



前段时间,北京眼科医生陶勇在微博发文为女儿庆生,其中部分言论引发热议。虽说家家有本难念的经,每个人对“成长的仪式感”的理解有所不同,但部分网友认为在孩子生日当天不停说教的行为,是“扫兴式父母”的典型表现。对此,陶勇医生做出了积极回应,表示自己会反思对孩子的教育方式。

随着事件发酵,关于“扫兴式父母”的讨论值得我们关注与反思。究竟是什么导致了家庭关系中的“扫兴”?家长如何自查,避免成为让孩子“扫兴”的爸妈?如何跨过代沟,建立友善、和睦的亲子关系?本期,我们邀请到国家二级心理咨询师、泸州市未成年人心理成长中心主任刘绍英与大家共同探讨。

## 学会爱的教育 弥合代际差异

# 亲子之间,如何变“扫兴”为“高兴”?

■ 本报记者 马晓冰

### 扫兴式父母,给孩子“带刺的爱”

他们时刻对孩子严格要求,害怕孩子因为一时的小成就而飘飘然,放慢了努力向前的步伐;他们密切关注孩子,希望孩子把时间都用在“正经事”上,每天都要比昨天有所长进;他们用威严笼罩孩子,不允许孩子反驳或挑战自己,因为“小孩什么都不懂”……在《现代汉语词典》中,“扫兴”一词用于形容“正当高兴时遇到不愉快的事情而兴致低落”的心情,衍生到“扫兴式父母”,即指那些坚信“爱之深,责之切”,擅长给孩子“泼冷水”的家长。

以一篇引发网友共鸣的小学生作文《我的爸妈》为例,“他们睡我就得睡,他们醒我就得醒。在家嫌我烦,出门嫌我花钱。我不说话就是哑巴,我说话就是顶嘴。吃穿只和差的比,学习只和好的比。看电视眼睛会瞎,玩手机眼睛会瞎,看书不会瞎。”充满真的吐槽却暴露出亲子之间的沟通问题,许多网友表示自己也是这么长大的,面对“扫兴的爸妈”,自己似乎“做什么都不对”。

“家长扫兴式的行为包括过度干涉孩子的兴趣爱好、无视孩子的意愿和需求、过度纠正和批评孩子的行为等。”刘绍英指出,“扫兴行为的产生可能是对孩子的期望过高、控制欲过强、过于焦虑或过度保护,以及缺乏尊重和理解等。”借网友的调侃,刘绍英总结了“扫兴式父母”的特

点:孩子和你分享快乐,快乐就会消失;和你分享烦恼,烦恼就会加倍。

其实,一方面,“扫兴”并非家长的教育目的,但种种行为却让他们给孩子的爱中带着“刺”,常常会扎伤孩子的心。“造成这种局面的原因有很多,在传统的打压式教育中,孩子必须是顺从的一方,父母要在子女面前树立不可撼动的权威,所以会不断“敲打”孩子。”刘绍英说。

另一方面,社会期望、竞争压力和教育“内卷”可能导致一些父母过于关注孩子的学业成绩,从而忽略了他们的个性和兴趣;也有可能父母是在这样的教育环境中成长起来的,受到自身童年经历的影响,无法理解孩子的真实感受和需求。刘绍英指出:“每个人都会有焦虑,作为父母,如果缺乏对自我情绪的觉察,缺乏对自己言行的认知,会不自觉地通过控制孩子来获得安全感,继而形成扫兴式的家庭教育。”

“扫兴式父母”的本质是代际观念冲突,两代人在思维方式、价值观念和权力关系等方面的差异,聚焦于亲子关系中沟通和表达的问题上。刘绍英表示,父母觉得自己是出于“为你好”的目的,孩子却认为父母的若干言行仿佛是“见不得我好”,亲子间逐渐形成“相爱相杀”的互动方式。

就具体情境而言,当孩子兴高采烈地分享自己做的美食,希望得到关注时,家长却忙于工作或埋头玩手机,不耐烦地回一句“好好好”,敷衍了事,甚至会说:“你看你,把厨房弄得这么脏,还在这里得意!”当孩子拿着自己满意的成绩单回家,家长看到试卷上99分的成绩,却责问道:“班上考100分的同学那么多,你就考了99分,骄傲什么?”

### 言语背后,不容小觑的破坏力

孩子与父母分享的喜悦,一下子被打碎了。家长不在乎的态度搭配奚落的话语像一盆盆冷水,浇在本应亲密的亲子关系上,让孩子逐渐不敢抱有期待。面对父母偶尔的关心,有网友分享了自己的感受:“我像只路边的流浪狗,突然莫名其妙被抱起来亲了一口。”

“敏感又自卑,配得感低、讨好型人格、缺乏安全感……这是许多在扫兴式家庭教育中长大的孩子形容自己的高频词。”刘绍英说道,“痛苦的亲子关系让孩子们一边受伤害,一边又忍不住依赖。”即便父母心里再怎么希望孩子好,这种“相爱相杀”的互动方式也会对今后的亲密关系产生不利影响。

刘绍英指出,亲子关系其实是一种不对等的关系。一方面,家长拥有权威性,掌握了家庭场域中绝

大多数事情的解释权;另一方面,父母对孩子有养育的责任,当父母把孩子视作自己的所有物时,就会想要操控他,希望孩子表现得听话且顺从。一旦孩子违背了这一教育意图,家长习惯性的质问与反问就会脱口而出,“你听不懂我说的话是不是?”“有意思吗?”“这么简单的事,你为什么总要我强调?”

带着强烈负面情绪的对话方式是令人恐惧的。刘绍英提醒家长,长此以往,孩子会逐渐失去分享欲,容易陷入内耗并丧失自信,尽可能地避免挑战和冒险,形成思维定式,影响自我成长。当有一天,埋怨“扫兴式父母”的孩子猛然发现自己也变成了扫兴的人,也就此踏入了家庭世代创伤的循环。

### “扫不扫兴”,相互理解最重要

“你希望对方怎么样对待你,你就该怎么样去对待别人。”借由人际关系黄金法则,刘绍英告诉家长,不能为了追求在孩子面前的绝对权威而忘了换位思考,孩子也是需要尊重的。其实,如果在教育孩子时感到受挫,恰好是家长自我觉察和自我反思的好时机。家长可以问问自己:最近,我的情绪状态好吗?此刻面对孩子,我观察到了什么?我真正的感受是怎样的?我有没有带着对其他事情的不满来看待孩子?很多时候,家长的冷静与理智是处理好问题的关键,一个“泰山崩于前而色不变”的家长更容易被孩子信赖。

以成人的视角俯视孩子是行不通的,有的时候,孩子懂的并不比成人少。刘绍英建议家长掌握一些教育心理学的理论方法,用尊重、信任、理解的方式,更好地倾听孩子的心声。同时,她还与家长分享了4个沟通小技巧,分别是眼中有人、心中有爱、脑中有方和口中有度。

“眼中有人”是把孩子当作一个成人来尊重,在乎他当下的体验和情绪。“心中有爱”是基于爱而行动,

正确地把爱传达出去。我们能给家人最好的礼物,就是平和、精力充沛的自己。当家长爱自己,内心充盈、平和,也会满溢出对孩子的爱。“脑中有方”则是提醒父母不能偷懒,需要多多学习科学的教育理念、方法,正所谓“父母好好学习,孩子才能天天向上”。学习的途径有很多,可以向老师、其他家长学,可以从书本、网络中学,也不要忘记向孩子学习。“口中有度”需要家长掌握沟通的技巧,有意识地练习倾听、表达的能力,在情绪上头的时候,也不会口不择言伤到孩子,真正做到有话好好说。

同时,刘绍英提醒,沟通与交流从来不是单方面的。日常生活中,孩子也常常因为贪玩或是一时任性令父母扫兴或伤心。因此,无论父母、子女都应该学会捕捉和体谅对方的情绪,做到换位思考,多给彼此一些体谅与包容,接纳和爱是我们最亲近的人。“扫不扫兴”是双方共同决定的,随着孩子一点点长大,父母也会渐渐老去,弥合差异的步伐也需要孩子主动迈出。

## 整治违规培训,还需在“需求侧”上下功夫

■ 苏银成

### 七日谈

为深入贯彻落实党中央关于“双减”工作的决策部署,1月4日,教育部在京召开全国“双减”工作视频会议。会议要求,要进一步提高政治站位,将“双减”工作作为重中之重,坚定不移推进。要紧紧抓住关键节点,严查违规培训,巩固治理成果。(据教育部官网消息)

违规培训不仅加重学生的课业负担,也破坏了教育生态,必须多部门携手共同整治。但是,大力度的整治,不一定能让违规培训彻底退出市场。原因有两个方面:一是部分培训机构受利益驱使经常“换马甲”,导致学科类隐形

变异培训多发;二是部分家长有需求,愿意为这类培训买单,甚至与培训机构“联手”躲避监管。因此,要让违规培训彻底消失,不仅要持续不断地加大监管,还需在“需求侧”上下功夫。

如何让这部分家长及学生对校外违规培训无需求?笔者认为要做好三方面的工作。

一要进一步夯实学校主阵地作用。存在学习短板的学生更容易参加校外学科培训,如何让学生不再依赖校外培训补短板?需要学校尽可能减少用同一份试卷检测全体学生学业水平的评价方式,探讨多样化的评价方

法,做好分层教学、布置分层作业,让每个学生有适合自己的学习目标。此外,还要进一步做好课后服务,特别是在寒暑假这样特殊的时段,既要科学布置作业,培养学生的自主学习能力,丰富学生的假期生活,还应充分利用线上平台,为有疑问的学生答疑解惑。

二要对学生的假期生活提出要求。在放假前,老师应对学生的假期生活提出要求,以讨论的方式让学生把要求“悟”出来,效果会更好。各班级应组织学生集体讨论以下两类问题:第一,讨论假期的个人计划,重点讨论在完成假期作业后,自己还打算

做什么?第二,讨论校外培训,通过讨论让学生知道哪些校外培训是规范的,哪些是违规的,自己是否需要参加校外培训?同时,也要让学生知道整治校外违规培训是国家行动,作为学生,不应该参加违规培训。当把这些问题讨论清楚后,当家长一厢情愿为孩子报各种培训班时,学生也能作出自己的判断。

三要帮助家长提高家庭教育水平。为什么部分家长每逢周末及节假日,都要把孩子送到培训机构补课?原因是多方面的,其中不乏部分家长的家庭教育能力低下,不懂教育规律、

不会陪伴孩子、不能给予孩子正向的引导。学校应通过家长会及家长学校等多种渠道,引领家长提升家庭教育能力,并让家长认识到过度补课对孩子的学习积极性、学习能力及长远发展的负面影响,并将国家关于整治违规补课的相关规定告知家长。

很多事物的存在是由需求决定的,违规培训也是如此。所以,充分发挥学校主阵地作用,提高家长的教育能力,让学生及家长对违规培训不再有需要,能极大促进校外培训的规范发展,也能促进“双减”政策的进一步落实。

寒假将至,为守护广大学生及家长健康安全,教育部校外教育培训监管司、公安部刑事侦查局、国家消防救援局消防监督司、中国消费者协会秘书处等四部门共同发出《关于防范校外培训安全问题的温馨提示》。《提示》共包括五点内容——

#### 1. 自觉抵制违规校外培训

寒假期间,校外培训机构不得违规组织开展学科类培训。违规培训逃避监管,不仅培训质量难以保证,安全管理更是隐患重重,危及学生及家长人身、财产安全,请广大学生及家长共同抵制违规培训和各种形式的诱导、广告,以免上当受骗。

#### 2. 坚决打击违规“黑竞赛”

“大师赛(DSS)”“希望杯(XWB)”“华杯赛(HBS)”等均属违规举办的“黑竞赛”。所有竞赛结果均被禁止作为中小学生学习入学依据和考试加分项目。不法分子散布“竞赛获奖,助力升学”谣言、贩卖焦虑、非法敛财,属严重违法违规行为,教育部门将会同有关部门严厉打击。

#### 3. 警惕防范资金安全风险

参加非学科类培训的广大学生及家长要通过全国统一的“校外培训家长端”APP选课、缴费、退费及投诉。一次性缴费不应超过3个月或60课时及5000元上限,要签订《中小学生校外培训服务合同(示范文本)》,切实避免“退费难”“卷款跑路”等风险。

#### 4. 严防电信网络诈骗

一些不法分子通过伪造政府部门公文或以培训机构名义,诱导学生及家长添加QQ号或加入QQ群,以校外培训退费名义实施电信网络诈骗。为此,再次向广大学生及家长提醒,正规退费流程一般以原路退还的形式退至本人缴费账号,凡退款时附加购买商品或支付费用条件的,都是诈骗!如有疑问,可及时拨打110或有关培训机构主管部门电话求证、求助。

#### 5. 共同参与社会监督

欢迎广大学生及家长关注培训场地、设施配置、消防安全、从业人员资质等方面的风险隐患,可通过国务院“互联网+督查”、教育部官网、“中国教育督导”微信公众号及各地投诉举报渠道,举报提供违法违规问题线索。如涉及违规收退费、消费纠纷、消防设施器材损坏或故障、安全出口锁闭、疏散通道被占用堵塞、灭火和应急疏散预案不健全等问题,也可向当地消协组织、12345市民热线投诉反映。

假期是孩子休息调整、自主发展的重要阶段,也是家长与孩子欢聚一堂、敬老孝亲的最佳时机。希望大家长朋友珍惜宝贵祥和的时光,科学合理安排孩子们的假期生活,不盲目跟风报班培训,与孩子们共同度过美好的春节!

(本文摘自“微言教育”微信)

#### 休刊启事

《教育导报·家教周刊》1月25日起休刊,2月22日恢复出版。

## 四部门发出防范校外培训安全问题温馨提示

