

大咖谈教育

中华武学传承的现代教育意义

■ 齐大辉

中华武学是传统文化的灵魂之一,武学不仅仅是武术,其包含武术、医术等。中华武学贯通人体精气神,平衡人的生理、心理、伦理,造福人的生命、生活、生存,对提高未成年人的身体素质、精神境界、思想道德均可起到牵一发而动全身的功效。

中小学体育引入武学的意义

中华武学创新与基础教育应用是一项国家战略工程与系统工程,在全国中小学、幼儿园系统恢复中华武学传统教育意义非凡并影响深远,亦是构建家庭、学校、政府、社会四位一体中国特色协同教育机制的必备条件。

在中华优秀传统文化中,习武与治学本是一体,教师认祖、文武双修、知行合一、忠孝仁义是传统武学的精神食粮。历史经验证明,有武德的人一定有道德、守法律,这是几千年中华文明与文化的软实力。教育是做出来的,不是说出来的;武学文化中的先认祖师、再立德规、因材施教、文武双修、知行合一、千锤百炼的智慧程序与科学方法,也应是现代教育与

体育课程的要素。武术训练是师承训练,是恩情积累,是身心合一,是刻苦铭记,是立德树人,亦是中国特色。武学教育可解决小学生普遍存在的体能耐力弱、心眼小脾气大、吃苦吃亏难、抗挫折能力差、注意力不集中、迷恋手机网游等问题。武学教育在可解德育教育之难,可强身健体的同时促使学生高效学习;武学教育可强武德而化品德,有效促进中小學生记忆力、观察力、执行力、专注力、忍耐力、爆发力、抗挫力、抵抗力、自控力等综合素质提高。

学校体育引入武学应注意的问题

从师德做起

恢复与创新传统武学教育可丰富现代体育教育的课程内容与思想境界,提升教师本身的思想境界、职业道德,也能润物细无声地影响中小學生的身心健康与德智体美劳全面发展。

做双轨设计

中华武学教育的恢复与创新应遵循传统书院的通学范式做文武双轨设计,不应只单轨进入体育课,还需进入语文课、历史课,通过中华武学教育来讲好中国故事、练好中华

武术、弘扬民族精神。创新武学教育要整体规划,不要单偏花拳绣腿,更需做精神文明与价值观念的导向功德。

突破引进瓶颈

现代教育引入传统武学的瓶颈是人才问题,这需要由教育部牵头联合各部门,不仅要有教育部门的力量,还需要动员民间力量参与,组成科研规划、科教师资、科普应用的“三科队伍”,稳步有序做好模式、标准、人才的孵化工作。

学校有“三声”

建立中国特色的协同教育机制,使中小学校有“三声”:即每天能做到清晨有哈哈习武声,提升精气神;上学有琅琅读书声,提高学习效率;下学有嘻嘻欢笑声,降低学业压力。在此基础上培养德才兼备、文武双全、身心健康的国家栋梁人才。

中华武学教育回归将开启传统文化回归现实生活之门,对当代教育改革与千家万户生活方式的改变功德无量、影响深远。其在中小学教育中有着独特的学术价值与实用功德,是破解德育教育难题及建立协同教育机制的切入点与好抓手。可有效形成教师、学生、家长、社工的协同教育操作模式,推动尚武精神,文明社会风气。

个人成长实证

笔者是中华武学教育的见证者与受益者,笔者1961年生于辽宁省大连市,出生后不仅没母乳亦没牛奶,用米汤当奶喝而先天营养不良,上小学跑步都困难,后因习武而强身健体,至今无大病,很少到医院报到。更受益的是因武学形成的价值观对自己人生的影响,长期坚持受益良多,如师训有戒,我基本坚持下来:不抽烟、不喝酒、不赌博、不欺弱、不偷盗、不贪财;讲武德、讲规矩、讲勤奋、讲认真、讲助人;立如松、坐如钟、卧如弓、行如风等。我的老师、山东大学的燕子杰教授也因在北京大学物理学系读书时体弱休学后才习武强身的,他是梅花桩第十七代传人,是中华武学的集大成者、见证者、传承者。他大学毕业后在西藏气象局工作18年,3次登珠峰,后在山东大学教授数学专业并公益传授梅花桩武学几十年,带出国内弟子三千,国际弟子过千,为中华文化与武学传承贡献卓越。近年来,每当我们师兄姐妹们相聚看望老师时,场正、气清、人和、眼亮、情亲、知恩、敬师,其乐融融,这足以证明中华武学与传统文化培养的人文精神非常优秀!

(作者系中国家长教育研究所所长)

聚焦

孩子对情绪价值的渴求,本质是对爱与接纳的渴求。父母能为孩子提供情绪价值,他们在亲子关系中就具备了最重要的软实力,其提供的情绪价值越高,亲子相处的幸福指数也越高

能为孩子提供情绪价值的父母最贴心

■ 中国妇女报全媒体记者 陈若葵

父母都希望和孩子建立良好的亲子关系,但是,随着孩子年龄的增长,不少父母越来越疑惑:为什么他们在物质、教育方面给予孩子很多,投入了很大的精力养育子女,孩子却总是和他们有种距离感,难以弥合?对此,父母能否为孩子提供情绪价值就成了人们关注的话题。

什么是情绪价值

这几年,情绪价值成为网络热词被人们挂在嘴边。它指一个人影响他人情绪的能力。一个人对他人的情感和情绪支撑越多,如帮助他人表达、处理情绪,为之带来舒服、愉悦的感觉和稳定的情绪,从而让对方的内心得到疗愈,他所提供的情绪价值就越高;反之,情绪价值则越低。正向的情绪价值能给人带来美好的感受,激发正面情绪,激励个人成长。

情绪价值也存在于亲子关系中。决定亲子关系好坏的关键是沟通,真正的沟通不是说服和物质上的满足,而是照顾孩子的心理和情绪。

孩子在成长过程中会面临许多困难和挑战,孩子不仅需要为他们提供物质需求,更重要的是给予孩子爱和关注,与之建立心与心的连接,化解孩子心中的压力和不快,为他们提供情感支持、精神支持和引导,帮助孩子增加轻松、愉悦等积极的情绪体验。这种交流传递了一种无形的情绪价值,这恰是孩子成长中最需要的精神养料。

父母提供的正向情绪价值可以帮助孩子建立稳定的自我认知和良好的人际关系,当孩子能够感受到来自父母的情感支持和关爱时,会更自信,有同理心,愿意与周围的人建立关系,并且表现出更好的学习和人际状态,他们也更自尊,体验到幸福感。父母提供给孩子的正向情绪价值将成为伴随他们一生的动力来源。

缺乏情绪支持的孩子与父母不亲

一些父母发现,孩子衣食富足,想要什么就能得到什么,却总显得很孤独,藏着小心思不愿意与父母分享。在北京师范大学教育学部副教授钱志亮看来,“这是因为父母无法给他们提供正向的情绪支持,最终使孩子丧失了分享欲。家长想教育好孩子,必须学会读懂孩子的情绪,关注与聆听孩子的声音,才能走进他们的内心。在父母提供的情绪价值里,藏着孩子需要的爱与安全感。”

在亲子关系中,情绪价值甚至比物质和教育还重要。然而,恰恰在一些孩子遇到不顺心的事需要父母安慰、需要得到情感与心理支持时,父母却忽视、误解、否认孩子的情绪,甚至以嘲讽、批评的态度指责孩子“不长记性,活该!”有时会借由孩子的失败来输出教育道理。



制图 王德新

父母先做耐心的听者

亲子沟通是家庭生活的重要组成部分。北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳说:“提高亲子沟通的质量,父母在与孩子交流、倾听他讲话时,不仅要听在耳朵里,还要听在行为上,听在心里。比如,和孩子沟通时微微前倾的身体姿势、温暖支持的目光接触等,都可以让孩子感受到父母的专注,也更愿意倾诉。在关注孩子困境、一起寻找解决方法的同时,父母更要看到、体会孩子的情绪,提供积极、正向的情绪支持,处理好孩子的感受,先同理情绪,再讨论问题,让孩子知道父母是理解自己的。父母还应民主、平等地与孩子讨论问题,尊重孩子的意愿,对孩子做到‘不评判、不干涉、不偏执’,即不直接评价孩子的对错,不过度保护和干涉孩子,不认为孩子必须听自己的话。”这样,亲子关系融洽、和谐,家长才会为孩子提供更多的情绪价值。

做孩子贴心的听者,父母还可以转换处理情绪的方式。比如,孩子的表达有时候很笼统:“我感觉很糟糕、很崩溃,整个人都不好了。”这时,父母可以帮助孩子细化这些感觉,为各种情绪命名,越具体越好,帮助孩子认识正在感受的是哪种情绪,诸如难过、委屈、后悔、愤怒、气馁……恰当命名,才能更好地理解孩子为什么会产生这样的情绪,并准确应对它。

中国青少年研究中心研究员田宏杰表示:“与沮丧一起被压抑的还有无能感和力量感,我们只有帮孩子跨越挫折,他才会获得力量。力量的最佳来源是感同身受,与孩子同频共振能轻松地把好心态传递给孩子。父母

把自身的类似经历告诉孩子,会给孩子注入最大的能量。”

提供稳定的情感支持

孩子需要稳定的情感支持。父母要为孩子提供情绪价值,自己先要努力成为一个情绪稳定、成熟的人。当父母感到沮丧、疲惫或焦虑时,会变得烦躁、易怒,这时我们要自我觉察,先照顾好自己的负面情绪——接受生活中的烦恼,正视它、与之好好相处,想办法排解它,这是为孩子提供稳定的情绪支持的前提。

钱志亮认为,孩子的不良情绪只能被理解,无法被压制。比如,孩子听到雷声跑到妈妈怀里,妈妈的不同态度将产生截然不同的效果。第一种:“这有什么好怕的,真没见过你这样胆小的孩子!”第二种:“不怕,放心,妈妈陪着你呢!”钱志亮说:“两种回应的区别在于,前者是压制,让孩子感到,害怕是可耻的情绪体验,他可能下次不再找妈妈,但会将恐惧的情绪藏起来,孩子会越来越不懂得如何表达自己的感受,也不知道如何处理它们。后者是理解,让孩子知道妈妈理解、接纳自己的情绪。”这种安全感能帮助孩子平静下来。而且,也能增强孩子面对痛苦的能力,使之更乐观地看待各种负面情绪。父母自身情绪稳定,能时刻稳稳地托住孩子的情绪,才能拥有美好的亲子关系。

营造积极的家庭情绪表露氛围

在边玉芳看来,为孩子提供情绪价值,父母要建立融洽的家庭关系,注重积极家庭情绪表露。“家庭情绪表露是指家庭成员间口头或非口头化的情绪表达风格,良好的家庭情绪表露氛围会让孩子感到自己是被接纳、被理解、被尊重和被关注的,从而安全地表露情绪,能更好地调节自己的情绪,表现出较强的社会能力,同伴接纳程度较高,并表现出更少的敌意、攻击等问题行为,成年后也能更好地经营亲密关系。反之,孩子的情绪也会被父母的情绪和家庭情绪氛围所影响,导致社交能力、学业成绩以及问题行为。”

边玉芳说:“营造良好的家庭情绪表露氛围,父母首先要具有高接纳性,无条件接纳孩子所有的情绪。其次要有高反馈性,对孩子的情绪给予共情并做出反应,即从孩子的角度理解孩子的情绪以及情绪产生的原因,帮助孩子调节消极情绪。再次是要有高预测性,让孩子熟悉父母的情绪表达方式,更好地预测父母的情绪状态,从而获得安全感。”

钱志亮认为,人们对情绪价值的渴求,本质是对爱与接纳的渴求。沐浴着父母爱与理解的孩子,他们更容易习得这种爱的方式,并能以同样的态度对待他人。在亲子关系中,情绪价值远超人们的想象。接住孩子的情绪,才能捧住彼此的心。

家教在线

本期做客专家

贾宝玉,中国科学院心理咨询师,小桔灯家庭教育资深指导师,擅长解决亲子关系、情绪困扰、青少年厌学、叛逆、抑郁、亲子沟通障碍等问题。

Q:

我儿子13岁,初二。他性格倔强,个性刚硬,自尊心特别强,很叛逆。最近,他学习成绩明显下降,不按时交作业,但在数理化学科方面仍有优势。在学校,他对老师表现出明显的逆反情绪。我忙着做生意,对他陪伴少,与之交流也很少,遇到问题我多采取说教、指责的方式,孩子很不爱听。我太生气的时候也偶尔打骂他。他母亲主要关心他的身体状况和学习成绩,在老师面前会袒护孩子,认为孩子还小,大了就会懂事的。我们也经常为孩子的教育问题意见不统一而争吵。

思伟

A:

思伟,你好!

根据你的描述,孩子现在的问题主要是因为长期不被理解、内心情绪压抑造成的。具体分析,其中主要有三个主要因素:一是家庭教育方法不当,在孩子的教育问题上你们夫妻二人的方式也常常不一致。二是个别老师不懂得学生的心理特点,不能了解他目前成绩明显下降的根本原因,处理方式不当,激化了师生之间的矛盾。三是孩子已经进入青春期的矛盾。逆反心理是许多青春期的孩子对大人的一种普遍心理,他们往往把家长和老师的批评、帮助理解为与自己过不去,认为成人的做法伤害了自己,因而会表现出严重的对抗倾向。青少年特有的半幼稚半成熟的特点,使他看问题容易偏激,以为与老师、家长对着干是一种很勇敢的行为,因而盲目反抗,拒绝一切批评,哪怕是善意的批评。

根据孩子的情况,您可以尝试以下方法。

您和孩子的母亲在教育问题上需要充分沟通,达成共识,以便对症下药。

改善家庭教育环境。你们夫妻最好安排时间,阅读一些教育方面的书籍,提高自身教育水平。同时,创造良好、民主的家庭环境,安排各种温馨的家庭活动,如带孩子到大自然去呼吸新鲜空气,为孩子安排有意义的生日庆祝会,全家一起参观博物馆、共读一本书等,加强亲子沟通,和孩子交朋友,多鼓励、表扬,少批评、责骂。合理对待孩子的需求,不挫伤他的自尊心。尊重他、信任他。以亲情来感化他,慢慢地他会自觉消除与父母的对立情绪。

春风化雨,坚持疏导教育。您作为家长,也要与老师保持密切的沟通,表达自己的愿望,比如希望老师正确对待这类学生,避免直接批评,不要当着全班同学的面点他的名字。建议老师找机会与孩子个别交谈,动之以情,晓之以理,耐心帮助他分清是非,使之意识到自己的错误,总之要注意保护孩子的自尊心,采取以柔克刚的方式教育孩子。这样有助于逐渐缓解紧张的师生关系。

因势利导,扬长避短。您和妻子要善于看到孩子优点,善于挖掘孩子身上的闪光点,充分发挥其作用。利用孩子在数理化方面的优势提升他的自信心,让他看到自己的潜力,进而提升学习成绩。

鼓励孩子自我调节。您可推荐孩子阅读一些伟人、科学家传记,也可以和他一起读、聊聊各自的感受,帮孩子找到榜样,引导他自我激励、启发、诱导他走出困境。另外,您和妻子平时多留意观察他的情绪变化,及时与他交流、沟通,深入了解他的内心世界,帮助他化解青春期烦恼。

(本栏目由全国妇联家庭和儿童工作部指导)

(小尘)

信息资讯

第八届“双新会”在山东济南举办

第八届“新理念 新模式”全国未成年人校外教育兴趣小组活动交流暨优秀微课展示(简称“双新会”)近日在山东省济南市举办。本届“双新会”的主题是:“聚焦中国式教育现代化,建构新时代‘大国少年’育人体系”。

会上,教育部校外教育培训监管司综合处副处长汤兴虎强调,校外教育要落实立德树人根本任务、助力教育改革、着重做好科学教育“加法”等相关工作。

针对当前我国校外教育兴趣小组活动存在的挑战与问题,中国儿童中心主任苑立新倡议,要解决校外教育发展同质化的问题;大力推进校外活动课程转型升级,积极倡导学习方式变革,引导带动社会培训机构优化转型;探索在地教育资源的转化与

创新。全国政协委员、上海科技馆馆长倪闽景提出,未来的教育要突出实践性和多样化,重塑

学校教育和校外教育的内在关系,实现人的可持续发展。北京师范大学慕课发展中心主任、教授李玉顺从知识、能力、素养及价值观层次立体化分析时代需要的创新人才培养。山东省教育科学研究院副院长、教授薄存旭介绍了山东省黄河文化育人工作的“5+1”多线推进模式。首都师范大学亚洲美术教育研究发展中心副主任朱键介绍了开启于2002年的儿童民间美术教育公益项目——“蒲公英行动”,以

及该项目22年来取得的成效。

本届“双新会”由中国儿童中心、中国教育学会少年儿童校外教育分会共同主办。会议还包括全国案例分享,以及“科技创新与学习变革”“美育浸润与学科融合”“文化传承与创新实践”“优秀微课展示交流”等四个专题论坛的展示分享,进一步探讨未来校外教育的多元发展与协同育人。