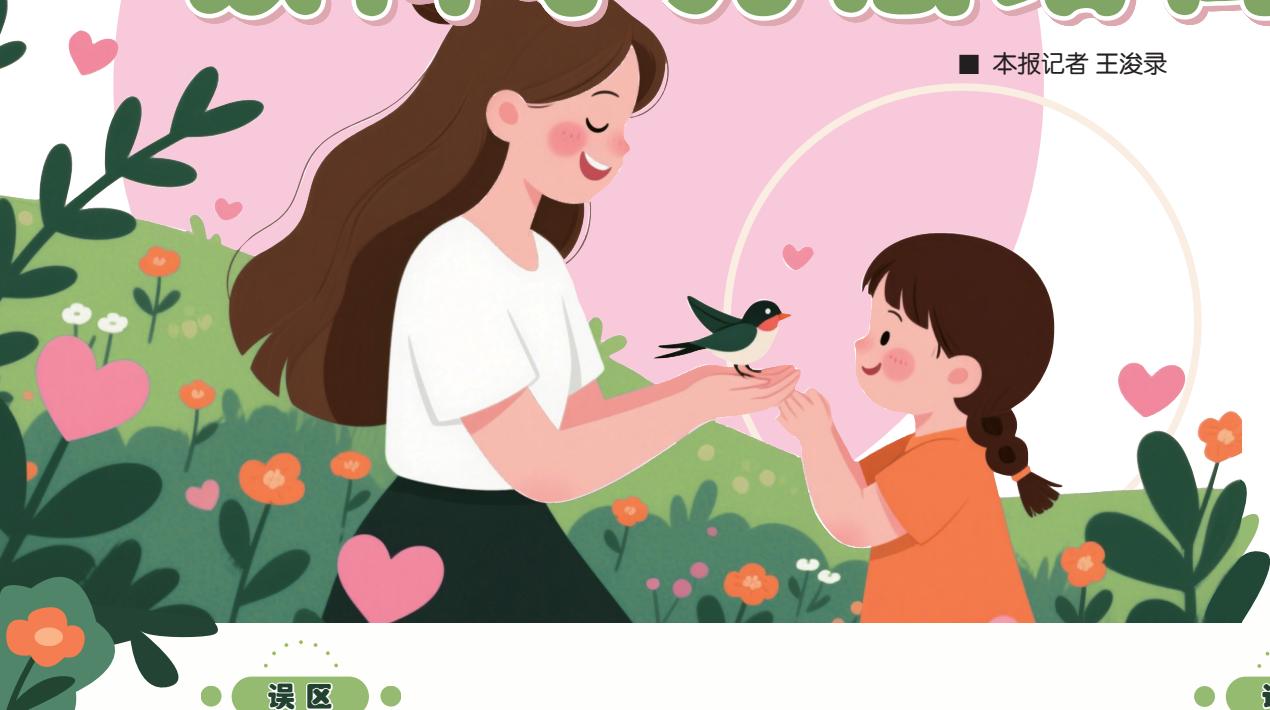


家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

告别愧疚式教育 以科学方法培育感恩之心

■ 本报记者 王浚录



家庭通识课

误区

过度使用情感绑架

“将愧疚感等同于责任感，是家庭教育中常见的误区。”鞠晓蕾开门见山指出问题。他解释说，责任感源于对自身行为的认知和主动选择，而愧疚感是被动的、情绪化的。一些家长误以为让孩子心生愧疚就能促使其承担责任，却忽略了两者本质区别。例如，一些家长常说：“我们这么辛苦都是为了你，你不好好学习对得起我们吗？”可能让孩子因压力而暂时服从，但未必能真正激发其内在学习动力；长期通过愧疚施压，还可能导致孩子因害怕让父母失望而行动，而非真正理解责任的意义。

过度使用情感绑架，使感恩教育偏离了初衷。鞠晓蕾表示，部分家长习惯将自身付出与孩子的行为过度绑定，形成情感勒索。“‘你考得这么差，妈妈的心都要碎了’，这样的表述会让孩子错误地认为，自己的价值取决于是否满足父母的期待。”他进一步分析，长期处于这种教育环境中，孩子要么形成事事迎合他人的“讨好型人格”，要么产生强烈的逆反心理，均不利于其身心健康发展。

同样值得警惕的是，不少家长用愧疚感替代了具体的教育引导。鞠晓蕾举例对比：面对孩子的不足，“你看邻居家孩子多懂事，你怎么就不能学学”这类话语，会让孩子陷入“我不够好”的自我否定，却不知道如何改进；而更有效的方式，应是通过分析与引导帮孩子建立解决问题的能力，例如“我们可以一起想想怎么解决这个问题，你需要什么帮助”。

鞠晓蕾认为，愧疚教育本质上忽视了孩子的情感需求，会对孩子产生一系列负面影响：孩子可能逐渐隐藏真实情绪，不敢表达自身需求，甚至形成自卑感；长期的愧疚感还可能引发焦虑、抑郁等心理问题。“孩子会不断内化‘我总让父母失望’的认知，形成低自尊，这种影响还可能延伸到成年后的亲密关系中，比如在关系里过度妥协或逃避冲突。”

“废话”里的亲密

这学期去接女儿悠悠放学的时候，我突然发现了一个问题。别的孩子看见妈妈都是叽叽喳喳的，话密得像小蜜蜂，恨不得把一整天所有的事情都汇报一遍。只有悠悠慢吞吞地走过来，打了招呼便沉默不语。

回到家后，我试图和她聊聊，但她做完作业就开始看书了。她并不是特别爱看书的孩子，我明白了，她这是不想和我聊天。

等她睡着以后，我悄悄去房间看了看她，她把自己包裹起来，只剩鼻子在被子外面。我知道，只有心情烦躁的时候她才会这样，我的心情一下子变得复杂起来。

一天，我去收拾女儿房间的时候，发现她的书里夹着一张小纸条，上面是女儿熟悉的字迹：“明天又要分组了，这次我可能要被分出去了吧……谁叫我上次考得那么差呢？”我心底一惊，原来女儿的沉默不语里藏着厚重的心事。她并不是没有说话，她只是不想和我说。

明晰了愧疚教育的潜在危害后，家长需厘清其与感恩教育的本质区别。鞠晓蕾分析道：“从定义来看，愧疚教育是通过引发孩子的内疚感、负罪感或亏欠感，以达到约束其行为、迫使其服从、推动其努力的教育模式；而感恩教育，则是引导孩子主动感知、理解并珍惜他人的付出与善意，在此基础上自发产生感激之情，并愿意以真诚态度或实际行动回应的教育方式。”

对于二者的区别，鞠晓蕾表示，首先是情感驱动性质不同：愧疚教育以父母的失望或痛苦引发孩子的内疚感，逻辑是“你这样做让我很伤心、很辛苦，你应该感到愧疚”，孩子的

在家庭教育中，不少家长曾无意识地采用愧疚式教育约束孩子行为。当家长意识到这一问题时，该如何调整教育方式？又该如何把握表达付出的尺度，科学引导孩子感恩？鞠晓蕾结合实际场景，给出了具体可行的建议。

鞠晓蕾表示，若家长发现自己常用愧疚感驱动孩子，可从4个方面调整：一是以身作则。主动向孩子表达感谢，比如孩子帮忙收拾玩具后，及时说“谢谢你帮我整理，让家里变整洁了”，用行动教会孩子感恩；二是转变沟通视角。用“我们”替代“我”，将“我为你做了这么多，你却不珍惜”改为“我们互相体谅、互相帮忙，家才会更温暖”，弱化亲子间的对立感，强化家庭共同体意识；三是引导换位思考。结合具体场景让孩子理解他人付出，比如告诉孩子“奶奶每天早起送你上学，还要买菜做饭，如果你主动说声‘奶奶辛苦了’，她一定会很开心”；四是尊重孩子的表达意愿。不强迫孩子感恩，而是鼓励他们用言语、绘画等真诚方式传递心意，让感恩成为自发行为。

对于科学引导孩子感恩，鞠晓蕾强调，核心是让孩子在感受温暖的基础上理解家长的付出，为孩子营造感知爱、表达爱的成长环境。具体可通过3种方式操作：分享而不强调牺牲。家长可以自然地和孩子聊起为家庭付出的努力，比如“今天我加班到很晚才完成工作，就是为了能多赚点钱，让我们家生活得更好”，但重点要放在分享生活的不易与对家庭的爱，而非刻意强调“我为你牺牲了多少”；

认识

愧疚是被动负罪，感恩是主动回馈

行为动力是为了避免让父母失望、缓解自身负罪感，带有明显的压迫性；而感恩教育建立在理解、共情与尊重之上，让孩子自然产生感恩之心，比如家长说“爸爸妈妈爱你，也感谢你的体谅和努力”，传递出的是爱与认可，孩子的行为动力是发自内心地想回应爱，而非被愧疚感裹挟。

其次是关注点不同：愧疚教育聚焦于父母的付出与牺牲，反复强调孩子“亏欠”父母；真正的感恩教育则着眼于双向的爱与尊重，引导孩子看见并珍惜他人的善意。“比起‘我每天起早贪黑为你做饭，你还挑食’，不妨说‘妈妈做饭是因为爱你，如果你能尝试多吃一点蔬菜，

我会很开心’。这样既传递了爱意，又表达了期待，能让孩子在感受爱的过程中，自然萌生出珍惜与回馈的想法。”鞠晓蕾举例说道。

此外，“愧疚刺激”与“感恩启蒙”对孩子心理的作用机制也不同。鞠晓蕾指出，愧疚刺激以“恐惧一回避系统”为主导，当孩子听到“你知道我为你付出多少吗”这类话语时，大脑会优先捕捉“可能失去关爱”的威胁信号，最终引发的是防御性服从，而非对他人付出的真诚理解；而感恩启蒙由“奖赏—共情系统”主导，通过引导孩子思考具体场景，激活其心智化能力，让他们主动理解他人的意图，进而自然生发出关怀他人的自发愿望。

做法

把握表达尺度，传递纯粹爱意

用行动传递爱。比起反复诉说付出，不如用具体行为让孩子感受关怀，比如孩子生病时贴心照顾、遇到困难时给予鼓励，让孩子明白，家长的付出是出于爱，而非为了换取愧疚；创造感恩仪式感。可以设立家庭专属的感恩环节，比如每周日晚的家庭会议上，每人分享一件近期值得感恩的事，或在家人生日、节日时，一起准备手工礼物，让感恩融入日常生活，帮助孩子在潜移默化中学会感恩。

“从家庭长期发展来看，良性的亲子教育互动应建立在平等交流沟通的基础上，而倾听是其中的关键环节。”

鞠晓蕾表示，家长要掌握正确的倾听方法：专注与投入，排除手机等干扰，全身心地关注孩子的表达，通过眼神交流、点头回应等传递专注与尊重；有耐心与包容心，不随意打断孩子，接纳他们的喜怒哀乐，不急于给出建议，同时尊重观点差异，不强行将自己的想法强加给孩子；还要学会用心理解，关注孩子的语气、语调、肢体语言等非语言信息，听懂“弦外之音”，适时提问或复述孩子的观

点，确保信息准确。

鞠晓蕾特别提醒，家长需秉持尊重与同理心，将孩子视为平等的交流对象，尝试站在孩子的角度思考；同时，要“少说多听”，控制自身表达欲，给孩子足够的表达空间。

“真正的感恩教育，是让孩子在爱与尊重中，主动感受并珍惜善意。”鞠晓蕾表示，家长应摒弃“愧疚折磨”的育儿方式，用倾听、尊重和具体引导代替情感绑架，让孩子在健康的教育氛围中学会承担责任、懂得感恩，才是家庭教育应有的温度与理性。



■ 鲍祝莹

拒。慢慢地，女儿的回应也多起来了。

让人欣喜的是，她开始对每天一次的聊天有了期待。有一次，因为工作上的事情，我和同事打了很久的电话，临睡前，女儿还特意跑来问我：“今天聊不聊天？”“那必须聊啊。”我赶紧回应。更惊喜的是，女儿开始主动跟我聊学校的事情：“跑步好累哦，体育老师还说我们女生娇气。”我赶紧附和她，“跑步确实是累，你们学校那个跑道，我跑一圈估计就够呛了。那你们班谁是‘飞毛腿’啊？”话题慢慢延伸到了班里的同学，我知道，我的“废话”攻略已经成功了。

随着聊天话题的深入，我逐渐掌握了和女儿聊天的秘诀：少评判，多倾听；在她需要安慰的时候给她一个拥抱，在她吐槽的时候静静聆听。每天的“废话时间”给了女儿足够的安全感，现在“睡前废话”已经成了我和女儿之间的亲密方式。话题虽然很“废”，但流淌在其中的，是满满的爱、理解和信任。

藏在积木里的成长

■ 余娟

周末，午后的阳光斜斜地照进客厅，5岁的女儿蹲在地毯上，正专注地搭建她的“公主城堡”。这时，门铃响了，是带着小侄儿来做客的嫂子。小侄儿一眼就盯上了散落的乐高积木，迈着小短腿就扑了过去。

女儿像只受惊的小刺猬，猛地扑到积木上，双臂紧紧护住：“不许碰！这是我的！”小侄儿被突如其来呵斥吓住，小嘴一瘪，眼泪在眼眶里打转。嫂子连忙圆场：“没事儿没事儿，我们玩别的。”我看着女儿紧绷的小脸，刚到嘴边的“要分享”咽了回去。

送走客人后，女儿还在生闷气，把积木一股脑塞进收纳箱，锁进了她的玩具柜。我坐在她身边，拿起一块她常玩的小熊积木：“宝贝，这个小熊积木，你还记得妈妈怎么教你搭的吗？”她点点头，眼神缓和了些。我接着问：“你觉得，小熊一个人待在柜子里，会开心吗？”

女儿愣了愣，摇了摇头。我趁机端出一盘草莓，挑了个最大的递给她：“你看，妈妈把最大的草莓给你，你尝到甜味了。如果妈妈把所有草莓都吃掉，你是不是就尝不到了？积木也一样呀。”她拿着草莓，小声说：“可是，那是我的‘城堡’，表弟会弄坏的。”

我没有急着反驳，第二天特意买了一套新的基础积木。晚上，我和老公陪着女儿玩“商店老板”的游戏。我扮演顾客：“老板，我想买一块红色积木，我要搭一朵小花。”女儿认真地“卖”给我。老公接着说：“老板，我想用蓝色积木换你的黄色积木，我要搭一辆小汽车。”

玩着玩着，女儿主动说：“爸爸，我可以借你两块绿色积木，这样你的汽车就有轮子了。”我笑着补充：“你看，借积木给爸爸，爸爸的小汽车就更漂亮了，你也帮了爸爸，是不是很开心？”她用力点头，眼睛亮晶晶的。

又一个周末，小侄儿再次来访。这次女儿犹豫了一下，从玩具柜里拿出那套基础积木：“这些给你玩，但你要轻轻地，不能摔。”小侄儿开心地答应了。两个孩子围坐在地毯上，一个搭汽车，一个搭房子，时不时互相递块积木，其乐融融。看着他们叽叽喳喳的样子，我想起之前那个护着积木的“小刺猬”，忍不住笑了。

育儿就像种庄稼，得顺着时节来，急不得，也慢不得。孩子的物权意识不是“小气”，而是他们试着给世界划分秩序的第一步。如果当初我强硬地让女儿把积木让出来，或许只会让她更抗拒分享。倒不如蹲下来，用她能听懂的方式，像春雨悄悄润透土壤那样，一点点把道理揉进日常里。那些藏在积木里的感悟，远比耳提面命的生硬道理更能住进孩子心里。

晚上睡觉前，女儿抱着她的小熊积木，突然仰起脸说：“妈妈，明天我要把我的城堡积木带去幼儿园，和小朋友一起搭一座超大的城堡！”月光洒在她的脸上，我俯身亲了亲她的额头，心里满是温柔。原来成长从不是一蹴而就的事，那些关于爱、关于分享的“课”，本就不用赶进度，我们陪着孩子，慢慢学、慢慢懂就好。



本版图片均为资料图片