

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

家庭
通识课

各种短视频常常标榜“一招搞定熊孩子”,但摆在家长面前的育儿问题仍然“鸡飞狗跳”;网络上“专家”四处讲、“知识”满天飞,却让一些家长越学越迷惑。真假难辨的“速成攻略”与相互矛盾的“专家箴言”,让越来越多家长陷入教养迷雾之中。为帮助更多家长厘清教育观念、提高育儿认知,即日起,本报推出“家庭通识课”栏目,邀请权威专家与一线教育者,通过浅显易懂的方式,为家长带来科学的家庭教育课,帮助家长提高思辨能力与教养能力。

【开栏语】

原生家庭不是万能“背锅侠”

■ 本报记者 张文博

误区

原生家庭真的决定一切吗?

“我小时候常被父母忽视,所以,极度缺乏安全感。”“父母的打压让我变成讨好型人格。”……当“原生家庭”一词频繁出现在社交平台,过度解读也给大家带来困惑与误区。

最典型的误区是将原生家庭的影响绝对化。比如认为“父母的教育方式决定孩子一生”,或“所有不幸都源于原生家庭”。江珊珊指出,这类观点忽略了一个重要事实:很多问题可能发生在童年之后、原生家庭之外。

“个体的成长是一个复杂的过程,受多方面因素影响。忽视后天环境、个人选择和社会互动的作用,将一切归咎于原生家庭,不仅简化了问题的复杂性,还可能导致个体放弃自我改变的机会。”江珊珊表示,看待原生家庭的影响更全面,避免单一归因。

江珊珊以真实案例为例:一名高二女生因长期自卑接受心理辅导,尽管掌握了建立自信的方法,但她却始终无法迈出改变的第一步。在深入沟通后江珊珊发现,这名女生将所有问题归咎于父母的否定式教育,这种“受害者心态”让她沉溺于怨恨中,拒绝任何行动。“她有能力改变,但选择将痛苦转化为对父母的攻击。”江珊珊表示,我们正视创伤的同时应避免陷入“受害者心态”,将重点放在个体如何通过自我认知与积极行动来改变现状。

为什么人们对原生家庭的声讨愈演愈烈?江珊珊认为这是多重因素交织的结果。从心理学视角看,当孩子对爱、安全感的需求长期得不到满足,长期的挫败感与愤怒情绪可能转化为对家庭的归咎。同时,社交媒体的放大效应也不容忽视,它为人们提供了一个倾诉和获得共鸣的平台,使得这类观点迅速传播。而人脑的“负性偏好”让我们更容易记住创伤,就像白纸上的墨点总是比空白更引人注意。

但过度聚焦负面影响正在制造新的家庭矛盾。有的孩子将“原生家庭有罪论”当作武器攻击父母,也有家长因担心“原生家庭影响”变得如履薄冰——他们刻意营造“无瑕”的成

近年来,“原生家庭”这一概念被越来越多人熟知,但部分偏激言论也让相关话题变得充满争议。究竟该如何看待原生家庭的影响?国家二级心理咨询师、攀枝花市第七中学心理健康教研组长江珊珊结合多年咨询经验表示:原生家庭的影响虽深远但并非绝对,个体的认知与行动才是打破代际循环的关键。

长环境,却让孩子感到窒息。

在咨询中,不少学生向江珊珊倾诉:“父母突然变得小心翼翼,连说话都像在演戏。”这种压抑的情绪往往在某次考试失利后爆发,导致亲子关系更加紧张。江珊珊表示,刻意伪装的行为难以持久,孩子需要的是真诚的关爱,而非虚假的完美。“父母若只关注正确,却忽略真实,反而会破坏亲子间的信任。孩子远比我们想象得敏感,他们能分辨爱是发自内心,还是流于形式。”她说。

认知

树立正确的原生家庭观

“原生家庭是塑造个体认知的重要环境,但绝非唯一变量。”江珊珊解释道,心理学对原生家庭的定义涵盖家庭结构、成员互动、教育模式等多重因素,其影响需与学校教育、社会支持等共同考量。因此,在理解和评估原生家庭对个体的影响时,需要采取全面和客观的态度。

此外,随着心理学理论的不发展,对原生家庭的理解也在不断深入和丰富。例如,现代心理学强调个体在成长过程中的主动性和自我塑造能力,认为个体可以通过自我反思、学习和实践来克服原生家庭带来的负面影响,实现自我成长和发展。

科学看待原生家庭,还需要明确其影响的边界。江珊珊提出几个关键维度:其一,时间维度。童年阶段家庭的影响更为直接,但随着个体的成熟,主观能动性和社会经验会逐渐弱化原生家庭的烙印。其二,个体差异。心理韧性较强的人更易摆脱负面影响的束缚,例如通过教育提升认知、通过社会支持获得情感疗愈。其三,动态变化。家庭本身并非静止状态,成员的成长、外部环境的变化都可能重塑家庭关系。

例如,当孩子在学校遇到关心他的老师、交到真心的朋友,或者遇到愿意倾听的大人,这些支持会成为“安全网”,缓解家庭环境带来的压力。特别

是同龄朋友的理解和陪伴,对孩子们的心理健康非常重要。而搬家、升学、父母离异等重大变化,虽然会带来挑战,但也可能成为孩子重新认识自我、建立新生活的机会。

同时,孩子自身的性格特点也很关键。有的孩子天生比较坚强,遇到困难时能更快调整心态,就像被风吹弯的小树,风停后又能重新挺直。

读书和学习也是一把“利剑”。孩子通过书本看到更大的世界,学会独立思考,慢慢能够分辨哪些是家庭带来的习惯、哪些是自己真正想要的生活。这些积累的知识与思考能力,会帮他们一点点打破原生家庭的限制。

但有些力量也可能让家庭的影响变得更牢固。比如,有的孩子对父母的情感依赖过深,事事都想得到父母认可,成年后也很难摆脱这种心理束缚;有的家长虽然讨厌自己父母当年的教育方式,却在不知不觉中用同样的方法对待孩子。这种“代际传递”

往往很难察觉,却深深影响着家庭的相处模式。江珊珊说,想要减少这些负面影响,需要家长有意识地去反思和改变——就像一位妈妈分享的:“我小时候总被父母否定,现在我会提醒自己多给孩子鼓励,哪怕一开始觉得别扭,慢慢也成了习惯。”

行动

治愈与成长的“双向奔赴”

江珊珊表示,许多孩子将原生家庭的问题当作“借口”,本质上是因为改变现状需要直面痛苦。然而,真正的成长恰恰始于放下“受害者”标签,从“父母毁了我”转向“我能为自己负责”。

想要迈出这一步,首先要学会客观地看待家庭关系。父母并非全知全能,他们的教育方式可能受限于自身的成长经历或认知水平。“理解这种局限并非为父母的错误开脱,而是让自己从怨恨的情绪中抽离,找到改变的起点。”江珊珊希望大家明白,原生家

庭的影响更多属于童年记忆,而当下的人生则可自主选择。一个曾被父母否定的孩子,成年后可以通过学习新技能、结交新朋友、积累成就感,一步步证明“我能行”,而不是困在“父母说我做不到”的阴影中。

改变的过程需要具体的行动。江珊珊提出,记情绪日记是一个简单却有效的方法——每天花几分钟写下“什么让我感到愤怒或无助”,将“我不配被爱”“我注定失败”等消极信念用“我可以再试一次”“我值得被尊重”等积极话语替代;当情绪积压到难以承受时,可以通过跑步、画画,甚至对着空旷处大喊来释放压力,避免将痛苦转化为对家人或自己的攻击。此外,与父母沟通时,尽量用“我感到难过是因为……”代替“你总是……”,这样的沟通能让对话更聚焦于解决问题,而非互相指责。

“作为家长,既是孩子的原生家庭成员,也可能带着自己原生家庭的伤痕,想要给孩子健康的成长环境,需要先疗愈自己。”江珊珊建议父母,回忆童年时期哪些经历让你感到温暖?哪些带来伤害?更重要的是,停止无意识的“代际传递”——如果你曾因父母的控制而痛苦,就提醒自己少说“你必须听我的”、多问“你觉得该怎么解决”。“真正的爱不是复制过去的模式,而是打破循环,给孩子自由的天空。”江珊珊说。

在她看来,养育的本质是父母和孩子共同成长。与其追求“完美父母”人设,不如回归“真实”与“觉察”。比如,当工作压力让你情绪失控时,可以坦诚地说:“妈妈刚才发脾气是因为太累了,不是你的错。”这种真诚的道歉比强装镇定更能教会孩子如何面对错误。同时,给孩子选择的权利也很重要——小到挑选衣服的颜色,大到规划周末的活动,这些看似琐碎的决定权能让孩子积累“我能掌控生活”的信心。

“原生家庭不是宿命的枷锁,而是成长的起点,关键在于我们如何解读、如何行动。”江珊珊表示,通过科学认知、积极行动与持续成长,每个人都能突破原生家庭的局限,书写自己的人生脚本。

本版图片均为资料图片

别用标签固化孩子的成长

孙晓帆

假期,我家成了“儿童自习室”,楼上几个小姑娘天天背着书包来写作业。每次她们的妈妈来接人,总爱拿我家闺女当“尺子”,对自己的孩子说:“瞧瞧人家多文静、多懂事,哪像你整天疯疯癫癫!”这些话听得我直揪心——梦琪能自己批发玩具摆摊赚钱,小慧对着镜子搭配衣服时眼睛亮得像星星,这些不都是孩子们闪闪发光的优点吗?

昨晚在饭桌上,我还试着跟女儿说:“趁假期,要不你也跟她们出去玩玩?”没想到,孩子她爸立刻接话:“假期计划表都排到月底了,哪有时间瞎闹?”12岁的女儿在一旁默默扒着饭,衬衫扣子系到最上面一颗,坐得规规矩矩。

这场景我太熟悉了。我小时候就是被“听话懂事”这4个字钉在椅子上的。记得有一回,我与别的孩子因为跳皮筋发生了争执,我的妈妈当时是老师,她当着全班同学狠狠地批评了我。后来,我下课都不敢出教室玩,她便到处夸:“我家闺女变得爱学习了!”其实我盯着课本根本看不进去,只是为了躲开同学喊我跳皮筋的声音。现在想起来,那些“表扬”就像唐僧为孙悟空戴的紧箍儿,把我狠狠困在里面。

上个月在超市遇见老同学,她拉着儿子直叹气:“这榆木脑袋随他爸,

数学就没及格过!”男孩低着头抠手指的样子,跟我当年在教室里当众挨骂时一模一样。更揪心的是上周末,小区里一个初中生把书包从5楼扔下去了,他妈妈逢人就数落孩子“心理脆弱”“不懂事”,可谁想过这些标签早把孩子敲打得快崩溃了。

其实养孩子就像种树。你天天说它“枝杈歪斜”,它就真不敢往高了长;你总夸它“笔直挺拔”,它就连侧芽都不敢冒。梦琪的妈妈有句话说得特别在理:“只要不伤人伤己,孩子折腾点怕啥?”上周,梦琪卖玩具收到了假钞,她自己跑去派出所报了案,这不比做对10道数学题强?

昨天,女儿突然问我:“妈妈,我们学校组织‘跳蚤市场’,我能用压岁钱买点玩具卖给同学吗?”她爸刚要皱眉,我赶紧塞给她200元,告诉她:“赚了算你的,亏了算妈的!”看着小姑娘认认真真写进货清单的样子,我突然觉得那些“乖巧懂事”的标签,就像捆住小树苗的麻绳——早该解开了。

想起我童年时被父母用“好孩子”标签捆绑的压抑感,我由衷感慨:过时的标准的“夸赞”、贴标签式的“批评”,都会像钉子一样扎进孩子心里,限制孩子的自由生长。每个孩子都有自己的成长节奏和方向,好的父母应是容器,包容孩子但不过多评判孩子,才能成就孩子的肆意生长、自由“开花”。

让孩子发发“小脾气”又何妨

■ 钱俊男

周日的下午,我正在整理衣物,忽听儿子在客厅里喊了一声“哎呀”,我连忙走进客厅,看见儿子星吃最爱的陶瓷存钱罐碎了一地,他正蹲在地上,不知所措地看着眼前的一切。

“怎么了?”我蹲下身想抱他,却被他用力推开。他的小脸涨得通红,紧紧攥着拳头,喊道:“不要你管!”说完就冲进了自己的房间,把门摔得震天响。

我站在门外,听着里面传来压抑的抽泣声,心里五味杂陈。记得小时候,我每次发脾气都会被父母严厉训斥,说我不懂事、不孝顺。那种委屈和压抑的感觉,至今记忆犹新。我深吸一口气,轻轻敲了敲门:“星吃,爸爸可以进来吗?”

房间里没有回应,但抽泣声渐渐小了。我推开门,看见儿子蜷缩在床角。于是,我坐在床边,轻声说:“爸爸知道你很难过,想哭就哭出来吧。”他抬起头,眼里还闪着泪水,但已经没有了刚才的敌意。

我伸手摸了摸他的小脑袋:“能告诉我发生什么事了吗?”他抽噎着说:“我想买新出的文具盒,可是存钱罐里的钱不够,我一着急就……”说着,又哭了起来。我把孩子搂在怀里,轻声说:“爸爸理解你的心情。但

是摔东西并不能解决问题,反而会让你更难过,对吗?”儿子仰头看着我,点点头。我继续说:“下次觉得特别生气的时候,可以试试深呼吸,或者去阳台上看看天空,等心情平静下来再想办法。”

那天晚上,我们一起把存钱罐的碎片收拾干净。儿子主动提出要用自己的零花钱买胶水,试着把存钱罐粘好。我突然明白,发脾气其实是孩子在表达他无法处理的情绪。作为父母,我们不应该一味压制,而是要教会他如何正确表达和疏导情绪。

从那天起,我开始有意识地观察儿子的情绪变化。当他因为作业太难而烦躁时,我会建议他先休息一会儿,喝杯水;当他因为和朋友闹别扭而生气时,我会陪他散步,听他倾诉。渐渐地,我发现儿子发脾气的次数越来越少,即使有情绪,也能很快调整过来。

有一次,因为数学考试没考好,儿子回家后把自己关在房间里。我没有像以前那样急着前去安慰,而是给他留出独处的空间。过了一会儿,他自己走出来,情绪明显已经平静了下来,他说:“爸爸,我想明白了,这次没考好是因为我没有好好复习。下次我不会这样了。”

我欣慰地笑了,儿子已经学会了自己调节情绪。孩子就像一株幼苗,需要阳光雨露,也需要经历风雨。适度的情绪宣泄,就像春雨一样,能让他们更好地成长。

如今,儿子已经学会了用更成熟的方式表达情绪。遇到事情,他会说:“爸爸,我现在很生气,需要冷静一下。”这件事让我很难过,我想和你聊聊。”看着他一天天长,我深深体会到,允许孩子发发“小脾气”,不是纵容,而是给予他成长的空间。

在陪伴儿子成长的过程中,我也在不断地学习和调整:我学会了倾听与等待,学会了既要在孩子需要的时候给予支持,也应在适当的时候保持距离。现在的我,已经不再为孩子偶尔的小脾气而焦虑。相反,我把它看作是了解孩子内心世界的窗口。每次调整情绪过后的深入交流,都能让我们更理解对方,更亲近。

每个孩子都是独特的个体,都有自己的成长节奏。作为父母,我们要做的不是急于纠正和压制,而是给予理解和引导,让孩子在安全的环境中学会表达和管理自己的情绪。在孩子的的情绪风暴中,我们要做那个温暖的港湾,让孩子知道,即使有情绪,他依然被爱着、被理解着。这样,才能培养出情绪健康、内心强大的孩子。