



我是一个3岁孩子的母亲，“90后”。我的童年、少年、青年时代并不快乐，所以，自从做了妈妈就决心亲力亲为照顾孩子，不让孩子有我那样的童年经历。

我生在农村，嫁在农村，婆婆不到50岁。我们这里的观念是儿子和媳妇出门挣钱，奶奶在家带孩子。但我不愿意离开孩子，硬扛了3年多，这期间丈夫责怪我，婆媳关系很差，娘家因我固执也不愿再管我。

我虽很苦，但不后悔，陪伴女儿有很多乐趣，对孩子身上出现的一些小问题我也能及时引导教育，现在女儿养成了不少好习惯，比如，她从不吝啬跟其他小朋友分享零食和玩具，跟小朋友能很好地相处。但是，在教育方式上，我跟婆婆有很多分歧，周围不少人也不赞同我。比如，他们认为，孩子吃穷了就应该打回去，而我希望孩子之间能通过讲道理和平解决。说实话，有一段时间我也动摇过，不确定我这样教育孩子好不好？ 雨嫣



雨嫣妈妈，你好！

你这么年轻就做了妈妈，不但在身份上早早地从一个年轻女孩变成了一个家长，而且在心理上表现出超越年龄的成熟和强大，在那样的环境中坚持自己的想法，这很不容易，我欣赏你。

俗话说“十年树木，百年树人”。育人是件10年、20年才能看到成果的事。一切不动脑子的随大流行为都是思维懒惰的表现，养育孩子，生活照料上可以懒惰些，但在教育思考上却应该勤快，多动脑子。尤其当下，一个母亲能保持独立和清醒是极其可贵的事。

没有人天生会做家长，每个人都有迷茫和过失，我自己也对孩子做过不少错事，至今想来很后悔。正如我们不必苛求孩子是完美的，也不必苛求自己作为家长是完美的，我们能做的是尽量做好家长这个角色。

首先，坚持做自己认为正确的事，不在乎别人说什么，要有抵抗各种压力的勇气。如果在一些问题上你不够坚定，是因为认识不够清醒，这提示我们需要去学习，去了解教育，理解儿童。

其次，不能盲目自信，遇到问题要诚实思考，要学会向外求助。如果身边找不到令人完全放心的建议，就求助于经典书籍，它们是经过时间和无数人验证过的硬道理。当然，这要加入我们自己的理解和思考。

如果你做到了这两点，就可以既有屏蔽干扰的清醒，又有抵抗压力的勇气。

你自己带孩子会很辛苦，或许也没时间打扮自己，但这只是个过渡期，绝大多数母亲都会有一段“狼狽期”。当然，那些在孩子小时候把孩子送给老人看、做甩手掌柜的妈妈，可以让自己天天光鲜亮丽。然而，她们中的部分人，如今却陷入窘境——孩子的学业、工作、恋爱、心理等问题重重，焦愁得要命。事实上，照顾好孩子和漂亮一点也不冲突，甚至应该说是互相成全的，待孩子稍大些，你就会越来越深刻地体会到这一点。

信息速递

“探寻残疾人国家队训练基地的秘密”活动举行

由中国互联网协会未成年人网络保护与发展工作委员会、浩泰冰上运动中心——国家残疾人冰上运动比赛训练馆及 WCT 国际冰壶学院北京分院联合主办的“遨游少年·探寻残疾人国家队训练基地的秘密”活动日前举行。

活动中，孩子们参观了中国残疾人运动管理中心展馆。通过丰富的展品和互动体验，他们了解了中国残疾人运动的发展历史、重要赛事和辉煌成就，感受到了残疾人运动员的顽强拼搏精神。随后，孩子们观看了残疾人国家队的训练过程，还和家长们共同参加了冰壶游戏，进行了激烈的对战比赛。通过亲身体验，孩子们不仅学到了冰壶运动的基本知识，还增强了团队合作和竞争意识。

此次活动让孩子们学到了运动知识，还从残疾人运动员的坚韧和努力中汲取了力量。活动主办方表示，希望通过此次活动，让更多的未成年人了解和关注残疾人体育事业，弘扬残奥精神，激励更多的青少年积极向上、勇敢追梦。

(陈姝 刘蔚)

聚焦学生心理安全 重塑教育价值观

——第二届青少年心理安全论坛探讨快乐学习、成长新路径

中国妇女报全媒体记者 陈若葵

由中国教育三十人论坛与西安市教育科学研究院、西安市东城第二学校联合举办的第二届青少年心理安全论坛日前在古都西安落下帷幕，论坛以“重塑教育价值：快乐学习，快乐成长”为主题，汇聚各方专家，共同探讨学生心理健康话题。

学业压力大，心理、情商发展滞后

《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示，我国患抑郁症人数超过9500万，30%是18岁以下青少年，其中50%是在校学生。

学生为什么不快乐？论坛上，与会专家们首先直面青少年心理问题成因。

国家教育咨询委员会委员、21世纪教育研究院名誉理事长杨东平认为：“受‘出人头地，做人上人’的传统教育价值观影响，长期以来，我们关注的是教育能够变现的、转化为利益的部分。在这一过程当中，学生作为人的独特性被逐渐模糊了，表现为片面追求升学率，将考上好学校视为人生的唯一出路，中小学生的主要目标就是考试、备考，其他的人格发展，如自我探索、合作能力、创造性等被漠视了。”

北京大学心理与认知科学学院教授、中国心理学会理事长苏彦捷认为，在应试教育下，孩子的时间被安排得满满的，他们的生活中没有“留白”，甚至没有发呆的时间，这不利于孩子们的身心发展。

中国心理卫生协会常务理事、北京心理卫生协会名誉理事长杨凤池表示，青少年常见的心理困扰主要有，学习动机不足、学习兴趣不强的学习困扰；青春期少男少女交往中的情感困扰；师生、亲子、同学中的人际关系困扰。“如果处理不好这些困扰，可能导致青少年心理危机”。

云南省昆明市丑小鸭中学校长詹大年也表示了认同，他通过对3000名学生的分析后发现，学习问题是果，关系问题是因。如果一个孩子学习出问题了，首先是亲子关系出问题了，其次是师生关系、同伴关系出问题了。

一项调查显示，教师、医务工作者、行政干部家庭的孩子容易抑郁。这与“升学主义”和家长对孩子的高期望值关系密切。对此，詹大年认为，其首要原因是家长角色缺失，当老师的父母把孩子看作学生，医生父母放不下医生的角色，身为行政干部的家长看孩子像看下属。其次，这些父母是应试教育的获利者，他们对孩子学习的理解往往停留在不断地刷题上，但是，AI时代，儿童青少年追求的是个性与自由，与父母的需求不一样，双方容易产生矛盾。再次，处理亲子关系时方法粗暴，这三类家长最善于和孩子讲道理、讲逻辑，而孩子最怕的恰恰是讲道理、讲逻辑，因为，这样的父母往往眼里只有对手，没有孩子。

杨凤池进一步概括出当前青少年心理



图片来源于网络

表现的新倾向：性格外向归因居多，喜欢标新立异；情感上直接表达多于委婉表达；在自我意识方面，自我中心又自我力量不足，存在着内在矛盾；在人际关系上，认为非好即坏，人我边界感不清。他认为，这些新倾向表现出的学生生理发展在前，心理发展滞后；智力发展在前，情商滞后，这是当前青少年出现心理危机的重要原因。

如何培养孩子快乐的性格

近年来，青少年心理问题已经引起全社会的高度关注。2023年4月，教育部等17部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，将加强学生心理健康工作上升到国家战略高度。

西安市东城第二学校校长、上海建平中学原校长冯恩洪在论坛上直言，教育应启迪、唤醒学生，与其给学生提供一模一样的教育，不如给他们提供能力相当的教育。不同的学生有不同的发展目标，学校要研究差异、适应差异。他基于学生的情感，提出“三分课堂”，即学生分组学习、教师分层教学、发展分类管理。

在冯恩洪看来，合作是一种能力，这种能力靠后天的教育和培养习得。不少于3个人，不超过6个人的学生共同体，是这种能力养成的最佳平台。西安市东城第二学校建校两年半开办了100个学生社团，开出70门校本课程，落实因材施教。“这些社团和校本课程涉及的内容都与高考、中考没关系，但是，和人的发展有关系。教育的当下目标是帮助学生升入高一级优秀学校，终极目的是帮助学生获得社会职业，并享受职业成就。”冯恩洪说，“在合格方面要缩小教育差距，而在合格基础上发展每个孩子的兴趣爱好、特长要拉大差距，教育要善于利用差距。当每个孩子在自己喜欢的方面

获得了深造的机会，得到发展的平台，他就不高兴吗？”

新教育研究院院长、中国教育三十人论坛成员李镇西也认为，教育的价值就是人的价值，体现个体独有的属性，不要用一把尺子衡量所有学生，而是让每个孩子成为最好的自己。因此，“教育要有儿童眼光，有儿童立场。用儿童的耳朵去倾听、眼睛去观察、大脑去思考、兴趣去探索、情感去热爱。”

杨凤池指出，要从几个维度来衡量儿童青少年的心理健康状况：一是主客观一致；二是情绪愉快稳定；三是意志坚强果断；四是性格平衡协调；五是人际关系和谐。

李镇西进一步说，人际关系和谐尤为重要。从教育学的角度看，好的关系是教育的前提，也是心理安全的条件甚至保证。民主、平等、和谐、宽容，孩子与家长、老师、同学关系越好，心理问题越少。詹大年也表示，教育的本质目的是构建关系，幸福感是由人际关系的质量决定的，最好的关系首先是能让孩子获得安全感。

苏彦捷认为，在生命历程中，每个发展阶段都有各自的任务、规律和特点。在各个阶段，如果父母、老师与孩子的关系出现了问题，需要强势的一方作出改变。在培养孩子的时候，不只是孩子需要父母、老师帮助，而是要一起成长。成长共同体需要相互了解、理解、按照规律行动。

苏彦捷分享了关注儿童青少年身心健康的方法：第一，注重孩子的运动，有氧运动可以释放快乐的化学物质，调节情绪，提高免疫力；第二，让孩子睡好，好的睡眠不仅可以提高学习效率，还能调整情绪；第三，帮助孩子学会处理关系，形成良好关系的一个重要方法就是站在对方的角度想问题；第四，建构一个全面的心理发展系统。比如，换位思考、自尊、自我效能感、乐观、目标明确、自律自控、环境等。家长的情绪、情感支持和

新闻跟踪

“小脚丫走胡同”红色文化研学活动开展

孩子们跟着徐悲鸿爷爷学画画

“徐悲鸿爷爷作品中的马威武雄健，猫咪特可爱，我和小伙伴们都很喜欢。看着悲鸿爷爷画的马和猫，我也学着画了，老师表扬了我，说画得不错，我好高兴啊！”“参加‘绘画大师走近我身边’活动我非常开心，知道了要用自己的眼睛发现美，用自己的双手创造美，我要向国画大师悲鸿爷爷学习……”孩子们的童言童语，道出了他们参加活动后的收获和喜悦。

作为中国儿童中心学前教育部持续开展

项目之一，“小脚丫走胡同”研学活动平台打造了红色研学路线，其中，“跟徐悲鸿爷爷学画画”主题系列活动让孩子们受益匪浅。

今年4月，中国儿童中心实验幼儿园大班幼儿及家长走进徐悲鸿纪念馆，通过参观作品、聆听讲解、欣赏作品，观看先生故居模型等形式，感受徐悲鸿先生的生平事迹和爱国情怀。孩子们对画画有了新的认识和爱，也产生了浓厚的兴趣，他们用水彩、水墨、素描等不同绘画方式画马、猫、竹子等，并用轻质彩泥捏大鹅，表达对大师的崇敬之情。

5月，实验幼儿园教师充分利用馆内美育资源，带领幼儿在前期实地参观的基础上，开展临摹大师画作、制作宣纸、拓印馆藏名画人物等体验活动，带领幼儿进一步了解中国古代四大发明——造纸术和印刷术，传承中华优秀传统文化。

近日，徐悲鸿纪念馆的老师们来到中国儿童中心，为孩子们生动讲解先生所绘的动物作品，带着孩子们用纪念馆的奔马等印章制作书签，并邀请中心国画教师教给孩子们使用毛笔画出动物蓬松毛发的方法，启发孩

子们绘出他们自己心目中的小猫等动物。

不少家长表示，“跟徐悲鸿爷爷学画画”系列活动增加了小朋友们对中华优秀传统文化的认知，有利于中华优秀传统文化的种子在孩子心中深深扎根、发芽。

据了解，“家校社共育好儿童”家庭行动计划自2019年启动以来，始终坚持与社会教育资源单位积极合作、与家长协同育人，探索家校社协同育人新路径、新方法，营造良好教育生态，共同培育儿童的好思想、好品行、好习惯。

(小尘)

孩子眼中的父母

感谢妈妈“放手”给我锻炼的机会

朱诗雨



图片来源于网络

母爱有很多种，它可以是港湾给孩子温暖与关怀，也可以是乌云压得孩子喘不过气。我是妈妈心中名副其实的宝贝，她很爱我、处处呵护着我。但是，慢慢地我发现，有时候这种爱也会限制我的自由。

爸爸妈妈工作很忙，但妈妈对我的照顾依然无微不至。我们班里有不少同学自己坐公交车上下学，而妈妈无论多忙都风雨无阻地每天接送我。我也曾心生过一丝渴望，想尝试一下自己上下学的感觉，就像一只羽翼未丰的小鸟渴望展翅高飞。当然，这样也可以减轻妈妈的负担。

一天晚饭时，我刚提出这个想法就被妈妈毫不犹豫地驳回了。我像当头被浇了一盆冷水，情绪瞬间低落下来。然而，我还是不死心。饭后，我又鼓起勇气，带着一丝期待和紧

张坐在妈妈的床边，郑重地问道：“妈妈您为什么这么反对我自己坐公交车呢？”妈妈说：“你太小，自己一个人上下学，我不放心！”其实，我的真实感受是自己已经长大了，是妈妈过度担心了。于是，我看着妈妈的眼睛坚定地说：“妈妈，您知道为什么放风筝时有的风筝飞得高，有的飞得低吗？那是因为放出的线不同，只有放出足够长的线，风筝才能飞得更高，飞得更远，看到的世界才会更广阔啊。”妈妈认真地听着，若有所思，我又说：“妈妈，我知道您在担心什么？就像书中说的，如果‘放手’是一门功课，那妈妈一生都没学过，考过，但您不妨试试偶尔放一下手，我可能会给您带来不一样的惊喜呢！”妈妈沉思了片刻，点头同意了，答应让我转天试一试。

第二天放学后，我来到公交站，不一会儿车就来了，我怀着一颗激动的心上了车，坐在一个靠窗边的位置，车子启动了，窗外的风吹

进来，我的心情从来没有这么自由过，看着窗外的风景，此时的天空被染成了橘黄色，仿佛被夕阳镀上了一层金光，犹如一片金色的海洋。小鸟叽叽喳喳地叫着，树叶沙沙作响，似乎在演奏一首美妙的交响曲。

很快到站了。回到家中，妈妈早已在等我了，看到我自己安全到家，妈妈特别高兴，妈妈终于明白了，她应该适当地“放手”了，我也很感激妈妈，能够倾听我内心的想法，通情达理，尊重我，让我有机会大胆地挑战自己，证明自己。

最后，我想对妈妈说，我不是温室中娇养的花朵，也不是一碰就碎的瓷娃娃，我坚强勇敢，希望以后您能多放一放手，让我自己去尝试、去发现，这样，我会更加自信，也更有底气面对未来。

(作者系山东省烟台市牟平区新牟小学五年级学生)