

家庭是人生第一所学校,帮孩子和好人人生第一粒扣子

编者按

2024年即将结束,回望过去一年,孩子们有烦恼,也有快乐;遇到过挫折,也收获了成长。在一年的终点,我们以“烦恼”为切入点,和孩子一起回顾这一年的学习生活、成长感悟,帮助家长了解孩子的心智变化、成长进程,识别孩子的心理困扰,找到爱的着力点。同时,引导家长更好地和孩子沟通,帮助孩子更有力量地前行。

年度关键字

徐志荣

女儿放学回家,说起了语文老师留的家庭作业:每位同学总结一下自己2024年的“年度关键字”,第二天到学校分享。我听了,觉得老师的提议很好。于是,我建议开个家庭讨论会,也整理一下我们家的“年度关键字”。

饭桌上,我问女儿:“你的年度关键字是什么呢?”她答:“是‘顺’!”她高兴地说:“我今年刚上初一,遇到很多困难,刚入学时也有很多焦虑,但都被我一一克服了,还算顺心顺意;读英文报也从磕磕巴巴到能流利顺畅地读下来,同学们都夸我语感好,这算不算顺利?”我一点头。她又说:“今年我不想做的事,在和爸爸多次沟通后,他都尊重了我的意愿,他从严肃变得温和,说出的话也比以前顺耳了。希望以后我们能顺畅地沟通吧!”她爸接过话茬儿:“是吗?我希望你明年能早些起床,每个上学路口的交通灯都是绿灯,这样你就一路顺畅,不用天天着急了!”大笑之余,我们举起饮料杯,共祝新的一年能“顺风顺水”。

女儿说:“爸爸,你也说一个你的吧。”她爸摸着鼓鼓的肚皮,说:“我的年度关键字是‘戒’!今年体检,脂肪肝又严重了,烟抽多了,肺不太好,胃偶尔还隐隐作痛,医生让我戒烟、戒酒,饮食少荤多素;每次去店里买衣服,遇到好看的款,穿上都不好看,想当年我是多么帅气、清瘦的小伙啊!”女儿“咯咯”地笑,说:“爸爸,你不仅要戒烟、戒酒,还要多动。你下班回来,天天盯着我的作业,都没有时间照顾自己。”说着,女儿给她爸夹了一块涮羊肉:“爸爸,你先吃饱了,再减肥吧。至于你说的那些‘戒’,都要慢慢来,急不得。”看着他俩的互动,虽说平时常有斗嘴、吵闹,此刻倒是温馨不少。

接着,我倒了杯橙汁,悠悠地说:“我觉得我今年的关键字是‘勇’。”“我从去年开始,就关注写作这一块,但一直是自己看书摸索,不敢尝试。后来,遇到一位良师指导,才写出一篇篇佳作。今年我一直在默默耕耘,利用休息的时间践行自己的梦想,我觉得自己很勇敢。”拥有了直面困难的“勇气”,这是我今年最大的收获。“在新的一年里,我希望自己能勇于扩大舒适区,在现实与理想中寻求平衡,遇到困难奋勇向前,越挫越勇!”先生听我说完,激动地端起杯子,号召女儿:“来,为你妈这位勇士干一杯,祝她早日实现梦想!”

我们家的“年度关键字”讨论会圆满落幕,我们在总结中进行了展望,对新的一年充满了期待。这是一个很有意义的讨论会,我们一致同意以后每年年底都开展这样温馨的活动。

“诗词大会”迎新年

马晓炜

“老爸,马上元旦啦,学校要举办迎新春文艺演出,我要登台,你可别忘了过来看我表演。”周六,我们全家围坐在一起享用晚餐,上一年级的儿子炫耀着发出了邀约。没等妻子说话,我便满口应允。

“是的呢,我们学校也要组织迎新年歌咏比赛,现在天天练歌、排队形。瞧!我的宝贝嗓子累得快发不出声了。”儿子刚说完,读高一的女儿也跟着显摆起来。

眼下各个单位、学校都在通过各种文娱活动辞旧岁、迎新年,我想,家里不妨也适时制宜、因陋就简开展一场活动。于是,我说道:“等下我们组织‘首届元旦家庭诗词大会’,看谁关于元旦的诗词佳句掌握得多。”孩子们听了,高兴得手舞足蹈,催我立即开始。我知道央视的《中国诗词大会》是他们最爱的节目,难得有这样的机会,肯定都想要显摆一番。

诗词大会由我主持,比赛规则刚刚宣布完,儿子便率先开场:“爆竹声中一岁除,春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日,总把新桃换旧符。”王安石的这首《元日》,堪称元旦诗篇中的经典,不承想儿子抢了“头功”。

女儿也不甘示弱,扶了扶眼镜,吟诵起孟浩然的《田家元日》:“桑野就耕父,荷锄随牧童。田家占气候,共说此年丰。”末了,她不忘提起这首诗的写作背景和内涵。说诗中虽然没有写辞旧迎新的热闹场面,但是字里行间,诠释着诗人对百姓过上幸福美好生活的热切期盼。女儿的娓娓道来赢得了满堂彩。

“初岁元祚,吉日惟良,乃为嘉会,宴此高堂……”从事高中语文教学的老婆,见孩子们表现如此出色,忍不住从厨房走了出来,抑扬顿挫地朗诵起曹植的《正会诗》,她告诉我们,古时,每逢元旦佳节,宫廷都举办盛大的“跨年活动”,设宴贺岁,君臣相聚,把酒言欢。听妻子这么一说,我也来了精神头,给孩子们普及。元旦佳节不仅宫廷会举办活动,在民间,人们也会通过开展丰富多彩的文娱活动,表达对新年的美好祝愿和热爱。像明代陈献章的《元旦试笔》,就将当时人们欢天喜地庆祝佳节、迎新贺新的欢乐场景呈现了出来。诗曰:“天上风云庆会时,庙谟争遣草茅知。邻墙旋打娱宾酒,稚子齐歌乐岁诗。老去逢新岁月,春来更有好花枝。晚风何处江楼笛,吹到东溟月上时。”

接着,你一首我一阙,我们诵读起了唐代卢照邻的《元日述怀》和宋代宋伯仁的《岁旦》、黎廷瑞的《蝶恋花·元旦》,以及明代区越的《元旦》等诗词,可谓高潮迭起,欢声笑语不断。

美好时光总是短暂的,不觉一个多小时过去了,虽然最后也没分出个伯仲,但看着孩子们意犹未尽的样子,我甚是欣慰,当即承诺,元旦佳节全家一起登高品诗迎新年!

“2024年,我最大的烦恼是……”

本报记者 马晓冰

这一年,你最大的烦恼是什么?为了解决它,你做过哪些尝试?让我们一起来听听孩子们的回答。

今年9月,我从一名小学生变成了一名初中生,这本是一件令人开心的事,但是因为就读学校的不同,我和曾经的好朋友分开了,很久才能见一次,我十分想念他们,怀念我们之前朝夕相处的时光。后来,我在学校交到了新朋友,慢慢地,不再那么孤单了。

——苗依娜 11岁

我今年最大的烦恼是学习文言文。文言文对我而言真的太难了,阅读它们时,不仅会遇到许多不认识的字,就连以前认识的字也会出现“古今异义”,好不容易把释义死记硬背下来,换一篇文章,换一个语境,我又不知道它是什么意思了,真是令人“头大”!

——肖子煜 12岁

在我看来,许多人都会有一个共同的烦恼——“手机依赖症”,没有手机就感到不安。作为一名四年级学生,我最大的烦恼就是妈妈不让我玩手机。我知道她担心我的眼睛和学习,但我想用手机看视频讲解,希望能找到手机和学习的平衡,既可以满足我的兴趣,又不影响学习。

——文启丞 9岁

我今年长胖了很多,这是我最大的烦恼。虽然爸爸妈妈一直安慰我,说这是身体发育的正常现象,我长胖了一些,也长高了很多。但是,看着镜子里的自己,我还是感到十分沮丧。有时我会想,为什么只有我“身材走样”,其他同学都没什么变化?希望我能多长高、少长胖,变得越来越好看。

——杨雨薇 12岁

今年最令我感到“煎熬”的,莫过于那段老妈出差培训、老爸在家做饭的日子。

老爸做饭特别难吃,有一天,他自己都受不了了,主动带我到楼下餐馆点了几个菜吃。后来,我们不是在家点外卖、煮泡面,就是出去下馆子,我可太想念老妈了。该怎么解决?当然是让老爸多学习、多练习。如果做得太难吃,就让他自己吃掉,做成功了再和我们分享。

——李喻可 13岁

我的烦恼是有一个过于优秀的姐姐,她品学兼优,是老师、家长口中令人省心的好孩子。没想到,她曾经的老师也成了我的老师,这下我在家、在学校都生活在她的“光环”之下,那些时不时的比较,令我有压力,可是也没法逃离。

——范佳君 11岁

我是一个独生子,没有兄弟姐妹,我从小就无比羡慕那些有兄弟姐妹的孩子。每次碰见同学与他们的兄弟姐妹嬉戏时,我如同丑小鸭见到一大群天鹅,太羡慕了。没有兄弟姐妹就是我心中最大的烦恼,我时时刻刻都幻想着拥有一个兄弟姐妹,但没有办法实现,我注定只能生活在孤独之中。

——苟俊宸 10岁

想到明年就要读高中了,我今年学习很努力,但总是“效果”不佳,作业、习题会出很多错,平时的测验也发挥不好。看不到回报令我越努力越无力,虽然爸爸妈妈没有责怪我,但是我心里很着急,想让自己变得更加优秀。

——李诗诗 14岁

“露娜”是从小陪我一起长大的一只小狗,它也是我的好伙伴。露娜的性格很好,同学来家里玩时,它会摇着尾巴,热情地招待他们。可是前阵子,我们一家人去



公园玩时,露娜却跑丢了,我们找到天黑也没能找到它。几个月过去了,我隐隐感觉可能再也见不到露娜了,现在一想到这里,我心里就像有根刺在扎一样痛。

——程可悦 10岁

我的烦恼是爸爸妈妈爱吵架,还总是在关于我的事情上发生争执。妈妈觉得我哪里做得不好,就会说“都怪你爸没把你教好”,爸爸也会反驳她“还不都是跟你学的”,我夹在中间,受到了“双重伤害”。下次再发生这种情况时,我要和他们敞开心扉,说说我的感受,希望他们不要再这样吵来吵去了。

——王瀚林 10岁

我今年最大的烦恼在友谊方面。之前,我和闺蜜总是无话不谈、亲密无间,可是自从她认识了一个新朋友以后,我觉得

一切都变了。我感觉她的新朋友对我并不友善,她却这样认为。是我太敏感了吗?三个人的友谊果然略显拥挤。妈妈建议我,可以尝试多交一些新朋友,不要让自己陷入负面情绪之中。

——郭晨曦 11岁

我的烦恼是作业与时间的“拉锯战”。傍晚,我望着待完成的作业,心里就像被一块大石头压着,沉甸甸的;周末,也常被各种练习题和复习任务占据。我尝试过多种方法来解决这个烦恼,比如制订详细的学习计划,将作业按难易程度和需要时长排序,更高效地分配时间。后来,爸爸妈妈给了我更多自由时间,让我得以喘息。虽然写作业的烦恼还未完全消失,但我相信,这场作业与时间的“拉锯战”终将会向着于我有利的方向发展。

——郑新洛 8岁

用“心灵对话”开启成长新阶段

如何与孩子一起进行“年终盘点”,帮助他们以更好的状态再度出发?本期,我们邀请到四川省心理学会应用心理专委会副主任、成都开放大学家庭教育学院副教授、成都市市长学校首批特聘专家商雪梅,为家长们提供指导与建议。

年末,这样和孩子聊一聊

不少家长虽然想与孩子来一场坦诚、深入的交流,却不知如何开口;换着法子发问,却屡屡碰壁。“出现这样的情况,多半是孩子进入了‘防御’‘戒备’状态。”商雪梅道破原因,家长觉得孩子“不配合”,其实是孩子觉得家长“一惊一乍”,突如其来的谈话要求让他们格外紧张、如临大敌,别提敞开心扉了。

对此,商雪梅指出,不让孩子感到突兀,跨年的“仪式感”是关键。家长可以借年末这个特殊时间节点,安排一场亲子游,或是举行一场家庭聚会,也可以是一次新年登山行动,在轻松、愉悦的氛围中,让交流自然发生。有的家庭也会采用“写信”的方式,将平时不好意思说出口的话写下来,用纸笔互诉心声。

光有“形式”还不够,让孩子愿意聊、放心说,还需要家长调整心态与姿态。“功

利心不可取。”商雪梅特别指出,有的家长心态过于急切,要求孩子马上就有所改变,这是一种不合理的期待,也有悖交流的初衷。

她建议家长以平和的态度、平等的姿态与孩子相互分享,孩子感受到被接纳的安全,才会打开内心世界,更主动地进行表达。

具体而言,家长可以尝试“先跟后带”的方法,即置身孩子所讲述的具体场景中,将心比心地对他们表示理解和支持。在找到核心问题后,与孩子站在“统一战线”上,最后再提出建议,引导孩子优化处理方式,帮助他们在未来有所改进。

“多听孩子讲述,家长少做指点。”商雪梅表示,孩子越大,越不愿生活在家长的“控制”中,即便再正确的“大道理”,孩子不愿听,也是白费口舌。家长在回应孩子时,不妨换一种方法,如讲述自己相似的经历,在类似情境中的情绪感受,在情绪的流淌中,帮孩子把问题“一般化”,让他们知道“即便很糟糕,也没什么大不了”,积极面对、努力解决,汲取教训、总结经验,才是我们应该做的事。

如何化烦恼为动力?

“你居然会因为这种小事而烦恼。”“依我看,这是你自己的问题。”……虽然心里想“认真倾听孩子”,可嘴上却忍不住“吐槽”。一些家长在面对孩子的倾诉时,一不小心就会“火上浇油”,让孩子觉得不如不说。

“无论孩子表达的内容是什么,家长都应先为他‘愿意表达’的行为点赞。”商雪梅谈道,“吐露心声的行为意味着信任,家长一定不要辜负了孩子的这份信任,要肯定他们身上的优秀品质,给予孩子向上成长的力量。”

商雪梅建议家长多采取积极导向,未来导向、资源导向和行动导向的角度来思考问题,学会正确地与孩子沟通。

每个人的过往都存在缺憾与不足,但这些并不一定会让我们垂头丧气、束手无策。此时,家长应有意识地带领孩子树立“积极导向”,关注成长过程中那些积极的变化。悲观视之,问题会被无限放大;积极面对,才能找到问题的解决之法。家长要相信,一年过后,孩子又会长成。

这也涉及“未来导向”。商雪梅认为,家长应带着积极的态度,更多地去畅想未来,而不是只关注过去孩子犯了什么错误,做了什么糟心事。总结、反思并非“翻旧账”,学会翻篇,接受过去的不完美,才不会画地为牢;将视角转向未来,才能让反思更有效。

每一个孩子身上都有优点和长处,他们在过去一年的成长历程中也总有一些可圈可点的地方。“资源导向”则要求家长将这些长处、亮点化为支持孩子未来成长的“动力”,在“盘点”过程中仔细梳理,声情并茂地给予正向反馈。通过可见、可触的东西引导孩子看见自己的优势,帮助孩子把过往问题转化成未来目标,就有可能达到比现在更好的状态。

“操作中,我们不应该做浮夸的表演,而应聚焦孩子实在的行动、习惯与品质。”结合家长应注重的“行动导向”,商雪梅进一步谈道,每一个可视化、可度量、可执行的小目标,才是行动的关键,通过不同阶段脚踏实地的努力,对于美好未来的畅想才能够真正落地。

用“生活碎片”构建孩子的“精神生命”

这样的“年终盘点”不仅孩子要做,家

(本报记者 马晓冰)

