

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



# 回归家庭教育 让好家风滋养孩子成长

■ 记者 马晓冰

## 家庭是土壤，给孩子向上成长的力量

家风既是一个家庭的精神内核，也是社会风气的重要组成部分，与个人、国家的前途命运紧密相关。“给予家风、家教前所未有的关注度，正是价值观上急需的纠偏。”陈雪梅说，习近平总书记曾以“家”和“家”为喻，指出：“这两个字的区别就在于‘点’摆在什么位置。这就像家庭建设一样，对家属子女要求高一点才能成为幸福之家，低一点就可能葬送一个好家庭。”

为什么是纠偏？陈雪梅以2020年心理健康蓝皮书《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》中的数据为支撑，说明家庭的“土壤”若出了问题，对孩子成长的危害。报告显示，2020年青少年的抑郁检出率为24.6%，并且随着年级增长，抑郁检出率呈现上升趋势。高中阶段的抑郁检出率接近4成，其中重度抑郁的检出率为10.9%-12.5%。

“孩子心理健康问题的严重程度远超我们的想象，党和国家也给予了高度重视。”陈雪梅表示，经过12年的寒窗苦读，孩子却患上了抑郁；在高考中千军万马杀出的“赢家”，却觉得学习没有意义。这种情况必须改变，也正在改变。孩子不是家庭的私有财产，而是全社会的，如果一个孩子得到很好的养育、受到很好的教育，长大后成为栋梁，就能造福社会，相反，则难以担当起国家、民族的未来。我们的教育要助力孩子成长，其中，家庭教育的基础作用凸显。

家庭是孩子价值观形成的最初环境。小到行为举止、习惯养成，大到道德底线、思维方式，家庭提供怎样的土壤，就会培养出怎样的孩子。根不正，苗必歪，陈雪梅表示，一个家庭如果只关心孩子的技能学习、考试分数，培养出的孩子就会像一个“刷分机器”，除了学习好，其他什么都不好。等到出现问题，往往已追悔莫及。

因此，家长要打开格局，传递给孩子向上成长的力量。“从中华

文化中挖掘力量，在先贤哲思中启智润心，是形成优良家风的不二之选。”陈雪梅建议，家长应让孩子从小接触国学经典，即使孩子年幼时并不能完全领会其中深意，但随着年龄的增长、阅历的增加，曾经只是熟读于口的诗文，也会逐渐领会于心。熟读而精思，进而通达晓畅，中国哲学智慧能够成为孩子一生的宝藏。家庭的文化氛围由此营造，文化自信得到加强，社会整体的道德水准和文明素养也会提高。

“谈到家风，很多家长会觉得看不见、摸不着，但其实家风不是宏观的概念，而是家庭生活中的一言一行。”陈雪梅说，“对孩子而言，往往是家长说的已忘记，做的记心里。”家长的身体力行对家庭家教家风建设的意义重大。中国人民公安大学教授李玫瑾在《心理抚养》一书中指出：“大多数人一生至少要经历三代家庭：父母的家庭、自己的家庭和子女的家庭。所以，要从自己做起，建立一个良性的家庭传承模式。”

而建立良性的家庭传承模式，重在“道德传家”。陈雪梅以“钱氏家族”为例，说明“德行”是父母最应传递给孩子的东西。据统计，吴越钱氏家族自宋朝至清朝，共出过350个进士。到了近现代，科技界“三钱”：钱学森、钱三强、钱伟长，国学大师钱穆、钱锺书等都是钱氏后人。《钱氏家训》重道德，轻财富，把德行看成是人的根本；重读书，淡名利，子孙即使头脑愚笨，也必须读书学习；重责任担当，轻个人私利，谋事力求利在天下、利在万世。

2021年6月10日，国务院公布了第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录，《钱氏家训家教》成为第一个国家级家训非遗项目。陈雪梅指出：“从‘小我’到‘大我’，家风家训代代相传，钱氏家族才经久不衰、人才辈出。”她推荐家长与孩子一同细读《钱氏家训家教》，定能有所受益。

## 家校社共育，为孩子点燃“心灯”

“家庭教育是教育体系中重要的组成部分，构建家校社协同育人机制也是新时代教育非常重要的内容。”陈雪梅用“车与车轮”的关系为喻，指出在教育孩子时，多方合力的重要性。“家校社就像车的轮子，如果各自为政、各奔一头，车不仅难以向前，甚至迟早要散架。教育孩子也是这般。要集聚力，创造良性循环，共同推着孩子向前走。”

以学校教育为主导、家庭教育为基础、社会教育为依托，“三位一体”地为孩子提供营养，孩子才能够实现健康地成长、全面地发展。陈雪梅指出，人的自我构成有其系统性，身体、情绪、感觉、心理、认知和精神六个方面的发展缺一不可。以“说教”的方式是不足以教好一个孩子的，要给孩子实践的机会，让他们通过亲身体验而有所感受，再进一步去引导孩子思考、帮助孩子总结，从而达到教育的目的，实现育人实效。

其中，学校是孩子们成长的“训练营”。陈雪梅解释道：“学校是‘浓缩’的社会。孩子们不仅在学校学习科学文化知识，同时也要与他人沟通交流，处理简单的人际关系。”在学校这个“训练营”中，孩子以“学生”的身份在课堂上学习知识，完成课后作业。同时在保护校园环境、遵守学校纪律、维护集体荣誉等行为中，锻炼了成为一个社会成员的基本素质。遇到困难或出现问题时，会有老师及时帮助与引导，在“训练营”中收获的还有步入社会的能力与方法。

与之对应，社会则是孩子们锻炼品质的“实践场”。“有了全身心地参与，孩子的态度、情感才会产生变化。”陈雪梅表示，一方面，要充分利用图书馆、绘本馆和科技馆等面向孩子开放的社会资源，让孩子自主地在知识的海洋里畅游；另一方面，要重视孩子的社会实践，可以通过社区平台，参与爱心公益、职业体

验、环境保护等有益活动，这样，孩子的成长便不是与社会割裂的，有助于增强他们的社会责任感。

当孩子受挫、犹豫、害怕时，家庭应成为他们的“加油站”。“家庭能给孩子最强有力的支持，也能给孩子最严重的打击。”陈雪梅将两种不同的家长做法做了分类讨论：“你怎么这么傻呀？”“欠打不是？”“这么简单，怎么总是做不好！”……家长的埋怨、贬低、一味地惩罚，会极大地损伤孩子的自信心，积累负面情绪，从而形成恶性循环。而在孩子受挫后，家长包容孩子的缺乏经验，鼓励孩子重整旗鼓再去尝试，孩子会向前走得更远、更坚定，因为他知道，爸爸妈妈一直在他的身后支持着他，这份信任也会成为孩子不断挑战自我的力量。

在落实家长主体责任的同时，怎样让家庭教育更科学？让育儿不盲目？学校、教师也需要担负起指导家长的职责。《中华人民共和国家庭教育促进法》明确规定：“中小学校和幼儿园应当将家庭教育指导服务纳入工作计划，作为教师业务培训的内容。”办好人民满意的教育，要求教师必须加强家庭教育指导专业化能力。陈雪梅指出：“家长要和老师、学校站在同一立场上，给予老师信任，以一切为了孩子为原则。有疑义就提问题，有困难就寻求帮助，给孩子压力或伤害到孩子都是有悖初衷的。”

家庭教育作为人生起点的教育，家长须为孩子点燃“心灯”。陈雪梅认为，这盏“心灯”，可以是孩子想成为的人、想成就的事业、想追求的理想……“国家出台了一系列的政策，正是希望能够支持祖国的下一代健康、全面地发展。课程在改革、评价标准在变化，长期以来的教育观念也需要扭转。我们的教育不是为了培养第一，而是要帮助每一个孩子成为唯一。”陈雪梅说。

下班“鸡娃”还不如上班工作，相信很多家长都有这样的感受。作为老师，也是家长，我很理解家长们恨铁不成钢的心情。但家长们可曾想过，孩子身上出现的问题是不是先要从家长自身找一找？假期里，学习了维尼老师的《顺应心理，孩子更合作——和孩子一同幸福成长的心理魔法》，颇有感触，有点相见恨晚的感觉。如果早几年读到这本书，也许对自己养育孩子，对自己的教育教学有很好的指导意义，不过“亡羊补牢，犹未晚也”。

书里说，育儿不是简单的事情，它考量的是父母的心理、智慧。很多人也许在职场上很成功，但是在家里却动辄发火，打骂孩子，心态不平和，育儿方法简单、粗暴、生硬、不灵活，缺乏智慧。家庭教育就是一场“修行”，看起来是为了教育孩子，实际需要提升的是家长自己。

那么，如何和孩子一同幸福成长呢？

人本主义相信孩子有自我成长的力量，提倡接纳、共情。对于孩子的问题，愤慨、问责、指责、指责，会让家长和孩子心不静，难以理性，孩子也不愿意合作；而先理解孩子，从而能接纳孩子，大家都静下来，然后想办法帮助孩子解决问题。“接纳”孩子，看似简单，却非常重要。

理解孩子，更容易接纳孩子。孩子的有些错误其实是很正常的体验过程，孩子犯错不过是人之常情，有些是有内在原因的，需要家长找原因、想办法去帮助孩子；有些问题可能是家长造成的，需要改变的是家长。这个时候，家长需要做的是接纳孩子，去找原因、想办法，而不是指责、指责孩子。育儿先育己，育儿是门学问，家长自己也需要成长。比如，家长需要学习情绪管理、辅导孩子学习的方法等。

在与孩子相处时，学会“共情”也显得尤为重要。“共情”指的是一种能深入他人主观世界，了解其感受的能力，在与人交流时，能进入到对方的精神境界，感受到对方的内心世界，将心比心地体验对方的感受，并对对方的感情做出恰当的反应。简单来说，就是能够理解对方。父母只有理解孩子，改变认知，才能减少愤怒，要想读懂孩子，就要站在对方的角度来看问题。此外，父母还要重视孩子内心的感受，只有理解了孩子，才能真正接纳孩子。

行为主义心理学有一个方法：通过结果影响人的行为。看起来很简单，但在养育中却能广泛地应用。借助它，父母可以理解孩子行为形成的原因，也可以用结果来说服孩子，还可以用鼓励、批评、奖励来改善孩子的行为。特别是对于幼儿，对于倔强、逆反的孩子，讲道理可能不如让孩子自己体验行为结果的效果好。

父母不去过多地限制孩子，学会适当满足孩子的要求。父母好商量，那么，孩子也会好商量，用平和的方式能够达到他的目的，他也就没有必要发脾气了；青春期孩子的父母学会给孩子更多的自主、自由和尊重，那么，孩子就没有必要逆反了。父母多去鼓励孩子，不惩罚、少批评，孩子也就没有必要撒谎了。……

在和孩子相处的过程中，父母要善于调节好自己的情绪。人在情绪失去控制时大都是不理智的。儒家认为“静能生慧”，可见，教育孩子，心静多么重要。如果父母能经常反省自己，放下执著，多理解孩子，改变自己的认知，就会慢慢变得平和。心静了，父母本身具有的智慧也会自然显现；情绪调节好了，局面就不会失控了。

一个亲密的、不逆反的亲子关系是教育孩子的前提。父母学会用认知法调节好自己的情绪，多去考虑孩子的心理感受，顺应孩子的心理去养育孩子，建立起良好的亲子关系，孩子对父母有了信任之后，自然会配合，这时，父母再去适时适当地教育、引导孩子，才能更好地助力孩子成长。

作为父母，要多看书，多和有智慧的父母交流，改变自己的认知，正确看待孩子的问题，以身作则，给孩子树立良好的榜样，才能和孩子一起幸福成长。

## 和孩子一起幸福成长的心理魔法

下班“鸡娃”还不如上班工作，相信很多家长都有这样的感受。作为老师，也是家长，我很理解家长们恨铁不成钢的心情。但家长们可曾想过，孩子身上出现的问题是不是先要从家长自身找一找？

假期里，学习了维尼老师的《顺应心理，孩子更合作——和孩子一同幸福成长的心理魔法》，颇有感触，有点相见恨晚的感觉。如果早几年读到这本书，也许对自己养育孩子，对自己的教育教学有很好的指导意义，不过“亡羊补牢，犹未晚也”。

书里说，育儿不是简单的事情，它考量的是父母的心理、智慧。很多人也许在职场上很成功，但是在家里却动辄发火，打骂孩子，心态不平和，育儿方法简单、粗暴、生硬、不灵活，缺乏智慧。家庭教育就是一场“修行”，看起来是为了教育孩子，实际需要提升的是家长自己。

那么，如何和孩子一同幸福成长呢？

人本主义相信孩子有自我成长的力量，提倡接纳、共情。对于孩子的问题，愤慨、问责、指责、指责，会让家长和孩子心不静，难以理性，孩子也不愿意合作；而先理解孩子，从而能接纳孩子，大家都静下来，然后想办法帮助孩子解决问题。“接纳”孩子，看似简单，却非常重要。

理解孩子，更容易接纳孩子。孩子的有些错误其实是很正常的体验过程，孩子犯错不过是人之常情，有些是有内在原因的，需要家长找原因、想办法去帮助孩子；有些问题可能是家长造成的，需要改变的是家长。这个时候，家长需要做的是接纳孩子，去找原因、想办法，而不是指责、指责孩子。育儿先育己，育儿是门学问，家长自己也需要成长。比如，家长需要学习情绪管理、辅导孩子学习的方法等。

在与孩子相处时，学会“共情”也显得尤为重要。“共情”指的是一种能深入他人主观世界，了解其感受的能力，在与人交流时，能进入到对方的精神境界，感受到对方的内心世界，将心比心地体验对方的感受，并对对方的感情做出恰当的反应。简单来说，就是能够理解对方。父母只有理解孩子，改变认知，才能减少愤怒，要想读懂孩子，就要站在对方的角度来看问题。此外，父母还要重视孩子内心的感受，只有理解了孩子，才能真正接纳孩子。

行为主义心理学有一个方法：通过结果影响人的行为。看起来很简单，但在养育中却能广泛地应用。借助它，父母可以理解孩子行为形成的原因，也可以用结果来说服孩子，还可以用鼓励、批评、奖励来改善孩子的行为。特别是对于幼儿，对于倔强、逆反的孩子，讲道理可能不如让孩子自己体验行为结果的效果好。

父母不去过多地限制孩子，学会适当满足孩子的要求。父母好商量，那么，孩子也会好商量，用平和的方式能够达到他的目的，他也就没有必要发脾气了；青春期孩子的父母学会给孩子更多的自主、自由和尊重，那么，孩子就没有必要逆反了。父母多去鼓励孩子，不惩罚、少批评，孩子也就没有必要撒谎了。……

在和孩子相处的过程中，父母要善于调节好自己的情绪。人在情绪失去控制时大都是不理智的。儒家认为“静能生慧”，可见，教育孩子，心静多么重要。如果父母能经常反省自己，放下执著，多理解孩子，改变自己的认知，就会慢慢变得平和。心静了，父母本身具有的智慧也会自然显现；情绪调节好了，局面就不会失控了。

一个亲密的、不逆反的亲子关系是教育孩子的前提。父母学会用认知法调节好自己的情绪，多去考虑孩子的心理感受，顺应孩子的心理去养育孩子，建立起良好的亲子关系，孩子对父母有了信任之后，自然会配合，这时，父母再去适时适当地教育、引导孩子，才能更好地助力孩子成长。

作为父母，要多看书，多和有智慧的父母交流，改变自己的认知，正确看待孩子的问题，以身作则，给孩子树立良好的榜样，才能和孩子一起幸福成长。