



## 高质量的陪伴才是最好的教育

洪明

上看,陪伴就是与孩子在一起,就是时空同在,共同生活。

其次,不同阶段陪伴的重点不同。婴幼儿阶段,孩子自我意识处于萌芽状态,思维能力和自主活动能力很低,陪伴主要体现在对孩子的照料和抚养之中,以形成安全性依恋关系。随着自主意识和活动能力的提升,孩子开始自主性探究活动,喜欢尝试各种新鲜的东西,接触各种玩具,喜欢走出家门,喜欢到大自然中接触小动物和花草,这就意味着父母要为孩子创造活动条件,同时注意孩子的安全。

3岁以后,孩子除了生理需要之外,最重要的就是游戏,喜欢找自己中意的伙伴,除了单独游戏之外,更喜欢各种同伴游戏。陪伴就是与孩子一起捉迷藏,一起玩积木,一起运动,一起唱歌,一起扮演,一起阅读。

6岁以后,孩子越来越需要各种真实的体验,有的是通过观摩父母的表现而获得的间接经验,有的是在父母的支持下获得的直接体验,喜怒哀乐与酸甜苦辣之中,孩子获得了真正的成长。

青春期以后,随着孩子社会化程度的提高,父母陪伴的重要性会不断下降,因为孩子已经具备了自主行动的能力和意识。

再其次,陪伴过程中父母要注重精神引领。陪伴是最好的教育,这句话应该理解为:最好的教育体现在对孩子的陪伴之中,尤其是早期阶段。陪伴是与孩子时空上的同在,但是并非所有的同在都是陪伴。

有的父母与孩子在一起的时候是分心的,一边玩着手机,一边看着孩子。网上有个视频,一个母亲给不到一岁的孩子套上游泳圈,放在水中让孩子游泳,而自己待在一边玩手机,结果不大一会儿游泳圈从孩子身上脱落,导致孩子差点儿溺亡。陪伴在孩子早期更多体现为照料、抚爱等养育行为,后来越来越多变成了伙伴之间的互动,再后来,陪伴中精神启迪与行为的规范越来越多。

总而言之,陪伴中的教育行为须根据孩子发展的需要而变化,最核心的意蕴是精神层面的,父母一方面要认真、及时地聆听孩子内心的声音,分享孩子的快乐,体会孩子成长中的各种收获;另一方面要把外部世界的丰富信息通过各种方式告诉孩子,比如阅读是借助书本获取信息,讲故事是通过人物和事件明白道理,立规矩是通过日常生活中行为规范明白做人的道理。

最后,陪伴的最终目的是为了放手。

从人的成长意义上看,陪伴不是目的,只是手段,陪伴不是让孩子永远离不开父母,而是该放手时能放手,以便让孩子更好地走向社会,成为他自己。

这似乎与陪伴的含义相悖,其实不然。通过父母高质量的陪伴,孩子获得了足够的力量、信心和爱,建立起安全性依恋关系,有足够的力量慢慢鼓起风帆走向自己人生的旅途。高质量的陪伴,意味着父母不替代孩子的自主行为,不干预孩子的同伴行为,不强迫孩子的思维活动。

似乎可以这样想象:幼儿阶段,父母抱着孩子向前走;到了儿童早期阶段,父母拉着孩子向前走;到了儿童中后期阶段,父母和孩子并肩走;到了青春期阶段,父母则必须学会放手让孩子向前走。陪伴,是为了有一天不再陪伴,这可能就是陪伴教育的哲学。

唯如此,我们才能真正理解龙应台《目送》里的那段打动人心的话:我慢慢地、慢慢地了解到,所谓父女母子一场,只不过意味着,你和他的缘分就是今生今世不断地目送他的背影渐行渐远。你站立在小路的这一端,看着他渐渐消失在小路转弯的地方,而且,他用背影默默告诉你:不必追。

(作者系中国青年报研究中心研究员)

## 家风传承

妈妈,无疑是每个家庭家风的营造者、创建者、传承者。我妈妈对我家风风的营造,可以写一本厚厚的书!而她自己就是一本在无意间用生命写下的无字书。这本书在我的人生中如影随形,让我受用终身。

妈妈出生于民国时期一个做古董生意的封建家庭,家里不让女孩子进学堂,她只在自家前院的私塾里借读了3年,小小年纪便开始协助姥姥掌管料理家务。17岁,妈妈便嫁入长满绿树鲜花的教堂安家大院,和我爸爸共同养育了我们7姐弟。

### 妈妈的爱润物无声

妈妈的一生勤劳智慧。嫁入教堂安家大院后,她侍奉公婆生儿育女,在兵荒马乱的年代,她陪着爷爷去法庭抗辩侵吞教会财产的被告,打赢了官司,她陪奶奶与常常闯入家里的日本鬼子周旋,保住教堂大院的平安。她也曾凭借天赋自办企业,创造财富,供养家庭。解放后直到文革前,她一直是父母供养我们7姐弟生活读书的经济来源之一。

我是生在新中国、长在红旗下的50后。在我的记忆里,妈妈白天工作干活,晚上还是工作干活,夜以继日,一刻不停。她从没有比我们早睡、比我们晚起的时候。

在艰难的3年困难时期,妈妈想尽一切办法,就是去城外挖野菜、熬菜粥、蒸菜团子,也要让我们填饱肚子。最困难的时候,我家除大姐随中科院治沙队赴大西北工作外,二姐读大学,三姐四姐念高中初中,五姐弟弟和我念小学。妈妈遗憾自己没有进大学堂的机会,曾发狠地说:我的孩子只要上学,考到哪儿我供到哪儿!为此,她曾悄悄卖过血。

妈妈很苦,但她很快乐!因为她心中有爱。她虽然学历不高,但是文史知识丰厚,多是儿时随家人听书看戏获取的。我小时候,从《萧何月下追韩信》《穆桂英挂帅》《黛玉葬花》《秦香莲》《雷雨》等故事中,学到许多爱情仇人人生哲理,都是妈妈一边干活一边讲给我们听,或在妈妈干活儿时一起从广播中听到的。每天上学前,妈妈和我们道别的一句话准是:听老师话啊。

每个周日都是妈妈大洗的日子。那时可没洗衣机,全靠妈妈的一双手。这么多孩子,没有可能有第二套换洗的外衣,都是脱下衣服洗好,在火笼上烘干,周一保证个个孩子干净整齐上学去。7个孩子全部品学兼优,都是第一批入少先队,个个是大队长、大队长。文革前,家里墙上挂着山水镜框,文革批判封资修后,镜框里满是我们给妈妈挣回来的各种先进、优秀奖状。妈妈看着她的这群孩子,一定是辛苦并快乐着。

### 妈妈的爱有一分侠义

教堂安家大院里前后两进外加各自西跨院,生活着堂表兄弟姐妹一大群。我们在一起捉迷藏,一起玩开酒铺游戏,一起制造土炮,一起搭台唱大戏。堂表兄弟姐妹们很喜爱和信任他们的大妈或大舅妈。妈妈就像他们的良师益友,甚至是精神教父。

因为政治原因,大表哥是姑姑7个月的遗腹子,所以妈妈对大表哥有种莫名的偏爱。姑姑是医务工作者,四清运动时被派去上山种树,唯一的儿子就在我们家吃饭了。中午放学回家,我们都吃稀汤热汤面,包括最小的弟弟,唯有大表哥单独加一个火烧,要2两粮票6分钱哪!妈妈说大表哥是独生子,他妈妈又不在家,比我们要娇贵些。

二叔家帅气的堂兄谈恋爱不顺利,找妈妈倾诉,有报复失恋情人的冲动。妈妈一边在厨房不停蹄地干活,一边和堂兄聊天,化解他的郁闷,引导堂兄摆脱负面情绪,鼓励他积极地工作生活。

三叔家心灵手巧的二哥和妈妈最好,在陕西插队回家探亲时,几乎每天都到后院和干着活儿的妈妈聊天。那时吃粮要凭粮票供给,分粗粮、细粮,按量供应。家家粮食都紧缺,特别是细粮。可是只要二哥回家探亲,妈妈肯定要买10公斤白面给三婶送过去,因为三叔家男孩多呀。

记得隔壁院里,住着一个从农村乡下进京的杜大婶,丈夫是北郊木村厂的木工师傅,他们有6个孩子,生活极其艰难。每逢揭不开锅时,杜大婶总会找我妈妈借粮票、借钱,妈妈回回有求必应。赶上自己手头不宽裕,妈妈就出去找人借债再转借给她,决不让她的空手而回。妈妈说:人家张一次嘴不容易,一定是有了十分的难处,不能拒绝。妈妈还把西跨院的房子无偿提供给杜大婶,让她在里面纺线挣钱,补贴家用。

文革中西跨院住进了一户姓任人家。他家是落实政策从农村返回北京的。最小的孩子勾玉杰应该上学却没有学校收留。妈妈看他们人生地不熟的,不忍心看孩子失业,便领着孩子找到附近学校的领导,硬是把孩子学籍问题解决了。

### 妈妈的爱须臾不曾离开我们

我们的爸爸民国生人,牧师的长子,协和医院旧职员,戴副黑边圆框眼镜,没有胡适大师的才气,倒有些许胡适大师的民国范儿。爸爸只管外面的工作,妈妈一生的勤劳智慧、妈妈的爱,赢得爸爸发自内心的尊重。爸爸一生对妈妈的第二人称,永远是您。

从先天遗传到后天影响,妈妈似乎已经把爱刻进了我家的遗传基因。

3年困难时期,大姐从遥远的大西北拉回整车救命的土豆,给弟弟妹妹们寄回八开本的画册《金斧子银斧子》(小羊和狼)。二姐长期生活在布拉格,她上班的路上有个盲人乞丐,最熟悉二姐的脚步声,因为二姐每天路过时一定向他布施。三姐由于医疗事故失去了生命,而她最后一次看望妈妈,是因为有喜高高兴兴地回家告诉妈妈,还在自己家拌好馄饨馅,回家给妈妈爸爸包了顿馄饨。

下面的老四、老五、老六、老七年龄各差一岁,我们从小勾肩搭背粘在一起,至今已年过半百,精神情感依旧息息相通,生活上互相惦念,精神上互相鼓励,似乎从来没有分开过。

最令妈妈欣喜的应该是,她的孩子们无论当教授、翻译、会计师、工程师、研究员、记者、技术工人或是干部,都是正直本分的劳动者;她的孩子们除了爱自己、爱家人,还爱着更多的人;他们无论生活在世界的哪个角落,都像爱母亲一样,永远爱着自己的祖国。(作者系中国教育报退休记者)

# 妈妈把爱刻进了我家遗传基因

安俊哲

## 有爱有界限

本报记者 杨咏梅



### 公开课

中国人喜欢用“亲密无间”来表达彼此之间的感情,边界和界限,是一个看起来跟教育孩子似乎有点远、其实非常近的话题。家庭角色之间要不要有边界和界限?家庭教育中的哪些现象跟家庭角色界限混乱有关?近日,中国教育报家庭教育公开课今天,我们怎样做父母,邀请到天津市家庭教育研究会秘书长、天津市家庭教育指导中心主任陈秀茹和中亲联教育研究院院长、家庭教育网上学习平台百家谈发起人王占郡做客直播间,探讨如何营造亲密有间的亲子关系?

### “亲子一体化”,是对孩子参与权的剥夺

现实生活中普遍存在的“亲子一体化”现象,被天津社科院的社会学研究员关颖描述为:对孩子参与权的剥夺:父母一方面有着强烈的替代成就感,把孩子的成功当成自己的成功;另一方面包揽本该孩子做的一切,把自己的付出作为孩子成长的一部分。陈秀茹认为,最明显的弊端就是父母为孩子包办代替过多,导致家庭成员之间没有边界。

陈秀茹曾经辅导过一个重组家庭,新妈妈特别爱干净,经常帮正值青春期的儿子收拾又脏又乱的房间,结果吃力不讨好,孩子对她各种埋怨。陈秀茹告诉她,这表面上看似是房间的问题,其实是心理边界的问题。当新妈妈尊重孩子作为房间的主人,忍住不干预他的生活方式时,孩子看到客厅的干净整洁,自己就慢慢开始收拾垃圾、整理房间了。所以父母不要触犯孩子的心理边界,把主动权交给孩子,不再包办,亲子关系才会和谐。

生活中的包办代替只是家庭角色边界不清最常见的一种表现,王占郡曾深度关

注过豆瓣上的“父母皆祸害”小组,他发现其中的案例在四个方面与角色边界有关,即人身安全、隐私空间、选择控制与能力剥夺。小到孩子的日常生活隐私,大到孩子的职业、配偶选择,父母都有越界行为。

王占郡举例说:有个妈妈认为吃韭菜对身体好,运动员都吃韭菜,所以从儿子3岁起就逼着他吃韭菜。尽管儿子一吃就恶心,但直到20多岁回家妈妈还给他做韭菜馅的饺子。儿子非常崩溃,但又不想让妈妈难过,这件事给他造成很大的焦虑和干扰。

父母皆祸害”小组中,50后为主的父母和80后子女之间的矛盾冲突最为突出。王占郡分析说,50后父母恪守的还是中国传统的父子、君臣、君臣观念,没有及时跟上快速变化的时代,而孩子通过各种方式获得了大量的信息,对父母的管教方式有反思,所以50后父母感觉对孩子管理失控,甚至非常慌张崩溃。

### 健康的家庭系统中,夫妻关系高于亲子关系

要想厘清家庭角色之间的界限,先要搞明白什么是清晰界限,什么是良好的互动模式。比如老人参与到孙辈的养育中,在大城市已经是非常普遍的现象。多代共处的家庭中,夫妻关系、与孩子的亲子关系、与双方父母的关系,这三种关系处理该如何排位?

王占郡特别提到,所有的关系都是共谋的结果,因为边界实际上是在关系中找到彼此都能接受的界限平衡点,并没有一个僵化的、明确的界限,每个人在家庭中有多个角色,一个男人是儿子,又是父亲和丈夫,需要灵活调整不同的角色定位。在一个健康的家庭系统中,无论从时间长度上还是从重视程度上,都应该是夫妻关系高于亲子关系,然后才是跟自己老人的关系。

陈秀茹认可王占郡的这个观点,同时指出现实生活中很多家庭都认为最重要的是孩子。她形象地用3个圆圈来比喻说:孩子是小圆,爸爸妈妈是另外两个圆。3个圆既不能完全重合,也不能彼此分离。孩子3岁以前跟妈妈的关系更亲密,可是

随着孩子的长大,妈妈不能再把爱边缘化。夫妻关系一定要和谐,孩子才能健康成长。

夫妻关系高于亲子关系,达成共识不易,落实起来更难。王占郡举了自己家的例子,外公外婆从孩子小时候就跟我们住一起,我用了15年的时间才让老人知道,我们感谢他们对我们生活的帮助,但这个家不是他们的家,是我跟太太的;孩子不是他们的孩子,是我们的孩子。

人们常说家庭成员之间要互相尊重包容,要包容什么?陈秀茹认为最重要的是包容对方的看法、立场和选择,千万不要相互依赖、相互干扰,有的是老人依赖年轻人,有的是年轻人依赖老人,往往都打着“为你好”的旗号干扰别人的生活,更可怕的是控制,控制欲极强的父母并不少见。

王占郡也提醒父母警惕自己的控制欲,他说:边界模糊、角色混乱和控制往往是孪生出现的,我为你着想,我爱你,实际上很有可能是角色混乱的漂亮外衣,是上一代控制下一代的包装。

## 才能“都挺好”

各归其位  
各取所求  
见我所爱  
给其自由



### 家庭角色归位,常伴随重大冲突和痛苦较量

家庭关系中一方控制另一方的力量和格局,不是一代一时养成的,因此调整错乱的次序,也需要相当大的力量。对此,王占郡直言不讳地说:回避冲突与解决问题,二者不能同时得到。父母不通过自身的成长,不一定能觉察到家庭主导权没有把握在自己手里的现实,更不一定有力量改变多年来的惯性。

没有较量就没有商量,王占郡认为,长痛不如短痛,重大错位的归位必定伴随着痛苦的较量,没有重大冲突又想系统归位,理论和实践中都证明是不可能的。改变必须付出代价。回避冲突,其实是以延缓改变为代价。越是黏黏糊糊,越是下不了手,越是逃避,最后越是帮不到老人。

王占郡强调,解决家庭次序错位问题,需要夫妻坚持共识,生活上对老人既爱护又尊重,原则上不让步。他说:国外有句谚语叫“一个人的蜜糖,可能是另一个人的毒药”,不邀请的帮助就是暴力,最好的家庭关系应该是各归其位、各取所求、见我所爱,给其自由。

王占郡家的客厅里挂了一幅字:给我所爱的人自由。他举例说,老人总是觉得孩子吃不够,一给孩子夹菜,孩子就皱眉手指指这幅字。系统归位后,三代人的关系非常轻松,各自有各自的位置。整个家庭儿子更像儿子,女儿更像女儿了,老人更加幸福了。

放手。巨大冲突之后,配合以人文关怀,多种沟通方式灵活运用,会有利于修复冲突造成的裂痕。每个家庭的实际情况不一样,处理方式也不可能一刀切那么简单。生活在您中有我,我中有您的家庭关系中,调整和协调一定不要带任何情绪,不带情绪说话就是一种爱的能力。

在陈秀茹看来,表面看起来,问题出在孩子身上,但孩子的问题与所有家庭成员有关,而父母才是解决问题的主导者。她认为,好的家庭关系应该是彼此不越位、不错位,还要到位。家庭成员之间应该互相尊重、互相包容,包容对方的看法、立场、选择,千万不要形成相互的依赖和干扰,更不能互相控制。

尊重而不控制,对家有高考生的父母而言,是个不小的考验。关于填报高考志愿,陈秀茹说:孩子的生涯规划要从小开始,一个人一生最幸福的事,就是干一件自己喜欢又擅长的事情。她建议父母一定要提前备课,了解孩子的特长、优势、兴趣、爱好、梦想,家长可以提供意见,但要把最后的决定权交给孩子,充分尊重、听取孩子的意见。

王占郡说,社会发展如此之快,父母无法凭借现在的认知判断今后的事情,智慧的父母应该以孩子的兴趣为核心,把权利交给孩子,勇敢地让孩子自己去选择。选择的过程本身就是学习的过程,是难得的生活体验。他说:伟大的创造是在身心无碍的情况下发挥自己最大的潜力,而不靠兴趣追求人生的极有可能会失败。如果孩子开心地快乐地享受他选择的学习和工作时,就已经打赢了一大半的同行者。