

教育导报

Education Guide

在这里，见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办 《教育导报》编辑部出版



国内统一连续出版物号 CN 51-0052 邮发代号 61-141 2025年12月4日 星期四 今日4版 第109期 总第4124期

天府
家长“慧”

七日谈

隔代养育

不“抢戏”，不“越位”，让爱与成长同频

■本报记者 马晓冰

明定位

在“隔代亲”中找到育儿平衡点

“为什么我们倾尽所有，换来的却是与子女的摩擦、对孙辈的无所适从？”四川大学教授、知名心理学家格桑泽仁的一句提问，道出了祖辈在隔代养育中的普遍困惑。

他指出：“随着社会快速发展，隔代教育已成为我国大多数家庭面临的普遍现象。在‘80后’双职工家庭中，近一半的幼儿成长高度依赖祖辈，在大城市，这个比例甚至超过了70%。”祖辈对家庭的爱与付出毋庸置疑，可日积月累的育儿矛盾，让许多家庭不知如何化解。

格桑泽仁以“得觉理论”深入剖析了这一现象。他指出，“得觉理论”将人的心理分为“自”与“我”两部分。“自”代表我们与生俱来的感觉、信息、能量，例如祖辈与孙辈之间深厚的“隔代亲”，那是一种本能的爱与保护欲；“我”则代表后天形成的观念、角色和习惯，比如“孩子必须听话”的传统教育观。隔代养育中的许多问题，正源于这两者的失衡。

“当一个人的‘自’大于‘我’，本能的爱会过度膨胀，压制了理性，表现为过度保护、情感溺爱和原则模糊。”格桑泽仁解释，“而当‘我’大于‘自’时，祖辈易固守过往经验，可能因此与年轻父母产生冲突，或给孩子贴上负面标签，导致沟通不畅。”

他表示，在日常生活里，如果孩子总在祖辈的袒护中成长，容易习得任性、过度依赖等不良习惯。同时，祖辈与父母教育的“双重标准”会让孩子陷入规则的摇摆之中，他们可能会利用这份“隔代偏爱”与父母博弈，使教育分歧升级为家庭矛盾。

隔代教育并非简单的“带孩子”，而是一场需要融合理念、方法与耐心的共同成长。如何让爱在家庭中流动得更顺畅？格桑泽仁指出，需要两代人共同努力、相互配合。

“在育儿的角色分工中，父母是主角，祖辈是辅助者与支持者，明确的定位是协同的基本原则。”他比喻道，“就像一场戏，祖辈是精彩的配角，但不能抢了主角的戏份。”

此外，格桑泽仁呼吁两代人互相关照彼此的情绪感受：年轻父母应学会“随顺”，认可父辈的付出，共情父辈的感受，接住他们的情绪；祖辈也要努力突破“育儿惯性”，在产生包办或溺爱的冲动时，启动“观察—暂停—反应”的自我对话模式，把成长的机会还给孩子。

在“隔代亲”中找到育儿平衡点，才能让陪伴变得更轻松。格桑泽仁以“得觉三顺”为祖辈家长送上了方法指引：“顺事”，人到晚年要活出自己的精彩，拥有自己的生活和社交，避免将所有情感寄托于孙辈；“顺时”，把握清晰的边界，懂得何时参与、何时退出，给自己留出独处的时间与空间，

随着家庭结构变迁，越来越多的祖辈正成为孩子成长路上的重要陪伴者。双职工家庭中，他们为儿女分担着育儿重任；留守儿童身边，他们用陪伴给予孩子坚实的依靠。然而，这份源于亲情与爱的付出，却常因养育理念与方式的差异，在代际间激起涟漪。如何让这份跨越年龄的爱，在新时代背景下变得更科学、更有力，是需要两代人共同面对的重要课题。

近日，四川省家庭教育公益宣传活动天府家长“慧”2025年第十期开讲，以“时间的礼物：当童年遇上晚年”为主题，3位专家与数百位家长面对面沟通、分享，共同探寻隔代养育的智慧之道。



向孙辈示范每个人都是独立的个体；“顺变”，保持开放心态，主动学习新事物、新观念，用行动向孙辈展示“活到老，学到老”的终身成长精神。

巧沟通
让“隔代鸿沟”变“成长桥梁”

“咱们这代人带孙子孙女，真是‘上岗不需要培训，退休后直接再就业’。”中国成人教育协会家庭教育专委会副秘书长、四川西部教育研究院家庭教育首席专家桂熙的幽默感叹，迅速引发了现场祖辈们的共鸣。

他随即指出，许多祖辈是带着几十年前的育儿经验和一颗毫无保留的爱心，开始了带孙辈的“新工作”。但在万物快速发生变化的今天，曾经奏效的“老办法”常会遇到难以解决的“新问题”。

桂熙以“孙子骑车摔倒”的典型场景，生动地描绘了祖辈常用的两种应对方式：有的爷爷奶奶会像“超级英雄”般冲上去，第一时间抱起孩子，并责怪绊住车轮的石头：“踢你！都怪你！”有的爷爷奶奶则属于“硬汉派”，心疼孩子但不表现出来，只是板着脸说：“跟你说过多少遍了，骑车要看路，自己站起来，不许哭！”

“这两种常见的反应与表达，背后都藏着爷爷奶奶对孙子的疼爱。看似化解了问题，却于无形中在孩子心里埋下了‘推卸责任’或‘感受不被重视’的种子。”桂熙表示，真正的沟通，不是急着说教，而是努

力听见孩子没说出口的需求。当孩子骑车摔倒时，他需要的并不是一句“都怪石头”或“不许哭”，而是理解、安慰，和一个安全的选择。

找对方向、用对方法，“隔代鸿沟”也可以变成“成长桥梁”。桂熙提出了简单易行的“隔代沟通四步法”，帮助祖辈学会更科学地表达关爱、更有效地与孩子沟通：

第一步是“停看听”——给爱一个缓冲带。在孩子发生状况时，先不急于行动，用3秒钟观察和判断情况，避免冲动。

第二步是“蹲下来，说出他的心里话”——用共情架起沟通的桥梁，主动调到孩子的频道，告诉他“孩子，我懂你”，他才能获得那块名为“安全感”的垫脚石。

第三步是“给他一个温暖的选择”。可以待孩子情绪平复后，提供诸如“是想让爷爷抱一抱，还是我们一起把自行车扶起来？”的选项，引导他一起解决问题。“用支持与引导替代命令与批评，才能将自主权和勇气还给孩子。”桂熙说。

最后一步，是“事后再一起画个句号”。待风平浪静后，与孩子一同回顾、总结，这不仅是在给事件收尾，更是在传递一个重要信念：无论经历怎样的挫折，重要的是我们从中学到了什么。引导孩子将经历转化为成长的智慧，陪伴、鼓励他逐渐成为一个更勇敢、更会想办法的人。

“沟通的终极目的，不是争出谁对谁错，而是在彼此的世界里，为爱架起一座桥。”桂熙分享道，“我们或许不了解孩子们喜欢的动画人物，他们或许也不明白我们反复讲述的老故事。但没关系，爱不需要完全懂得，只需要努力理解。”李萍说。

转观念

用智慧为孩子点亮成长之灯

在所有的隔代家庭中，留守儿童的处境尤为特殊。父母远在他乡，祖辈的陪伴不仅关乎日常照料，更关系到孩子的情感塑造与人格成长。祖辈扛起照顾孙辈的主要责任时，该如何陪伴他们好好长大？中国教育学会学校家庭社会协同育人专业委员会理事、中国关工委儿童发展研究中心专家团成员李萍以“用智慧与爱，为留守儿童点亮一盏灯”为主题进行了分享。

在隔代养育中，祖辈常面临着一种普遍困境：为家庭付出大量心血，却仍感力不从心。想与孙辈谈心，孩子却沉浸在手机世界里；想多嘱咐几句，得到的回应却常是“别唠叨了”。对此，李萍指出，孩子的疏离与抗拒，并不是因为祖辈“给的关爱不够多”，而是在快速变迁的时代中，新旧观念形成了隔阂，祖辈与孙辈之间尚未建立起真正同频的对话方式。

转变观念与教育方式，才能更好地陪伴与引领孩子成长。李萍建议祖辈从“只管吃饱穿暖”，转变为“兼顾规矩与道理”。她举例说明：一个由外公外婆带大的孩子，在宴席上独占自己喜欢的菜，显得失礼。后来了解到，平时在家，外公外婆总会说“我们不喜欢吃”来迁就孩子，忽略了要把“规矩”和“爱”一起教给他。“进餐礼仪、尊重长辈……这些习惯与品质要从小做起。一味纵容、宠溺孩子，反而会让他们失去学习分享和感恩的机会。”李萍说。

在具体管教孩子的过程中，更需讲原则、懂方法，从“心软”走向“心定”。李萍分享了一位爷爷的经历：孙子沉迷手机，父母规定手机由爷爷保管，但孩子每次找借口恳求，爷爷都心软妥协，甚至帮忙隐瞒，结果问题日益严重。

“真正的爱，需要‘温柔而坚定’。”李萍表示，“温柔是态度，理解孩子的需求，不发火、不责骂；坚定是原则，规矩定了就要守住，并与远方的父母协同一致，这才是真正的‘并肩作战’。”

“我们不需要成为育儿专家，但可以向身边最好的老师——我们的孙辈学习。”李萍举例说，小玲虽是一名留守儿童，但她品学兼优，而这份优秀背后，藏着祖辈的智慧陪伴——每天放学后，爷爷奶奶都会邀请她担任家中的“小老师”，把学校里学到的内容复述、讲解一遍。这样的做法不仅帮小玲巩固了知识，还让她在课堂上听得更加认真。更重要的是，在“教学”的过程中，小玲感受到了自身的价值，祖孙间的情感联结也愈发紧密。

李萍鼓励祖辈主动“借力”，做与时俱进、乐于学习的陪伴者。哪怕只是拿起书本，问问孩子“这个字怎么念”，教育或许也能事半功倍。“祖辈虽无法取代父母的核心教育作用，却依然可以用自己的方式照亮孩子的成长之路。”李萍说。

本版图片均为资料图片

家校合力，让强健体质成为孩子的终生财富

■ 王洁录

家教周刊

近日，教育部等五部门联合印发《关于实施学生体质健康计划的意见》，以“二十条”举措践行健康第一教育理念，既彰显了国家层面对青少年健康的高度重视，也为家校协同育人指明了方向。如何将政策要求转化为孩子健康成长、全面发展的不竭动力？关键在于学校与家庭携手起来，共同完成从理念到行动的变革。

长期以来，升学压力让不少家长陷入教育焦虑，将大量课外时间投向学科辅导，认为这才是对孩子未来的“最优投资”，却没有意识到“健康第一”并非一句空洞的口号，而是孩子学习知识、探索世界、实现一切可能性的基础。政策明确中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时，并划定大学体育课最低学时标准。这些要求倒逼家长升级教育观，从分数“内卷”中抽身，正视体育运动对孩子体魄锤炼、意志磨砺、品格塑造的多元价值。

当然，体育运动绝不是简单的时间堆砌，更应通过科学设计尊重教育规律：打造学生更喜爱、更具质效的体育课，让孩子在学校就能熟练掌握至少一项运动技能；鼓励中小学校每年举办两次校级综合性运动会或体育节，形成班班有活动、校校有特色、周周有比赛的新常态。这些举措的核心是实现从“要求孩子动”到“吸引孩子动”的转变。当体育课不再是枯燥的跑圈，当运动场成为展示自我、收获愉悦的舞台，孩子的运动内驱力才会真正被点燃。

体育与趣味、文化的融合，让其超越了单纯的身体锻炼，成为滋养身心的成长体验。这既对学校提出了更高要求，也为家庭教育提供了新契机。学校应发挥主导作用，优化体育资源供给，同时为家庭提供专业的体育锻炼指导服务；家长则需从“监督者”转变为“陪伴者”，帮助孩子养成健康的生活方式。运动不应是学校下达的“硬性任务”，而应成为联结亲子情感的温馨纽带。周末时光，与其催促孩子埋头书本，不如来一场家庭羽毛球赛；晚饭后，以户外骑行取代电子游戏，在互动中传递的不仅是运动技能，更是终身受益的健康生活理念。

与此同时，安全保障与评价改革需同步跟上。学校应配齐必要的急救设施设备，优化应急处理机制，让家长能够更放心地鼓励孩子参与锻炼；评价层面则应淡化测试选拔性、强化正向激励，减轻孩子对体育测试的恐惧，也让家长更关注孩子在运动中获得的乐趣与成长。

保障孩子的体质健康，既需要教育工作者的担当作为，更离不开家长的理解与践行。当我们不再将体育运动视为学业的“调剂品”，而将其作为家庭教育的必修课，家校携手为孩子们创造充满汗水与欢笑的美好童年，才能让强健的体魄和阳光的心态，成为他们人生道路上最宝贵的财富。