

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

更好地爱自己 更好地爱孩子

■ 本报记者 马晓冰

日前，一场艺术疗愈家长沙龙活动在成都市武侯区簇桥街道锦城社区举行。活动以“是妈妈，更是自己”为主题，面向社会公益开放。20余位对亲子关系存在困惑、对自己成长感兴趣的家长参与体验。在现场的交流、分享中，四川省心理卫生协会心理治疗分会委员乐郊、国家二级心理咨询师石睿引导家长思考现有教育困惑、更新自我成长理念，与孩子共同成长。

尊重孩子的“大事”

■ 鲍祝莹

那天，接孩子放学的时候，她没有像往日一样开心地飞奔过来，而是慢腾腾地往外走，整个人忧心忡忡的。

我摸摸她的头，问：“怎么啦？”孩子情绪低落地说：“妈妈，今天在学校发生了一件很糟糕的事情。”我并没有十分担心，因为孩子说这话总有些夸张，一点小事常常被渲染成了不得的大事。“事情很严重吗？”我一边问，一边牵着她往停车的地方走。

“很严重的。”孩子用力点了点头。在车上，孩子讲述了事情的原委：“今天去食堂吃饭的时候，我想多喝点汤，就用两个碗盛了两碗汤。值周的同学看见了，说我这样是违反规定的，一个人只能用一个汤碗，他要扣我们班的班分。我吓坏了，去找班主任说了这件事情，班主任说暂时没有收到扣分通知。老师没有批评我，但我还是很沮丧。”

“你不知道只能用一个汤碗吗？”我问。我记得学校公众号发布过各项规定的细则。

“学校的晨会讲过这个规定，我记得的，但是当时把这条忽略了。”孩子仍旧有些沮丧地说。

“那你有没有给值周的同学解释一下呢？”我想看看她有没有试着补救一下。

谁知孩子大声地反驳了一句：“解释有什么用啊？还不是要扣分！”

看她情绪激动，我随口安慰了一句：“好啦，这又不是什么大事。搞不懂你在纠结什么。……”

没想到孩子突然就爆发了，她伤心地哭了起来，对我说：“你老说不是大事。什么才是你们大人眼中的大事啊？我一整个下午都在害怕，因为我的原因给班级扣了分，我以前从来没有因为自己的行为给班级扣过分。……”

我突然意识到自己的敷衍。很多时候，我总是站在成年人的立场上来看待孩子经历的事情。实际上，面对同一件事情，孩子的感受和父母的感受是截然不同的。这样一件在我们眼中微不足道的小事，对孩子而言，却是让班级荣誉受到损伤的大事。可能在这个下午，她想了很多很多，给班级扣分后老师的批评、同学的指责，更重要的是，她不能容忍自己给班级抹了黑……她惶恐了一下午，但我没能共情她的情绪，只是轻描淡写地敷衍她几句，给了一点安慰。

回到家，我诚恳地给孩子道了歉：“确实是妈妈没有考虑到你的感受，是我不好。我抱了抱她，对她说：“如果你还愿意聊聊，我们就再聊一会儿；如果不愿意，我们再找其他时间聊天。”孩子哭了一场后平静了很多，她软软地依偎着我，说：“妈妈，你们眼中的小事，对每一个小孩来说都是很大的大事，你一定要记住。”

孩子在学校有事情发生时，我总是喜欢用“不是大事”安慰孩子。其实，那些被我们忽略了的小事情、小情绪、小感受，对孩子而言，就是他们生活中的大事。他们正是在这些细碎的生活点滴里慢慢成长的。

教育孩子的过程需要不断地反思自己。作为家长，我们最需要做的，是俯下身来，倾听孩子的声音，共情他们的情绪，体会他们的感受。这个时候，不需要太多的建议和说教，给他们一个暖暖的拥抱就好。

■ 王锋

倾听内心的声音 一场疗愈沙龙

“请大家思考今天为何而来？可以结合实际困惑，根据感兴趣的话题选择你的位置。”在两位主讲专家的引导下，现场家长就“亲子关系”“亲密关系”“个人成长”3个主题自主分组，围坐在一起，进行自我介绍、期望表达等初步交流。

自我陈述的环节就像一个放大镜，帮助家长们在表达的同时，将目光聚焦于自己面临的突出问题。活动现场的参与者以妈妈居多，说起孩子的学业问题、未来发展，她们的语言间充满了担心与焦虑。有人表示是为了“成为更好的自己”而来，还有人因无助迷茫泪洒现场。

做有幸福感的妈妈 重新认识自己

“我曾经是一名非常焦虑的妈妈。那时，我总觉得是孩子不听话、性格差，才导致家里鸡飞狗跳。”活动中，乐郊分享了她养育孩子过程中的经历与感悟。她告诉现场家长，用对抗的方式去改变孩子，只会使情况越来越糟糕。家长是“原件”，孩子是“复印件”，找到自己的问题，才能解决孩子的问题。通过回顾自己的成长历程、接受的家庭教育，乐郊逐渐解开了“心结”，缓和了与孩子的关系，她和孩子的身心状态都越来越好。“关照自我与照顾家庭一样重要，当妈妈有能量时，才能更好地给予孩子鼓励与支持。”乐郊说。

这也启示更多妈妈去思考，母

做“助兴”的父母

清晨的阳光洒在校园门口，家长们陆续送孩子上学。一位母亲一脸无奈地向我倾诉：“张老师，这孩子最近回家老是闷声不响，也不跟我说话，以前可不是这样，回家像只叽叽喳喳的小鸟。”

我小心地问道：“是不是孩子跟你说了些什么，你没有答应，或者回应的方式不太恰当呢？”家长恍然大悟，说：“她周末想去游乐场玩，我没有答应，我说要带她回外婆家，估计孩子为此生气的了。”我微笑着说：“这两件事又不冲突，咱

向孩子说声“对不起”

女儿刚上中学，一天，数学单元测试的成绩出来了，老师将批改过的试卷和分数一并拍照私发给了我，试卷上鲜红的数字格外刺眼，让我一时有些不知所措。本来平静的内心被丢入了一颗石头，瞬间激荡起了层层涟漪。

虽然，我平日里学习了很多关于家庭教育的知识，偶尔还会安慰身边一些与孩子发生矛盾的家长。但是，当事情发生在我的头上，我的内心还是充满了焦虑和急躁。经过了一天的思想斗争，我的情绪才

得以平复。我的脑海中想着各种孩子回家以后与我发生激烈言语冲突和争执的场景，不断思考我该如何应对和解决。

煎熬地等到了傍晚6点半，天色渐渐暗了下来，我站在朝向路口的窗前，看着女儿背着沉重的书包半倚着背，缓缓地推着自行车，像一个被霜打了的茄子一样进入了小区的大门，我莫名地有些心疼。

“嘎吱”一声，家门被打开，女儿走了进来。

“妈妈，我回来了。”女儿发出疲

“说出来，是疗愈的开始。”石睿表示，这样的环节除了帮助家长直面自己的核心问题，也给了他们一个宣泄情绪的出口，让紧绷的精神放松下来。

“探索内心，需要回到自己成长的过程中去。”紧接着，在背景音乐《是妈妈是女儿》中，石睿引导现场家长思考“最触动你的歌词”“这句话是对谁说的”，探讨母女角色，激发情感共鸣，看到内心深处对亲子关系的向往。现场，大部分家长选择站在妈妈的身位上叩问自己：“我做得够好吗？”有的想要问问孩子：“妈妈也是第一次做妈妈，怎样才能更好地爱你呢？”也有人站在女儿的角度询问母亲：“你对我的期待实现了吗？”

活动现场，社区工作人员为家长提供了纸笔，让他们将“自己、孩

亲的身份究竟意味着什么，母亲的职责是什么？怎样才能成为一名合格的母亲？”

对此，石睿表示，首先应“活出自我”。为家庭操劳、为孩子牺牲，让许多妈妈长期处于自我消耗之中。也正是因为投入了大量的时间与精力，她们也对孩子的发展有着越来越高的期待，孩子的优秀成为她们个人价值最有力的证明。

实际上，无论与社会、他人，还是亲人之间，所有关系都需要确立边界感。人格成熟度不足，边界感模糊的妈妈与孩子是“共生状态”，孩子的一举一动会极大地影响妈妈的情绪，而妈妈的内在缺失也需要靠孩子来填补，这会使得亲子关系越来越窒息，彼此的幸福也越来越低。

“妈妈需要有自己的名字。”石睿表示，妈妈要有自己的想法和人生，

也要允许孩子有自我意识。同时，要尊重自己除了“母亲”以外的其他身份，不被“妈妈的职责”所淹没。

很多女性在有了孩子后，孩子的名字就成了她们的代号，无论是在家庭中，还是其他社交场合，“XX妈妈”的身份总会被放在首位。石睿提醒，妈妈们在这种时候要尝试重新认识自己。“成为一个有幸福感且不被困住的妈妈，并不一定要做一个在外打拼的‘女强人’，而要具备清晰的自我意识和稳定的内核，看到并回应自己的需要，不过度让渡与妥协，从而更好地兼顾自己的职业发展、自我发展以及家庭职责。”石睿说。

乐郊说：“妈妈松弛下来，才能为孩子提供稳定、包容的养育环境，让他们敢于尝试、自由探索，不怕犯错。在心理层面给予孩子养料，滋养他们的成长。”

“家庭关系是一种系统关系，每一个成员承担相应的角色与职责。”石睿说，“生命成长的‘功课’每个人都要完成，只是所处的阶段不同，面对的主题各异。对于家长而言，觉察自我成长的重要性是第一步。”

石睿表示，妥善处理家庭关系中的矛盾和冲突，建立更加和谐友爱的家庭氛围，需要家长提高反思能力、加强情绪管理、增强心理韧性。

具体而言，家长需全面、客观地认识自己、评价孩子，遇到问题合理归因、积极解决，给孩子树立好榜样。同时，情绪稳定的家长才能养出情绪稳定的孩子。家长如果喜怒无常，像一颗“定时炸弹”，孩子也无法很好地化解负面情绪、应对压力。另外，孩子需要在安全、稳定的环境中发展，这需要家长先一步承受住外界的压力，转化、减少内心的焦虑，不被外界因素左右，专注于自己孩子的成长。

“我是谁？我从哪里来？要到哪里去？是对自我本质的追寻。家长善于修复自己内在的匮乏感，才能增强整个家庭幸福的能力。”石睿告诉在场家长，家人之间的关系是亲密

的，也是有弹性的。当不愉快发生时，要善做彼此的“容器”，明白此刻对方的负面情绪并非针对自己，而是需要家人做后盾，给予理解与关怀、引导与帮助。“认识到我们是彼此需要、相互支持的一家人，才能构建互动良好的家庭关系。”石睿说。

此外，“表达爱”与“感受爱”的能力也十分重要。一些家长觉得自己倾尽所有，孩子却爱搭不理；自己苦口婆心，孩子却房门紧闭。面对这样的沟通困境，有的家长会责骂孩子“没良心”“不懂事”，殊不知，可能是自己的表达方式出了问题。

“付出爱也需要考虑对方的需要，注意方式、方法，尊重在先、表达在后。”石睿表示，感知爱的能力很重要，能够体察家人的付出、珍惜被爱的幸福，并给予感恩与回馈，让对方也有良好的体验，这样才能形成良性循环，让家里充满欢声笑语。

“从生命教育的视角去看家庭教育，学习、成长的过程并不拘泥于孩子的学业成绩、家长的职业发展，而是让生命焕发活力，把人生中的每个角色都活出属于自己的生命力。”石睿建议家长，从自己做起，重新连接自我、重塑亲子关系，增进彼此间的理解与沟通，在更加健康、稳定的家庭环境中与孩子共同成长与进步。

活动现场，家长们围坐在一起，分享自己的育儿心得。一位妈妈分享了她如何通过倾听孩子的内心，缓解了孩子的焦虑情绪。另一位妈妈则讲述了如何通过自我成长，成为了一个更有力量、更包容的母亲。

石睿表示，家长在陪伴孩子成长的过程中，也要学会爱自己。只有当家长内心充盈、情绪稳定时，才能更好地陪伴孩子。她鼓励家长们，在忙碌之余，给自己留出一些独处的时间，通过阅读、运动等方式，不断提升自我，让自己成为一个更有魅力、更有力量的人。

活动现场气氛温馨，家长们纷纷表示，这次沙龙不仅让自己受益匪浅，也增进了彼此的了解和友谊。大家约定，今后将继续保持联系，互相支持、共同进步。

“孩子的情绪，是妈妈情绪的镜子。当孩子情绪低落时，往往是妈妈内心焦虑的投射。只有妈妈先学会爱自己，孩子才能学会爱自己。”石睿说。

在活动现场，家长们还参与了“生命成长助力”环节。通过绘画、写作等方式，家长们表达了自己对孩子的爱与期望。一位妈妈画了一幅母女相依的画面，并写道：“妈妈爱你，愿你健康快乐成长。”另一位妈妈则写下了：“妈妈希望你成为一个有担当、有责任感的人。”

石睿表示，家长的言传身教，是孩子成长最好的榜样。她鼓励家长们，在日常生活中，多与孩子沟通，倾听他们的声音，尊重他们的选择。同时，也要学会放手，让孩子在尝试和探索中成长。只有当家长真正成为孩子的“助兴”者时，孩子才能绽放出属于自己的光彩。

“孩子的情绪，是妈妈情绪的镜子。当孩子情绪低落时，往往是妈妈内心焦虑的投射。只有妈妈先学会爱自己，孩子才能学会爱自己。”石睿说。

在活动现场，家长们还参与了“生命成长助力”环节。通过绘画、写作等方式，家长们表达了自己对孩子的爱与期望。一位妈妈画了一幅母女相依的画面，并写道：“妈妈爱你，愿你健康快乐成长。”另一位妈妈则写下了：“妈妈希望你成为一个有担当、有责任感的人。”

石睿表示，家长的言传身教，是孩子成长最好的榜样。她鼓励家长们，在日常生活中，多与孩子沟通，倾听他们的声音，尊重他们的选择。同时，也要学会放手，让孩子在尝试和探索中成长。只有当家长真正成为孩子的“助兴”者时，孩子才能绽放出属于自己的光彩。

“家庭关系是一种系统关系，每一个成员承担相应的角色与职责。”石睿说，“生命成长的‘功课’每个人都要完成，只是所处的阶段不同，面对的主题各异。对于家长而言，觉察自我成长的重要性是第一步。”

石睿表示，妥善处理家庭关系中的矛盾和冲突，建立更加和谐友爱的家庭氛围，需要家长提高反思能力、加强情绪管理、增强心理韧性。

具体而言，家长需全面、客观地认识自己、评价孩子，遇到问题合理归因、积极解决，给孩子树立好榜样。同时，情绪稳定的家长才能养出情绪稳定的孩子。家长如果喜怒无常，像一颗“定时炸弹”，孩子也无法很好地化解负面情绪、应对压力。另外，孩子需要在安全、稳定的环境中发展，这需要家长先一步承受住外界的压力，转化、减少内心的焦虑，不被外界因素左右，专注于自己孩子的成长。

“我是谁？我从哪里来？要到哪里去？是对自我本质的追寻。家长善于修复自己内在的匮乏感，才能增强整个家庭幸福的能力。”石睿告诉在场家长，家人之间的关系是亲密

的，也是有弹性的。当不愉快发生时，要善做彼此的“容器”，明白此刻对方的负面情绪并非针对自己，而是需要家人做后盾，给予理解与关怀、引导与帮助。“认识到我们是彼此需要、相互支持的一家人，才能构建互动良好的家庭关系。”石睿说。

此外，“表达爱”与“感受爱”的能力也十分重要。一些家长觉得自己倾尽所有，孩子却爱搭不理；自己苦口婆心，孩子却房门紧闭。面对这样的沟通困境，有的家长会责骂孩子“没良心”“不懂事”，殊不知，可能是自己的表达方式出了问题。

“付出爱也需要考虑对方的需要，注意方式、方法，尊重在先、表达在后。”石睿表示，感知爱的能力很重要，能够体察家人的付出、珍惜被爱的幸福，并给予感恩与回馈，让对方也有良好的体验，这样才能形成良性循环，让家里充满欢声笑语。

“从生命教育的视角去看家庭教育，学习、成长的过程并不拘泥于孩子的学业成绩、家长的职业发展，而是让生命焕发活力，把人生中的每个角色都活出属于自己的生命力。”石睿建议家长，从自己做起，重新连接自我、重塑亲子关系，增进彼此间的理解与沟通，在更加健康、稳定的家庭环境中与孩子共同成长与进步。

活动现场，家长们围坐在一起，分享自己的育儿心得。一位妈妈分享了她如何通过倾听孩子的内心，缓解了孩子的焦虑情绪。另一位妈妈则讲述了如何通过自我成长，成为了一个更有力量、更包容的母亲。

石睿表示，家长在陪伴孩子成长的过程中，也要学会爱自己。只有当家长内心充盈、情绪稳定时，才能更好地陪伴孩子。她鼓励家长们，在忙碌之余，给自己留出一些独处的时间，通过阅读、运动等方式，不断提升自我，让自己成为一个更有魅力、更有力量的人。

活动现场气氛温馨，家长们纷纷表示，这次沙龙不仅让自己受益匪浅，也增进了彼此的了解和友谊。大家约定，今后将继续保持联系，互相支持、共同进步。

“孩子的情绪，是妈妈情绪的镜子。当孩子情绪低落时，往往是妈妈内心焦虑的投射。只有妈妈先学会爱自己，孩子才能学会爱自己。”石睿说。

在活动现场，家长们还参与了“生命成长助力”环节。通过绘画、写作等方式，家长们表达了自己对孩子的爱与期望。一位妈妈画了一幅母女相依的画面，并写道：“妈妈爱你，愿你健康快乐成长。”另一位妈妈则写下了：“妈妈希望你成为一个有担当、有责任感的人。”

石睿表示，家长的言传身教，是孩子成长最好的榜样。她鼓励家长们，在日常生活中，多与孩子沟通，倾听他们的声音，尊重他们的选择。同时，也要学会放手，让孩子在尝试和探索中成长。只有当家长真正成为孩子的“助兴”者时，孩子才能绽放出属于自己的光彩。

“家庭关系是一种系统关系，每一个成员承担相应的角色与职责。”石睿说，“生命成长的‘功课’每个人都要完成，只是所处的阶段不同，面对的主题各异。对于家长而言，觉察自我成长的重要性是第一步。”

石睿表示，妥善处理家庭关系中的矛盾和冲突，建立更加和谐友爱的家庭氛围，需要家长提高反思能力、加强情绪管理、增强心理韧性。

具体而言，家长需全面、客观地认识自己、评价孩子，遇到问题合理归因、积极解决，给孩子树立好榜样。同时，情绪稳定的家长才能养出情绪稳定的孩子。家长如果喜怒无常，像一颗“定时炸弹”，孩子也无法很好地化解负面情绪、应对压力。另外，孩子需要在安全、稳定的环境中发展，这需要家长先一步承受住外界的压力，转化、减少内心的焦虑，不被外界因素左右，专注于自己孩子的成长。

“我是谁？我从哪里来？要到哪里去？是对自我本质的追寻。家长善于修复自己内在的匮乏感，才能增强整个家庭幸福的能力。”石睿告诉在场家长，家人之间的关系是亲密

的，也是有弹性的。当不愉快发生时，要善做彼此的“容器”，明白此刻对方的负面情绪并非针对自己，而是需要家人做后盾，给予理解与关怀、引导与帮助。“认识到我们是彼此需要、相互支持的一家人，才能构建互动良好的家庭关系。”石睿说。

此外，“表达爱”与“感受爱”的能力也十分重要。一些家长觉得自己倾尽所有，孩子却爱搭不理；自己苦口婆心，孩子却房门紧闭。面对这样的沟通困境，有的家长会责骂孩子“没良心”“不懂事”，殊不知，可能是自己的表达方式出了问题。

“付出爱也需要考虑对方的需要，注意方式、方法，尊重在先、表达在后。”石睿表示，感知爱的能力很重要，能够体察家人的付出、珍惜被爱的幸福，并给予感恩与回馈，让对方也有良好的体验，这样才能形成良性循环，让家里充满欢声笑语。

“从生命教育的视角去看家庭教育，学习、成长的过程并不拘泥于孩子的学业成绩、家长的职业发展，而是让生命焕发活力，把人生中的每个角色都活出属于自己的生命力。”石睿建议家长，从自己做起，重新连接自我、重塑亲子关系，增进彼此间的理解与沟通，在更加健康、稳定的家庭环境中与孩子共同成长与进步。

活动现场，家长们围坐在一起，分享自己的育儿心得。一位妈妈分享了她如何通过倾听孩子的内心，缓解了孩子的焦虑情绪。另一位妈妈则讲述了如何通过自我成长，成为了一个更有力量、更包容的母亲。

石睿表示，家长在陪伴孩子成长的过程中，也要学会爱自己。只有当家长内心充盈、情绪稳定时，才能更好地陪伴孩子。她鼓励家长们，在忙碌之余，给自己留出一些独处的时间，通过阅读、运动等方式，不断提升自我，让自己成为一个更有魅力、更有力量的人。

活动现场气氛温馨，家长们纷纷表示，这次沙龙不仅让自己受益匪浅，也增进了彼此的了解和友谊。大家约定，今后将继续保持联系，互相支持、共同进步。

“孩子的情绪，是妈妈情绪的镜子。当孩子情绪低落时，往往是妈妈内心焦虑的投射。只有妈妈先学会爱自己，孩子才能学会爱自己。”石睿说。

在活动现场，家长们还参与了“生命成长助力”环节。通过绘画、写作等方式，家长们表达了自己对孩子的爱与期望。一位妈妈画了一幅母女相依的画面，并写道：“妈妈爱你，愿你健康快乐成长。”另一位妈妈则写下了：“妈妈希望你成为一个有担当、有责任感的人。”

石睿表示，家长的言传身教，是孩子成长最好的榜样。她鼓励家长们，在日常生活中，多与孩子沟通，倾听他们的声音，尊重他们的选择。同时，也要学会放手，让孩子在尝试和探索中成长。只有当家长真正成为孩子的“助兴”者时，孩子才能绽放出属于自己的光彩。

现场互动交流。（马晓冰摄）

■ 张炎琴

女儿更自信了。上初中时，女儿对科学实验充满兴趣，但有次她在实验课上失败了。回家后，她闷闷不乐。我说：“宝贝，没关系，失败乃成功之母。我看到你努力尝试的过程，这比结果更重要。下次你会做得更好！”有了我的鼓励，女儿重新振作，后来她在科学竞赛中取得了优异的成绩。我的理解和鼓励成为了女儿成长道路上的助力，让她能够勇往直前，追求自己的梦想。

“助兴”是一种正向反馈。父母应通过倾听、观察和交流，更好地理

解孩子的需求和感受，多鼓励孩子、多认可孩子、多表扬孩子、多理解支持孩子，为他们提供更有针对性的支持和引导。这样，我们不仅能成为孩子成长路上的引路人，还能与他们建立深厚的情感纽带。

我们要做“助兴”的父母，用自己的爱和智慧为孩子筑起一道坚实的屏障，让孩子在其中自由生长。让孩子在未来的日子里，无论遇到任何困难，都能保持纯真与善良，勇往直前。而我们也能在陪伴孩子成长的过程中，收获无尽的喜悦与满足。

了，你有能力处理好自己的事情了。”我不自觉地拉住了女儿的手，温和地对她说：“成绩是暂时的，妈妈相信你可以通过努力提升自己……”

“妈妈，是我不够勤奋。但只要我在爸爸妈妈身边，我就觉得很幸福。妈妈，我相信我，我真的会努力变好的。我计划重新安排时间，晚上早一些睡，让白天更有精神；每天做5道有针对性的练习题。妈妈，我相信我吗？”女儿问我，她的诚恳让我内心感动。

“孩子，妈妈相信你可以的！”我坚

定地给予回应。

我想象的一切都没有发生，我为自己一整天的主观猜测而感到羞愧不已……

心理学家乔伊斯·布拉泽斯曾说过，爱的最好证明就是信任，彼此信任才是给孩子最好的爱。父母应放下过度担心，给予孩子充分的爱和信任，培养孩子的自省、独立能力，让孩子在遇到困难时保持乐观的态度，有办法直面问题并解决问题。相比一次考试的成绩，这或许才是孩子更强大的成长动力。