

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

提升自我能量 给孩子最好的滋养

■ 本报记者 张文博

在养育孩子的过程中,许多父母常常感到困惑:为什么有些孩子充满自信、阳光、乐观且积极向上,即使面对困难和挑战也不畏惧;而有些孩子却萎靡不振,缺乏朝气,做事瞻前顾后,总是害怕失败。对此,四川省心理学会应用心理专委会副主任、成都开放大学家庭教育学院副教授商雪梅表示,孩子的表现与父母的能量层级有着密切关系。父母的能量层级越高,越能够滋养孩子。

情绪是能量的综合表达

当你面对孩子的叛逆时,有没有感觉到自己的情绪即将爆发的火山一样?有没有那么一刻,你意识到自己的反应可能超过了孩子能够承受的范围?这些瞬间,相信大部分父母都经历过。

“情绪不是虚无缥缈的东西,它是真实存在于人身体里面的能量,就像紧张的时候会流汗,生气的时候会发抖一样,是我们真实的反应。”商雪梅表示,情绪是人的能量状态的综合表达,会直接影响人的心理状态和行为习惯,并且与我们自身的能量高低有关。

根据心理学教授大卫·霍金斯的研究,人类的情绪状态可以划分为17个能量等级,每个等级都有对应的能量值。从“羞愧”到“傲慢”是8种负面情绪,能量值较低;从“勇气”到“开悟”是9种正面情绪,能量值较高。

商雪梅建议家长对照“霍金斯思维与情绪能量层级图”,看看自己和孩子的情绪状态现在处于一个什么样的能量级别。通常来讲,如果父母的能量级是正值,传递给孩子的状态、言行也是积极的,反之亦然。因此,家长一定要觉察,面对孩子的时候,自己的情绪能量处于什么状态。但

需要注意的是,能量层级图不是测评工具,更不是评判别人的工具,它是用来帮助我们了解自己,是向内看的一种参考方式。

“前段时间,我看了一个视频,一位妈妈冲孩子发火后很自责,情绪崩溃下连扇了自己几十个耳光,痛哭流涕。很多人在评论区指责她脾气糟糕,给孩子造成了心理阴影、管理不好自己的情绪、不配为人母等。”在商雪梅看来,这位妈妈的脾气并非突如其来,实际上她的能量值早就消耗殆尽,只不过她没有觉察到。

“父母能量值的高低,就好比蓄水池水位的高低。”商雪梅说,如果父母自己的“水”都不够,想要滋养孩子,是做不到的。

蓄水池中“水量”充盈的父母,他们的精神世界丰富、身心愉悦,因此在面对孩子时能够展现出更高的容忍度和耐心,从容地应对孩子的各种需求和挑战,以积极的心态和温暖的关爱支持孩子的成长。相反,那些内心能量被消耗得所剩无几的父母,他们的心情被焦虑、内耗和烦躁所占据,导致心理承受能力脆弱不堪,情绪大起大落。在这种状态下,父母容易因为一点小事就大发雷霆,对孩子的身心健康造成不良的影响。

注入“心”能量,给自己“充充电”

“父母意识到自己的情绪所处的能量层次是改变的第一步,只有当我们看到并了解自己的情绪时,才能开始采取行动,走向更积极的方向。”商雪梅表示,父母想要提升自我能量,可以从以下几个方面努力。

接纳不完美的自己。随着全社会对家庭教育关注度的提升,父母肩上的责任与压力相较以往也更为沉重,导致我们在教育子女的过程中,出现任何失误都可能招致外界的审视和质疑。商雪梅指出,在现实生活中,大部分人在成为父母之前,并没有接受过正规、系统的家庭教育知识培训,都是在摸索中前进,过程中难免会遭遇各种困难,甚至犯下一些无心之失。她认为,家长要心怀“和孩子相伴成长、共同学习”的信念,接纳自己作为普通人的不完美,同时关注自我身心健康,以充沛的能量去应对育儿路上接踵而至的各种挑战。

记录生活中的“小确幸”。现实生活中有很多不如意,也有很多挑战,偶尔还会蒙蔽我们的双眼,让我们看不清前路。然而,生活并非只有困苦与挫折,它更像是一本未完待续的故事书,充满了无数不期而遇的“小确幸”。这些幸福可能源于一顿家人围坐共享的晚餐、一次孩

子天真无邪的笑容,抑或是忙碌间隙瞥见的一抹夕阳余晖。在商雪梅看来,幸福就是一种感觉,不需要给自己设置太多的限制和条件,也不见得要花多少钱和力气才能够获得。真正的幸福往往隐藏在生活细微之处,只需我们打开心灵的“触角”,敏锐捕捉那些稍纵即逝的美好时光,便能在看似平淡的日子里挖掘出充满色彩与温度的“小确幸”。

让自己的身体动起来。科学证明,定期运动、锻炼能够使身体释放多巴胺、血清素和肾上腺素,增强人的耐力和体能,促进人的思维清晰,同时,增强我们的幸福感。不仅如此,适当的运动还能够帮助我们控制情绪和释放压力,有助于减轻抑郁、焦虑和其他负面情绪的影响。对于尚处于成长阶段的孩子来说,运动习惯的培养尤其重要。如果孩子表现出对运动缺乏兴趣或积极性不高的情况,商雪梅建议父母以身作则,营造热爱运动的家庭环境,潜移默化地引导孩子养成坚持锻炼的好习惯,让他们在强健体魄的同时,也享受到运动带来的无尽欢乐与正面情感影响。

学习一项新技能。作为父母,我们常常会面临一个问题,那就是如何激励孩子去学习新的知识和技能。其实,与其一味地逼迫孩子学

习,不如父母自己先迈出一大步。这样不仅可以保持不断探索和精进的状态,也可以给孩子树立一个积极的榜样,让他们看到学习并不是一件痛苦的事情,而是一种能够让我们变得更好的方式。当我们学习新技能时,会发现自己变得更加开放和包容,也更愿意尝试新的事物。这样的态度和行为会潜移默化地影响孩子,让他们明白,只有不断学习和成长,才能适应未来的社会变化。同时,学习新技能也能够提高我们的自信心和解决问题的能力,让我们更从容地面对生活中的各种挑战。

给自己放一个假。作为父母,我们肩负多重角色,既要照顾孩子的日常生活、家人的身心健康,又要履行自己的社会职责,完成本职工作。在这个过程中,我们常常会忽略自己的感受和需求,全身心地投入到家庭和工作中。然而,这种状态并不利于我们的身心健康,还可能影响到与孩子的关系。对此,商雪梅建议不妨给生活按一下暂停键,抽时间做自己喜欢的事情,为接下来的生活和工作注入新的能量。只有父母拥有足够的能量和精力,才能更好地照顾孩子,给予他们关爱和支持,与他们建立更加健康、和谐的关系。

带着儿子去春游

■ 唐文胜

一个春光明媚的周末,我正在杂货店整理货架,湘儿突然一脸期待地走过来,扯着我的衣袖说:“爸爸,今天周末,呆在家里太闷了,要不,你带着我去春游吧?”“爸爸没空,你去外面和邻居家的小朋友玩吧!”我有些气恼地扯开了他的小手。“我家老爸只知道做生意,不知道疼儿子,别人家的爸妈周末经常带儿女们出去玩,可你一次也没带我去过!”愿望得不到满足,小家伙满脸的委屈和伤感。听到儿子这样说,想想自己平时忙于做生意,经常把儿子晾在一边,更别说带他去外面玩了,那一刻我无比愧疚。想到这里,我赶紧放下手头的工作,拉着儿子的小手,和他一起踏上春游的旅途。

一路上,小家伙的心情像阳光一样灿烂,路边不知名的小草、小花在他眼里都好看极了。特别是当我们走到小河边的油菜基地时,对新生事物充满强烈好奇的小家伙,看到田野里迎春怒放的黄澄澄的油菜花,更是抑制不住满脸的惊喜,一溜小跑,蹦进金灿灿的油菜花丛中,一边摆姿势,一边叫嚷:“爸爸,这里的

油菜花好漂亮,帮我拍几张照片嘛!”“好啊!爸爸这就给你拍。”看到儿子一脸期待,我赶紧掏出相机,按下快门,将令人心旷神怡的油菜花美景定格为永恒。

油菜花丛中,我们捉迷藏、拍照片,忙得不亦乐乎,不知不觉间已经到了午饭时间,我拉着依依不舍的儿子踏上了回家的归途。这次春游,油菜花丛中我和儿子同乐同嬉,不仅满足了儿子春游的心愿,增进了父子之间的感情,开阔了视野,还呼吸到了新鲜空气,欣赏到了乡村各色美景,真是不虚此行,其乐无穷。

看来今后的生活中,我不能总是“宅”在三尺柜台前,永远把生意摆在第一位,一门心思赚钱,疏忽了对孩子的陪伴,得多抽时间陪孩子聊天、玩游戏、逛公园,不定期地带着孩子去大自然追寻生活的奥秘,陶冶孩子的情操,健康孩子的身心。只有这样,才能提升孩子的智慧,满足孩子的精神和文娱需求,让孩子远离孤独和烦恼,时时刻刻都感受到父母无微不至的关爱,幸福、快乐、健康地茁壮成长。

为春天添一抹绿

■ 陈旺源

跟随着季节的指引,我带着年幼的女儿,踏上了郊外那被春风亲吻过的土地,同赴一场生机盎然的约会。

女儿手中的小铲,是我童年的伙伴,如今传递给她,仿佛也传递了对这片土地的情感与责任。我们选择了一棵幼小的树苗,它的嫩叶在风中轻轻摇曳,似乎在期待着什么。走在通往郊外的小径上,女儿的眼里闪烁着对大自然的好奇与敬畏。

我们选择了一块阳光充足的空地,我教女儿用铁锹挖开了温润的土壤,她的小手笨拙,但每一个动作都格外认真。接着,我们将树苗轻轻放入土坑中,女儿小心翼翼

地扶着树苗,确保它保持直立。随后,我指导女儿用铲子将土均匀地填满、压实,每一步都谨慎而细致,以确保树苗能够在这块新的家园中茁壮成长。

在填土的过程中,我向女儿解释了土壤的结构与功能,以及水分和养分如何在树根与土壤之间进行交换。我希望她能够感受到,这不仅仅是一次植树活动,更是一次对自然界的深刻学习。

树苗稳稳地被我们安置在土中,女儿小心翼翼地浇水,看着清澈的水流渗透进土壤,给这棵小树苗带去生命所需的滋润,女儿的脸上露出了满足的微笑,她知道,她为这个世界增添了一抹绿色。

我们在树旁合影,女儿的笑容、树苗的新绿,还有背后那片葱郁的林海,构成了一幅和谐的画面。我想,这就是我们对这个世界最朴素的回馈。

我们离开时,女儿频频回望,那棵树苗已经在她的心中生根发芽。我相信,每当春风再次吹过,她都会想起今天,想起我们一种种下的希望。这是一次简单而又深刻的体验,而那棵树,将在我们的关怀下茁壮成长,成为这片天空下最美丽的风景。

我期待着,当女儿长大,再次回到这里,能够看到昔日的树苗已经长成了参天大树,那时,她会记得,是我们共同“植”下了这片绿。

北方的初春,乍暖还寒。阳光透过斑驳的树枝,洒在大地上,像是一幅金色的画卷。春天,是大地复苏的季节,也是生命蓬勃的时光。在这个美好的时节,我带着7岁的女儿,一同踏上了寻春旅程,去探寻孩子眼里的春天。

周末的清晨,阳光透过窗户洒在女儿的脸上,她兴奋地拉着我的手,迫不及待地想要出门。我们来到了生态园,春天的气息扑面而来。一片宁静的小树林里,女儿兴奋地奔跑着,像一只欢快的小鸟。她的笑声在空气中回荡,仿佛是春天动听的音符。她停下脚步,蹲在一棵刚刚发芽的柳树下,仔细观察着嫩绿的柳芽。“爸爸,你看,柳树发芽了!”她的眼中闪烁着惊喜的光芒。我笑着点点头,心中满是欣慰。在孩子的眼中,春天是如此新奇和美好。

我们继续走着,来到了一条小溪边,溪水潺潺流淌,清澈见底。女儿小心翼翼地走近溪边,弯下腰,把手伸进水中。“哇,水好凉啊!”她开心地叫着,捡起一块小石头,扔进水中,看着水花溅起,女儿脸上的笑容如花朵般绽放。在孩子的世界里,春天是可以嬉戏玩耍的乐园。

我们沿着小溪漫步,女儿发现了一朵含苞待放的花蕾。她静静地凝视着,仿佛在是与花蕾进行着心灵对话。“爸爸,花骨朵儿里面有什么呢?”她好奇地问。我抚摸着她的头,温柔地说:“里面有春天的希望啊。等花开了,我们就能看到美丽的花朵了。”女儿若有所思地点点头,眼神中充满了期待。

走着走着,我们来到了一片宽阔的草地。草地上,小草探出了嫩绿的脑袋,像是在向我们打招呼。我和女儿坐了下来,感受着草地的柔软。女儿闭上眼睛,深深地吸了一口气,然后满足地说:“爸爸,我闻到了春天的味道!”“嗯,我也闻到了,那是一种清新的、生机勃勃的味道。”我向女儿轻声说道。在孩子的感知中,春天是如此真实。

在寻春的过程中,我看到了女儿眼中的春天——充满了新奇、欢乐和希望。她用纯真的心灵去感受大自然的美好,用无邪的笑声去迎接春天的到来。这让我想起了自己的小时候,也曾像她一样,对春天充满了无限的憧憬和喜爱。

我想,在孩子们的世界里,春天不仅是季节的更替,更是一种生命的力量,一种成长的希望。他们用自己独特的方式去感受春天,去发现春天的美好。而我们,作为父母,应该陪伴他们,一起去探索这个多彩的世界,让他们在春天的怀抱中茁壮成长。

春天,是如此美丽和神奇。让我们用心感受春天的气息,用爱呵护孩子们的纯真和梦想,与孩子一起,在春天的怀抱中绽放笑容,共同探寻那无尽的春日芳踪。



本版图片均为资料图片



陪孩子赴一场春的约会

■ 田雪梅

春天,如一位轻盈的舞者款款而来。她用充满魔力的手,轻轻触碰大地,唤醒了沉睡的万物。

顿时,春天似一幅渐变的画卷,徐徐打开。在这春意盎然的日子,我与女儿一同走出家门,迈向这个鲜

活的季节,去往那片我们心心念念的花海,共赴一场春的约会。

春风轻拂,带着泥土的芬芳和嫩叶的气息,似乎连空气都变得清新可人。我们漫步在林间小道上,寻找春的足迹。孩子的目光如同捕捉精灵的猎人,每一片新绿、每一朵初绽的花朵都不放过。她时而屈膝俯身,观察勤劳的蜜蜂在花间穿梭;时而仰头凝望,追随燕子划过湛蓝的天空。

“妈妈,看,那里有好漂亮的花!”女儿的声音里充满了发现宝藏的兴奋。我们蹲下来,细细欣赏那些默默

开放的小花。它们不争不抢,静静绽放在春光里,温柔地装点着这个世界。我取出画板和彩笔,邀女儿一起描绘这春日美景。她的画笔跃动,尽管只是简单的线条和色彩,却生动地捕捉到了春天的神韵。我惊叹于孩子眼中的世界,那么纯净而富有想象。

阳光透过树叶间隙洒在我们身上,温暖却不炙热。我们拿出相机,记录下这个季节最动人的瞬间——一朵花的娇羞、一片叶的嫩绿、一个孩子的天真烂漫。这些美好的瞬间将成为我们记忆里最璀璨的星。

太阳慢慢西沉,我们坐在公园的长椅上,女儿一脸的满足,我告诉她:“每个季节都有它独特的美,但春天,是新生活的开始,它的景和寓意都很美。”她依偎在我身旁,点点头,说:“妈妈,春天像个过年的小朋友,从头到脚都是新的。”

女儿的笑脸如同春天最美的花朵:“妈妈,今天真是太开心了,我们还会再来吗?”我点了点头,陪伴是最长情的告白,生活的美好往往藏在这些微不足道的片刻里。

陪孩子赴一场春的约会,不仅是一次对外在世界的探索,也是一

次心灵的交流与成长。在这短暂而美妙的时光里,我们一起触摸了春天的温度,聆听了生命的歌唱。春天教会我们感受、体验、珍惜每一个细小而美好的存在。这些体验,将化为滋养我们心灵的春雨,让我们在未来的日子里,心怀希望,勇往直前。

“春天是生长故事的季节”,正如汪国真诗中所说,这样的约会,将永远芬芳着我们的记忆,也将教会我们珍惜当下,享受生活,相互陪伴,共同成长。在生机勃勃的春天,一切都值得我们去投入、去爱、去享受。