



家庭教育如何培养孩子的积极心理品质？

从“心”出发 向阳成长

■ 本报记者 马晓冰

近年来,儿童青少年心理健康问题受到社会广泛关注,家长也越来越重视孩子身心的全面发展,主动对教育理念、养育方法做出调整。在“5·25”心理健康日到来之际,我们和家长一起聊聊如何在家庭日常生活中培养孩子的积极心理品质,起到“防患于未然”的作用,让孩子们在“心灵晴空”下快乐成长。

响鼓不用重锤

合理满足成长需要

“我是个急性子,说话时总心直口快,孩子小的时候我没少严厉批评他,现在想想有些后怕,担心给孩子留下了心理阴影。”陈少红的儿子刚上初中,她表示,从前没觉得当父母还需要学习,大部分时候都是率性而为,最近几年参与了学校开设的“家长课程”,才发现过往的教育方式中有很多不科学的地方。眼见孩子逐渐进入青春期,她的教育焦虑也与日俱增:话说轻了没用,话说重了又怕伤孩子自尊,不知怎么办才好。

和陈少红有着同样困惑的家长还有很多,一边着急上火,一边战战兢兢。“家长是孩子心理健康的第一责任人。孩子越小,可塑性就越强,因此家庭环境对他们的成长至关重要。家长的教养理念、情绪表达、互动方式等都是影响孩子心理健康的重要变量。”北京师范大学博士、国家二级心理咨询师、中国教育学会学校教育心理学会理事唐远琼表示,家长能意识到自己对孩子的影响是一个可喜的现象,在日常相处中做出调整,合理把握教育的分寸,现在开始也为时不晚。

从马斯洛需求层次理论来看,人类需求就像阶梯,从低到高有生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。这些需求是人生的动力,每个人的成长都会向上合并,追求社会化程度更高的需求满足。“孩子在家庭中同样有这5种由低到高的需求。当这些需求被合理满足,有助于孩子的心理健康。”唐远琼指出:“现实中,很多孩子在家里只是吃喝拉撒睡的生理需求得到了满足。争吵或缺位的双亲无法带给孩子足够的安全感;习惯性的打骂和权威控制会剥夺孩子的自尊;永远无法达到父母的‘高标准、严要求’,会令孩子陷入自我怀疑,无法激发生命的潜能。”

发自内心地真正尊重孩子,才能合理满足孩子的各种需求,让孩子“营养均衡”地健康成长。如当孩子犯错时,尊重他的方式

不是一味地否定,也不是小心翼翼地试探,而是公正、客观、具体地指出错误的地方,多用“在这件事上,我要批评你”的句式,就事论事。家长控制情绪、点到为止,才能启发孩子知错就改、自我反省。

“关口”前移

遇到问题主动出击

以前,家长总担心孩子学习成绩不好;现在,害怕孩子出现心理问题也逐渐成为家长们的普遍忧虑。对此,唐远琼表示:“关注孩子心理健康,不能仅从‘问题’入手。”根据世界卫生组织对健康的定义,健康不仅是没有疾病和衰弱的状态,它是一种在身体上、精神上的完美状态,还包括良好的适应力。

“健康的心理不仅是没有心理疾病,还呈现为处事乐观、态度积极、精力充沛的良好状态。”唐远琼指出,“处理心理危机好比在下游跳水救人,‘治根’之法不是一次又一次地把人拉上岸,而是在上游‘植树造林’改善环境,教

会人游泳技能和急救方法,让险境少发生、不发生。”

而积极心理品质的培养就是在孩子的成长上游“植树造林”。积极心理品质包括创造力与求知力、思维和洞察力、真诚与友善、信念与希望等,这些都是对成长发展起积极作用的保护因素。湖南省教育科学研究院专职心理教研员彭玮婧认为:“心理健康是学生发展的基础与动力,有助于激发个体潜能,帮助其更好地应对学习、生活中的风险挑战,进而不断超越自我,拥有幸福且有意义的人生。”

以积极心理学中的“积极情绪”为例,唐远琼介绍,积极情绪具有拓展建构功能,在这样的状态下,人的思维会更灵活,想法会更开放。好比一个人心情愉悦的时候,他会更愿意乐于助人,更容易做出亲社会行为。另外,我们也都会有类似的体会:在全神贯注的状态下,记忆力会更好,学习效率会更高,这就是心理教育的预防性、发展性功能。

值得一提的是,拥有积极的心理品质,并不代表就不会遇到

问题、产生情绪,而是在出现困难时,能更主动地应对与解决。“采用升华、补偿等方式达到心理的平衡,而非采取伤害自己或他人的方式扩大负面影响。”唐远琼表示,当孩子拥有足够丰盈的积极心理能量储备时,他看待问题的视角自然而然就会变得更加乐观、开放。

行动重在平时

掌握“快乐方法论”

“孩子不会乖乖听大人的话,但他会悄悄地模仿大人。”究竟应该怎样培养孩子的积极心理品质?唐远琼认为,家长应觉察、自省,给孩子树立好的榜样。觉察到心理上常出现的“负面偏好”,它会使我们不自觉地关注负面信息和事件,忽略正面、美好的事情。

例如,孩子的成绩单上主要是“优秀”,唯独一科是“良好”,许多家长第一时间不是给予孩子表扬和鼓励,而是去放大不足,质问孩子为什么这一科没有获得“优秀”。“把注意力更多地放在事物

的积极面上,才更有利于培养乐观、坚韧的心理品质。”唐远琼建议家长凡事多正向归因,自己先豁达起来,再潜移默化地影响孩子,让孩子明白方法总比困难多。

在孩子低落、难过的时候,很多家长会跟他们说:“你乐观一点。”“多大大事。”“别太在乎,看开些。”希望以此引导孩子走出负面情绪,但往往适得其反,有时还会加重孩子的无助。孩子会觉得:爸爸妈妈根本不理解我,看不见我的困境,只会在一旁云淡风轻地提要求。

唐远琼指出,此时,家长的“共情能力”格外重要。乐观不是凭空产生的,它需要心理能量的支持。而被共情与理解,才能让孩子感受到被接纳与关怀,从而有信心去做一些具有建设性意义的事情,而不是自暴自弃,让自己从无助走向愤怒。“情绪出不来,认知进不去。包容孩子当下的情绪是共情的第一步;继而设身处地感受孩子的难处,站在他的立场上想问题;最后才是引导他一起思考问题的解决方法。让孩子因体验到安全、温暖和无条件的爱,而获得自我探索、自我改变的勇气与力量。”唐远琼说。

学做“不扫兴”的家长在日常生活中十分重要。尤其是在孩子小的时候,他们的快乐往往很简单、很纯粹,而家长有时会习惯于把简单变得复杂,即便是外出旅行、游戏玩耍的时候也希望孩子能“学到什么”,看着孩子哈哈大笑、释放天性时,也会隐隐担心他这样“傻玩傻乐”有什么意义。

“某种意义上讲,我们可能太低估快乐的意义了,因为快乐本身就非常有价值。”复旦大学社会发展与公共政策学院社会学系副教授、家庭发展研究中心主任沈奕斐指出,“在特别快乐的时候,孩子的脑细胞发展也很快,给孩子创造更多能哈哈大笑的场景,其实非常有助于他变得更聪明、思维发展更活跃。”她也提醒家长,不仅玩耍的目的是为了获得快乐,学习本身也是为了快乐,它不应该成为一件“扫兴”的事,这样孩子才能真正从学习中体会到乐趣。

去好不好?我们一起来商量一下去哪里、玩什么吧。你有什么推荐吗?妈妈跟着你走。

场景四:因为第二天的考试,孩子紧张、担心得睡不着觉。

消极的家长:这点小事儿就睡不着了,以后你可怎么办。快睡,你越想越睡不着,不去想那些事,你都做不到吗?

积极的家长:没关系,明天只是一个小测验,它的结果不代表你这段时间的学习水平,你轻松上阵、正常发挥,考成什么样不重要,关键是通过考试找到知识薄弱的地方,越早发现,才能越早去巩固它。来,跟着我的节奏深呼吸,一会儿就睡着了。

(本报记者 马晓冰)

教育不只是培养『有用』的孩子

■ 张文博

近日,一部名为《我的阿勒泰》的电视剧在荧屏上掀起热潮,剧中,少女李文秀的成长与困境触动了无数观众的心弦,其母亲张凤侠所传递出的教育理念,更是给观众带来了深刻的思考——在当下,我们应如何定义孩子的成长与价值?

剧里有段情节让很多网友羡慕不已。李文秀在城里打工被开除,内心很受挫。她成功帮母亲要债后,激动地问母亲:“你看,我虽然笨手笨脚的,但我还是有个有用的人,对不对?”面对焦虑、自卑、自我怀疑的李文秀,张凤侠没有直接夸她“有用”,而是淡定地说道:“啥叫有用,我生你下来是为了让你服务别人的?你看看这个草原上的树啊、草啊,有人吃、有人用,便叫有用,要是没有人用,它就这么待在草原上也很好看,自由自在的。”听完母亲的话,李文秀舒心一笑,眼里有了光。

世上没有哪个父母不希望孩子过得好,但很少有父母能够如此坦然地告诉孩子:你成功也好,普通也好,只要你内心充满安定和快乐,那就是最好的。现实中,仍然有许多父母希望孩子出人头地,成为人中龙凤,甚至不惜在孩子身上投入大量的时间、精力和金钱。

前不久,某平台网红“董太太”因涉嫌欺诈和不良价值导向被点名批评,引发了社会各界的广泛关注。视频中,她大谈“富人如何教育孩子”“精英如何炼成”“破局阶层固化”等话题,并声称“只要购买名门贵族教育课程,就能帮你们的孩子改变命运,从此步入精英行列!”许多父母盲目跟风购买课程,结果却上当受骗。

这些家长试图将孩子推向更高的阶层,不断砸钱、逼迫孩子,使教育变成了金钱教育、“鸡娃”教育。但是过度的期待和压力,往往适得其反。扭曲的教育理念和方式不仅容易导致孩子产生逆反心理和学习压力,也会让他们失去自信和动力,让孩子在追求梦想的道路上感到窒息。

反观《我的阿勒泰》里的张凤侠,与传统的母亲形象不同,她从不让自己陷入精神内耗的困境,更不会将负能量传递给身边人;她不会为女儿设定过高的目标,也不强求其成为所谓的“有用之人”,而是希望女儿能够自在地生活,找到自己的价值,不被外界的评价左右。

这种“佛系”的生活态度和教育方式,曾让人一度以为她对女儿的未来毫不在意。随着剧情的发展,观众逐渐发现,张凤侠的松弛教育背后,其实蕴藏着深厚的智慧。她看似对女儿的生活不太上心,实际上却一直在用自己的行动和态度影响着女儿。她支持女儿的写作梦想,不干涉女儿的恋爱选择,让女儿在尝试和错误中不断成长。……正是这种宽松的教育环境,让李文秀在经历了挫折后依然能重拾信心,最终实现了自己的写作梦想。

在这个快节奏、高压力的社会里,张凤侠和女儿的故事提醒我们:作为父母,我们的目标不仅仅是培养出一个“有用”的孩子,更是要培养出一个内心强大、快乐自在的人。让我们学会放下那些不必要的担忧和束缚,用一颗平和的心,去拥抱每一个孩子的独特和美好。因为在爱的滋养下,他们终将成为草原上最美丽的风景。

亲子谈心社

在成长过程中,孩子不免会遇到学习、社交等方面的难题。“如果您的手里只有‘钉锤’,那看什么都像‘钉子’。”唐远琼建议家长带上尊重、共情、倾听等“工具”来处理问题。

为了更好地帮助家长理解与运用,唐远琼在具体的场景中分别模拟了“消极”“积极”两种回应方式,希望家长在对比中体会差异,反思自己平时的沟通方式,用更积极的态度引导孩子。

场景一:孩子遇到不会做的题,绞尽脑汁还是解不出来,想放弃。

消极的家长:你真的努力了吗?没有努力了还做不出来的

题,这点困难你就要放弃怎么行?今天你一定要做出来,有这时间纠缠,不如快去解题!

积极的家长:来,让妈妈看看,这道题是挺难的,你已经尝试了那么多多种算法,妈妈相信胜利就在眼前。而且解题也是需要灵感的,你可以先休息一下,把它暂时放下,去做其他的事,换换脑子,说不定再回来解它时就茅塞顿开了呢!

场景二:孩子回家“怨天尤人”,吐槽老师、同学的不是,连操

下的小狗叫了几声也令他烦躁。

消极的家长:我简直想不通你一天到晚有什么可烦的,就非得全世界都围着你转,你才高兴是吧?

积极的家长:妈妈理解你的感受,我专心做事的时候也对声音特别敏感。是不是这种烦躁的感觉让你一下子就联想到了其他不开心的瞬间?没关系,说出来就好了。妈妈知道你并不是真的讨厌老师和同学,如果在学校里产生了小误会、小矛盾,你可以及时和他们交流自己的感受,这样

别人才会明白你的感受,避免再发生类似的事情。

场景三:到了周末,孩子只想睡懒觉、玩手机,但家长希望孩子多做些户外运动。

消极的家长:你看看你们班有没有其他同学像你这样睡到那么晚都不起床的,你也太不自觉了!下午必须出去运动一下,不许待在家里玩手机。

积极的家长:你看,今天天气这么好,妈妈特别想出去晒晒太阳,呼吸一下新鲜空气,你陪妈妈

本版图片均为资料图片