

在线家庭教育指导

代秋影,最高人民法院中

国应用法学研究所研究员,未成年  
人保护研究中心主任,法学博士。  
著有《履行父母责任的前提是其监  
护能力的提升》《形成“儿童友好型”  
亲子模式至关重要》等作品。

本期  
做客  
专家



为孩子提供稳定、有力量的亲子关系支持

女儿子薇(化名)现在读高二,去年中考后从区级示范中学升入一所市  
级示范高中,班里优秀的孩子多,强  
手如林,她从初中的成绩稳居年级  
前十名退居到了现在的班里中等生,  
才艺也不及其他同学,内心不免失  
落。加之最近有点发胖,她自觉体  
型、相貌等各方面都没有优势,变得  
异常敏感,总感觉同学议论自己,人  
际关系有点紧张,整天郁郁寡欢。在  
家里,一言不合就惹我和她爸爸,我  
们想开导她,又苦于没有办法。

临风



临风,你好!

变化,是孩子成长的必经过程。成  
绩起伏、体型外貌以及才艺也都处于  
变化过程中。如何在外界变化,尤其  
是波动较大的变化过程中建设性地沟  
通、积极应对,是每个孩子和家  
长都必须面对的课题。“自我感觉良  
好”或者卓越感是每个孩子的心理追  
求。人向外探索学习或者社会交往的  
心理基础是保有“我是好的”或者  
“我基本是好的”这种正向的自我判  
断和评价。

孩子的自我认同主要来自两个方面:  
一是关系,即通过在关系,尤其是亲  
子关系或其他有深度链接的同辈关  
系中镜映和确认。在遇到压力、挫  
折、困难或者失败时,父母或其他重  
要客体的反馈是孩子自我评价的重  
要来源。如果孩子因某件事情没有  
做好或者没有达到预期目标时,被  
父母全盘否定、不断打压,通过将  
各种事情不断内化和强化,孩子就会  
把自我认同与事情的结果进行匹配,  
会因为某件父母认为特别重要的事情  
没做好,如学习成绩下降,直接陷入  
自我否定。二是与真实世界互动链  
接,孩子在根据事物内在逻辑学习探  
索新事物的过程中,在克服因困难感  
成某项任务的具体体验过程中,感受  
经过努力获得收获的成就感和价值  
感。

当一个人内在心理力量充足的时候,  
她才能够有足够的动力支持其进行  
外部探索、学习各种新事物。当其  
心理能量就处于消耗的状态,缺乏  
对外探索和社会交往的动力。而且  
人在心理能量薄弱的时候,更容易  
关注消极负面的信息,或者臆想他  
人的消极评价。此时,作为最亲近  
的父母,一方面要在孩子愿意吐露  
心声的时候,哪怕是牢骚和抱怨,首  
先要做孩子的倾听者,而不是说教  
者。对于子薇,你和她爸爸也应该  
采取这样的态度。现实中,家长很  
容易无意识地因为对孩子的现状担  
忧或者焦虑,非但当不了倾听者,反  
而变成唠叨者和压力传导者,以至  
于孩子对家长“一言不合就怼”。  
孩子能够“怼”,不仅是愤怒和不  
满的表达,同时也是释放情绪和压  
力。因此,即便家长的唠叨是自  
发的无意识行为,面对孩子的“怼”  
或其他强烈情绪,家长都要有意识  
地做倾听者,兜住孩子的负面情绪,  
而不是无意识地有理由地“怼”回  
去,激化矛盾、中断交流。倾听,旨  
在提供理解和支持,帮助孩子接受  
现状。就子薇而言,这是她目前最  
需要的。

另一方面,要建设性沟通,寻求解  
决问题的方法和途径。亲子关系中,  
随着孩子年龄的增长,他们对越来  
越多的事情有自己的思考和对策,  
家长的主要任务就是倾听、不添  
乱。当然,在某些事情上,父母可  
以根据孩子的理解能力和现状,以  
孩子为主体与建设性地探讨解决  
思路,而不是揪着“为啥成绩下降”  
这个谁也解释不了且任何解释都  
于事无补的问题纠缠不放。

孩子的成长,离不开家长提供稳定  
、有力量的亲子关系支持。尤其在  
面对外界变化或者困难挑战时,家  
长的处事态度、情绪成熟会通过一  
件件事情内化到孩子的人格结构中,  
成为孩子自身的一部分,也最终成  
为他们面对自己人生路上困难、挫  
折时能够勇往直前的心理力量的源  
头活水。也就是说,面对子薇的现  
状,身为父母,你们淡定,孩子内  
心才容易安稳下来。外界如何变  
化,只是事物的一个方面,一个影响  
因素,真正重要的是自己如何解读  
和应对这个变化。比如,同样是面  
对失败或挫折,有的人坚信“失败  
是成功之母”,从而而不气馁;有  
的人只会感叹“命运缘何对我如此  
不公”,因而丧失继续尝试的动力,  
也必将丧失成功的机会。

变化,是确定无疑的;而如何选择  
和面对,是因人而异的。祝福你们  
和女儿能够在起伏波动的人生变  
化中内心从容、处变不惊,坚定有  
力量地寻找到适合自己解决问题的  
之道。

不发脾气地教育孩子,才更容易给予孩子更多的正能量

几招帮家长改掉坏脾气



多愤怒都不要马上发作。资料图片  
家长给自己立规矩,不管

收住,告诉自己等半小时,一切都等到半  
小时后再说。在这半小时里做点别  
的事,凡能让自己感觉好些的事都可  
以做,比如浏览网页、玩游戏、吃东  
西、到外面走走、洗个澡或给好友打  
个电话等。一切有可能挑动脾气的事  
都不做,且最好不要和孩子在一起。  
挨过半小时后,人就会变得理性,该  
怎么做、不该怎样做,基本上就清  
楚了。

纸条仪式

在特别想改变坏脾气时,写两张纸  
条。第一张描摹自己的坏脾气,把它  
的可恶白纸黑字地写出来,此纸条象  
征自己的坏脾气。第二张写下自己改  
变坏脾气的愿望,以及有提醒作用  
的一两句话,此纸条象征自己的决  
心。然后,把第一张狠狠撕碎、烧  
掉或用其他方式销毁,感觉把坏脾  
气埋葬掉。把第二张贴到墙上或放  
到自己方便看到的地方,规定自己  
不管在什么情况下,只要想发火,  
就必须先跑去看看这条,看完了再  
决定发不发火。或已开始发火,突  
然想到纸条,也要跑去看看。若纸  
条有效控制了火气,给自己一点任何  
形式的奖励;反之,也不要气馁,把  
这一张撕了,再写一张,重新鼓励  
自己。以坚持看纸条这个仪式化的  
行为,在心里经常提醒自己,坏脾  
气一定能被有效抑制。

意念疏散

当火气一下子起来时,赶快把意念  
投注向自己身体内部,集中注意力  
寻找身体哪部分被怒火弄得不自  
在,是胸口憋闷,还是脑袋隐痛,或  
是手臂颤抖,然后把意念集中到那  
个不舒服的部位,想象有一团纯净  
的气体或清静的水流,轻柔地按摩  
着那个部位,把那里的浊气驱赶出  
去,身体越来越干净。这个过程最  
好伴有深呼吸,感觉纯净之气被吸  
入,浊气被呼出去……一次驱散不  
完就再来一次,直到感觉自己变得  
干净、平静、松弛为止。

以上三种方法可以同时做,也可以  
选择其一,关键是坚持,反复练习。  
西方流传一句笑话:如何像卡耐基  
一样成功?答案

尹建莉

在和孩子的“较量”中,家长要时  
时记住,只要发火就输了。家长若  
不和孩子斗狠比强,遇事有定力,有  
变通力,孩子就能从中学会与人相  
处的技巧。

家长要经常问自己几个问题:我的  
孩子不如别家的孩子好,是不是我  
做得不如别的家长好,或是我没看  
见自己孩子的好?在和孩子的相处  
中,我原谅过他哪些错误?给孩子  
做个好榜样重要,还是我出口恶气  
重要?比起那些天生残疾或生大病  
住院的孩子,我的孩子四肢齐全,身  
体健康,这是不是他给我的回报呢  
……思考这些问题,有助于家长改  
善自己的坏脾气。

控制脾气,多数家长只要在意识上  
到位了,就容易主动调整自己的行为。  
但克制脾气对有些人来说是件特别  
困难的事,虽然明明明白地知道发脾  
气的坏处,却常常控制不住。每次  
发完火都后悔得要死,但依然免不了  
恶性循环。如果是这种情况,可以  
试试下面几种办法:

半小时效应

家长给自己立规矩,不管多愤怒都  
不马上发作,即便无意中发作了,也  
要立即

中国妇女报全媒体见习记者 张凌漪  
乐丁

让近1800名小学一年级新生、家  
长、老师在操场上“大手牵小手”  
围成一个同心圆最快需要多少时  
间?重庆市渝北区空港新城小学  
的孩子和爸爸妈妈们给出的答案  
是10分钟。这是近日该小学给家  
长们上的特殊一课。该校校长陈中  
梅说:“能这么迅速有序地完成任  
务,是学校、家长和学生共同努力  
的结果。家校协同育人,家长与老  
师同心、同声、同向、同行,育  
人这项工程才能完成。家庭教育  
需要科学的教育理念、方式、方  
法,家长和孩子共同成长,才是教  
育最完美的样态。”

家校协作无缝对接

作为“重庆市家长学校示范校”“重  
庆市家庭教育创新实践基地”“重  
庆市首批家庭教育实践校”,空港  
新城小学在重庆市妇联、渝北区  
妇联、区委、区教委以及区关工委  
的指导下,十几年如一日坚持家  
校协同育人。

在刚刚过去的这个暑假中,该校  
教师志愿者服务队——梅花团队,  
以制定并完成服务单、阅读单、劳  
动单、感恩日记单、关爱单等“五  
单”为载体,帮助学校5000多个  
家庭陪伴孩子、亲子共同成长。

今年7月,志愿者们将秋季入学的  
新生分成每30人一个小组,由梅  
花团队领衔,教授家长亲子阅读、  
亲子劳动、亲子运动的方

重庆市空港新城小学推动家校共育取得实效

心手相牵共成长 画好家校同心圆

法与技巧,一对一指导家长帮助  
孩子制定每日计划、每晚细致复  
盘,这项活动一直持续到9月开学  
。2个校区,32个微信群,1000  
多个家庭,家校之间、亲子之间  
多了理解,也打破了家校合作的  
壁垒。

家规助力孩子健康成长

该校每位学生开学前都收到了一  
项特殊“作业”——和爸爸妈妈  
一起立一条家规,在新学期践行,  
学校在大校门口公示这些家规。

一年级一班班主任刘海霞向中国  
妇女报全媒体记者展示了各具特  
色的家规,有弘扬传统美德的——  
“诚实是最优良的品格,家长和孩子  
都不能撒谎骗人”“敬长爱幼,勇  
于担当”;有提倡良好生活习惯的  
——“按时睡觉”“吃饭不挑食”  
“今日事,今日毕”……一条条家  
规让孩子和家长都有了规则意识  
和责任意识。

唐媛的两个孩子都在空港新城小  
学就读。上学期,在和孩子们约  
定了“养成爱劳动的好习惯”这  
条家规后,唐媛和孩子们每天互  
相监督、相互鼓励,现在孩子有  
了明显的变化,她欣慰地说:“以  
前孩子做事跟我讲条件,现在孩  
子坚持自己穿衣、扫地、倒垃圾,  
取快递,成了我的好帮手。他们  
说,自己制定的家规要遵守。”

据了解,每学期一条新校规、新  
班规、新家规,良好的风气在学  
校、班级和家庭蔚然成风。家  
长们说,制定家规后,孩子更讲  
文明有礼貌,更积极上进,也更  
懂得感恩了。通过制

家校共育

定规则这个切入点,家校携手一  
起朝着“人人发展,班班精彩,家  
家满意”的目标迈进。

全面提升家长教育能力

“作业不告知家长,学生自行准  
备家校联系本、自主学习;不准  
老师给家长布置作业,让教育回  
归家长育人、学校授业的本源;  
不准家长给孩子批改作业,跳绳  
、阅读、劳动等亲子时光不准打  
卡。”二年级学生家长刘丽给记  
者讲述了家校共育的规定。

“共成长是教育最美好的样子。”  
陈中梅说,学校在发放录取通知书  
当天对新生家长进行家庭教育教  
育,连续13年开展亲子同一节课  
、亲子书信、亲子10岁生日礼  
等系列系列活动,让学生与家长  
感受亲情的力量。该校还成立了  
家长儿童学校,通过让家长率先  
回校学习,建立“家长数字大学”  
等方式,定期开展家长“五好”  
成长课程,转变家长的家庭教育  
观念。

学校还实施了家长成长“十大行  
动”,依托家委会、家长学校、家  
长课堂、家长开放日、家长会、  
家长节、家长督学、亲子时光、  
家长义工、家长社团,全面提升  
家长教育能力。

渝北区妇联主席朱燕告诉记者,  
空港新城小学在家校共育实践中,  
形成了“家校零距离,一起乐教  
育”的教育合力。下一步,区妇  
联将在全区推广该校家校共育  
优秀经验,树立特色示范点,以  
家风促社风,推动形成“共育格  
局”,携手关爱孩子健康成长。

图文传真

廉洁文化进校园

近日,贵州省黔南州惠水县将廉  
洁文化与校园文化、师德师风建  
设、教育教学、校园活动等相结  
合,通过唱红色歌曲、讲清廉故  
事、诵清廉诗歌等形式,大力开  
展廉洁文化进校园活动,帮助学  
生树立“敬廉崇洁”的价值观念,  
在校园内形成廉洁自律、以廉  
为荣、弘扬文明的良好风尚。惠  
水县为惠水县第六小学学生讲  
述廉洁故事。  
杨娟 文/摄



拜师礼是一堂家教课

薛元策

作为教师节的余音,晒出送给老  
师的礼单,是家长们交流的热门  
话题。而送与不送、礼物的轻重,  
则又是话题的重点。

给老师送礼,普遍认为始于孔  
子。《论语·述而》:“子曰:‘自行  
束脩以上,吾未尝无诲焉。’”意  
思是,凡自愿给我送上十条肉脯,  
我从没有不教他的。束脩之礼也  
因此成为古代中国尊师重教传统  
的一种表现形式。

不过,束脩之礼,只是拜师礼,是  
一次性的见面礼,并非年年岁岁  
送。而且,接受拜师礼的同时,老  
师还要回礼。这样,束脩之礼就  
突出了礼仪性质。至于拜师礼的  
分量几何,按轻重来分,轻者如  
“束脩其至薄者”。礼情意重,  
这也符合其礼仪性质的要求。

对照束脩之礼的传统语意,如今  
的家长们在交流送礼之时,恐怕  
都需自我检讨,给老师送礼的初  
衷是什么?是否掺杂了攀比的杂  
念?

许多家长并不避讳这样的理由——  
为了孩子不吃亏,因为“谁送了什  
么老师不知道,谁没送老师一定  
知道”。显然,花钱买公平,完全  
背离了拜师礼的尊师之道。而以  
不公平的方式博取公平,也永远  
不可能获得真正的公平。

至于束脩何以能被定格为传统拜  
师礼,体现的也正是古人强调一  
律、避免攀比的智慧。包括束脩  
六礼的格式化,体现了教育平等  
的朴素理想。以此衡量,处心积  
虑于送礼不落人后,这样的心  
机,难道不正是对公平的伤害吗?

更应该引起家长们思考的是,如  
此送礼的观念和行为,将会对孩  
子造成什么样的影响?常言道:  
“家长是孩子最好的老师。这个  
‘好’字,专指家长对孩子的言传  
身教,其中,身教对孩子的影响  
尤其深远。所以,在每一次给老  
师送礼之前,建议家长们都能面  
对自己的孩子,认真思考:我为  
什么给老师送礼?我到底在向孩  
子传递什么样的信息?这应是家  
庭教育中不可回避的一堂课。

事实上,对孔子所言“束脩”的  
考据,自古就有争议。另一种解  
释是,束脩是15岁的意思。若如  
此,“自行束脩以上,吾未尝无  
诲焉”的意思就变成了,凡年龄  
到15岁者,我就教他。跟送不  
送礼,已经没有关系了。

教育有方

和儿子一起找“美”

张志松

老师布置了作文《美在哪里》。看  
到儿子一脸苦相,我便说:“带你  
出去走走,你就知道,美在哪里  
了?”儿子惊奇地说:“不会吧,  
我怎么不知道?”我笑了笑说:  
“你跟我走就知道了,美无处不在。”

小区不远处有一个公交站,和儿  
子走到公交站时,我对儿子说:  
“你看到那位坐在长椅上的小姐  
姐了吗?”儿子顺着我手指的方  
向望去,纳闷地说:“我看不出她  
有多美!”我启发儿子:“你没  
看到她捧着一本书吗?难道还不  
算美?”儿子自言自语地说:“这  
也算美?”看来,儿子还是不懂  
美的涵义,便告诉他:“小姐姐勤  
奋好学,有上进心,她读书的样  
子不美吗?”儿子好像有点明白  
了,说:“爸,我知道了,她太  
美了。”

我们继续往前走,指着一位穿  
黄马甲的女环卫工说:“你看到  
那位扫地的阿姨没有?”儿子顿  
时大失所望:“不就是扫地的吗?  
不会你也叫我说她很美吧!”我  
说:“如果这座城市没有阿姨扫  
地,肯定会垃圾遍地,臭水横流,  
蚊虫滋生……你忍受得了吗?就  
是因为有她们的奉献和付出,我  
们的城市才会变得越来越美丽……”  
儿子若有所思地点了点头,说:  
“我知道了,阿姨也美。”

我告诉儿子:“美无处不在,就看  
你怎么找?”儿子说:“爸,我  
知道该怎么找了?”我指着执  
勤的交警说:“你说说,警察叔  
叔美在哪里?”儿子说:“警察  
叔叔美在维持交通秩序,保护群  
众生命财产安全。”儿子突然坏  
笑着说:“爸,你和妈妈也很美,  
你们不仅养育着我们,而且还让  
我们接受了良好的教育。”我听  
了不住地点头,儿子一脸兴奋地  
说:“我知道怎么写了,我不仅  
能写好,而且我还能找出一篇不  
错的文章来。”