

# 做“高分父母”，“守望”孩子自然成长

乐活新主张

## “高分”父母：给予孩子充分的爱和自由

编者按

最近上海彩虹室内合唱团的《午后》，用缓缓的歌声将我们带回“从前慢”的开学季：“阳台上的紫荆花，晒干的足球袜，母亲的喷水壶，汪汪叫的小狗丫丫，阳光晒在绿叶上……要不要一起踢一脚球，快抓住夏天的尾巴，要不然马上就要开学啦。”这才是开学应有的样子，也是我们小时候开学的样子。在教育“内卷”严重的今天，开学也成了家长、孩子们头上的“紧箍咒”，不仅孩子们的“开学恐惧症”开始发作，家长们也会不自觉地染上“开学焦虑”。

其实，对于教育来说，最关键的不是基因而是环境。教育不是“管”，也不是“不管”，而是“守望”。作为父母，我们需要充分了解孩子成长发展的规律和自然天性，遵守成长的自然法则，不拔苗助长，为孩子打造有爱、自由、有序的成长环境，这才是给孩子最好的滋养。

而开学，也不仅是孩子们的新开端，更是父母们进步的阶梯。在要求孩子好好学习的同时，家长们也要努力争取做“高分父母”，懂得顺应孩子的天性，放开禁锢孩子的手，尊重孩子的选择，给他们做梦的权利与探索世界的勇气，让孩子长出翱翔的翅膀。作为父母，不是非要把孩子培养成期待中的大人物，而是在看清现实、接纳平凡后，给孩子最有力的支持和最温暖的鼓励，引导孩子自己的人生道路上勇敢前行，活出精彩。

列夫·托尔斯泰说过：“全部教育，或者说千分之九百九十九的教育都归结到榜样上。”而父母，就是孩子最好的人生说明书。真正有效的教育，从来不是控制，而是引导。父母所谓的“为你好”，可能会毁了孩子的一生。作为父母，我们需要的或许不是先进的教育方法，也不是翔实的操作手册，而是懂得顺应孩子的天性，遵守成长的自然法则，不侵扰孩子的成长，给予他们充分的爱和自由。



方圆

又到9月开学季，不仅孩子们的开学恐惧症易发作，家长们也会不自觉地染上焦虑症。教育越来越“内卷”之下，无数父母把“鸡娃”当成了人生信条，提到孩子学习就上紧发条。但近日大火纪录片《了不起的妈妈》里的李琦却截然不同，她是谷歌创始人之一，但她的教育中没有数不清的兴趣班、上不完的补习课，她支持孩子李小明做生意、研究数码的爱好，着力培养孩子独立自主的品格，放手给予孩子更自由的成长空间。

### “高分”父母，懂得顺应孩子的天性

其实，李琦的教育理念与教育家塞利娜·阿尔法雷斯的不谋而合，塞利娜在《儿童自然法则》一书里提出：教育需要的不是创新制度，而是自然法则。只有遵循儿童自然法则，孩子才能释放灿烂的天性，绘制出与众不同的人生。

作为父母，最容易犯的错误是太关注“怎么做”，而忘记先了解“是什么”。教育的第一步，其实是了解儿童的发展规律和自然天性。俗话说：二三岁的孩子狗都嫌。大人赶时间出门，孩子却一定要按自己的方式穿鞋、穿衣服；莫名其妙的坚持，一定要走在路墩上且走直线……家长或许认为孩子是无理取闹，殊不知孩子只是来到了秩序敏感期，这个时期的孩子开始构建自己的内心秩序，对事物的规律异常敏感。如果懂得孩子的发展规律，我们就能平和接受这个时期，用耐心代替责难，安心等待孩子的成长。其实，孩子从出生的那一刻起就是一个独立的人，他会有自己的发展规律，会不断显现自己的自然天性。父母不应按照自己的意愿去规范孩子的行为，也不能用一套标

准去要求每个孩子，所谓的“为你好”可能会毁了孩子的一生。

著名学者吴伯凡在一次论坛上提出：为什么我们的创新能力与美国、瑞典差距如此之大？答案是：我们在“打造工具”，而他们在培养“人”。有些父母像木匠，只按心意把孩子雕刻成自己喜欢的样子；有些父母像园丁，尊重孩子的选择，助力孩子的健康成长。而把个性十足的孩子培养成呆头呆脑的器具，可以说是世上最失败的教育。一句话：“高分”父母，都懂得顺应孩子的天性。

### 环境，是孩子的第三位老师

意大利幼儿教育家洛里斯·马拉古奇提出一个观点：在父母和老师中间，还存在着第三位老师，那就是环境。为了印证这个观点，塞利娜在教育薄弱地区设立了试点班，这里没有固定课程，更没有声嘶力竭的老师。第一年，原本学习能力落后的孩子，纷纷超过了平均线，变得自律、自信，有礼貌；第二年，孩子们各个学科的能力水平都远超同龄人，尤其是阅读和数学；第三年，几乎所有孩子都脱胎换骨，变得自觉、主动，执行力高。可见，对于教育来说，最关键的因素不是基因而是环境。

在《窗边的小豆豆》一书里，主人公小豆豆从小天马行空，一年级时因调皮捣蛋被学校劝退，转学到了巴学园。在这里，不论小豆豆的想法多么无厘头，老师总会认真对待，和她交流；她也不曾被批评、被惩罚，校长还总跟她说话：“你真是一个好孩子呀！”浸泡在有爱、自由的环境里，小豆豆从一个别人眼里的“坏小孩”逐渐变得自信优秀，成为大家都接受的好孩子。

不得不说，环境的力量如此强大，但却被我们

严重低估。作为家长，为孩子打造有爱、自由、有序的成长环境，就是给孩子最好的滋养。

### 家长，应学会做榜样型父母

列夫·托尔斯泰说过：“全部教育，或者说千分之九百九十九的教育都归结到榜样上。”作为孩子成长的第一任老师，父母的一言一行对孩子有着惊人的影响。有个叫“幼年之难”的研究，选取了来自不同阶层的42个家庭，观察孩子7个月到3岁间亲子间的互动。统计发现，3岁孩子使用的86%—98%的语言，甚至是孩子的说话方式和词汇，都来自于父母。除了语言，孩子的行为和人格形成也和父母密切相关。所以，想要孩子乐观开朗，家长也应积极向上；想要培养孩子的运动习惯，家长也要经常锻炼。父母，就是孩子最好的人生说明书。

鲁迅先生在《我们现在怎样做父亲》一文中写道：“觉醒的父母，要用无我的爱教育孩子。第一：理解，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达；第二：指导，长者须是指导者的协作者，却不该是命令者；第三：解放，子女是即我非我的人，孩子应全部为自己所有，成为一个独立的人。”所以，作为父母，要学会收起“为你好”的旗帜，试着放开禁锢孩子的手，孩子或许能飞得更高、更远。

其实，教育不是“管”，也不是“不管”，而是“守望”；真正有效的教育，也从来不是控制，而是引导。作为父母，我们需要的或许不是先进的教育方法，也不是翔实的操作手册，而是充分了解孩子的发展规律和自然天性，遵守成长的自然法则，不侵扰孩子的成长，给予他们充分的爱和自由，这才是教育的所有意义。因为，一切教育最终都是为了让孩子成为一个顶天立地的“人”。

乐活态度

## 父母，应引导孩子活出自己的精彩

父母可以对孩子有所期望，但更要尊重孩子，唯有放手，给他做梦的权利与探索世界的勇气，孩子才能安心远航，长出翱翔的翅膀。父母虽无法庇佑孩子一生，但可以在日复一日的教育中，变失望为希望，换打击为鼓励，和孩子坚定地站在一起，共同面对成长的风险。还要鼓励孩子，哪怕平凡，也能在自己的人生道路上勇敢前行，奔赴山海。

森森妈

每个父母在孩子的成长期都曾经经历过三次失望，越早发现，越早接受，更有利于孩子健康成长。

### 第一次失望：孩子很有可能与父母的期望背道而驰

每个父母都会畅想孩子未来的样子，但很少有父母的期待能和孩子梦想不谋而合。一次家长会上，老师曾带我们做过一个亲子小互动：父母在纸上写下孩子的梦想，看能不能猜中孩子们提前写好的答案。我当时信心满满认为对航天有极大热情的儿子一定会成为宇航员，谁知儿子写下的却是成为“设计师”。

为人父母，望子成龙是人之常情，所以总是习惯用自己的思维为孩子规划一条人生“捷径”，可惜不是所有的孩子都梦想成“龙”。心理学家温尼科特曾提出“足够好的妈妈”概念，其中就包含父母的分寸感：父母可以对孩子有所期望，但更要尊重孩子，最终的控制权与决定权一定在孩子手上。

诚然，父母对孩子的爱是一种很难控制的天性，但有远见的父母都知道：这世间所有的爱都有期待，但真正的爱是学会消化失望。孩子的人生，承担结果的只有他自己，唯有放手，给他做梦的权利与探索世界的勇气，孩子才能安心远航，长出翱翔的翅膀。

### 第二次失望：父母的话语权是有期限的

李玫瑾教授曾说：“6岁之前，父母的唠叨和话语都是黄金；12岁之后，父母的话语就是垃圾。”孩子渐渐长大，很多父母还在沿用小时候的教育方式，亲子大战一触即发，父母却不曾意识到：自己的话语权已经失效。进入青春期的孩子，已经开始追求自我意识。从向内的穿衣打扮，到向外的交友生活，他们都会有自己的思想和个性化要求。孩子和父母之间的关系，不再是言听计从，而是只有父母和他们站在一边的时候才会“选择性听话”。

那些长大后依然和父母保持良好关系的子女，基本上都是因为父母愿意尊重他们的意愿，和他们做朋友，认同他们的选择和决定。一旦父母和他们站在了对立面，父母的话就会快速“失效”。可惜的是，很少有父母能注意到这点，他们会习惯性掌控孩子的生活，而这样收到的只能是叛逆的反抗。

美国人类学家玛格丽特·米德曾提出“前喻文化”，意思是在传统社会里，赋予了父母不可违抗的权威，晚辈需从长辈那里学习经验。所以在过去的教育里，父母之命不可违。但在当代社会，随着科技的进步、时代的发展，孩子们接触的信息也愈发全面，他们认识世界的渠道从以前单一靠父母教导到能自己独立探索，导致父母在他们心里不再权威。所以，上天赋予

父母教育孩子的权利，通常只有十年左右的有效期，无论用或不用，它都会像食物一样准时过期。到了此时，父母也不必失落、不必慌张，坦然和孩子站在一边，给他们最有力的支持和最温暖的鼓励，就是最好的教育。

### 第三次失望：终其一生，我们的孩子只能成为普通人

为人父母，当我们引领着一个小小生命来到人间时，总是习惯性地满怀期待。记得网上曾流传一句话：相信每对父母都曾经经历过，从幼儿园时“我家孩子一定是个天才”到成年后“能顺利结婚就行”的幻灭。作为父母，我们能做的不是把孩子培养成期待中的大人物，而是在看清现实、接纳平凡后，为孩子创造一切可以创造的条件，引导他们在自己的世界中活出精彩。

纪伯伦曾说：“你的孩子其实不是你的孩子，他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子。他们通过你来到这个世界，却非因你而来，他们在你身边却并不属于你。”无论什么样的家庭，做父母的都应该拥有底线思维——让孩子成为平凡的普通人，尽管普通但却拥有幸福的能力。

父母虽无法庇佑孩子一生，但可以在日复一日的教育中，变失望为希望，换打击为鼓励，和孩子坚定地站在一起，共同面对成长的风险。还要鼓励孩子，哪怕平凡，也能在自己的人生道路上勇敢前行，奔赴山海。

亲子生活

鹿野

新学期开始了，有些孩子可能会出现“开学综合征”。那么，“开学综合征”具体有哪些表现？有什么方法可以有效应对？

“开学综合征”症状一：不想上学引发身体不适。每到新学期来临，都会有一些不愿上学的孩子，他们大部分都有情绪低落、心情烦躁、疲劳、失眠等现象，严重的还会出现呕吐、低烧、心慌、尿频尿急等症状。

支招：搞清楚孩子为什么不愿上学。其实，很多学生在新学期开始时都会有一些不适应，孩子的心理问题可能来自于家长，也可能来自同学或学校，比如，有的因为同学关系处理不好，有些年龄较小的孩子因为学校伙食不好而不愿意上学。总之，首先搞清楚孩子到底是害怕什么不想上学，然后才能对症下药。

“开学综合征”症状二：不肯走出愉快假期。今年读初二的小亮最近总感觉浑身不适，还出现了失眠，“暑假白天爸妈都上班，我可以足足玩一天，晚上还能看电视、打游戏，太快乐了，假期这么快就结束我实在接受不了。”

支招：帮助孩子尽快收心。有些孩子在假期中过于放松，需要家长及时帮助孩子收心，尽快恢复正常学习状态。首先，家长要让孩子明白，上学是无法逃避的。其次，家长要帮助孩子调整好作息，逐步减少娱乐时间，晚九点后不要安排易兴奋的活动，尽快将孩子的兴趣从电视剧、网游中转移出来。第二，家长要带头为孩子营造良好学习环境，让孩子在家提前进入学习状态，使孩子的心尽快“收拢”回来。

“开学综合征”症状三：因成绩下滑惧怕上学。婷婷今年要读高二了，可最近几天却不想看书，还害怕开学，甚至都不想出门。原来，婷婷是因为上学期期末考试考得不理想，担心开学后被同学们嘲笑。

支招：让孩子明白成绩不能代表一切。一些学习成绩优秀的孩子，往往会给自己背负更大压力，过分追求完美。这些孩子临近开学容易呈现一种后悔心态，担心假期里学习的东西太少，成绩会被其他同学比下去，甚至出现焦虑情绪。

对于这类孩子，家长首先要鼓励他们，帮助他们重拾信心，并营造轻松温馨的氛围，千万不要给他们增加任何压力。同时要让孩子明白，成绩的好坏不能代表一切，失败也并不可怕，要学会享受学习和努力的过程，不必计较一时得失。

## 三招，助孩子击败『开学综合征』

