

# 养育一个心理健康的孩子

## ——电视剧《女心理师》折射的家教课题

■ 陈若葵

近日热播的电视剧《女心理师》是一部疗愈剧，讲述了心理咨询师贺顿如何帮助遭受情绪困扰和心理疾患的身边亲人、朋友、来访者走出困境的故事，反映出家庭环境不良、家人关系不睦、家庭教育缺失或扭曲对一个人所造成的精神创伤。它聚焦社会痛点问题，让很多人在剧中看到了过去的自己，也引发我们思考健康的心理和健全的人格与家庭和家庭教育的千丝万缕的联系。

剧中几个有代表性的案例，在生活中并不鲜见——

即将高考的尤娜欲跳楼自杀，而在她轻生之前，已有过故意把自己弄感冒、自残、偷窃等异常行为。

30岁的钢琴家蒋静生活在单亲家庭，从小到大按照母亲的意愿学琴、剪刘海、扎马尾辫、穿白色连衣裙，不能早恋、不能结交摇滚乐团的朋友，母亲的批评和打击，更让她觉得自己的人生“烂透了”。她频繁地暴饮暴食，然后催吐……

莫宇不会拒绝同事下班后硬塞给他的工作，他习惯不自觉地迎合别人、讨好别人，不懂得反抗和保护自己，是个十足的“烂好人”。

### 孩子的安全感来自稳定、温暖的家庭

心理健康逐渐成为不可忽视的社会问题，追根溯源，绝大多数成年人的心理问题都是童年的家庭教养方式和家庭生活环境影响的。

家庭气氛是影响孩子心理健康的重要因素，它主要由家庭内部的人际关系状况所决定，包括夫妻关系和亲子关系两方面的状况。

孩子虽然理解能力弱，但对家庭气氛非常敏感，他们都是察言观色的专家。生活在和谐、温馨的家庭氛围和融洽的家人关系中，孩子身心放松、情绪愉悦，心灵、性格和感情都能得到最好的滋养。反之，即使父母表面不吵不闹，甚至装出和谐恩爱的样子，孩子在家里也会感到压抑、浑身不舒服，因此小心翼翼、战战兢兢，如履薄冰。长此以往，会导致孩子缺乏安全感、归属感，有的孩子也会因压力过大心理失衡，为了保住一个完整的家，采取某些过激的方式，试图弥合父母的裂痕，如同剧中的尤娜所为。

在尤娜的潜意识里，只有她受伤、出状况的时候，父母才能一起共同面对。她因此不断地制造麻烦，以维系濒临破碎的家庭。而尤娜的父母则极力粉饰太平，认为只要对女儿隐瞒离婚的事实，她就不会受到伤害。



前苏联社会心理学家瑟先科的研究发现，家庭环境和家庭中父母间紧张的冲突关系会成为孩子心理创伤的背景。这种心理创伤，使孩子的性格带有一系列消极特点，并且可能导致孩子在神经、心理上的某些病态。挪威医生克林格研究发发现：“夫妻间经常出现纠纷将给孩子造成最大的负担……在夫妻间长期存在紧张关系的家庭里，孩子最容易患精神疾病。”

我们也不难发现，在频繁争吵和冷战的家庭中，孩子学到的往往是反面的与人相处的经验，如难以产生对亲人的诚挚爱意和对外的友善情感，产生人际交往障碍，这对孩子的人格发展造成极大的负面影响。从这个意义上讲，父母情笃和好、理解包容，经营好自己的婚姻，是对孩子成长最好的家庭教育之一。

然而，家庭矛盾在所难免。一旦双方出现问题，最好的办法是主动修复夫妻关系，这需要双方的自我觉察、修正，相互理解、包容，彼此努力。如果夫妻关系的确定以调和，则需理智对待冲突，最大限度地降低离婚对孩子的伤害。这包括：尊重孩子的知情权，告知他们父母离婚的事实，明确是他们自己的原因，与孩

子无关，避免孩子猜疑而将自责情绪无限度放大；对孩子保证父母都会一如既往地爱他、呵护他，直至孩子理解并接受这一切；对年龄大的孩子，可以让他们自己决定日后跟父亲或母亲生活，并保持与另一方的正常往来，保证孩子与父母双方相处的时间，给予必要的陪伴和心理疏导。

### 尊重而非控制，才是真的为孩子好

亲子关系影响家庭气氛的好坏，融洽的亲子关系是良好家庭教育的基础。瑟先科曾表示：“许多神经心理疾患的根源在于父母子女之间的敌对关系。”“严厉的管束，有同伴之以矛盾的禁条，往往成为神经官能症、歇斯底里和心理抑郁症滋生的土壤。”

剧中的蒋静妈妈出于“为你好”的初衷，严格控制女儿的人生轨迹、人际关系，她把自己过往的失败和未来的理想都寄托在女儿身上。现实中，这样的父母并不鲜见，问题是，如果“为你好”并不是孩子真正需要的，父母的执念最终很可能成为束缚孩子的枷锁。蒋静终于无法忍受“提线木偶”的角色走向精神崩

溃。正如弗洛伊德所言：“未被表达的情绪永远都不会消失，它们只是被活埋了，有朝一日，会以更丑恶的方式爆发出来”。

一项关于“父母对他们的行为限制以及长大后生活满意度和心理健康水平”研究显示：儿童期被父母过多地限制行为、干涉隐私的人长大后普遍不快乐，且独立性较差。

家庭教育不是管理和控制，好的家庭教育是在民主、平等、亲子彼此尊重各自边界的家庭氛围中实现的。身为父母，需要认真倾听、接纳孩子的想法，满足他们的兴趣爱好和交友等愿望，换位思考，把握好分寸，尊重孩子的合理要求，相信他们的能力，做到放手而不放任，给孩子“做自己”、掌控自己未来的机会。当父母不再强势，孩子的未来才会充满无限可能，活出他们自己想要的样子，他们的幸福力才会更强。

### 看见并尊重孩子的内心需求

剧中的莫宇对他人有求必应，他的接纳和退让已经超出了正常人的底线，到头来委屈、痛苦的只能是自己。这类人身上存在典型的讨好型人格，讨好的本质是害怕，害怕不被爱、被抛弃，大多是由于孩子的童年经历和父母的态度造成的。

通常来说，那些被父母忽略，与父母亲密程度较差，频频受到打击，被欺负却未得到及时抚慰与正确引导的孩子，在内心没有建立起自信的孩子，很容易形成讨好型人格。这是因为，父母的态度，对孩子，尤其是敏感的孩子的心理压力雪上加霜，他们很容易形成一种不成熟的认知，即我满足了别人，他们就会对我满意、喜欢我，把我当朋友、不再欺负我……莫宇在职场上的委曲求全，恰恰源于他学生时期遭受校园欺凌后父母让他从自己身上找原因、忍一忍。

避免孩子养成讨好型人格，父母平时应多关爱孩子，对其心理需求及时作出回应、鼓励孩子释放内心的不良情绪，纾解其烦恼；及时肯定和恰当地赞美，给他们安全感；帮助孩子设立“接受”的底线，即面对他人的不合理要求，勇敢说“不”，不必为了讨好他人而放弃善待自己。保持密切的亲子互动，引导孩子多关注自身，使之在活动中获得成就感、自我认同感、自我满足感。

对父母来说，养育一个心理健康的孩子，与关注孩子的品德修养、身体发育和学业进步同等重要，孩子只有具备了健康的心理，才能具备挑战未来的底气，拥有家长们希望的幸福人生。

### 我做妈妈

■ 何小琼

一个周六，我带5岁的儿子到亲子园，他一眼就喜欢上通关游戏，说：“妈妈，我们一定要闯关成功！”

游戏开始了。我从北门出发，儿子从南门出发。他有点紧张，五分钟也没闯过两关，而我已经闯到第五关。过了三分钟，我又闯了两关，儿子才到第四关，似乎儿子感觉到了我的不耐烦，小心翼翼地看了我一眼。我脑子一热说：“平时你不这样的，过了时间就算输了。”儿子脸一红，低下了头。

此时，传来恼怒的声音：“你怎么回事？这么容易的题算5次都不对？”我看到一个6岁左右的男孩，正委屈地用铅笔在草稿纸上算着，头耷拉着，耳根都红了。男孩的妈妈干脆用手握着他的手，高声说：“这个数减这个是多少？然后再减另一个。你都要上小学了，这是最基本的……”男孩头更低了，悄悄瞄一下周围，我赶紧转移视线。然而，那位妈妈依然喋喋不休，男孩的小拳头捏得紧紧的，后来干脆丢下笔跑了出去，他妈妈赶紧追了出去。

我深吸一口气对儿子说：“宝贝，不着急，我们第一次玩这个游戏，一定能闯关成功的，来，再想答案。”

一瞬间，儿子的眼睛闪着亮光，他点点头，盯着要闯的第四关，才两秒，就答对了，再过第五关……最后，我和儿子闯关成功。儿子兴奋地抱着我个不停，旁边的家长和孩子也为我们鼓掌。工作人员笑着走过说：“恭喜，这个益智闯关游戏在考验家长和孩子之间的信任和默契。以前失败的原因往往是孩子因为紧张而答错，也因为家长心急而让孩子更紧张而失败。在玩的过程中，也包含家长对孩子的理解和鼓励。”想到刚才我差点发脾气，工作人员的话让我感到惭愧。

回家的路上儿子对我说：“谢谢妈妈没有在那么多人面前批评我，让我最后能赢。还有，如果刚才那个小哥哥的妈妈不那么说话，小哥哥一定能算得很好。”

父母如果能体谅孩子的心，顾及孩子的面子，对孩子是一种鼓励。反之，孩子得不到鼓励和尊重，就会选择逃避。

### 信息资讯

## 第二届全国少年儿童短视频征集活动启动

由中国儿童中心与中国电影家协会儿童电影工作委员会共同开展的“美丽视界 美德少年”第二届全国少年儿童短视频征集活动(以下简称“双美”活动)日前启动。

第二届“双美”活动以“运动美 少年强”为主题，鼓励少年儿童用短视频记录和发现运动的美好，在活动中感受运动的乐趣。活动旨在引导少年儿童树立正确健康观，用镜头去探索美、发现美、记录美，提升审美素养、陶冶情操、温润心灵、激发创新创造活力，促进身心健康发展。据介绍，“双美”活动，是落实立德树人根本任务，推动落实“五育”并举的积极举措，也是推进新时代儿童美育工作的有效载体。

活动设“年度最佳短片”“年度优秀短片”“优秀指导教师”等奖项。获奖作品将在全媒体展播推广，最佳作品有机会被选送2022年度金鸡百花电影节，其创作团队有机会获邀出席金鸡百花电影节相关活动。

在启动仪式上，著名艺术家袁熙坤、中国儿童中心主任苑立新、中国电影家协会副秘书长杨烨共同揭幕了“双美”活动专属奖杯。(小丛)

## 家庭教育促进法专家解读③

# 父母该如何承担家庭教育主体责任

■ 孙云晓

家庭教育促进法自2022年1月1日开始实施，这是一部与千家万户关系极为密切的法律，因为关系到如何教育未成年人健康成长，也就关系到国家的未来与民族的希望。家庭教育促进法最重要的原则，就是明确了家庭责任，即父母或其他监护人是家庭教育的主体责任者，国家和全社会给予家庭教育以支持。本文主要探讨以下三个问题——

### 父母或其他监护人为什么要承担家庭教育的主体责任

家庭教育促进法第四条规定：“未成年人的父母或者其他监护人负责实施家庭教育。”第二章家庭责任的第十四条规定：“父母或者其他监护人应当树立家庭是第一个课堂、家长是第一任老师的责任意识，承担对未成年人实施家庭教育的主体责任，用正确思想、方法和行为教育未成年人养成良好思想、品行和习惯。共同生活的具有完全民事行为能力其他家庭成员应当协助和配合未成年人的父母或者其他监护人实施家庭教育。”

树有根，水有源，父母或其他监护人为什么要承担家庭教育的主体责任？这可以从两个方面来理解，一是生命责任，是父母的爱情孕育了新的生命，新的生命最需要父母的呵护与照料，父母的亲自养育最有利于孩子的成长。二是社会责任，孩子都会逐渐长大并走向社会，而家庭教育尤其是家风是最深远最持久的影响。孩子能否学会做人，父母是第一责任人。将生命责任与社会责任结合起来看，又可以发现养育和育的关系密切相连，育以养为前提，没有养就没有育，亲子关系对家庭教育成败得失影响巨大。一代代人经历艰苦岁月长大，为什么最感恩父母的养育之情？如俗话说“儿不嫌母丑”，就是依恋关系的反映。因此，父母承担家庭教育的主体责任是责无旁贷的神圣天职，

### 父母或其他监护人应该承担哪些家庭教育的主体责任

家庭教育主要是生活教育，在生活实践中教孩子学会做人。长期以来，家庭教育出现一个重大的误区，就是家庭教育趋向学校化和知识化，这是极为不利于未成年人健康成长的。家庭教育促进法的一个重要贡献，就是将家庭教育从学校附属的状态中解放出来，回归家庭教育的正道。家庭教育促进法总则第二条规定：“本法所称家庭教育，是指父母或者其他监护人为促进未成年人全面健康成长，对其实施的道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯等方面的培育、引导和影响。”第三条规定：“家庭教育以立德树人为根本任务，培育和践行社会主义核心价值观，弘扬中华优秀传统文化、革命文化、革命文化、社会主义先进文化，促进未成年人健康成长。”

那么，父母具体该承担哪些主体责任呢？家庭教育促进法在家庭责任的第十六条给出明确规定：“未成年人的父母或者其他监护人应当针对不同年龄段未成年人的身心发展特点，以下列内容为指引，开展家庭教育：(一)教育未成年人爱党、爱国、爱人民、爱集体、爱社会主义，树立维护国家统一的理念，铸牢中华民族共同体意识，培养家国情怀；(二)教育未成年人崇德向善、尊老爱幼、热爱家庭、勤俭节约、团结互助、诚信友爱、遵纪守法，培养其良好社会公德、家庭美德、个人品德意识和法治意识；(三)帮助未成年人树立正确的成才观，引导其培养广泛兴趣爱好、健康审美追求和良好学习习惯，增强科学探索精神、创新意识和能力；(四)保证未成年人营养均衡、科学运动、睡眠充足、身心愉悦，引导其养成良好生活行为习惯和行为习惯，促进其身心健康发育；(五)关注未成年人心理健康，教导其珍爱生命，对其进行交通出行、健康上网和防欺凌、防溺水、防诈骗、防拐卖、防性侵等方面的安全教育知识教育，

帮助其掌握安全知识和技能，增强其自我保护的意识和能力；(六)帮助未成年人树立正确的劳动观念，参加力所能及的劳动，提高生活自理能力和独立生活能力，养成吃苦耐劳的优秀品格和热爱劳动的良好习惯。”

上述规定确立了家庭教育是生活教育，其根本任务是立德树人。一般来说，父母们都是很重视孩子学会做人的，但为什么会会出现知识至上重智轻德的倾向呢？这自然与制造焦虑的社会影响有关，也与忽视成长与教育规律相关，似乎在学业竞争中胜出就是成功的人生。实际上，只有丰富的生活实践，才能形成良好的道德品质，才能真正学会做人。如果没有良好的品行，即使孩子成为学霸，也可能误入歧途，这样的悲剧已经不胜枚举。

### 父母或其他监护人该如何承担家庭教育的主体责任

父母能否教育好孩子取决于教育素养，即教育理念、教育方法、教育能力三个要素，这是父母履行家庭教育主体责任的关键性条件。在拥有了正确的教育理念之后，方法和能力就是父母胜任力的关键。

父母应该采取什么样的教育方法呢？家庭教育促进法第十七条规定：“未成年人的父母或者其他监护人实施家庭教育，应当关注未成年人的生理、心理、智力发展状况，尊重其参与相关家庭事务和发表意见的权利，合理运用以下方式方法：(一)亲自养育，加强亲子陪伴；(二)共同参与，发挥父母双方的作用；(三)相机而教，寓教于日常生活之中；(四)潜移默化，言传与身教相结合；(五)严慈相济，关心爱护与严格要求并重；(六)尊重差异，根据年龄和个性特点进行科学引导；(七)平等交流，予以尊重、理解 and 鼓励；(八)相互促进，父母与子女共同成长；(九)其他有益于未成年人全面发展、健康成长的方式方法。”

家庭教育促进法第十七条的规定首先确

立了两个重要原则，一是要从孩子身心发展的实际出发，二是要尊重儿童或未成年人的权利，即生存权、发展权、受保护权和参与权，这是教育孩子的原则与前提，也是教育孩子最根本的方法。如果简而言之，可以概括为家庭教育的方法就是儿童友好的方法，即儿童利益最大化，怎样做对儿童发展有利就怎么做。

具体该履行家庭教育主体责任呢？家庭教育促进法明确了九种方法，第九种方法是开放性的，鼓励父母们在实践中探索。前八种方法都是很有针对性和实用性的：第一种亲自养育，因为养育不可分，没有养就没有育，亲自养育才可能形成亲子依恋的密切情感，为良好的家庭教育奠定坚实的基础。第二种发挥父母共同的作用，不能把父母的主体责任变为母亲独立承担的责任，要重视父亲的教育作用。第三种强调在生活中育人，如陶行知所说，好的生活就是好的教育。第四种是身教与言教结合，既为孩子做好的榜样，又学会以积极的解释引导孩子。第五种严慈相济，国内外的研究都证明，对孩子既关爱尊重又严格要求是最好的家庭教育。第六种尊重差异，就是不要盲目攀比，而要发现自己孩子独特的潜能优势，采取适合的教育方法。第七种平等交流，是现代亲子关系的核心原则，就是要尊重儿童的权利和人格尊严。第八种相互促进共同成长，这是家庭教育的宽义，也是现代家庭教育的鲜明特征。孩子一般都会以父母为榜样，现代父母也要发现孩子的优点，自觉地学习孩子的优点，在信息化时代尤其需要共同成长。

当今一代的青少年儿童是强国一代，强国一代需要强大的父母，这是时代的呼唤，是孩子和家庭的呼唤，是民族与国家的呼唤。广大父母们在国家和全社会的支持下，自觉地承担起家庭教育的主体责任，并且努力按照家庭教育促进法要求去做，就是强大的父母！

(作者系中国青少年研究中心家庭教育首席专家、中国家庭教育学会副会长)