专家论坛

对话柏燕谊：

家长如何学习家庭教育

■ 中国妇女报全媒体见习记者 肖睿

作为心理咨询师，柏燕谊能敏锐地从纷繁复杂的关系与冲突中发现矛盾的症结所在，将之轻松化解，让亲友冰释前嫌，在不经意间给人心中注入柔软的力量。对于家庭教育和建立良好的亲子关系，柏燕谊有独到的看法，中国妇女报全媒体记者就此进行了采访。

记者：青少年出现心理问题的主要原因有哪些？

柏燕谊：造成这些现象的原因是多元的：一方面，孩子们习惯了每天上学放学这样规律的学习生活，突然改变状态，很容易导致情绪不稳定；另一方面跟家庭有很大关系，家庭是一个整体的系统，如果家庭系统出了问题，孩子就会有紧张、焦虑甚至自卑的情绪。正向的家庭引导往往可以塑造出自信乐观、阳光的性格，所以表面上看，学习注意力无法集中、青春期叛逆、早恋等问题出现在孩子身上，但实际上是整个家庭系统的问题在孩子身上的体现。

记者：为什么有些孩子脾气暴躁，但胆子又很小？

柏燕谊：这种情况就是我们俗话说的“窝里横”，这类孩子在家中处于被允许、被包容甚至是被过度包容的状态，有安全感，他的所有表达都是完全自由的。但是，家人对孩子的过度包容，造成这个孩子无法意识到自己的行为对别人是有冒犯的，也不清楚什么该做、什么不该做。当他走入社会，再出现类似行为时，外人的批评和同龄人的疏远令他产生挫败感和恐惧感，家庭内外巨大的差异性会使他情绪更不稳定，同时他又不敢在外在环境中表达和释放，这就导致他回到家里会变得更暴躁，恶性循环。此外，家长的过度保护，也会让孩子对于家庭以外的环境缺乏适应能力，焦虑、胆怯。因此，家长要学会正确地爱孩子，理解孩子在不同年龄段需要怎样的心理帮助，通过良性的心理建设，让孩子有内在的力量去面对社会竞争与社会交往。

记者：教育、批评孩子时，双方父母经常插手，该怎么处理？

柏燕谊：在批评自己的孩子时，如果老人总来干涉，一定不要当着孩子的面去跟老人争论、争吵，否则就会出现一个教育悖论，即我们教育孩子孝顺，尊重老人，而自己的表现恰恰做了不好的榜样。我们可以这样对孩子说，“爷爷奶奶心疼你了，你要知道爷爷奶奶这么爱你，应该做一个更懂事的好孩子，才能不辜负爷爷奶奶这么疼你，对不对？”这样你既对爷爷奶奶表示了尊重，还引导孩子对老人更多的尊重。等把老人情感的“劲儿”顺过来之后，你就会发现家庭的关系就少了很多对抗，而老人也会成为你的助手。

记者：家庭教育促进法出台后会对家长有很大的约束吗？家长应该如何学习家庭教育？

柏燕谊：这个法案对家长是一种保护。曾有一个真实案例，妈妈失手把自己的孩子打成了植物人，妈妈被判刑。这个妈妈也是爱孩子的，她平时和孩子冲突太多，从“打两巴掌”开始和孩子形成了一种对抗，慢慢就打得越来越狠，那天也许是情绪太激动，但等她清醒已经酿成大祸。由此看出，如果没有法律边界和警示，人是很难控制自己行为惯性的，这种惯性也许会给家庭造成不可挽回的损失。

现在，社会为家长提供了很多的资源，如心理课程、教育课程等，选择用什么样的资源来完成对孩子的教育，是一个需要长期学习的过程，这是一个家长和孩子共同学习、共同成长的过程。

记者：家庭教育中，父亲和母亲或其他监护人应该如何分工？

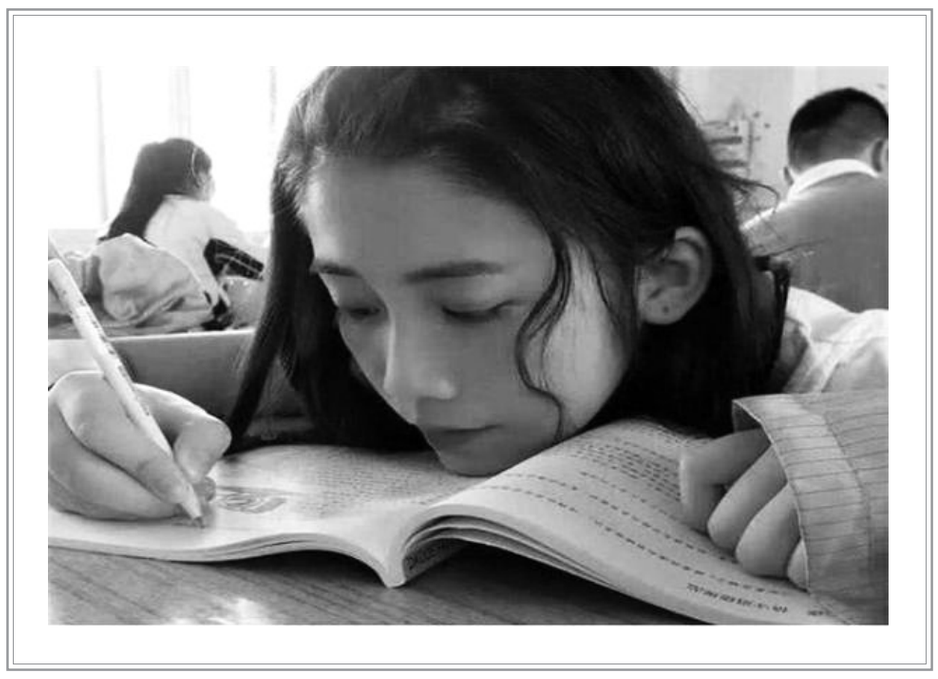
柏燕谊：夫妻协力那是最好的，如果没有这个条件，那么能做到夫妻同心，也是一种很好的状态。现在我们比较常见的问题是夫妻不同心，导致夫妻不协力。在家庭教育上很难做到非常明确分工，不是“我做饭你刷碗”这么简单的问题。所以首先要明确，一定要依据家庭的不同状态进行分配，比如一个家庭妈妈是女强人，女主外，那爸爸就多干一点；如果家里边夫妻双方工作都很忙，那就要辛苦爷爷奶奶、姥姥姥爷多配合一点。一定要实事求是，根据家庭现实状况，在最真实的生活状态中去划分家庭的分工比例，而不是一刀切。有一点我想跟家长说：只要你有积极的心态，保持情绪平稳，夫妻感情良好，那么父母给孩子的陪伴越多，孩子受益也会越多。

人物档案

柏燕谊，国家二级心理咨询师，动力取向心理咨询师，心理类畅销书作家。在中央电视台《夜线》、江西卫视《金牌调解》等多档电视节目中担任心理顾问，著有《焦虑的大人和不被看见的孩子》《不要自己坑自己》等多部心理学类书籍。

教子有方

避免“表面文章” 警惕孩子“伪勤奋”



■ 陈若葵

我们身边不乏这样的现象：孩子平时学习很自觉，放学回家主动做功课，周末时间也大多用于课业，从不迟交作业；每逢大考小测，更会挑灯夜战复习，应该算得上用功、努力。然而，考试成绩总是不理想。家长不禁疑惑：孩子这么用功，考试分数却上不去，问题到底出在哪儿？是不是孩子的脑子真的有点笨，接受能力、理解力差？

如果排除智商问题，孩子出现这种状况，是典型的“伪勤奋”。所谓“伪勤奋”，即一种效率极低的学习状态，陷入这样的误区，与孩子的学习习惯、学习方式及学习时的状态有密切关系。

怎样判断“伪勤奋”

仔细观察，“伪勤奋”的孩子有一些相对明显的特征——

超时学习 身心俱疲

从主观来看，一部分“伪勤奋”的孩子好胜心比较强，希望自己花更多的时间、甚至不惜熬夜学习，达到在班里、年级里拔尖的目的。他们的愿望和行动可嘉，但因为没能掌握科学的学习方法，往往学习付出与成绩回报不匹配。比如他们虽然延长了学习时间，在形式上表现为很用功，但并没能实现高效学习，对所学内容仅仅停留在抄写、背诵、默写等机械的、重复性学习的层面，对需要理解的内容依然一知半解，或不懂得深入思考，拓展思路，不会举一反三。而熬夜学习的直接副作用是身心俱疲，大脑不听自己支配，学习效果自然大打折扣。

美国加州大学洛杉矶分校的塞梅尔教授曾做过一项实验：分别记录了洛杉矶535名高中生在九年级、十年级和十一年级三个阶段为期各十四天的睡眠和学习状况。研究结果发现，学生放弃睡眠时间，第二天在课堂上精神状态和注意力均欠佳，更难掌握课堂上的学习内容。为了掌握知识，反而需要在晚上重新自学，投入更多的时间，恶性循环，得不偿失。

重记轻听 上课效率低

有些孩子，上课确实紧跟着老师，试图一字不落地记录老师所讲的内容，或极尽所能照抄老师的PPT，但是，类似于速记式的听课方式，让他们将注意力放在“记录”上，无暇思考老师讲授的内容，没能真正做到“跟着老师的思路开动脑筋思考”，也不容易抓住当堂课程的知识重点，降低了听课效果。

听课效率低的另一种表现是注意力不集中。有的孩子，表面上是在听老师讲课，但经常走神儿，想些跟课程无关的事情，或者搞些小动作，所以，一堂课下来，并没有学会该学的内容。

这两种现象导致的直接后果是，放学后孩子需要用比较多的时间重新学习当天课上的内容，做作业慢，错误率高，甚至不知道该如何完成作业。而且，上课专注力差的孩子，大多在家学习时也不容易集中精力，越弄不明白越不想学，边学边玩、看些与课业无关的内容，或者即便眼睛盯着书本，半天不动笔、心不在焉。

过度依赖答案

现在的很多练习册最后有答案，即便没有答案，孩子也可以通过手机APP的相关软件搜索到答案。有些孩子为了争取作业内容全对，得到老师和家长的表扬，或希望通过大量刷题提高学习成绩，边做题边翻答案、查找相关的题目，不用动脑筋就能获得解题思路、步骤及答案。以这样的方式学习，高质量完成作业只是一个假象，掩盖了其学习上的漏洞，孩子实际上没有全部理解、也没能较好地掌握课业内容，对自己模棱两可的知识依旧不清楚，不会的题目仍然不会，错过的题目还会再错。整个学习变成了低水平的重复，是在做无用功，而且还会形成心理依赖。日积月累，这些问题日益严重，在考试中，尤其是在大考中就会凸显出来，成绩大幅度下滑。

乍一看，这些孩子的时间、精力大多花在学习上了，但他们的努力，多半是“学而不思，为学而学”的低品质勤奋。这种表象的勤奋持续时间越长，孩子对自己的勤奋信任度就会越深，即孩子也被自己的这种“伪勤奋”蒙蔽了，一旦达不到自己理想的学习效果，很容易产生自卑情绪，甚至会从为自己努力没有得到回报而自暴自弃。

引导孩子“会学”，事半功倍

日本作家在《考试脑科学：脑科学中的高效记忆法》中写道：“学习时间的长短并不重要，重要的是学习的意愿和方法。”孩子的学习，用心比耗时长更能让人看到成效。

做好规划 劳逸结合

有规律的作息，充足的睡眠，是孩子高效学习的前提。父母要引导孩子根据作业量和学习内容的多少、难易，安排好时间，在规定的时间内完成。让孩子明白，挑灯夜读不会带来真正学业提升，而精力充沛才是学习好的前提之一。父母通过自己的言行，向孩子传递即便“今天的知识没解决也先睡好觉”的信息，给孩子安全感。当孩子白天以饱满的精神状态听课，课堂吸收率会提高，自然也不会留下大量的疑惑到课后解决，从而形成良性循环。限时完成作业有助于孩子在特定的时间内将身体与心智的能量锲而不舍地集中在同一个问题上而不厌倦，提升注意力，增强自制力，这是帮孩子告别“伪勤奋”的最重要的途径。

孩子在写作业时，每结束一科或学习40分钟到一个小时后，父母不妨提醒孩子休息10分钟，起身活动一下，让紧张的大脑放松一会儿，再进入下一时段的学习时，头脑会更清醒，效果更好。

给孩子自由 让他快乐学习

对于部分边学边玩的“小磨蹭”，父母规定他完成某项学习任务的具体时长时最好明确，如果孩子提前保质保量完成，父母会给予适当的奖励，或者将剩余的时间由孩子随意分配，就让他大大方方地玩，做任何自己喜欢的事情。

孩子不必做额外的功课，心情愉悦，学习就不再是一种强制性的负担了，其学习的意愿和主动性会增强；而在放松的状态下，孩子的记忆力、注意力、想象力及逻辑思维能力都能得到最大限度地发挥，往往可以收到意想不到的效果。

笔记不必面面俱到

真正有效的课堂笔记通常是简洁的，提纲挈领地记下课上的重点、难点，解题技巧，笔记应该是个性化的，并非千篇一律地照抄老师的板书或PPT。课后，根据课堂重点和自己的理解、思考，再详细归纳，找出知识点与知识点之间的联系，画出简单的思维导图或相应的图表。要做到这一点，课前预习，浏览课本上的内容，了解每节课的知识点，对老师要讲的内容心中有数。这样的学习，才事半功倍。

知其然，更要知其所以然

学习是记忆的过程，更是理解和融会贯通的过程。所以，家长引导孩子平时学习不能仅仅停留在记住知识点、记住答案、完成作业和刷题上，而是督促孩子步步为营，扎扎实实，分析、理解知识点与知识点之间的联系，把所学内容真正弄懂弄透，举一反三，并借助一些阶段性测试练习或综合性比较强的题目对所学内容加深理解，融会贯通。如此，遇到稍有变化、复杂一点的题目就不容易出错，能有效避免不会做的情况。

在这个过程中，将错题整理成册，仔细分析原因，比如审题错误、概念错误、思路错误、知识点掌握不牢等等，让孩子对自己的薄弱环节心知肚明，扫除知识上的盲点，总结做题的经验和方法，特别引导孩子将知识点归纳出来，然后有针对性地练习，理清解题思路，牢固掌握，考试前再翻看错题册，重点复习，便于做到同类题目绝不错第二次。

热爱是最好的动力。平时，父母可以通过亲子阅读、一起动手做试验、共同研究课本中的问题等方式，分享学习的乐趣，让孩子获得巨大的成就感、满足感。当孩子真正享受学习和探索知识的过程，而把学习当成被动的完成任务的过程，孩子就自觉地远离“伪勤奋”了。

天津武清区妇联大力推进『家庭成长课堂』『五进』活动

构建成长型家庭教育工作体系

■ 中国妇女报全媒体记者 高丽
■ 刘蕾

今年以来，天津市武清区妇联大力推进“家庭成长课堂”家庭教育指导服务品牌项目，以进校园、进社区、进假期、进万家、进心间“五进”活动为载体，构建多元化、广覆盖、成长型家庭教育工作体系，提高家长科学家教意识和水平。

“进校园”积极促进家校共育

“‘双减’的同时带来的是‘双增’，一是增加学校教师的教学水平，二是增加家庭教育……”在杨村十小的“家庭成长课堂”进校园课堂上，市家教指导中心的老师以“‘双减’后如何做智慧家长”为题，解读“双减”政策，教会家长如何更好地与老师合作，帮助孩子健康成长。截至目前，“家庭成长课堂”进校园活动已经走进10所中小学、幼儿园，针对家长关心的热点问题开展了“双减”政策解读、孩子的逆商培养、激发学习内动力等多个专题课程，为家长科学开展家庭教育提供系统化专业指导。

“进社区”精准服务家长需求

“真没想到，这么专业的老师能在我们小区里‘摆摊’做咨询，太及时了，我回去就跟孩子爸妈说，孩子的教育他们不能缺位，爷爷奶奶永远也代替不了父母。”杨村街道育才南里的小林奶奶很受启发。

今年以来，“家庭成长课堂”进社区活动，依托社区家长学校灵活开展亲子关系、心理健康、隔代教育、习惯养成等家庭教育指导和实践活动200余场，并由家庭教育志愿者定期深入社区开展答疑沙龙，现场解答社区家长问题，提供个性化指导方案，帮助家长更有针对性地解决家庭教育相关问题。

“进假期”助力儿童健康成长

“我以前从来没有过过这么丰富又有意义的假期，寒假的时候我们学习了防意外防灾害的安全知识，暑假我们又听了退伍的党员老爷爷讲革命历史，我还和妈妈一起参加了环保手工坊，用厨余垃圾做酵素，我觉得假期里我学到了好多知识。”下朱庄街道的小雅同学开心地说。

2021年寒、暑假期间，区妇联“家庭成长课堂”进假期活动，三级妇联干部联动，开展党史教育、家风家教、安全知识、心理健康、文体活动、困难帮扶等丰富多彩的儿童关爱服务活动近500场，覆盖家长和儿童1.2万余人次，丰富少年儿童假期生活，引导他们学知识、长见识、养成好习惯、培育好品格。

“进万家”“互联网+”推动服务广覆盖

“我平时除了上班就是带孩子，没有时间学习，这个微课真是太好了，每个话题都是我们关心的，随时随地都能看，解决了我的大难题。”二孩妈妈晓慧说。

“家庭成长课堂”进万家活动以“武清妇联”微信公众平台为阵地，开设网络微课，聘请专业家庭教育指导师和心理专家围绕二孩教养、青春期心理、提高学习效率等家长关心关注的热点问题定期录制发布微课，满足家长多元化需求。截至目前，已发布微课21期，同步推送到19个家庭教育微信群，阅读量达万余次。

“进心间”培育践行核心价值观

“毛爷爷对家人的要求非常严格，毛岸英结婚时，他只送了一件旧大衣作礼物，但是我觉得他朴素清廉的家风是给家人最好的礼物和最宝贵的财富。”

“刘晓萌真勇敢，她和爸爸是抗疫父女兵，爸爸执勤她去援鄂，一家人都支持他们，太暖了。”

在徐官屯曹园社区，孩子们参观了“百年家国践初心 党员干部担使命”家风巡展。革命先辈修身齐家的家国情怀，党员干部勇于担当的优良作风，普通百姓代代相传的做人操守感染着孩子们，特别的思政课也让优秀的家庭美德在孩子们心中扎根。

在“家庭成长课堂”品牌活动开展过程中，武清区妇联还特别注重发挥社会主义核心价值观的引领作用，抓住“5.15”国际家庭日、“6.1”儿童节等重要时间节点，设计开展了最美家风故事会、关爱小候鸟健康成长等系列活动500余场，引导广大家庭重言传、重身教，教知识、育品德。