

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



成华区“十万家长共上一堂课”—— 关注心理健康 共建幸福家庭

■ 记者 张玥

依法教子，我们共同的责任

习近平总书记曾说：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。”家庭和长辈在未成年人的成长过程中起到至关重要的作用。然而，在部分家庭中，因家庭教育缺失导致子女心理、生理健康出现问题的案例时有发生。如何助力孩子健康成长？成都市成华区人民法院相关负责人朱书依据《家庭教育促进法》，为广大家长建言献策。

朱书根据《家庭教育促进法》第二章“家庭责任”中的内容，向家长们阐明了如何在法律指导下对孩子进行家庭教育。首先，家长应当树立责任意识，提高教育能力。她建议家长们树立起“家长是孩子第一任老师”的责任意识，承担对未成年人实施家庭教育的主体责任，自觉学习家庭教育的方式方法，提高家庭教育能力。

其次，她认为家长应注重家庭建设，创建优良家风。父母或者其他监护人，应当培育积极健康的家风文化，共同构建文明和睦的家庭关系，为未成年人成长营造良好的家庭氛围。

此外，家长应当针对子女的个体差异，因材施教。未成年人的父母要针对不同年龄段未成年人的心理特点“因材施教”，积极主动培养孩子广泛健康的爱好，增强孩子的自我保护意识和能力。同时，家长还需要积极同学校和相关教育部门密切配合，共同促进孩子健康发展。朱书特别提醒家长们，不得对未成年人实施家庭暴力，或怂恿未成年人从事违反社会公序良俗的行为。

朱书还结合了家庭教育指导令全国第一案进行解读。该案例讲述了一起离婚家庭中一方再婚后未尽应尽的抚养义务，将子女托养于保姆的故事。法院经审理案件后，根据子女的意愿将子女判给了另一方抚养，并作出家庭教育指导令：要求被判于的一方多关注子女的心理状态和情感需求，与学校老师多沟通交流，并与子

女同住，主动承担起家庭教育的主体责任，不得让子女单独和保姆居住生活。

这起案例为家长敲响了警钟，《家庭教育促进法》的实施，让家长不再是家庭教育的旁观者，教育孩子既是责任，也是义务，家长及监护人要积极努力，让和谐良好的家风代代传递。

培养心理健康的孩子

“您究竟想要什么样的孩子？”这是家庭教育的出发点，也是家庭教育的目的。

回想起这个问题，有些家长可能会说，我想要一个学业优秀的孩子，有些家长可能会说，我想要一个能为社会做贡献的孩子。中国家庭教育学会理事、四川师范大学心理学院硕士生导师张皓，在她的分享中为家长们指点迷津。

张皓建议家长，如果对此问题感到困惑，不妨把“培养一个心理健康的孩子”作为家庭教育的目标。那么，心理健康的孩子应该具备哪些特征？张皓指出，青少年心理健康的标准有以下7个：智力正常；善于协调和控制情绪，心境良好；具有较强的意志品质；人际关系和谐；能动地适应和改造现实环境；保持人格的完整和健康；心理行为符合年龄特征。

张皓举例说，一个家长因刚刚上初中的孩子经过“智商测试”，指标低于正常值而感到困惑。关心孩子的智力水平固然合理，但是智力的评定应根据两个标准来判定：一是寻找专业的机构人士进行智力测验；二是根据社会常态标准。孩子虽然在智力测试中，成绩未达到正常标准，但却能够以较为优异的成绩一路从小学生升入初中，根据社会常态标准，孩子的智力明显是正常的。因此，家长无需过度焦虑，孩子的智力“够用”就好，不必在意所谓的智力测试。家长应多关心孩子的心理健康，并予以正向的指引，助力孩子健康成长。

张皓建议，家长在协助孩子处理生活中遇到的问题时，可以尝试从两

个方面入手：一是关注事情本身；二是关注孩子所表达的情绪。多关注孩子的情绪表达，可以更好地关注到孩子的心理动向，也更有利于呵护其心理健康。

同时，在对孩子进行心理健康教育时，家长应避免过度说教。“教育不等于说教”，张皓认为，家长需要对孩子多进行具体而细致的指导和关爱，讲究策略，试着站在孩子的立场，解决问题，而不是“空讲道理”。

好家长要“走心”

一个称职的家长应该如何正确看待孩子成长过程中的心理健康问题？孩子遇到困难时，家长究竟该怎样正向引导？电子科大附小、石室初中、成都市成华区嘉祥外国语学校的家长代表结合自身经验，分享了见解。

电子科大附小的家长代表表示，此前她更关注孩子的身体健康，却很少关注到孩子的心理健康。但发生在自己身边的“丫丫的故事”改变了她的教育观。

朋友的孩子丫丫（化名），是个典型的“别人家的孩子”，上五年级的她成绩优异，性格乖巧。但这样优秀的丫丫却去看了心理医生，原因是丫丫的老师多次在她的作文中发现，丫丫一直羡慕自己的朋友有个“好家长”，因为不管朋友乖巧与否，作业完成得怎样，父母都会予以鼓励和关爱，反观自己却很难感受到来自父母的爱意，仿佛只有取得优异成绩时父母才会给予爱。

丫丫时常认为，父母对她的爱来自于她优异的成绩，而非她本身，这种爱是条件的。这让她感到十分压抑，甚至出现了一些极端行为。好在家长察觉到丫丫异常的表现后，及时反思并寻求专业机构的帮助，丫丫逐渐从阴霾中走了出来。

丫丫的故事让这位家长意识到，如果家长对孩子的心理需求莫不关心，致使孩子缺乏情感支持和行为帮助，即便物质生活条件非常优越，孩子的内心也会感到不满和痛苦，甚至产

生各种心理问题。因此，她建议家长们要多关注孩子的情绪和行为，用“共情话术”引导孩子表达内心的想法，更多地关注到孩子的情感需求。

这样的问题不仅在低龄阶段容易出现，当孩子进入青春期后，身心健康更需要加以重视。来自石室初中的家长代表认为，青春期的孩子正处于自我意识形成的重要阶段，错误的家庭教育方式可能会对孩子成年后的人生观和价值观产生负面影响。

他认为，青春期的孩子容易产生叛逆心理，因此作为青春期的父母，要沉得住气，用“冷静”来应对“火热”，多重视与孩子之间的“疏通”。同时，家长自身也需要陪同孩子共同学习和成长，注重自身的情绪管理。

青春期孩子的家长常常更加在意孩子的学习成绩，而漠视孩子的内心世界。对此，成华区嘉祥外国语学校家长代表建议，家长要意识到孩子心理资本的比成绩提升更重要，要积极配合学校，有意识地培养和提升孩子的心理资本。

最后，“帮倒忙”能实现孩子被需要的愿望。每个人都希望得到别人的认可，孩子也不例外，他们在帮大人做事时，其实是希望得到大人的肯定。如果大人能够适当示弱，多让孩子表现，孩子就会从中获得成就感，更加乐意去做这件事。

所以，当孩子提出“让我来”时，家长不要拒绝，要给予鼓励。比如，“宝贝，真不错，知道心疼爸爸妈妈了。”“真是懂事的孩子，能帮爸爸妈妈做事了，我真高兴！”父母的鼓励是孩子成长的动力，无论他做得好不好，都不要指责他，批评他。当然，为了尽量让孩子少“帮倒忙”，家长应该事先告诉孩子一些基本的方法、步骤和技巧。如果有必要，可以帮孩子完成一半，再让孩子完成另外一半，这样既达到了锻炼孩子的目的，又能帮助孩子建立自信心，让孩子在“帮倒忙”中学到许多书本上无法学到的知识和技能。

当孩子到了一定的年龄，他们会对大人做的事情感兴趣，并主动提出“让我来”。一些家长考虑到孩子太小，担心他们做不好，或是为了省时、省心，常常阻止孩子说：“一边玩去，别在这里给我添乱。”

可能很多家长没有意识到，拒绝孩子帮忙不是一个正确的决定。孩子主动要求做某件事，说明他对这件事感兴趣，父母的拒绝无疑会打击孩子的热情和信心，以后遇到类似的事，他们就会无动于衷，袖手旁观，认为自己反正也帮不上什么忙，不如不做。拒绝孩子帮忙，也不利于孩子树立正确的人生观和价值观。去做每一件事情，不一定会成功，但不去做，绝对没有成功的机会。父母不要过于看重结果，要学会欣赏过程，看到孩子点滴的进步。

其实，孩子“帮倒忙”并非一无所获，首先，“帮倒忙”能让孩子体会到大人的不容易。许多孩子并不了解父母的艰辛，他们以为父母做的事情很好玩，很容易。通过“帮倒忙”，孩子会发现，原来事情与他们想象的不同，渐渐地，他们就会理解父母的工作，并心怀感恩，主动帮父母分忧。

其次，“帮倒忙”能培养孩子的责任感。无论什么事情，只有亲身做过，亲身经历过，才会懂得珍惜，才会真正负起责任来。孩子是帮了“倒忙”，是给家长添了麻烦，但他也从这件事中汲取了经验和教训。给孩子成长的空间吧，让他们在实践中慢慢探索，并逐渐掌握事物的规律。

再次，“帮倒忙”能锻炼孩子的动手能力和协调能力。女儿小的时候，曾帮了我许多“倒忙”，第一次帮我洗碗，结果把碗打碎了；第一次帮我除草，结果把花给拔了；第一次帮我包饺子，结果把馅弄得满桌子都是……许多事情不是一次就能做好，往往要经历数次尝试和失败，我们不能要求孩子做到尽善尽美，只要他们能够认真地做，并坚持到最后，便是成功。不要担心孩子做不好，也不要心疼那些被毁坏的东西，比起孩子的成长，一个碗，一盆花，一团馅又算得了什么呢？

当孩子到了一定的年龄，他们会对大人做的事情感兴趣，并主动提出“让我来”。一些家长考虑到孩子太小，担心他们做不好，或是为了省时、省心，常常阻止孩子说：“一边玩去，别在这里给我添乱。”

可能很多家长没有意识到，拒绝孩子帮忙不是一个正确的决定。孩子主动要求做某件事，说明他对这件事感兴趣，父母的拒绝无疑会打击孩子的热情和信心，以后遇到类似的事，他们就会无动于衷，袖手旁观，认为自己反正也帮不上什么忙，不如不做。拒绝孩子帮忙，也不利于孩子树立正确的人生观和价值观。去做每一件事情，不一定会成功，但不去做，绝对没有成功的机会。父母不要过于看重结果，要学会欣赏过程，看到孩子点滴的进步。

其实，孩子“帮倒忙”并非一无所获，首先，“帮倒忙”能让孩子体会到大人的不容易。许多孩子并不了解父母的艰辛，他们以为父母做的事情很好玩，很容易。通过“帮倒忙”，孩子会发现，原来事情与他们想象的不同，渐渐地，他们就会理解父母的工作，并心怀感恩，主动帮父母分忧。

其次，“帮倒忙”能培养孩子的责任感。无论什么事情，只有亲身做过，亲身经历过，才会懂得珍惜，才会真正负起责任来。孩子是帮了“倒忙”，是给家长添了麻烦，但他也从这件事中汲取了经验和教训。给孩子成长的空间吧，让他们在实践中慢慢探索，并逐渐掌握事物的规律。

再次，“帮倒忙”能锻炼孩子的动手能力和协调能力。女儿小的时候，曾帮了我许多“倒忙”，第一次帮我洗碗，结果把碗打碎了；第一次帮我除草，结果把花给拔了；第一次帮我包饺子，结果把馅弄得满桌子都是……许多事情不是一次就能做好，往往要经历数次尝试和失败，我们不能要求孩子做到尽善尽美，只要他们能够认真地做，并坚持到最后，便是成功。不要担心孩子做不好，也不要心疼那些被毁坏的东西，比起孩子的成长，一个碗，一盆花，一团馅又算得了什么呢？

当孩子到了一定的年龄，他们会对大人做的事情感兴趣，并主动提出“让我来”。一些家长考虑到孩子太小，担心他们做不好，或是为了省时、省心，常常阻止孩子说：“一边玩去，别在这里给我添乱。”

允许孩子“帮倒忙”

■ 周礼

当孩子到了一定的年龄，他们会对大人做的事情感兴趣，并主动提出“让我来”。一些家长考虑到孩子太小，担心他们做不好，或是为了省时、省心，常常阻止孩子说：“一边玩去，别在这里给我添乱。”

可能很多家长没有意识到，拒绝孩子帮忙不是一个正确的决定。孩子主动要求做某件事，说明他对这件事感兴趣，父母的拒绝无疑会打击孩子的热情和信心，以后遇到类似的事，他们就会无动于衷，袖手旁观，认为自己反正也帮不上什么忙，不如不做。拒绝孩子帮忙，也不利于孩子树立正确的人生观和价值观。去做每一件事情，不一定会成功，但不去做，绝对没有成功的机会。父母不要过于看重结果，要学会欣赏过程，看到孩子点滴的进步。

其实，孩子“帮倒忙”并非一无所获，首先，“帮倒忙”能让孩子体会到大人的不容易。许多孩子并不了解父母的艰辛，他们以为父母做的事情很好玩，很容易。通过“帮倒忙”，孩子会发现，原来事情与他们想象的不同，渐渐地，他们就会理解父母的工作，并心怀感恩，主动帮父母分忧。

其次，“帮倒忙”能培养孩子的责任感。无论什么事情，只有亲身做过，亲身经历过，才会懂得珍惜，才会真正负起责任来。孩子是帮了“倒忙”，是给家长添了麻烦，但他也从这件事中汲取了经验和教训。给孩子成长的空间吧，让他们在实践中慢慢探索，并逐渐掌握事物的规律。

再次，“帮倒忙”能锻炼孩子的动手能力和协调能力。女儿小的时候，曾帮了我许多“倒忙”，第一次帮我洗碗，结果把碗打碎了；第一次帮我除草，结果把花给拔了；第一次帮我包饺子，结果把馅弄得满桌子都是……许多事情不是一次就能做好，往往要经历数次尝试和失败，我们不能要求孩子做到尽善尽美，只要他们能够认真地做，并坚持到最后，便是成功。不要担心孩子做不好，也不要心疼那些被毁坏的东西，比起孩子的成长，一个碗，一盆花，一团馅又算得了什么呢？

最后，“帮倒忙”能实现孩子被需要的愿望。每个人都希望得到别人的认可，孩子也不例外，他们在帮大人做事时，其实是希望得到大人的肯定。如果大人能够适当示弱，多让孩子表现，孩子就会从中获得成就感，更加乐意去做这件事。

所以，当孩子提出“让我来”时，家长不要拒绝，要给予鼓励。比如，“宝贝，真不错，知道心疼爸爸妈妈了。”“真是懂事的孩子，能帮爸爸妈妈做事了，我真高兴！”父母的鼓励是孩子成长的动力，无论他做得好不好，都不要指责他，批评他。当然，为了尽量让孩子少“帮倒忙”，家长应该事先告诉孩子一些基本的方法、步骤和技巧。如果有必要，可以帮孩子完成一半，再让孩子完成另外一半，这样既达到了锻炼孩子的目的，又能帮助孩子建立自信心，让孩子在“帮倒忙”中学到许多书本上无法学到的知识和技能。

当孩子到了一定的年龄，他们会对大人做的事情感兴趣，并主动提出“让我来”。一些家长考虑到孩子太小，担心他们做不好，或是为了省时、省心，常常阻止孩子说：“一边玩去，别在这里给我添乱。”

可能很多家长没有意识到，拒绝孩子帮忙不是一个正确的决定。孩子主动要求做某件事，说明他对这件事感兴趣，父母的拒绝无疑会打击孩子的热情和信心，以后遇到类似的事，他们就会无动于衷，袖手旁观，认为自己反正也帮不上什么忙，不如不做。拒绝孩子帮忙，也不利于孩子树立正确的人生观和价值观。去做每一件事情，不一定会成功，但不去做，绝对没有成功的机会。父母不要过于看重结果，要学会欣赏过程，看到孩子点滴的进步。

其实，孩子“帮倒忙”并非一无所获，首先，“帮倒忙”能让孩子体会到大人的不容易。许多孩子并不了解父母的艰辛，他们以为父母做的事情很好玩，很容易。通过“帮倒忙”，孩子会发现，原来事情与他们想象的不同，渐渐地，他们就会理解父母的工作，并心怀感恩，主动帮父母分忧。

其次，“帮倒忙”能培养孩子的责任感。无论什么事情，只有亲身做过，亲身经历过，才会懂得珍惜，才会真正负起责任来。孩子是帮了“倒忙”，是给家长添了麻烦，但他也从这件事中汲取了经验和教训。给孩子成长的空间吧，让他们在实践中慢慢探索，并逐渐掌握事物的规律。

再次，“帮倒忙”能锻炼孩子的动手能力和协调能力。女儿小的时候，曾帮了我许多“倒忙”，第一次帮我洗碗，结果把碗打碎了；第一次帮我除草，结果把花给拔了；第一次帮我包饺子，结果把馅弄得满桌子都是……许多事情不是一次就能做好，往往要经历数次尝试和失败，我们不能要求孩子做到尽善尽美，只要他们能够认真地做，并坚持到最后，便是成功。不要担心孩子做不好，也不要心疼那些被毁坏的东西，比起孩子的成长，一个碗，一盆花，一团馅又算得了什么呢？

当孩子到了一定的年龄，他们会对大人做的事情感兴趣，并主动提出“让我来”。一些家长考虑到孩子太小，担心他们做不好，或是为了省时、省心，常常阻止孩子说：“一边玩去，别在这里给我添乱。”

此时，无声胜有声

■ 王蕾

心理学上有一个“镜中我”概念，孩子的心智发展不成熟，他对自我的认识，就取决于父母对他的态度、评价。内心强大的孩子，是父母这面“镜子”映照出了他的底气。父母发自内心地接纳孩子、认同孩子，孩子才能放下别人的眼光，坦然做自己，即使被别人用异样的眼光打量，他也依然活得强大而自信。

午睡起来，陡然看见“闷葫芦”的孩子爸爸发了朋友圈。心下一惊：什么事？一张“抽象派”的国画大公鸡映入眼帘，配文“学了三天，画了只Q版大公

鸡。”语气里颇有些沾沾自喜。

这幅画，我和孩子都不满意。上午，孩子从国画班放学，我本想看看他的画，谁知孩子一反常态，直接把画揉成一团扔到了垃圾箱。

“扔了干嘛？”我问。他嘟囔道：“我画错了，最后一笔错了，整张都废了。”

打开手机，看了老师的孩子们的画。开始有针对性地给他讲方法：“要观察好了，想好了再动笔。”“要注意先后顺序。”“要考虑画面整体布局。”……絮絮叨叨，一本正经，自认为自己既有

方法，又有耐心。

午饭时，孩子仍是打不起精神，有点“蔫”。当他提出不想去学国画了。我本想安慰他的话都变成了气恼。

“不能放弃！明明开始是你自己提出喜欢国画，想去学的呀！”遂又讲了一堆不能半途而废，不能朝令夕改等道理，最后又打了一通感情牌“在学校美术老师都说你有国画的天分呢！怎么？这十多年发现的唯一一天分你都要扼杀了？这不是你的风格哦！”

孩子没有说话，但心里并没有认同我所说的。知子莫若母，他的那点小心思，我一眼就能看穿。可还能有什么办法让他“回心转意”？管得住人，管不住心。

下午上完课，在车上说起他爸发朋友圈的事。孩子也一下来了好奇心，问：“我爸发的什么呀？”因为正在开车，我就让他自己看。

孩子看完没有说话，我透过后视镜暗暗地观察着他，一眼瞧见他眸子的光以及脸上若隐若现的羞涩笑意。那一刻我意识到，任何的道理、语言都显得

多余。

画得好不好，现在画得好不好，和其他小朋友比起来画得好不好，真的那么重要吗？

没有人会怀疑父母爱子，但真心的爱又何必那么多横向、纵向的比较？何必那么多指指点点似的“大道理”？孩子虽小，但也分得清什么是真心欣赏，什么是“别有用心”。

第二天，孩子欣然去画画了。

孩子在最亲近的人眼中定位自己的模样，我们眼中的欣赏、真诚，是滋养孩子的光。