

孩子最需要的，是父母的陪伴

编者按

有人说，陪伴是最好的教育。还有人说，优秀的孩子都是父母“陪”出来的。观察“独生子女”一代，物质生活条件越来越好，但孩子成长过程中“父母陪伴”的缺席也引发众多危机和“亲密关系匮乏症候”等问题。

孩子现在开出的花，都是小时候埋下的种子。有时大厦将倾，是“地基”出了问题。而童年，正是父母用陪伴夯实孩子人生“地基”的时候。教育专家李玫瑾认为，一个人成年后的许多表现其实是早期的养育方式决定的，她呼吁家长应“多陪陪孩子”。良好的心理结构是孩子成人成才的桥梁，而它正来自于父母的优质陪伴。

何谓优质陪伴？是父母没有功利心、尊重孩子成长规律的陪伴，是在有限时间里的沉浸式陪伴，深入地参与到孩子的成长中，“用心”而不是“用力”。真正优质的陪伴，不在于时间的长短，而在于陪伴的质量。“多陪陪孩子”，不是让我们去做全职妈妈，也不是每天紧盯孩子的作业本、学校里的成绩单，而是——孩子需要时，我们在；孩子遇到难题时，我们一起面对；孩子努力进步，我们也不停止脚步……

父母总想给孩子最好的，却不知孩子“要的并不多”，只需父母的真心陪伴，而亲子关系的质量与相处的时间成正比。每一位父母，趁孩子还小赶紧享受陪伴他们的时光吧。你这一生有多快乐，大多取决于跟孩子相处的时间。那些和家人相处的点点滴滴，是童年愉快回忆的源泉，更是往后余生的一道彩虹。

乐活新主张

孩子的成长只有一次，教育也无法重来。每位父母，都应该对孩子全心全意陪伴。首先，要“用心”而不是“用力”，要在有限的时间里沉浸式陪伴。哪怕每天只有10分钟，只要父母做到全心全意，让孩子感受到爱与关注，就是成功的陪伴。你会发现，所有的真心陪伴，都将在未来的某一天“变现”。

父母，请用陪伴夯实孩子人生“地基”

■ 胡杨

2021年岁末，一个叫“鹿道森”的25岁摄影师在11月28日他生日那天，在微博上留下一封“遗书”，安静地离开了世界。翻阅他5000字的“遗书”，“农村留守儿童”“校园霸凌经历者”“自卑敏感”“追梦人”等字眼串联起他短暂而悲凉的人生。有句话说：“幸运的人，用童年去治愈一生；不幸的人，却需要用一生去治愈童年。”

亲密关系匮乏症候，孩子更需要“陪伴式成长”

对“鹿道森”的离开，很多自媒体纷纷把目光投向他孤独无助的童年，我则想到最近一篇分析“饭圈”文化的文章中提到“陪伴式成长匮乏症候”，更准确地说是“亲密关系匮乏症候”这个不容忽视的社会问题。

这篇文章写道，“饭圈”文化流行的原因正是：“无论外部环境发生怎样的变化，陪伴式成长作为人的成长和进化的一大基本属性，是人在脱离婴儿期之后在童年、少年和青年阶段初期的基本需求。当这个基本需求不能通过家庭、邻里、学校和社会满足之后，一定会向外部寻求新的出口和路径。”而广大青少年粉丝群体能在网络虚拟社区不断聚集、“抱团取暖”，也正是基于陪伴式成长的基本需求。

现在的许多独生子女，父母或忙于生计或秉持“赢在起跑线”的理念，从小将孩子托付给各种培训机构，无形中让孩子成长过程中最需要的“父母陪伴”时光溜走了。有时大厦将倾，是“地基”出了问题。而童年，正是父母用陪伴夯实孩子人生“地基”的时候。

心理学家海因茨·科胡特说：“一个功能良好的心理结构，最重要的来源是父母的人格。特别是他们以不带敌意的坚决和不含诱惑的深情，去回应孩子需求的能力。”没错，良好的心理结构才是孩子成人成才的桥梁，而它来自于父母的优质陪伴。何谓优质陪伴？不是花更多的金钱、时间、精力，而是父母没有功利心、尊重孩



子成长的规律。

父母的优质陪伴，需“用心”而不是“用力”

有人说，“父母”的“有效期”只有10年，不容错过。教育专家李玫瑾教授也认为，一个人成年后的许多表现其实是早期的养育方式决定的，尤其是在6岁之前，受到稳定的抚养、有充足情感营养的人，身体中就会储存有满足和快乐的记忆，成年后就会有丰富的情感和好的性格。

我也认为，孩子现在开出的花，都是小时候埋下的种子。我笃信：童年好好陪伴孩子，打好“地基”，往后余生再大的风雨都不怕。最近读研二的儿子正忙着找工作，那天我在他书桌上看到草稿纸上写着：优点——乐观向上，善于沟通，有团队精神；缺点——不善于拒绝别人……已拿下两个互联网公司Offer的儿子，还在继续努力。

回首来时路，儿子最初的10年，真是幸福快乐每一天，我和先生一直在坐实“陪伴”。那时每个周六日，别的小朋友上补习班、才艺课，我们都在去玩的路上，寒暑假更是放飞时刻……每个晚上，我都全心全意给孩子读童话故事，一直到他上小学二年级……

曾经有人问爱因斯坦怎样让孩子更聪明？他说：“如果你想让孩子变聪明，给他们读点童话故事。如果你想让他们更聪明，就再多读点童话故事。”童话故事里的宝藏真的不容忽视，你读、他听，有来有往，互惠互利。我很感谢孩子，让我补上了童话这一课。我们母子的最美时光，就像高尔基的那句——“我扑在书上，就像饥饿的人扑在面包上。”

小时候，儿子找小朋友玩，我这里“必准”。从小他就是孩子王，总是带着三五个小朋友风

一样地来去。幼儿园、小学、中学、大学，每个阶段他都有好兄弟。这种同龄人的陪伴，在我们父母照拂不到的地方发光发热。

还有一种陪伴来自宠物。儿子书房里唯一照片是白猫和小狗皮皮依偎在沙发上。白猫是儿子3岁时他爸爸从同事家要来的猫仔，皮皮是他5岁时我买的，儿子当时可谓“猫狗双全”。当然他更偏爱皮皮，天天骑着小车，带着皮皮招摇过市。他还养过仓鼠、小鸭子、兔子、荷兰猪……父母、小朋友、小宠物，这三个维度的陪伴，给予儿子美好快乐的童年。

有人说：陪伴是最好的教育。但是，怎么“陪”却大有学问。有时候，做父母的“爱子心切”往往会“用力过度”，太关注“起跑线”易忘记家庭教育的“底线”，那无非是孩子的身心健康更需要父母的爱与陪伴。

首先，要“用心”而不是“用力”，要在有限的时间里沉浸式陪伴。这并不需要“大把”时间，哪怕每天只有10分钟，只要父母做到全心全意，让孩子感受到爱与关注，就是成功的陪伴。

忙碌并不能成为父母缺席孩子童年的理由，陪伴的方式有很多，你可以和孩子一起去大自然里嬉戏，或者玩他喜欢的玩具、游戏；也可以和孩子一起读一个故事、看一部电影；还可以和孩子一起养鱼、养花、养宠物……

自从儿子上初二后，我开始每天晚上在他做作业时练习画画，我觉得这也是一种陪伴。正如教育家马卡连柯说的：“不要以为只有你们在教训孩子、命令孩子时才是教育，在生活的每时每刻，甚至在你们不在场的时候，都是教育。”

的确，孩子的成长只有一次，教育也无法重来。每位父母，都应该对孩子全心全意陪伴。你会发现，所有的真心陪伴，都将在未来的某一天“变现”。父母总想给孩子最好的，却不知孩子“要的并不多”，只需父母的真心陪伴。

乐活日子

养狗，能缓解孩子青春期身心剧烈变化带来的不适感，减少孤独感，培养孩子的责任心与信任感，学会享受爱和付出爱。的确，“白菜”来了后，青春期的儿子突然懂事了，像变了一个人。而且，“白菜”也成了儿子不可或缺的玩伴，是儿子焦躁情绪的舒缓剂，也是逗得儿子哈哈大笑的开心果，更是家庭氛围的润滑剂。

感谢“白菜”，陪伴儿子安度青春期

■ 母德勤

“养狗，能缓解孩子青春期身心剧烈变化带来的不适感，减少孤独感，培养孩子的责任心与信任感，学会享受爱和付出爱。”儿子小吉心心念念想养一只狗，可我不敢贸然答应，身为心理咨询师的我先生用一席话彻底打消了我的顾虑。于是，2018年3月，一只浑身雪白、长着一双美目、2个月大的萨摩耶，就正式成为了我们家的一员。

小吉给狗狗取名“白菜”，并把自己的QQ头像换成狗狗的照片，把网络昵称统统改为“大白菜”。看着好久没这么开心的儿子，我窃喜：养狗是一个正确决定。

没想到，很快我就到了崩溃边缘。挠地板、啃椅腿、撕沙发、扯窗帘、咬拖鞋、打碎我的水晶花瓶、咬坏小吉的蓝牙耳机、在书桌下画“地图”、在墙角藏“地雷”、热衷于翻垃圾桶，把纸巾弄一地……“白菜”的“罪行”简直数不胜数。清晨，“白菜”要“狼嚎”一阵，夜

晚也要“高歌”一番，饿了、热了、想出门等都要“汪汪汪”，不懂“狗语”的我不胜其烦，还总担心邻居会投诉，于是忍不住向先生抱怨。

先生说：“养狗也是一种修行，你不能接受它‘小魔头’般淘气的一面，又怎能享受它天使般美好的一面？”不得不承认，“白菜”来了后，青春期的儿子突然懂事了，像变了一个人。原来一点就炸的脾气没那么躁了，进屋就关门不搭理人的话也多了。早上，闹钟一响就起床，不赖床也没了起床气；饭后，破天荒地主动洗碗；放下手机，主动喂食、遛狗，送“白菜”去洗澡、打疫苗等。他还对爸爸说：“白菜到处闯祸惹麻烦，您要照顾它，还要照顾我妈的情绪，我再添堵，您的日子没法过了。”

而且，“白菜”也成了小吉不可或缺的玩伴。他说：“‘白菜’是我快乐的源泉！”一人一狗随时嬉戏在一起，抱在一起、滚在一起……我有时都分不清他们谁更快乐。小吉躺在沙发上

看书，“白菜”就乖乖陪在他身边，还把头枕在他腿上睡觉，无论多久都不吵不闹；暑假酷热，“白菜”趴在凉凉的地板上还热得吐舌头，可小吉把毛茸茸的狗肚子当枕头，居然谁也不嫌热。放学了，儿子总是连鞋都来不及换，就先蹲下来，摸摸狗头、拍拍狗背、握握狗爪，抱一抱甚至亲一亲“白菜”，俩“白菜”彼此确认过眼神，方才各自安好。

3年多时间，小吉从懵懂少年长成长学业繁重的高三学生，“白菜”的陪伴尤为珍贵，它是儿子焦躁情绪的舒缓剂，也是逗得儿子哈哈大笑的开心果，更是家庭氛围的润滑剂。因为“白菜”，疫情期间难熬的宅家时光，也变得有滋有味。学习压力大或心烦躁时，小吉喜欢把“白菜”紧紧搂在怀里，把头埋进狗狗光滑、蓬松、温暖的毛里。这时，“白菜”特别安静，或一动不动地陪着，或用温暖的舌头舔他的手。等小吉重新抬起头时，眼睛里又有光了，好似满血复活了。

乐活态度

■ 卡尔

有没有哪种方法既能营造慈爱的亲子关系，又能充当问题警示系统，让你和孩子一辈子紧紧相系？专家们说，“有，多陪陪孩子。”还有些过来人会告诉你——他们最后悔的就是当初没有多陪陪孩子，这也是孩子们的遗憾。

父母应多陪孩子做他们想做的事情

我很早就立誓要遵循这个原则——如果孩子愿意花时间跟我一起进行某个活动，我都要培养自己对于那个活动的兴趣，无论它是什么，不管我喜不喜欢。

这些年，我常常女儿到纽约市，其他父母或许会强迫孩子参观博物馆，我却带孩子去了数十家鞋店，还有高档服饰店。我还会找地方坐下来听我女儿大呼小叫，聊着六寸厚底鞋或怪异的复古珠宝。这件事的重点不在于活动，而是共享的时间。在那些空闲时刻，无论进行什么活动，我们都有时间谈天说地、分享秘密、联系情感，在那些活动中有时会出现沟通的奇迹。

要真正了解孩子，就必须在恰当时机出现在他们身边。孩子有时会像蚌壳一样紧紧关闭，虽然外面坚硬里面却柔软而脆弱，但突然而意外地他们会决定打开来，这时如果你不去关心就会错失沟通的机会。

这就是陪伴如此重要的原因，而且投其所好也相当重要。在儿子读高二时，我开始在后院盖小木屋，那时他正在学校修一门木工课程，我就请他帮忙。这也带领他走向一条新的道路——明白了测量等作业的必要性，开始承认算术与数学的价值。最后，他成为了机械设计师。如果当时我没有让他参与到盖小木屋的活动，我不确定他会选择什么样的路。今天他做的很多事情，都是从我们共度的那段时光开始的——因为有人在那里，并且对他感兴趣的事情感兴趣。

亲子关系的质量与相处的时间成正比

花时间陪孩子之所以至关重要，是因为亲子关系的质量与相处的时间成正比。还有一个原因：它可以作为问题萌生时的“早期警示系统”。

事实上，孩子是会变成陌生人的。趁孩子还小时，赶紧享受陪伴他们的时光吧。你这一生有多快乐，大多取决于跟孩子相处的时间。专家们还提出了3大关键点：

- 1.孩子要的是你的时间，而以后他们会怀念你与他们共度的时光。那些和家人相处的点点滴滴，确实是童年愉快回忆的源泉。
- 2.最重要的是共同参与的活动——花在嗜好、运动、露营、打猎或捕鱼，或一起寻找新乐趣的时间。
- 3.如果你打算生孩子，绝对值得少赚点钱来换取与孩子做伴的机会。

世界正在奖赏多陪伴孩子的父母