

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 2026年1月1日 星期四 今日4版 第1期 总第4136期

看见孩子，照见自己

——回望5组家庭的养育故事

本报记者 马晓冰

1月1日，新年伊始，我们习惯性地在这个节点回望过去、锚定未来。本期，我们带着“养育思考”这一话题走进5组家庭，聆听他们的养育故事。在回望中沉淀教育智慧，凝聚更温暖的养育共识，从这些真实而细微的片段中，更好地看见孩子，也更清晰地照见自己。

看见孩子

让爱回归养育的起点

“我最怕考试……因为考不好，妈妈会很凶地问我：‘这么简单的题怎么还错？’”陈丹的女儿参与学校的专题采访时，这样说道。这番话让陈丹忽然意识到，自己对成绩的执念与焦虑，早已传递给了孩子。

陈丹坦言，很长一段时间里，孩子试卷上的每一道错题，在她眼里都像是指向“不够光明的未来”的预警。以“为你好”为名，她把自己的期待变成了孩子肩上的压力。

陈丹开始思考：“我爱的究竟是那个能带来面子的‘高分孩子’，还是眼前这个有血有肉、会哭会笑的小生命？”带着这个疑问，她报名线下育儿课程、搜集线上资源，终于明白：真正的教育，永远始于“看见”。让孩子获得“无论怎样，我都值得被爱”的安全感，才是积蓄内在力量的基石。

改变不易。陈丹自幼在严厉教育下成长，情绪成了她的“语言”。她明白这样不对，偶尔情绪失控后，又陷入自责。“我慢慢发现，愤怒的根源是自己面对育儿难题的无力感，不该让孩子为我的情绪买单。”

她循序渐进地尝试调整，怒火上涌时，坦诚告诉女儿：“妈妈需要冷静一下，我们等会儿再谈。”平静后，再用平和的语气重启对话。可喜的是，丈夫成了她的“情绪盟友”。冲突升级时，丈夫会自然介入带走孩子，事后两个人再一起复盘。

家庭氛围的转变肉眼可见：曾经“随时可能引爆”的紧张感，被温馨对话与欢声笑语取代。孩子甚至成了“家庭情商监督者”，会认真提醒爸爸：“我不喜欢你拿我与别人比较，这让我很难受。”

“这场改变不会让生活就此一帆风顺，却给了我们一个充满爱的‘情感家园’。”陈丹说，未来的育儿路上还会面临新的挑战，但她不再感到恐慌，即便偶尔回到旧模式，也只会当作“压力测试”，复盘后继续前行。

平等同行

做孩子的“成长伙伴”

“以前，我和女儿的关系像一根紧绷的弦。”唐玉华回忆起过去陪孩子写作业的情景，满是愧疚——她像严厉的“指挥官”，女儿则是战战兢兢的“小兵”。

一道反复出错的数学题，就能引爆她的怒火。女儿被吼得愣住，慌张地说：“妈妈，你别吼我，我知道错了。”那一刻，唐玉华看见了孩子眼底的恐惧，她感到：“女儿不是在认错，而是在‘求饶’。”

一次偶然的机会，唐玉华接触到成都市“智慧家长”领读者公益活动，系统学习非暴力沟通、情绪调节等育儿方法后，她才明白，过去自己一直在用“命令—纠正—施压”的管教模式，那是控制，而非教育。

道理易懂，但改变不是一蹴而就的。唐玉华坦言，改变的过程充满了与“旧我”的反复拉扯。“最难的不是学习新方法，而是在怒火上来的那一刻，记得使用它。”她开始将教育重点从“纠正行为”转向“连接感受”。看到孩子写作业拖拉，她不再厉声催促“快点写”，而是蹲下来，轻声问：“遇到难题了吗？需要妈妈陪你一起解决吗？”

一点点地调整，让家里的氛围渐渐松弛下来。当她

放下“权威”的执念，反而赢得了孩子真正的信任与亲近。女儿不再对她“敬而远之”，开始主动分享学校的趣事，还常说“妈妈现在像朋友一样”。

唐玉华在笔记里郑重写下：“教育的核心从来不是孩子的行为，而是家长与孩子之间的关系本身。”如今，她与女儿从“上下级”变成了平等交流、并肩同行的“成长伙伴”。“最好的教育，从来不是塑造一个完美的孩子，而是与一个真实的孩子共同成长为更好的自己。”唐玉华说。

双重专注

二胎家庭的平衡之道

傍晚，10岁的儿子写完作业，蹭到余婷身边问道：“妈妈，你是不是更喜欢妹妹？”这句话让余婷心头一紧。许多二胎家庭都面临着“时间分配”问题。余婷和丈夫考虑到女儿年纪小，下意识地将更多精力倾斜到女儿身上，却忽略了“大了”“能自己玩”的儿子，也是个需要陪伴的孩子。

“孩子对爱的感知格外敏感，儿子觉得妹妹争夺了父母对他的关注，让他内心很难过。”余婷当即和丈夫商量，调整陪伴策略，每天的作业辅导及课外阅读，爸爸妈妈各负责一个，每周轮换，让两个孩子都感受到被陪伴的快乐；周末设立“专属时光”，周六下午属于儿子，周日下午属于女儿，爸爸妈妈分别陪两个孩子做他们喜欢的事。

除了时段划分，余婷还针对两个孩子的年龄与个性，设计了充满爱意的“专属小仪式”：每晚睡前，她会拥抱儿子，温柔地听他倾诉；对喜欢跳舞的女儿，则陪她快乐起舞10分钟。

同时，余婷有意识地培养孩子间的手足之情。她会提醒家人避免在孩子间制造竞争感，同时创设更多需要兄妹协作的任务。比如一起做手工、做家务，余婷会引导二人分工协作，表扬他们的合作精神，避免制造竞争。

余婷说，二胎家庭的所谓“公平”，不是分毫不差的时间切割，而是让每个孩子都能感受到专属的、独一无二的爱。未来，她希望以“包容为关键词”，通过设置“情绪安全角”、真诚沟通等方式，让家成为每个孩子的安心港湾。

协同共育

拓宽成长的边界

“我们会定期聚在一起共读共学共研，倾诉各种育儿困惑，分享各种育儿经验与方法。”去年11月，魏娅芳参加武侯区家长培训活动后，和其他家长一拍即合，组建了家长成长系列读书会。

这些活动为魏娅芳打开了全新的教育视野。通过和其他家长的交流，她发现，这种“向外看”的学习方式，使她不再局限于自己的小家，开始重新审视自己的优缺点，并尝试将理论与实践相结合，用更科学的方法引导孩子。

读书会中的所学很快用到了实践中。过去，围绕孩子的“手机管理”问题，家里常上演“没收—哭闹—妥协”的拉锯战，亲子双方都疲惫不堪。与其他家长共读《正面管教》后，魏娅芳不再单方面“下禁令”，而是按照书中“和善而坚定”的教育理念，坐下来与女儿协商手机使用规则：“作业完成后，你可以在约定时间内使用，但时间到了必须归还。”规则由孩子参与制定，执行起来便多了份认同与责任。那之后，女儿不再沉迷电子产品，还把“手机时间”当作动力，提高了学习效率；魏娅芳也卸下“监工”身份，焦虑感大幅降低。

“我们要永远和孩子站在一起打败问题，而不是和问题一起打败孩子。”魏娅芳真切体会到，家庭教育不是控制和对抗，而是携手成长。从“独自摸索”到融入家校社共育的“成长场域”，她最大的收获是“支持感”：家长不再是孤立无援的“管教者”，而成为有理论可循、有同伴可商、有经验可鉴的“成长引导者”。

谈及未来，魏娅芳心中已经有了明确规划：“多做一点”高质量的陪伴，“少做一点”不必要的干预；继续和更多家长一起“共读共学共研”。“家校社协同的意义，不只在于解决眼下的育儿难题，更在于点燃家长终身学习的火苗，照亮他们自我完善与亲子共进的长路。”魏娅芳说。



编后

以成长之名 共赴新岁之约

5组家庭的养育故事，不只让我们看到了家长对“更好的养育”的赤诚追求，更清晰勾勒出新时代家庭教育的进阶方向。

我们真切感受到，家庭教育的认知正在迭代。曾经，“成绩好坏”困住了无数家长和孩子的脚步，让育儿之路变得狭窄而焦虑。如今，越来越多家长看见了分数之外的广阔天地，读懂了“成长”的多元内涵，孩子的好奇心、共情力、动手能力，都成了衡量成长的珍贵标尺。

家长的角色也被重新定义。长久以来，不少人默认“家长”的使命就是围着孩子打转，把重心完全倾注在孩子身上，却忽略了育儿从来不是单向地付出与牺牲，而是家长与孩子并肩而行、彼此成就的双向成长。在教育、引导孩子的同时，家长也将遇见更通透、更从容的自己。

更令人欣慰的是，养育的场域正不断拓宽。家庭教育从来不是“闭门造车”，从前“独自摸索”“暗自焦虑”的家长，如今能够轻松获得多元支持。孩子的成长边界也随之延伸，书房之外，博物馆、科技馆、社区服务站都成了他们的趣味课堂与成长乐园。养育不再是孤军奋战，而是一场有温度、有支撑的集体同行。

新岁已至，养育之路虽依旧漫长，但只要守住初心，带着勇气与智慧稳步前行，就一定能走出属于每个家庭的温暖旅程。愿新的一年，每位家长都能怀揣耐心、秉持智慧，陪孩子共赴成长之约。



家教周刊

休刊启事

本报1月2日休刊，6日恢复出版。

本版图片均为资料图片