

对话

生活教育是家庭教育的源头活水

——中国家庭教育学会副会长孙云晓谈新版《孙云晓教育作品集》



中国妇女报全媒体记者 陈若英

新时代不仅赋予父母们神圣的责任,也对父母们的教育素养提出了前所未有的高标准和高要求。家长如何提升自身的教育能力,履行家庭教育的主体责任,理性地爱孩子,最终使孩子身心健康,拥有幸福的人生?

新版《孙云晓教育作品集》最具代表性的《教育的魅力在生活》一书,近日由江苏凤凰教育出版社出版。中国妇女报全媒体记者就此采访了该书作者、中国青少年研究中心研究员、中国家庭教育学会副会长孙云晓。

记者:您的新版《孙云晓教育作品集》与旧版相比有哪些不同?

孙云晓:新版以回应家庭教育的重大问题为主要内容,关注当下家庭教育中具有挑战性的内容,结合我多年的研究成果,探究关键问题。比如,远离生活的家庭教育有一个特别大的问题,就像一位教育专家所说,这样所谓的教育把生活毁了,毁了生活也就毁了孩子。作品集里的第一本《教育的魅力在生活》,就针对目前家庭教育中存在的远离生活、学校化、知识化现象进行了深入剖析,并给出具体有效的改进建议。

我强调“家庭教育要回归和创造美好生活”这个观点,书中有很多案例和具体操作建

议,以这个新的视角,探索今天的家庭教育。因为,好的生活才是好的教育,坏的生活就是坏的教育。家庭教育促进法实际上是对家庭生活教育的倡导,要从这个主要方向上把握,中国家庭教育需要战略性的根本改变,这是一个很重要的问题。

记者:什么样的家庭教育最有利于孩子成长?您怎样定位好的家庭生活?

孙云晓:党的二十大报告要求“健全学校家庭社会育人机制”。在立德树人总目标之下,家庭教育的育人机制是生活教育,学校教育的育人机制是知识教育,社会教育的育人机制是实践教育。那么,什么是好的家庭生活?有的父母担心孩子学习不好,所以家庭生活以学习知识为中心,这是误解和误导,只有好的家庭生活才有利于孩子学习好。江苏省苏州市对5万多名初二学生家长进行调查并与学生情况匹配关联分析,发现每天吃父母做的早餐的孩子,比每天吃不到的孩子平均成绩高63分,有独立、安静的学习空间的孩子,比没有的孩子的学习成绩高31分。

苏州市的研究还发现,家庭藏书量200册以上的孩子,比家庭藏书量只有0~25册的孩子平均成绩高109分,这说明良好的家庭生活与稳定的情绪最有利于孩子的学业发展。这个数据反映了成长与教育的规律,也回答了父母的担忧,说明生活教育才是最有利于孩子成长的教育。

记者:家庭生活教育的要义是什么?如何让家庭教育回归生活?

孙云晓:家庭教育的前提是家庭建设,家庭的本质是关系,孩子是以家庭关系为基础走向社会的,他们会以父母为榜样,因此,家长需要构建相亲相爱的家人关系,以良好的夫妻关系影响亲子关系。

家庭教育的本质是生活教育,家庭是生活的组织,教育是生活的需要,生活实践是立德树人的关键环节,也是家校社协同育人的坚实基础。家庭是过日子的“组织”,在过日子过程中让孩子获得成长是家庭教育应有的样子。比如,家庭购物活动对儿童的消费观产生很大影响;家庭与什么人交往以及如何交往会影响儿童的价值取向和文明礼仪……孩子过什么样的日子就受到什么样的教育,这是家庭教育最大特点。

如中国青少年研究中心研究员洪明在该书序言中所说,让家庭教育回归生活,家长应以儿童生命成长为中心,坚持“有意思”与“有意义”相统一的原则,即满足儿童需要,符合儿童认知与情感,并随着儿童发展的不同阶段有所变化。家长既要培养孩子掌握家务劳动等生活技能,注重生活的多样性,处理好学习与玩的关系,尊重儿童真实意愿,起到参谋和把关的作用,更要引导孩子逐步学会理解、尊重他人,学会与他人沟通合作。好的生活就是好的教育,让家庭教育回归与创造美好生活,是新时代家庭教育的重大主题,也是家庭生活教育之要义。

生活教育是幸福而完整的教育,反对极端化,始终保持均衡与和谐。家庭教育的主要原则与方法,一是爱心陪伴,二是父母的榜样作用,三是丰富多彩的实践体验,四是发现孩子的潜能优势并予以支持,五是父母与孩子共同成长。检验家庭教育成败得失的标准看家风,而家风体现家庭的价值追求与道德习惯。

记者:您认为,新时代父母应具备哪些教育素养与能力?如何理性爱孩子?

孙云晓:当今青少年发出“强国有我”的呼声,这自然要求父母先要强大。父母能否教育好孩子取决于教育素养,即教育理念、教育方法和教育能力。强大的父母是理性的父母,我提出,只要做到陪伴、榜样、发现、尊重、支持、成长,就是好父母,强大的父母。他们能给孩子理性的爱,让孩子内心强大。即将出版的《孩子需要理性的爱》一书,是我对新时代父母教育素养的最新思考与核心建议。

记者:在即将出版的《良好习惯缔造健康人格》一书中,您谈到习惯养成与人格培养的关系,在您看来,家长如何借助平凡日常培养孩子的行为习惯与健康人格?

孙云晓:培养少年儿童健康人格的重要途径是养成习惯,我们在北京11所小学为期一年的实验研究表明,良好习惯的养成有助于健康人格的发展。习惯养成有两个特点,第一,内在需求越强烈,动机越强大,越有可能养成习惯。第二,成功的体验越多,孩子越可能养成习惯。习惯养成需要经过六个步骤,即激发动机、明确规范、榜样教育、持久训练、及时评估、形成环境等。所以,家长要尊重儿童的主人地位和权利,激发孩子的内在动机,给孩子更多支持和体验的机会,让孩子

感受到成功、希望和美好的未来。这本书也从多个角度提供了习惯养成的策略与方法。

记者:在信息时代,文化反哺现象对家庭教育提出了挑战,如何实现家长与孩子共同成长?

孙云晓:信息时代动摇了成年人的权威地位,少年儿童身上有许多新品质与新能力值得成年人学习,这是文化反哺或后喻文化的鲜明特征。显然,父母依然是孩子的教育者,是家庭教育的主体责任,但父母不能故步自封,如果父母能够敏锐地发现孩子的优点并真诚地向孩子学习,将密切亲子关系,取得良好的教育效果。因此,家长应转变观察儿童的观点与视角,倾听孩子心灵深处的声音,与孩子共同学习、成长。

记者:您曾呼吁,父母要提高对家庭闲暇生活价值的认识。您认为,在当下,家长如何利用家庭闲暇生活取得良好的教育效果?

孙云晓:儿童需要有自由支配的时间和自由发展的空间,即能自由地玩耍、选择、做梦、犯傻等。很多父母总觉得把孩子的每分钟都安排得满满的,没有一点闲暇时间,就是有效地利用了时间,是对孩子负责。实际上,这样做极大地束缚了孩子发展的可能性,因为孩子的发展有很多不确定性,他们需要思考、选择、尝试的时间。我觉得,在闲暇生活收获良好的教育效果,就要相信孩子、尊重孩子。所谓尊重,是尊重儿童的生存权、发展权、受保护权和参与权。

记者:家长如何引导孩子树立梦想,注重培养孩子的哪些素质和能力,助力他们一步步走向梦想靠近,最终实现梦想?

孙云晓:我在《梦想是成长的发动机》一书中说,我们相信每个人都有巨大潜能,有个性差异,父母的使命是陪伴孩子,在丰富多彩的体验活动中发现孩子的潜能优势,并唤醒它和支待它,这样,孩子就容易产生发展自己、实现自己梦想的强烈愿望。我11岁时通过阅读文学名著,产生了要当作家的文学梦,当我在年近七旬回首往事时,最惊讶的是少年时代阅读、写作和讲演三个习惯改变了我的命运,而最重要、最强大的内驱力就是文学梦和教育梦。

主动性、自控力和情绪稳定性是健康人格的核心要素。主动性就像引擎一样,需要人生理想或梦想的熊熊燃烧提供巨大的动力。发现孩子的潜能,支持孩子发展,是父母的特殊使命。

在线家庭教育指导

石宇栋,国家三级心理咨询师,

中科院发展心理学研究生,资深催眠师、沙盘治疗师,飞鸟高级家庭教育资深指导师,擅长解决青少年网瘾、厌学、叛逆、亲子冲突、情绪调节、职业规划等问题。

本期做客专家



我女儿今年16岁,高一,从小内心敏感脆弱,中考失利,去了自己不满意的高中。女儿原来成绩很好,因为没有升入理想高中,对老师和学校都有抵触心理,同时,感觉自己之前的努力都白费了,出现了厌学的情绪。高一下学期,女儿开始摆烂,躺平,隔三五不去学校,中间也休学一段时间。

我们尝试了说教、管控、指责、妥协等方式试图引导她改变,都不起作用。现在提到学习孩子就很暴躁,动不动就说:“让我读书还不如让我去死!”我现在真不知道该怎么办了。

蒲公英



蒲公英,你好!

随着孩子的成长,她必然会遇到很多困难和不如意,在这个时候,孩子一定会出现不满等负面情绪,而这种情绪是需要被合理、有效地宣泄出来的。此时,如果家长使用说教、管控、指责、妥协等手段,不仅不利于孩子宣泄情绪,还容易适得其反,使孩子体验到了更多痛苦的感觉,更需要发泄心中的负面情绪,以致变本加厉,问题也会变得更加严重。随着孩子的成长,困难和挫折一般都是不可避免的,一方面,我们要帮助孩子,和孩子一起思考解决问题的办法;另一方面,我们也需要时刻关注孩子的情绪。针对这种情况,家长到底应该如何应对呢?

允许孩子发泄情绪

当孩子的内心积累了非常多的负面情绪,家长不能要求孩子控制、压抑自己的情绪。我们需要明白,压抑情绪并不是解决了情绪,这就像洪水来临,我们堤坝垒得更高一点而已,随着洪水更加凶猛,我们无法在短的时间内继续增高堤坝,决堤在所难免。具体到你女儿身上,在这个时候,不去上学已经是比较轻的结果了。

堵不如疏。我们需要采取多种方式,引导孩子合理宣泄情绪,这才是对孩子真正有用的。

给孩子赋能

这个时候,孩子往往会因为打击和挫折而变得不再自信,甚至陷入深深的自我怀疑和自我攻击之中,家长要在孩子自我攻击、自我评价变低的时候,肯定、认可、鼓励孩子,有效地为孩子赋能,以此来扭转孩子“我是废物”“我没有用”“我什么都不可能做好”等不合理的自我认知,帮助孩子摆脱心灵层面的自我攻击和自我伤害,早日重新振作,勇敢面对眼前的困境,为解决困难打下坚实的基础。

共同寻找解决问题的答案

孩子毕竟是孩子,受限于他们自身的经验与经历的不足。当他们发泄完情绪,渐渐摆脱了对自我的不合理评价之后,家长要和孩子一起想办法,引导孩子尝试尽量自己解决所遇到的问题,摆脱所面临的困境,获得真正的成长,这是关键的一步。

发泄情绪,为心灵赋能,从亲身经历中取得经验,提升能力,孩子只有不断地循环往复这个过程,内心才能逐渐成熟起来,强大起来,实现真正的成长。如此,当他们成年之后走入社会,独自面对更大的压力时,才能不被压垮,最终成为更优秀的自己。

新闻速递

为在任教师量身定制

青海省西宁市城北区开展家庭教育专题培训

近日,由北京大学携手青海省西宁市城北区教育局、区家庭教育指导中心暨城北区阅苗社会工作服务中心联合开展的教师心理咨询与家庭教育专题培训班在城北区博雅小学举行,辖区内近600余名中小学在职教师参加。

据了解,北京大学根据城北区教育局实际需求,量身定制了培训课程,内容涉及教师发展与心理健康、学生心理健康教育专业能力提升、家校协同育人、家庭教育指导等多个专题板块。此次培训是城北区教育局积极向外对接先进教育资源的成果,对于强化师生心理素质、提升家庭教育水平、增进家校协同、促进家校沟通,充分开发教师教育教学潜能,提升巩固城北区拓展教育脱贫攻坚成果等各个方面都有重要意义。(王生霞)

教子有方

学会“坚定地表达”,才能更好保护自己

杰西卡

前不久有件让人们痛心的新闻:一个男孩在课堂上感觉身体不舒服,10分钟内7次举手示意老师,直到最后一次,老师才走过去让孩子“忍一忍”。最终,孩子在医院不幸离世。

教孩子保护自己是父母最重要的责任之一。“在学校遇到什么事情,要第一时间告诉老师哦。”这话是对的,但如果没有继续往下教,可能成就了一句废话。

发生这些问题一定马上告诉大人

不妨和孩子讨论一下,遇到哪些事必须立刻找大人求助。比如遇到下面这些情况,一定要让娃马上告诉大人或者老师,得不到帮助的情况下,自己要坚决行动!

感觉到身体不舒服了。一定要跟娃强调,身体不舒服,不要硬扛,哪怕是在上课,也可以“三步走”:先举手,再起立,告诉老师请马上帮助我。

大小便、口渴、想休息等基本需求。在学校忍着,导致尿了、拉了的孩子不在少数,甚至到了中学、大学,还有孩子身体不舒服不敢告诉老师,坚持上完体育课的情况,这些时候,一定要让孩子学会敢于为自己发声。

情绪达到受不了的程度。当孩子害怕、紧张、特别委屈、被身边的人恐吓而自己解决不了时,要第一时间告诉老师。

让孩子知道,自己的身体,生命安全高于一切,不必事事都等老师批准。

表达需求的勇气

孩子不敢求助,可能有很多原因。家长要区别两类情况:

第一,胆小,不敢跟老师说。一些内向的孩子需要突破心理关:让孩子知道,和老师沟通是可以的,甚至是舒服的。家长可以教孩子先从跟老师打招呼、分享一件小事开始,平时有意识地邀请朋友、小孩子到家里来玩,在家进行角色扮演等,尽量保证整个经历是正向的,孩子是舒服的。

这里要说的另一种情况是,关于“告诉”老师的衍生物,那就是孩子为了自己的目的而频繁向老师告状。慢慢地,老师都会烦、忽视,让他管好自己,不要随意告状。结果,很多孩子遇到问题了,真的就忍着。所



告诉孩子,可以从自身出发表达自己的需要。

以,我们需要让孩子明白告状和需求的区别。

什么是告状

怎么判断自己是否在告状?可向孩子:你去找老师反馈情况时,并没有很想解决问题,而只是希望老师管一下,或者是觉得如果老师不管,那你也跟着做。比如:上手工课,同学没带剪刀,如果你是真心想要帮助他解决问题,是不是可以想想有什么更好的方式呢?你完全可以和他轮流用你的剪刀,而不一定要和老师诉,对吗?

什么是需求

告诉孩子,表达需求,是从自己出发表达自己的需要,当你在说这件事时,你已经动过脑筋尝试自己先解决了。但你解决不了,所以才请求帮助。比如:同桌上课挠你,第一次挠完,你就表达了不可以这样做,而且你还把椅子往另外一侧挪了一下。这就是你自己动了脑筋,用行动想要自己解决。你的身体不舒服了,难以忍受了,这时,你表达的是自己的合理需求。

“需求”“告诉”这两个词,家长们可以结合学校发生的例子和孩子的年龄,对其不断强化和区分。当孩子越来越明确,自己的求助不是老师所说的告状,他就更有勇气来表达需求了。

关于服从和规则

孩子因为老师太严厉、怕挨批评不敢沟通怎么办?我们还需要帮助孩子理解另外一关键问题,即服从和规则。

学会区分行为和动机

生活中,一些孩子遵守交通规则时会说:“妈妈,我很听你的话。”这时我们可以这样回应、引导孩子:“嗯,你很遵守过马路要牵着妈妈手这个规则。”随着孩子长大,家长要告诉孩子,妈妈的话也不全是对的,大人也会犯错的,你遵守这件事,不是因为妈妈说的,而是你认可这么做是对的。

很多小学生经常说:“老师说在课堂上不能说话。”这时家长不妨这样引导:“你们班有那么多人,如果老师讲课时,你说话,别人也说话,是不是就听不清楚任何人的话了?上课不能讲话,是保证每个人,包括你自己,可以更好地学习,是不是对大家都有好处?”

这样的讨论,能让孩子理解,我们为什么要听老师的话,而不是盲目地因为他是老师,就要听话。这样我们也帮助孩子理解了,老师并不是唯一高高在上的“权威”,那么一些

如何才能让别人真正帮到你

虽然我们总强调“遇到事情要和老师说”,但日常生活中,别忘记和孩子讨论:这件事自己能解决吗?帮孩子学会区分“目标”和“手段”。比如“告诉老师”不该是目标,它只是孩子“解决问题”的手段之一。

告诉孩子,身体不舒服了,哪怕举手被拒绝了之后,我们也可以大胆走出教室,向别人求助,虽然这一步也无法保证不发生悲剧,但也许就是这样勇敢的一步,结果会大大不同。

所以,让身边的人真正帮到你,重要的是教孩子学会求助:我遇到了什么问题,我需要怎样的帮助,当我求助而大人没有立刻支持时,我要如何坚持。说到底,是“坚定地表达自我”,而这背后一定是让孩子相信,他的自我是无比重要的,他是值得被倾听的。至于求助的方法、步骤和勇气,都是可以日积月累锻炼出来的。

(作者系微信公众号“大J小D”创始人,育儿专家,著有《和美国幼儿园老师学早教》等书)