

## 家教在线

本期做客专家

刘勇鹤，儿童心理学家，儿童文学作家。中国家庭教育研究会理事，中国家庭教育学会宣教专委会常务理事。著有《玩游戏是件正经事》《好想陪你读绘本》等13部著作。

Q:

我女儿今年初二，可能是到了爱美的年龄，开始讲究背什么样的书包，穿什么款式的鞋子，动不动就跟我提要求：“你看我们班琳琳都有了，我也想要。”她这样攀比给我做家长的带来了不小的压力，我该怎么教育她呢？

露露爸爸

A:

露露爸爸，你好！

现实女儿正处在青春期，出现攀比心理是非常正常的现象。作为家长，我们首先要正确认识攀比心理，学会将攀比心理积极转化，同时还要开展正确的家庭教育。

## 正确认识攀比心理

一般来说，青少年攀比心理分为两类：一类是正面攀比，一类是负面攀比。正面攀比包括比谁更努力、比谁更自律，比的是过程；负面攀比包括比衣服、文具、财富等，比的是结果。青少年的攀比往往不顾及自己的具体情况和条件，盲目与他人比较，在很多时候，攀比心理与消费行为联系密切。

在成长过程中，青少年受到大众传媒与父母行为的影响，认为别人有的，我也应该有；别人用好的，我也不能用差的。攀比问题会消耗青少年精力，阻碍正常人际交往，影响学习成绩。家长应该巧妙地消解心理转化成积极心理。

## 攀比心理的转化

其一，接纳孩子的攀比心理。阿德勒认为，每个人都会在人群中追求优越感，攀比是一种具体的表现。当孩子向你表达了攀比的情绪时，你要尝试接纳，聆听孩子完整的表达，并告诉她你理解。

其二，从攀比心理到接纳心理。孩子用自己的短处比较别人的长处，把精力聚焦在这个点上，就产生了烦恼。说到底，是她不能接受别人的好和自己的不好。你可以跟女儿交流，“好”与“不好”不是永恒不变的，小学时班里最高的男生，也许到初中就变成了中等身材；“好”与“不好”的标准也不是永恒不变的，你初一喜欢的动画片，到了初二也许就觉得有些幼稚。由此让孩子明白，我们没有必要纠结一个“好”与“不好”的结果，应该学会接纳。接纳部分，才能接纳整体——悦纳别人的每一个部分，悦纳自己的每一个部分。

其三，从嫉妒心理到欣赏心理。攀比心理有时会演变成嫉妒心理，进一步加大青少年的心理负担。因此，家长要引导孩子看到同学的优点、长处，比如同学的审美很好，发自内心的欣赏，就会感到一种前所未有的释然。

## 家庭教育的提升

其一，家长拥有平常心。家长是孩子的镜子，孩子是家长的影子。有些家长自身就有这样一种心理，别人有的，我家孩子也一定要有，这样的想法渗透到生活的方方面面，会给孩子造成潜移默化的影响。

其二，与孩子开展深度交流。在多年的一线工作经历中，我们发现很多家长与孩子的话题是十分有限的，孩子放学回家就问考了多少分、多少名；小明考了多少分、多少名……实际上，家长应该与孩子开展关于家庭的深度交流。从来信中看到，孩子并不了解家庭的实际情况。我们曾经对初中生进行过调研，结果发现，有一半以上的学生并不了解父母的职业类别和家庭收入情况。家长不必跟孩子哭穷，但一定要让孩子知道劳动付出的不易，让孩子尝试理解我们，理解社会。

其三，丰富精神文化生活。物质生活攀比，源自精神生活匮乏。作为父母，我们不应该忽略孩子的兴趣发展，而是要让兴趣发展成孩子快乐的源泉，把兴趣发展成爱好，把爱好培养成特长，把特长锻炼成优势，让孩子更有自信，更有动力。另一方面，家长与孩子寻找共同兴趣，交流共同爱好，营造和谐文明的家庭文化氛围，让孩子爱生活，爱学习，爱成长。

## 如何让孩子告别攀比心理

方式之一。从阅读绘本开始，家长要不失时机地引导孩子学习如何观察、发现、比较、分析、预测、判断、演绎，发展孩子的认知技能，尝试独立思考。

在阅读时我们可以提出预测类问题，即在读到一段情节后暂时停下来，让孩子猜猜故事会怎样发展？主人公会遇到什么事情，为什么？故事的结局如何？启发孩子：“如果你讲这个故事，你的构想是怎样的？”

家长可教给孩子一些方法，引导他边阅读边思考，并把自己的思考记录下来。第一，建立联系：读到这个情节让我想起了，这和……有关；第二，问问题：这是为什么呢；第三，推理：从这些情节中我推测出，这个概要让我知道了；第四，阅读理解：我觉得主人公这样说的潜台词是；第五，评价：我喜欢或不喜欢什么，是因为……这些方法能帮助孩子思考和深入理解阅读的内容，也便于家长看到孩子的思考过程，及时反馈。

父母可以和小学高年级和初中阶段的孩子同读一本书或一篇文章，然后说说彼此的感受、想法。比如，作者的基本观点；作者用了哪些事例证明他的观点，论证充分吗？等等，引导孩子深入思考。

## 借短片或视频激发孩子想去看

提供多样化的信息来源，让孩子接触到不同的观点和信息。日常生活中，除了阅读，家长和孩子看新闻、网络信息、短视频等，问问孩子对其中的内容有什么想法和收获；家长要适时提供新的视角，教孩子审视信息来源、可信度和真实性，使之学会辨别真假信息。

家人一起看动画片、电影、纪录片，聊聊各自的观感，对其中的人物、事件和涉及的主题与价值观等问题提出各自的看法，拓展孩子的思路。比如一些哲思启蒙动画片，每集从不同的角度呈现一个问题，家长可借此启发孩子从多个角度想想，挖掘其中的深意或尝试探索。网络上也有一些专业思辨课程，主要是对各种问题的讨论，家长和孩子听听，选取感兴趣的思辨主题讨论，亲子平等对话。此时孩子是主角，家长只是个引导者。

当然，这样的讨论结果不一定达成一致，碰撞和争论是正常现象，只要能找出各自观点的合理性、自圆其说就好，不必追求标准答案或具体的结论。但是，家长站位要高，才能看得更远，对训练孩子的批判性思维能力也更有帮助。

## 创设开放的家庭文化环境

一个宽松的、开放的、善于思考的家庭文化环境，是培养孩子批判性思维的沃土。家长要激发孩子的好奇心，允许孩子尝试他感兴趣的事情，自由表达想法，肯定孩子对所谓的正确答案的质疑，提供支持，便于孩子在试验、探索中寻找新的证据和答案。家长避免将自己的固定思维强加给孩子，阻碍其探索新的领域。

逻辑思维能帮助孩子理清思路，是发展批判性思维能力必需的。家长借助和孩子做些思维训练题、鼓励孩子写文章等方法，引导孩子分析问题，提升逻辑思维。中国家庭教育学会副会长孙云晓说：“质疑精神就是科学精神，没有批判性思维就不可能有创新性。以写作的方式可以有效培养批判性思维，因为写作比说话更具逻辑性，因而也更有力量。”

判断力也是衡量一个人批判性思维能力高低的重要标尺，锻炼孩子的判断力，家长可以通过让孩子参与家庭决策、参加社会实践等方式来实现。

另外，家长持久的学习、思考、探索热情，积极进取的人生态度和价值观是孩子最好的模板。平时，家长多以“我同意（或不同意），因为……”“我觉得（认为），因为……”“我推断（或怀疑），因为……”的方式表达，潜移默化，孩子也会模仿家长思考。假以时日，孩子会将批判性思维方式内化为自己的人生态度。由此看来，家长不断自我提升是家庭教育的双赢模式。

## 培养批判性思维能力 让孩子轻松面对未来



具有批判性思维能力的孩子有质疑精神，会提问、会解答。

资料图片



中国妇女报全媒体记者 陈若葵

尽管开学已有一段时日，但寒假前北京小学生期末语文试卷的考察内容仍是部分家长的热议话题。有家长表示，出题形式五花八门，孩子们不仅要具备扎实的语文基础，还要分析文章的主题、结构、作者的写作意图和观点，进行有条理、有逻辑的思考和表达，并戏称：“学习一粒沙，考试撒哈拉；学的是萝卜白菜，考的是满汉全席。”

中国妇女报全媒体记者从这些试题中发现，考试对学生知识的广博性、思维的开放性、独立性和思辨性要求提高了。一些资深的语文教师分析试卷后表示，批判性阅读成为未来语文考查的重要方向。

在人工智能迅猛发展的时代，我们的孩子面临前所未有的机遇和挑战，通过简单接受、记忆和模仿来获取知识已不能适应未来，终身学习的能力、信息整合的能力、表达能力等将成为学生必不可少的能力，而批判性思维能力是其中的重要一环。在培养孩子批判性思维能力的过程中，家长扮演着示范者和引导者的角色。

## 何为批判性思维

什么是批判性思维？

在清华大学教授钱颖一看来，批判性思维是人思维发展的高级阶段，其主要特征是：如何质疑，即“会提问”，二是如何判断，即“会解答”，结合这两个特征，批判性思维是以提出疑问为起点，以获取证据、分析推理为过程，以提出有说服力的解答为结果的一种思维方式。

四川师范大学哲学学院教授林胜强认为：“批判性思维是现代生活不可或缺的思维方式，能帮助我们更好地理解世界、分析问题、做出决策。随着知识更新速度的不断加快，批判性思维的重要性日益凸显。”我们生活在一个信息爆炸的时代，海量信息扑面而来。具有批判性思维能力的孩子能对信息和事物抱有审慎的态度，保持独立而理性的思考，明辨是非，不盲从附和、不盲目相信权威，去伪存真，得出经得起考验的结论。

批判性思维不仅与孩子的学业及他们未来的学术发展有关，也与他们的生活息息相关。钱颖一认为，批判性思维可分为两个层次，即有能力和有心智。批判性思维能力是适

用于所有学科的一种思维能力，亦称为可迁移能力。同时，它也是一种思维心态或思维习惯，一种价值取向，它引导人们有意识地打破思维“禁区”，走出思维“误区”，探索思维“盲区”。批判性思维能力是可以被训练和测试的。他说：“批判性思维教育不仅要提高学生的思维能力，也要塑造学生的价值观和人生态度。”

## 怎样训练孩子的批判性思维

## 从提问开始

对不同年龄段的孩子，批判性思维的养育重点是不一样的。

幼儿的判断基于过去经验或感情用事，家长鼓励孩子多问“为什么”有助于他们养成爱思考的习惯。比如，告诉孩子，当陌生人跟他说是爸爸妈妈的好朋友，带他去爸爸妈妈时，要问问自己：“这个人是谁？说是真的吗？这个人为什么把我拉到人少的地方说话？”当被要求做一件事时也想一想：“发生了什么事？让我去做的理由充分吗？这件事重要吗？我有必要去做吗？”如果一个孩子头脑有了这么多疑问，他的思维就是活跃的。

孩子进入小学阶段，家长有意识地鼓励他探究自己感兴趣的事，比如，收集信息，甄别哪些信息对搞清楚事情的来龙去脉更重要。如果孩子做事失败了，家长不妨提醒他反思是否某个环节出了差错或是思考的方向、方法有偏差。在孩子说出了他的想法后，家长可提示他，除此之外还有其他看法和可能吗？

家长还可借助一句话、一段文字或一篇文章，引导孩子区分事实和观点。比如，制订“事实”和“观点”表格，让孩子来辨别：“我家住9号楼，我比妹妹个子高一些（事实）。”“我喜欢吃意大利面，我发现哥哥的想法特别多（观点）。”通过这一方式，教孩子学着判断哪些侧重于陈述事实？哪些侧重于表达看法？以便在说话、作文、做事情时多用事实，而不是观点来支撑自己的观点。

## 带着问题互动阅读

阅读是培养孩子批判性思维能力的有效

## 教育观

薛元策

## 先有「爸妈好」，后有「老师好」

报载，新学期开始，有多所高校公布“课堂教学礼仪规范”，要求学生向老师起立问好。这一普遍存在于中小学校的课堂礼仪，是否应该拷贝到大学课堂，成为一时的热议。这是一个开放性的话题。显然，提倡、弘扬尊师重教的宗旨已成共识，人们关注的是，“老师好”是否必要通过某种课堂仪式得以表达和呈现。

鉴古知今，《周礼》《仪礼》《礼记》，合称“三礼”，是著名的儒学经典。历史地看，“三礼”的重要意义，不仅在于论述了礼教思想、礼法制度对于人、家、国三者的价值和作用，同时还提供了一套完备的礼仪行为规范。正是通过这些行为设计，“礼”才能够深植到社会生活的每个细节，为古代中国“礼义之邦”的构成提供了强有力的支点。因此，以尊师重教为目的的“课堂教学礼仪规范”，于史有据。从更为广阔的继承传统文化的视野上观察，任何礼仪制度设计，没有行为规范和仪式设计的礼仪是不存在的。同样是“老师好”，心中默念“老师好”只是好孩子，唯有集体起立齐诵的“老师好”，才可称课堂礼仪。

当然也应看到，具体到教育方法的选择，无论教、学双方，都更倾向于逐渐养成的习惯，而非严格一律的规范。事实上，任何约定俗成的礼仪规范，都必须经过潜移默化的习惯熏陶。无论是脱口而出的“老师好”，还是业已固定下来的日常社交礼仪，对于每个个体而言，都在到达应用场景之前，已获得了足够的积累训练。也可以说，自幼的启蒙和长期的熏陶，比较一纸通知，更具规范性的性质，是更真实也更有效的规范。

从这个角度看，课堂礼仪就是家庭礼仪的延续，良好的家庭礼仪熏陶，是课堂礼仪的必要基础。只有习惯了问候“爸妈好”的孩子，才会自然过渡到问候“老师好”。只有晚辈对长辈的尊重意识变成一种“出厂设置”时，课堂礼仪的规范化才不会引发争议。

值得注意的是，家庭礼仪作为家庭教育的一部分，被相当多的家长忽视了。一方面，“鸡娃”教育观占用了他们绝大部分精力，令他们顾此失彼；另一方面，很多家长自己就没有接受过家庭礼仪的熏陶，缺乏家庭礼仪教育的意识；第三方面，家庭礼仪的仪式感，在观念上还没有被广泛接受，许多家长仍然认为，心里尊敬长辈就行了，仪式感要么虚伪，要么难堪。

解决家庭礼仪教育难点的前提，是构建符合时代发展要求的新礼仪文化。它既是对传统礼仪文化去芜存菁之后的继承，又是社会主流文化不可或缺的一部分。“礼仪之邦”无论作为历史事实还是现实设计，都需要全社会的参与。这也是摆在每个家庭面前的义务。

## 教育随想

吴重生

记得我在读初中时，有一天体育课前下起了雨。当年农村中学没有体育馆，雨天无法上体育课。体育老师搬来“救兵”，请语文的张老师来上课。张老师一进教室就说：“这一节课本来是体育课，我改作语文课，同学们未必乐意。这样吧，我跟同学们聊聊天，讲讲故事吧！”同学们连声叫好。其实，张老师是“有备而来”。他跟我们讲了以前村里有人寻死，死后被人误解并痛骂，连累家人抬不起头来的故事。

他告诫我们，今后在人生道路上无论遇到什么困难，都要迎难而上，不可自暴自弃。因为轻生者不但使自己生前的一切努力归零，还会给亲人留下永远的创伤。而且，轻生者在亡故之后，只能听任他人肆意抹黑而无法辩解，徒留悲伤和痛苦给自己的亲人。我对那一节课的内容记忆犹新。用现在时髦的话来说，张老师代替体育老师上的是一堂“生命教育课”。

长期以来，生命教育的缺失，出现了很多连锁问题。人们总是一味强调孩子考试成绩的好坏，而漠视他们的内心是否真正快乐。开心快乐是人生幸福的基石。没有快乐，幸福和成功都无从谈起。

人生最大的困惑，莫过于对生命价值认识的缺失。如果一个人对生命价值认识模糊，那么跟他谈自由、民主、奉献等价值观，就没有了

依托。人为什么会有轻生之念？是因为找不到生命的支撑点。自助者天助。活着意义就在于不断地探求未知，太阳每天都是新的，享受这种全新的体验，让更多的人因为自己的存在而感受到生命的美好。

人生天地之间，最可宝贵的东西不是金银财宝等物质财富，而是生命。每个人的生命都只有一次，没有了生命，一切归零。风霜雨雪是自然界的常态，喜怒哀乐是人生的常态。倘若只有喜没有悲，只有乐没有怒，则不符合常理，那样的人生既不真实，也不完整。

三十多年前，冰心老人曾致信浦江小姐妹西希和南挽：“爱在左，同情在右，走在生命路的两旁，随时撒种，随时开花，把这一径长途，点缀得香花迷漫。”人生就应该有这种发现美、追求美、创造美、传播美的心态。同时，对人生所面临的挫折和坎坷，要有强大的心理准备和精神支撑。品学兼优的孩子选择轻生的背后，一方面是社会、学校和家庭生命教育的缺失；另一方面，是孩子本人对生命价值认识的错位。

生命本身来之不易，既然生而为人，就有权享受生命的全过程。除了部分人中途因病和意外不幸离世外，感受童年、少年、青年、中年和老年每个生命阶段的美好，直至“无疾而终”是绝大多数人的心愿。

生命权是最大的人权，而珍爱生命，是人生的必修课。我呼吁生命教育要从娃娃抓起，幼儿园和小学都应该设立生命教育课，给孩子

## 珍爱生命是人生的必修课