦江区社区教育学院已经举办了‘家庭教育指导师’培训和‘领读者计划’活动，在此基础上，以书籍为纽带，建立一个类似‘兴趣小组’的家长互助学习组织，是李老师最初的想法。”余玲欣然同意，她平时便喜爱阅读，能在读书的过程中带动更多家长学习、成长，余玲觉得值得去尝试。

读书会在最初招募阶段并不顺利，每次都只有寥寥几人参加，但李蓉和余玲认为，哪怕只有一个人报名，她们也会如期开展活动。这份坚持被越来越多的家长看到，在暑假这个“问题集中爆发期”后，读书会迎来了转机，不少家长抱着试一试的心态翻开了书，走进了读书会的讨论现场。

“和大家围坐在一起讨论，给我一种‘抱团养娃’的温馨感。来到这里我才发现，原来不只我们家



“智慧家长领读者”读书会活动，家长们积极参与。

有这样的问，大家都有过类似的经历。不管是倾诉烦恼，还是学习育儿经验，都令我获益匪浅。”在讨论分享中，一位妈妈感慨道。

“自我介绍”是读书会成员们彼此熟悉、相互学习的重要环节，经过共同探索和多次优化，现已发展成与阅读主题相关的“针对性”自我剖析与经验分享，形式也越来越丰富。根据不同“领读者”的构思，有时会设置情境导入，有时会通过问答引导大家思考，有时还会带领大家玩游戏，深入体验。

在读书会现场，家长们通过耐心倾听、坦诚交流，相互支持，彼此传递温暖。“我们希望用赋能代替评价，不用阅读量、阅读笔记等标准去衡量读书效果，而是邀请每个人都尝试做一回‘领读者’，带领伙伴们一起学习。学到了什么是次要的，重要的是通过讨论与分享将书中内容嵌入现实生活，让每位家长都能成为自己家庭中的‘教育专家’。”余玲说。

为了改变自己，与读书会相遇

孩子面临“小升初”的拐点，家庭也面对着比往常更多的挑战。在一次向李蓉的求助中，魏跃菲知道了读书会存在，并受邀参与其中。“我其实并不喜欢读书，李蓉老师邀请我加入时，我很茫然，并不知道读书会能带给我什么。”魏跃菲回忆道，“但我很明确的一点是，我希望能改变现状、改变自己。参与了几次活动后，我慢慢融入了这个团体。”

魏跃菲表示，自己虽然不喜欢读书，但在“领读者”的带领下，学到了书中的要点和方法，这在潜移默化中改变了她，让她的心态变得更加放松，学着认真

倾听孩子的感受，与孩子平等沟通、解决问题，家庭氛围也变得和谐、有爱。

“今年读书会举行的‘读书之旅’活动给我留下了很深的印象，那是一次登龙泉山的集体徒步，全程有25公里左右，光是上山就需要走1个小时。”魏跃菲说，“上山前，我们收到了‘禁令’任务，李蓉老师要求我们全程不能说话，我虽然清晰地听到了这个要求，但并没有做到，忍不住和伙伴嬉笑、聊天。”

登上山顶，沐浴在阳光下，魏跃菲脑海中闪过孩子“明知故犯”或管不住自己的表现，此刻，她理解了孩子的不听话、不完美。“我们成人有时候都做不到事情，却严格要求孩子去完成，这对他们而言也有很大的压力吧。”魏跃菲决定做一个以身作则、换位思考的妈妈。

在那一期的读书会中，魏跃菲接触到了绘本《杰瑞的冷静太空》。回家后，她带着孩子们与主人公“杰瑞”共同学习遇事不发脾气，冷静处理问题。“我性格比较直率，脾气较为火爆，孩子们的情绪管理能力也不是很强，容易大喊大叫。”魏跃菲欣慰地表示，读完绘本，不仅自己渐渐学会了管理情绪，小女儿也在家中为自己找到了一处“冷静太空”，想发脾气时会主动去静一静，再和妈妈沟通。有时见妈妈面露愠色，还会提醒妈妈不要生气，要微笑解决问题。

做觉醒家长，感受家庭“质”的飞跃

杨川影和丈夫万鹏是读书会中唯一一组夫妻二人都坚持参加阅读与讨论的家庭，共同的读书学习，也为他们的感情锦上添花。“我们家的氛围一直很融洽，但我和先生之间经常会育儿观念上出现

分歧。”杨川影坦言，这样的分歧曾存在于许多家庭琐事中，有时也会积累很多负面情绪。

机缘巧合之下，万鹏也被杨川影“拉”来了读书会。因为以前对家庭教育的关注较少，万鹏的感触更深，他曾跟妻子分享自己的体会：“这些文字每个人都认识，讲述的道理谁都能听懂，但身处其中时，即便没有读书，也能得到一些启发，萌生行动的决心。”

“觉醒”的种子生根发芽，参加了3期活动后，万鹏已经学得津津有味，还报名了《高效能家庭的7个习惯》一书中“知己解彼”章节的领读。“领读不仅需要仔细阅读书中内容，还需要去梳理、总结，把握要点，找到与我们日常生活连接的地方，巧妙地启示大家。”经过反复修改、多次讨论，甚至不分昼夜地准备，万鹏的认真让杨川影不禁感慨，“领读者是在阅读过程中收获和成长最大的那个人。”

在近一年的坚持中，杨川影和万鹏逐渐步调一致，还学会了更好地表达爱、给予爱。“有一次，我们学习了‘建立情感账户’的内容，觉得很有参考价值，便在家中开了一个‘情感账户’，用‘情感储蓄罐’增加仪式感，里面可以投入家人温暖的举动、想说的话、对彼此的赞美等，这种正能量的传递极大增加了家庭中每个人的幸福感，我们明显感觉家庭氛围越来越阳光了。”杨川影说。

“觉醒”不只是一个抽象的概念，在读书会的成员身上，它具体为发现问题、看到方向、找到路径的全过程。”余玲说，“最好的输入是输出，我们希望家长们将书‘读’进生活中。只要愿意主动思考与总结，每一个人都能去优化家庭关系、亲子关系。”

七日谈

「高考揭榜」出的是「分」，不是孩子的人生

6月23日起，全国各地陆续公布2024年高考成绩。“心是慌的，手是抖的”，有不少网友表示：查询成绩那一刻，比在高考考场还要紧张。各种“查分名场面”在社交媒体上广泛传播，“高考揭榜”注定是一个“几家欢喜几家愁”的时刻。“出分后的聊天礼仪”也被许多人转发关注，其中最经典的便是那句“英雄不问出处，高考别问分数”，调侃间表达了许多考生并不希望考试分数受到过多关注的想法。

不过，从“首个高考成绩被屏蔽的人出现了”到“学生高考成绩被屏蔽，老师激动欢呼”，在不宣扬“高分成绩”、不神化“状元”的禁令下，对分数的追捧却以“成绩被屏蔽”的形式刷屏，尽管没有提及具体分数，但词条背后的喜出望外、相拥而泣、激动呐喊似乎都与“获得高分”紧密相关。

毋庸置疑的是，对于取得佳绩或超常发挥的考生，我们应送上祝福与掌声，恭喜他们在人生“大考”中突出重围，取得了阶段性胜利。但“高分高调，低分沉默”的心态真的正确吗？对于成绩平平或考试失利孩子，我们又该怎样看待、正确引导？

不只高考，在经历求学路上各种考试时，许多孩子心中或许都有过这样的疑问：为什么家长一边说着不在乎分数，一边喜怒哀乐都跟着分数走？对于升学而言，成绩是一锤定音的结果，没有人可以做到完全不在乎；但如果家长过于在乎成绩，则会忽视孩子为此付出的坚持和努力，让他误以为成绩是唯一重要的事，不仅没有勇气面对挫折与失败，也很难在其他方面肯定自己、发现自己除了考试以外的能力。

破除对分数的盲目崇拜，家长才能做到理性看待孩子的学业表现，不在与他人的比较中平添压力与焦虑。面对高考这样的重要考试，家长更应该先孩子一步调整心态，做好无论结果好坏都敞开心胸接纳孩子的准备，胜不骄、败不馁，引导孩子往积极的方向思考，和他一起立足现实，做出最明智的判断与选择。

其实，无论是月考、期末考试还是中高考，考试的结果都没有我们想象的那么重要；即使考砸了，也没有想象中那么可怕。虽然高考是人生中的重要节点，但我们的人生之路并不止于高考。

有人将高考比作一道“分水岭”，但它所分隔开的并不是“考得好的人”和“考得差的人”，而是隔开了过去和未来的时光。迈过这道“分水岭”，也就告别了埋头苦读的中学时代。每个人都会带着不确定走上向前的赛道，去面对更长远、更辽阔的未来。人生需要向前看，考得好的人不会就此一步登天，考得差的人也不会因此跌入谷底，每个人都需要拿出足够的勇气，放下过去的包袱，去探索自己更多的可能性。

“一考”不能定终身，“高考揭榜”出的是“分”，不是孩子的人生。为孩子喝彩，也并不是为“高分”而鼓掌，而是对他们一路走来的坚持给予肯定；即使一时失意，也应提醒自己、提醒孩子：纵有千古，横有八荒，前途似海，来日方长。

马晓冰

延伸阅读

在孩子成长路上，家长不仅是守护者，更是同行者。家长如何在育儿过程中找到自我提升的空间，与孩子一同成长？“智慧家长领读者”读书会发起人李蓉分享了她的思考。

家长如何更好地自我成长？

深化自我认知

成为优秀家长的第一步，是深化自我认知。自问：我的强项和弱点是什么？我如何处理情绪波动？我对孩子的期望合理吗？通过这种内省，家长能更清晰地认识自己，从而在育儿过程中展现出更多的从容和理性。

制订成长计划

家长应将个人成长视作与孩子成长同等重要的事。教育理念在不断更新，家长要保持好奇心和求知热情，紧跟教育领域最新动态，掌握前沿的教育方法和理念。可以通过阅读、参与家长学

校或加入教育社群等组织，不断提升自己的教育知识和技能，深入了解孩子在不同成长阶段的心理需求，持续更新教育观念，更有效地引导孩子。

保持开放心态

面对孩子独特的个性和需求，家长保持开放的心态尤为关键，它是适应时代变化、引领孩子成长的基石。家长应与孩子一同踏上探索的旅程，将新颖的理念和知识融入日常生活，以此激发孩子解决问题的能力，适应社会变化的灵活性。家长还需细心观察孩子的每一步成长和反馈，

通过倾听孩子的声音，及时调整教育策略，确保教育活动既尊重孩子的个性，又助力孩子全面发展。

构建学习共同体

参与家长社群或教育论坛，可以与更多家长交流、分享教育的心得体会，畅谈孩子成长的每一个瞬间。这样的学习共同体不仅是资源共享的平台，更是情感支持的港湾，它能够为孩子提供丰富的信息、经验与策略，让家长在面对教育的挑战时更加从容。通过与他人的深入对话，家长可以获

得新的视角、激发深度思考、丰富教育方法。同时，家长在遇到难题或需要帮助时，共同体的成员们也能为其提供多方面的见解和支持。

接纳自身局限

没有人能够做到完美无缺，家长要认识到每个人都有局限。为自己设定现实可达的目标，成为“80分家长”。当然，做“80分家长”不是放弃卓越，而是在认识并接纳自身局限的基础上，持续努力，做到更好。通过减少自我批评，以更积极的态度面对育儿中的

各种挑战，为孩子营造一个充满支持的成长环境。

保留个人空间

即使家长本身精力充沛，也不要过分压榨自己，要为自己留一些个人空间。很多人在成为父母之后，一切都围着孩子打转，属于自己的时间所剩无几。家长要学会照顾自己的身心，保持良好的心理状态，追求自己的兴趣爱好，用适当的运动、阅读等方式来放松心情，减轻压力，以更积极的心态面对生活，从而更好地引导孩子。

(李蓉)