

聚焦

法国童话《小王子》中说，“仪式是使某一天与其他日子不同，使某一时刻与其他时刻不同。”借助这些外在的、看得见的载体，人们得以用最直接的方式表达内心的情感，并获得相应的情感体验。

仪式无处不在。在生活中借助适当的仪式，可以传递信仰，传递对生活的热爱，传递对精致生活方式的认可与追求。如果父母在日常生活中多创造一些仪式，无疑是给孩子营造了丰富的情感体验的氛围，使之有机会感受“诗意”人生。不仅如此，家庭的仪式感还能增进亲子之间的交流，维持融洽的家庭关系，在家人内心留下美好的记忆，给平凡的日子增添亮色，提升家庭的幸福指数。

## 家庭仪式感：孩子成长的精神营养

中国妇女报·中国妇女网  
记者 陈若葵

孩子的成长需要家校社共育已成社会共识，而实现良好家庭教育的前提是营造良好的家庭氛围，独具匠心的家庭仪式，能给家人带来意外的惊喜。然而，快节奏的生活和各种竞争压力，使一些家庭对此有所忽略。那么，在有仪式感的家庭中成长起来的孩子，与缺乏这种体验的孩子有什么不同？家庭仪式感在孩子生活中的重要程度如何？

### “我心目中的仪式感”

“我小时候每晚睡前故事，雷打不动，其实我对好多故事已经烂熟于心了，但还是要爸爸妈妈一遍遍地讲。我上学以后每天睡前还坚持请爸爸妈妈为我读书，当然主要是以字为主的童话书、小说，为的是听到他们的声音，享受被关注、被宠爱的感觉，心里温暖、踏实、愉悦。”高二学生肖楚楚对中国妇女报·中国妇女网记者说。

肖楚楚还告诉记者，刚上小学的那年冬天，她早上特别不愿意起床，为了能准时到校，妈妈每天早上6点半，准时用日本动画导演宫崎骏的动画片《千与千寻》或《天空之城》的音乐叫她起床——这是她最爱的动画片，听到熟悉的音乐，她就不自觉起床了。“现在想想，小时候听睡前故事和听宫崎骏的音乐，长期坚持，形成一种习惯，也是一种仪式，我从这种仪式中获得了满足感。”

记者在采访中发，节日家人团聚、生日party等“仪式感”在生活中最为普遍。“每年爷爷奶奶过生日，春节、中秋等节假日，我们一家、姑姑一家聚集在爷爷奶奶家，8口人一起吃团圆饭；每年除夕在家里拍全家福留作纪念，一家人其乐融融。”谈起“仪式感”，北京海淀区高一学生白桦说，她表示，这些小小的仪式很珍贵，不仅提醒家人珍惜彼此，也让家族之间有了回家的念想，“常回家看看”的仪式感在潜移默化中给孩子传达了“爱家”“孝老敬亲”的观念。

“从小时候起，在每个特殊的节日，爸爸妈妈都会抽出时间来陪我做一些有意义的事。比如上幼儿园时，爸爸和我一起给妈妈做母亲节贺卡、给妈妈挑选生日礼物；和妈妈一起为爸爸做生日蛋糕；爷爷奶奶当年结婚的时候没拍过婚纱照，在他们的结婚纪念日，我们一家陪爷爷奶奶补拍婚纱照……”说起仪式感，北京某高校大二学生黎雨晴侃侃而谈，她表示，“仪式感”在生活中不应缺席，“特别是看到爷爷奶奶拍婚纱照时那种幸福、甜蜜、欣慰、满足的神情时，更觉得一些特定的生活仪式，如同交响乐中的华彩乐章，为平凡的生活‘画龙点睛’。”

小学生苏可心对仪式感最深的体会是全家每月一次的“阅读时间”。“姥姥姥爷、爸爸妈妈和我都喜欢看书，所以，姥爷就提议把每个月的第一个周六作为全家的读书交流日。这天晚上，每个人把自己最近读的好书、好文章推荐给家人，也可以挑选自己喜欢的小说中的一

个章节或一首诗，给大家朗读。这个仪式从我上小学一年级开始，如今已经坚持五年多了，我因此爱上了朗读。家庭‘阅读时间’将成为我一生中最美好的记忆之一。”

### 仪式感对孩子并非可有可无

快节奏的生活和各种竞争压力，使不少家庭日复一日、周而复始地重复着模式化的生活：家长苦于在工作、家务和孩子之间寻求平衡，孩子则把绝大部分时间用在课业和兴趣学习上。“累”和“没时间”，是很多家庭的共同感受，一些家庭仪式也因此被简化甚至忽略了。

中国青年报社社会调查中心的一项调查显示，74.3%的人感觉家庭的仪式感越来越淡薄了，大部分人觉得是仪式教育的缺失。

诚然，即便没有仪式，生活也会照常进行，如同每天太阳都会照常升起。然而，今天与昨天相同，明天又与今天一样。但长此以往，孩子会丧失对生活的期待，缺乏活力与热情。

谈到仪式对孩子的影响，苏可心妈妈梁女士表示：“赋予一些日常生活细节一定的仪式，它就有了特殊的含义，适当的家庭仪式能让孩子有存在感、幸福感，有利于培养孩子良好习惯和健全人格，同时也增强了亲子关系。”“阅读时间”使我们一家人更亲近了。”

北京师范大学教育学院副教授钱志亮认为，爸爸妈妈的陪伴、父母给孩子的大大小小的仪式，比如睡前故事，能为孩子的内心注入安全感，使亲子关系更加融洽，当睡前故事成为习惯之后，不用大人提醒，孩子也会产生一种强烈的自我暗示，“故事听完了，现在我该睡觉了。”

他认为，仪式感能让孩子拥有清晰的目标，比如在孩子的生日仪式前，父母和孩子聊一聊，让他意识到，自己

在新的一岁里需要有点新变化。这个仪式既能带给孩子目标感，也赋予他使命感，孩子会认为这是我必须做到的事情，会自我激励，努力去做。仪式感演化出来的是时间感、存在感和被需要感。

### 细心营造 生活处处有仪式

让孩子感受到家人的相互在意和深爱，让他看到家庭的温馨和善良，让他尊重身边的每一个人，希望他对美好生活心存向往……这些，都可以借助一些仪式，让孩子亲力亲为，进而接受家庭通过仪式感传递他们的价值观。

仪式不分大小，只要精心营造，很多日常行为都可以成为属于自己的家庭仪式，带给家人沁入心脾的仪式感体验。

比如每学期开学前，家长和孩子一起选购新书包，或者把旧书包洗干净，准备文具；一起给新书包上包皮，让孩子意识到，从现在开始，要好好迎接新学期，认真学习。

持之以恒的特定仪式，最终能成为某个固定的、不可被随意替换的神圣时刻，成为一个家庭独特的传统。比如，每天的“感恩时间”——全家人在晚上的某个时段，回顾当天的生活，各自找出一两件值得感激的事情来，或者在可能被视为不好的、甚至是沮丧的事情里找出其积极的因素。这种互动能赋予孩子一种感恩和乐观的心态，在无形中塑造孩子的世界观。另外，设置睡前的“祝福时间”，每天睡前，父母和孩子拥抱一下，祝福彼此“晚安”，让家的亲密延续进梦里。

制作特殊的家庭相册也能使家庭成员获得温馨甜蜜的仪式感。里面可以有家庭重要活动，各种纪念日，孩子成长珍贵瞬间如满月、第一次翻身、第一次走路的照片、配图说明及简短的小故事，从这些累积起来的岁月精华中，可以看到孩子的成长、家人的变化；在时光流逝中，每个家庭成员都能看见自己与家人的关联，看到家庭的情趣，看到生命的延续和浓浓的温情。当然，最关键的，是要让孩子和长辈一起参与制作这个相册。

不同的家庭，其家庭仪式各有千秋。可以设定一个固定的家庭日，在这一天，放下工作、关掉手机和电脑，去公园散步、去郊外爬山，或是去看电影、看演出；也可以将每晚的亲子游戏、假期家庭旅行、周末跟孩子一起干家务、到超市购物、定期参加公益活动纳入家庭仪式感体验中；还可以在孩子上幼儿园、升小学、初中、高中、大学，孩子的10岁生日，爸妈的结婚纪念日等等，举行一个小小的家庭仪式，给孩子的成长留下一个个美好的记忆。

家庭仪式一旦固定下来、坚持下去，就成了一种习惯。仪式感，会让家庭更具凝聚力。

(文中认为均为化名)



教育观

吴贵明

家庭教育法草案日前提请全国人大常委会审议，之前多省份已出台家庭教育促进条例。

党和政府历来重视家庭教育，以法的形式规范家庭教育体现了国家意图，关乎国家、民族、社会的家庭教育已不仅仅是“家事”了。当然，就个体而言，家庭教育更关乎和美家庭的建设、人生价值的体现。

促进家庭教育的根本是，将孩子培养成具有良好品行、身心健康，最终成为对社会有用之人。

家庭教育对人生将产生深远的影响，如果家庭教育取向偏离了正确的轨道，孩子的发展就可能跑偏。媒体曾报道过一个典型案例：湖南“天才少年”魏永康的母亲曾学梅是位普通工人，她把全家人的希望都寄托在儿子身上。魏永康2岁掌握1000个汉字，4岁学完全部初中课程，8岁跳级升入重点中学，13岁考入重点大学，17岁成为中科院高能物理研究所硕博连读研究生，是很多人眼中的“神童”。然而，3年后被校方退学，原因是生活不能自理。退学使他和他的母亲逐渐意识到了问题的严重性。返回家中，曾学梅反思从前的教育方式，开始手把手教他如何自理，如何跟同学朋友相处，并送他到长沙，在陌生的环境中锻炼自己。之后，魏永康考研、娶妻生子，同周边人一样过上稳定的生活。

魏永康从“少年天才”到失意少年再到涅槃重生，证明不是他自理与社交能力不行，而是没有得到好的引导和训练。他的母亲一心为孩子好，用自己认为最好的方式培养儿子，却不知已酿大错。事实上，绝大多数父母如魏永康的母亲一样望子成龙、望女成凤，以自认为的最佳方式养育孩子。人生是条单行道，不可重来；人生是条河，不可重现；人生是独一无二的，不可复制。这不可重来、重现、复制，无疑让为人父母者，在摸索成为好父母的路上，多了焦虑不安和诚惶诚恐。我们不能不深思家庭教育主体的教育理念与教育能力。

由此可见，促进家庭教育的核心，是对家庭教育主体，即父母或者其他监护人，正面教育引导和积极影响，使他们朝着“有益于未成年人全面发展、健康成长”的方向开展家庭教育。

之所以提“方向”，是因为人具有能动性，每个家庭不同，孩子不同，每个孩子成长的时代、区域、环境也不同，家庭教育没有范本可照抄，没有标准步骤可操作。但万变不离其宗，家庭教育不能即时短视，应该面向未成年人的未来；不能拔苗助长，应该遵循未成年人身心发展规律；不能盲目蛮干，应该因循教育规律；不能凌驾淫威，应该尊重未成年人人格尊严；不能一味“别人家的孩子”，应该明白个体差异；不能畸形培养，应该促进未成年人德智体美劳全面发展；不能越俎代庖，应该重视未成年人的亲历成长；不能言行不一，应该做好未成年人的榜样；不能打压漠视，应该给予未成年人理解激励；不能强行迫使，应该对未成年人寓教于乐、寓教于日常、寓教于生活……

这些“不能”与“应该”，以及“应该”指向的落地、度的把握，倒逼父母要去“学着做好父母”。家庭教育立法，从法学的角度也要求父母要将“学着做好父母”视为义务与责任。因此，父母的教育思想与教育能力的提升，已不再是个人的喜好与选择。

有人说，父母可以被划分为四个层次：第一层次是给钱，满足孩子物质需要；第二层次是给时间，有效陪伴孩子；第三层次是学习，学习做好父母；第四层次是改变自己，为父母做好自己的陋习，为父母做好榜样改造自己，与孩子共同成长。这无疑为父母们指明了努力的方向。

当然，为了促进家庭教育事业发展，仅靠父母们个人的努力是不够的，政府、社会和学校也必须主动作为，从社会氛围、舆论引导、孩子成长成才评价、工作家庭友好、家教理论研究及普及、家教方法辅导、父母共担建设等方面，帮助与加持父母“学着做好父母”。由此，我们期待家庭教育法早日出台。

(作者系福建省泉州师范学院教授、福建省妇女理论研究会会长)

· 短评 ·

### 仪式感更在于享受内心的富足

陈若葵

所谓仪式，其实也是我们表达情绪的一个载体，是在内心追求价值感的外化表现。

仪式感不是追求形式、华而不实的東西，也不需要铺张浪费，不是物质的堆砌，朴实温暖更佳。家庭仪式感传达的是人们对生活的热情、对家人的爱与尊重。在家庭中，通过这种特定仪式，让我们同对方、接纳对方，表达出“我爱你”的意愿，让每个家庭成员都能获得归属感。

家庭教育需要仪式感。我们对孩子的爱应该是一场有质量的陪伴，而仪式感恰恰是重要的体现形式，也是给孩子最好的“富养”。父母潜心对待生活中那些看似平凡的小事，为它们赋予一点点情调、制造点小浪漫，让孩子在感受对方、感恩彼此中享受生活的情趣、家庭的温馨，拉近家庭成员之间的联系，维系他们的情感，让彼此的心贴得更近，让家更有家的模样。

俗话说：“言传不如身教”，家庭仪式感的建立就是家长对孩子一种非常好的身教。孩子在潜移默化、耳濡目染中习得这些仪式，慢慢地内化为自身成长和自身生命的一部分，自觉地延续下来，成为家族传统。这有助于培养孩子精致生活的素养和能力，也是引导孩子懂得生活、传承生活、享受生活的一种非常好的方式。

评判仪式感最重要的标准是它能否让人感受到内心的富足，正如著名文化学者、中国社科院哲学所研究员李河所言：“最重要的仪式，一定都是精神性的。”美国亚特兰大日报社曾做过一项调查研究，发现在家里“收集故事和回忆”所带来的幸福感远胜于物质的满足，甚至学业、事业上的成就，且不会因生活的变化而改变。这些回忆在若干年后，如同一个“节日”接着另一个“节日”，触动到孩子心底最柔软的部分，让他们相信，生活是美好的。

我国当代学者王小波曾说过：“一个人拥有此生此世是不够的，他还应该拥有诗意的世界。”仪式感恰恰能给孩子一双发现的眼睛，发现平凡生活中的亮色、生活中的诗意，有能力点亮平淡生活中的星星之火，不断制造生活的惊喜，让普通普通的生活充满节奏、律动和韵味，提高生活的幸福指数。在有仪式感的家庭中成长起来的孩子，他们更懂得珍惜平凡的日子，更善于赋予某个时间和时刻特殊的意义，他们有制造幸福的能力，其一生会更幸福也更爱自己的家。

## 家庭教育应该面向未成年人的未来

信息资讯

### 佳节临近 香港青年线上学传统文化

为期6天的“第四届香港青年中华文化推广大使培训计划暨香港青年新创见新春线上文化班2021”近日举办。此次活动在文化和旅游部港澳办指导下，由中国儿童中心对外交流中心联合香港青年新创见共同组织开展。

活动面向对传统文化感兴趣且致力于推广中华文化的香港青年群体，以文化讲座和体验为主要内容，围绕春节习俗、传统手工艺、非遗技艺、茶艺、插花、茶百戏等6门传统文脉课程，邀请内地优秀教师或非遗传承人霍艳平、蔡志伟、李冬林、贾军、冯珂馨、刘钻、章志峰等授课。

此次活动涵盖了茶艺茶道、手工扇、国画、非遗工艺即绒花、中式插花、茶百戏等6门传统文脉课程，邀请内地优秀教师或非遗传承人霍艳平、蔡志伟、李冬林、贾军、冯珂馨、刘钻、章志峰等授课。在“生活茶艺”课上，学员们学习了茶的历史、分类、知识、茶艺，学会如何让自己和家人及身边的人健康饮茶、提升生活品质。在“中国插花艺术”课上，学员们了解到，宋代文人将中国插花艺术列为“生活四艺”（插花、挂画、焚香、点茶）之首，是一门精巧的艺术，不仅点缀人们的日常生活，而且，在唐宋时期，中国插花作为岁朝清供，给春节增添了几分雅趣。如今，每逢佳节，插花也成为不少家庭增添节日气氛不可或缺的艺术品。学员们亲身实践，希望以古老的中式插花艺术，丰富今天的生活。

据悉，来自香港新创见的80余名青年会员参加了培训，学员成功完成所有课程并上传作品后，获得由中国儿童中心对外交流中心与香港青年新创见联合颁发的结业证书。

香港青年新创见（简称新创见）是于2015年11月底成立的青年团体，其宗旨为：在港推广国情教育和中华文化，促进两岸及港澳地区青年交流，参与公共事务并弘扬关爱文化。新创见自成立以来，积极推广中华文化，在香港和内地组织了一系列丰富多彩的文化交流活动，吸引了众多香港青年的参与。

(小尘)