

请扫码关注
“家庭教育之声”

主编:杨咏梅 编辑:杨咏梅 设计:丁京红 校对:赵阳 电话:010-82296652 邮箱:jjiatingjiaoyu@edumail.com.cn QQ群:371368053

2019年11月21日 星期四

中国教 育 报 09

过往的家庭回忆 未来的成长能量

陈玥嘉

家教主张

许多人都有着听长辈讲述家庭故事的经历,就如同《听妈妈讲那过去的事情》歌中所唱:“我们坐在高高的谷堆旁边,听妈妈讲那过去的事情”。家庭回忆(family memory)是家庭成员间的文化传承,在构建家庭建设的时代价值中有着重要的意义。

家庭回忆有利于加强家庭凝聚力。在哥伦比亚大学霍普·莱希特教授眼中,家庭故事承载了一个家庭的精神,每个家庭的家庭回忆都有着丰富的内涵和深刻的意义,可以帮助孩子更好地了解家人和家族文化。

讲述家庭故事,是传播家庭回忆的主要方式。2018年,电影《寻梦环游记》荣获第90届奥斯卡最佳动画长片奖。影片从小主人公米格尔滔滔不绝地讲述家族起源和每一个家庭成员故事开始,诠释了他眼中家庭的温暖,提醒我们要善待家人,珍惜亲情。

荣获1986年诺贝尔和平奖的美国作家埃利·维瑟尔在《来自记忆王国:回忆》中说,回忆制造了纽带,连接了过去和现

在,连接了个体和群体。每个孩子对家人的经历都有着天生的好奇,他们想知道父辈、祖辈曾经是什么样的人,做过什么样的工作,发生过什么样有趣的事情。分享家人的故事,能让家庭氛围更轻松和谐,增加家庭成员之间的亲密感和凝聚力。

家庭回忆不仅能让孩子了解家族的兴衰,还能让孩子明白家人曾经的艰苦付出和当今生活的来之不易。除了故事传播,物证也是重要的载体。浙江海宁的张惠烈老人开设的“家庭档案馆”,收藏了许多家庭回忆的证书、照片、票据等资料,展现了经济的发展和民俗的变化。张惠烈说:“这既是我的个人回忆,也是时代的一个小截面。”

家庭回忆往往和传承家风密不可分,很多家庭智慧正是通过分享家庭的温暖故事而代代相传的。在央视推出的一档全球华人家庭文化传承节目《谢谢了,我的家》中,著名教育家陶行知的孙女陶铮分享了三封家书背后的故事,说自己通过“阅读祖父的文章,听父母讲故事,一点一点积累起对祖父思想的认识”。

家庭回忆有利于认知文化背景和历史。家庭回忆是小家的记忆,也印刻着时代的烙印。口口相传的家庭故事,让历史

和文化以家庭故事的方式呈现,生动有趣,贴近生活,通俗易懂。

英国著名历史学家朱迪斯·弗兰德斯曾回忆自己年幼时,祖父祖母总是喋喋不休地讲述他们儿童时的记忆,他们时常回忆起“童年时祖父母家的房屋”和父母的故事。朱迪斯·弗兰德斯称,这些维多利亚时期的历史,在祖父祖母的口中栩栩如生,深深地吸引了童年时的她,也促使她长大后成为研究英国维多利亚历史的学者。由此可见,承载了历史的家庭回忆,能激起孩子对过去的好奇和求知欲,培养孩子对家国文化的自豪感。

中国幅员辽阔、文化多元,城市化进程又加速了文化的交融,向孩子讲述家庭故事,既可以培养孩子对文化的自我认同感,又可以让孩子感受历史的变迁及文化的交融。

家庭回忆是文化背景的展现,更是鲜活的历史教材。传颂家庭故事,可以让孩子在亲密、融洽的家庭氛围中,在潜移默化间学习思考。

回忆选择,会不由自主地在代际沟通中注入时代能量,家庭故事仿佛家庭教育的活课本。杨绛92岁时出版了家庭生活回忆录《我们仨》,用简单又深情的语言描绘

了与丈夫钱钟书及女儿钱媛一起走过的岁月。钱理群亦在《我的家庭回忆录》中回忆了父母和家人在社会剧烈变革时期的探索和奋斗。回忆属于个人,有些回忆会逐渐被遗忘,有些回忆会由于种种原因被刻意隐瞒,而那些被传颂讲述的回忆,往往具有引导的价值。

人文地理学者大卫·罗温索在《过往即他乡》中说,过去的构建往往符合当代的需要。家庭成员在讲述家庭故事时,会通过选择回忆来分享。成人的回忆属于过去,也属于当下和未来,回忆选择直接影响着代际沟通的效果。

回忆自己的成长经历,还有助于成人更好地理解孩子、理解家庭关系。《苏州家庭教育家长读本》建议家长“从孩子身上找到记忆中的自己”,体现了“记忆”在家庭教育中的互动性需求。育儿过程中,成人可以通过家庭回忆思考孩子在想什么、需要什么,喜欢或者不喜欢爸爸妈妈怎么做,从而设身处地地理解孩子。由此可见,家庭回忆不仅对孩子有着丰富的教育内涵,对成人同样有着宝贵的意义。

(作者系美国哥伦比亚大学教师学院硕士研究生)

走进孩子内心 共创幸福人生

第二届“木铎心声”心理健康教育高峰论坛观察

本报记者 杨咏梅



“我是你的觉察精灵,你的心事我帮你说出来。”图为重庆市第十一中学的师生自编自演的心理剧《十一小欢喜》。

何艺 摄

热点聚焦

“童年吃苦未来就会幸福吗?童年拥有幸福的积极体验有什么价值?”“要细心呵护孩子的天性,宽容孩子的合法另类。”“接纳孩子的差异,在细微处看见生命的珍贵。”“探索孩子内心时,请抑制住自己的全知全能感”……近日,由北京师范大学心理健康与教育研究所发起的第二届“木铎心声”心理健康教育高峰论坛在重庆市南岸区举办,来自美、日、韩、泰等国的学者和海峡两岸多所高校的专家,围绕“走进孩子内心 创造幸福人生”的主题,向来自全国各地的近800名与会者分享了心理健康教育的最新研究进展。南岸区的4所中小学在分论坛展示了基层心理健康教育的实践成果,生动阐释了“书香南岸 幸福教育”的多彩样态。

1 为什么是性格决定命运

“人们常说性格决定命运,为什么不是能力决定命运?”中国人民公安大学李玫瑾教授列举了吃苦耐劳、勤奋、忍耐、坚韧、心胸大气、大智若愚、乐于助人、善解人意等在生活中受欢迎的性格,指出性格是后天形成的社会行为方式,比能力更重要。“好性格是养出来的,而养育在家庭,教育在学校,家长不能把成绩当成衡量孩子价值的主要标准。”

来自美国杨百翰大学的哈特(Craig H. Hart)教授,聚焦社交及情绪胜任力与儿童心理健康的关系,指出儿童时期缺乏社会胜任力,会影响到以后的人际关系和社会情感发展。哈特观察到儿童游戏中有些被称为“沉默寡言、害羞的孩子”,一直在角落里扮演旁观者,咬衣领、绞手指,这些焦虑紧张的肢体动作,是社交恐惧症的压力内在化,发展后期会呈现出孤独、负面的自我认知、抑郁等心理健康问题。

哈特发现由于中国文化鼓励孩子谦虚、安静、保守、有序,所以中国孩子比美国孩子安静一些,但“害羞的沉默者容易被同龄人拒绝,容易成为校园暴力的受害人,这在中美基本相似”。哈特指出,过度保护的、侵扰性的、指责性的家庭教育,导致孩子认为自己没有社交胜任力,只能让问题更严重。

哈特介绍了他们用游戏的方式教孩子社交礼仪的“乌龟项目”,教孩子关于感情和人际关系的技能,训练老师和家长降低过度保护,减少害羞的孩子对同龄人的恐惧,降低抑郁和焦虑,提高孩子的感知技巧和社交胜任力。同时,哈特指出孩子的踢人、打人、威胁等攻击破坏行为,也跟焦虑、抑郁的情绪相关。“家长使用肢体管理孩子,会导致孩子更多的攻击行为。”当哈特用“肢体管理”描述“打孩子”时,会场响起一阵笑声。

李玫瑾认为,人的心理问题一半以上是后天造就的,孩子过于沉默害羞,也是养育模式造成的。父母要为孩子创造丰富的经历和机遇,在陪伴中观察孩子的兴趣是什么、经常专注于什么。“细心呵护孩子的天性,宽容他的合法另类,更重要的是把选择权还给孩子。”

关于选择权的宝贵,李玫瑾印象最深的是,欧洲的超市有的鸡蛋比普通鸡蛋贵多了,服务员说“那是有‘鸡权’的鸡下的蛋!”“看来,有选择权的动物,心理生理都更健康。把选择权交给孩子,亲自抚养、陪伴成长、共同做事、经常聊天、家校沟通,根据孩子的智力和兴趣,发现他独特的发展方向,就能帮助孩子拓展自己的价值。”

2 学习被简化为童年唯一的任务“万万要不得”

“当社会主要矛盾变为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾时,我们需要思考,幸福是由什么决定的?当人们越来越认识到金钱带来的快乐有限时,我们需要越过外在满足向内看,是什么使我们感到幸福?”北京师范大学心理健康与教育研究所所长边玉芳教授,从积极心理学的视角,分析了人际关系带来的归属感、情绪的表达与倾诉、感恩、生活有规律、运动、与人为善及助人为乐等幸福感的来源。

边玉芳特别指出,研究显示青春期(10—16岁)幸福感降低,跟青少年欠缺自主决策的机会有关。她深有感触地呼吁:“人生的每个阶段都要幸福,有的家长认为童年吃苦未来才会幸福,这是不对的!学习不是童年唯一的任务,孩子的心理需求被大大简化,被简化得只剩下学习这一件事,是万万要不得的,童年的价值远不止于只会学习!”

如何帮助孩子找到自己的价值?李玫瑾认为无论孩子的天赋如何,父母首先要坚信“天生我材必有用”。“关键要让孩子明白,人的价值不在大小,关键在于能否意识到自己价值所在,大可报国、小可报恩,价值不在挣钱多少,在于能否被人发现和认可,价值不在远近,在于是否对他人或社会有帮助、有意义,价值不在一时,在努力中有增有减。”

针对有些家长认为“孩子只管学习就行”,以至于体育与艺术在孩子成长中被大大压缩的家庭教育误区,边玉芳提醒家长不能过度保护、过度控制,要给孩子面对挑战的机会。“全情投入、克服困难的这种高光时刻,能体验到积极心理学所说的全神贯注、物我两忘、驾轻就熟的心流”状态,孩子才会有刻骨铭心的体验。这种自主的体验对孩子太重要了!”

“教育是艺术,是最广泛、最复杂、最崇高、最必要的艺术!艺术就是情感。教育就是情感,是充满情感的艺术过程,情感是有效学习的重要条件。”上海师范大学的卢家楣教授,因创立“情感教学心理学”荣获全国教学一等奖,他生动地设问:“孩子说不出题目,你会说‘冷静下来,好好想想’,还是‘激动!激动起来,好好考虑’?”原来,消极情感是对认知活动的干扰,家长若不了解,就会出力不讨好。

孩子应该苦学还是乐学?在“名师大家主张乐学而老百姓不认可,广大人民群众都回家给孩子苦学苦学”的背景下,卢家楣认为苦学乐学之辩是哲学之争,因为“能不能学、会不会学,是否可接受,是认识范畴的问题;要不要学、愿不愿学,是否乐于接受,是情感范畴的问题”。

卢家楣以科学伟人屠呦呦“只要是

3 积极情绪促乐学,过度控制易“空心”

喜欢的事情,就会全力以赴”为例,指出学习的苦乐属性是弹性的,满足需要则有乐的体验,不满足则有苦的体验。所以教师和家长要研究孩子的需要,重视并发挥情感因素的积极作用,充分调动学习的积极性,帮助孩子以快乐的情绪学习,“把学生的勾过来,学出眼睛发亮、瞳孔放大的感觉”。

徐凯文认为空心病是一种价值观所致 的精神障碍,“与物质消费无止境、高尚美好的人被物化的西方文化背景有关”。他特别提到自杀个案与父母的职业的关联,排在前面的是教师、医护、管理、职员、工人、科研……功利化使教育忘记了初心,控制欲让家长焦虑、让学生抑郁。“心理健康教育是扶正教育,要从五千年文化中寻找丰富的精神财富,从集体主义中寻找高尚、美好、有力量、有意义的积极价值观,求真、守正、行善、得美。”徐凯文说。

“正常的妈妈耐心地回应孩子,焦虑的妈妈强迫孩子的注意力在自己身上。”韩国南首尔大学教授张美景说,韩国青少年自杀率世界第一,主要原因就是家长过度关注学业,情感陪伴不足,而且出现了父母的精神健康问题与子女的精神健康问题并发的现象。她提出,精神健康问题要通过健康的关系来疗愈,父母要改变过度或过少、不安和紧张、愤怒与敌对性、虐待性干预等养育方式和态度,形成“共情—接纳”的亲子关系。

“遇到一个不听话的孩子,谈几次话就可以搞定他?你倾听了、理解了、建议了,这事儿就可以结束了吗?”日本京都文教大学教授森谷宽之认为教育意味着“两个人协力合作互动”,教师和家长不应该是居高临下的权威,要抑制住自己的全知全能感,做“好像不自信的”发问者,才能走进孩子的内心。

优秀案例

作为全国文明城区、全国未成年人思想道德建设工作先进城区、重庆市传统教育强区,南岸区现有公办中小学校、幼儿园77所,在校(园)学生13余万人。自2014年以来,秉承“书香南岸 幸福教育”的发展理念,南岸以区域整体推进、学校个性发展的方式建设积极心理健康教育实验区。在近日南岸区教委承办的第二届“木铎心声”心理健康教育高峰论坛期间,重庆市第十一中学校、重庆珊瑚初级中学、重庆市第110中学校、南岸区天台岗雅居乐小学校4所学校,展示了南岸“同质异彩”探索家校共育路径的实践成果。

幸福成长课:积极心理品质赋能幸福成长

“幸福成长课”是南岸师生对区域自主开发实施的积极心理健康教育课程的亲切称呼。课程以培养学生积极心理品质为核心目标,以积极认知、积极情绪与积极关系为核心内容,通过综合性活动型心理健康教育课程,充分激活学生心理潜能与成长力量,培育六大方面积极心理品质,提升其发现幸福、享受幸福、创造幸福的能力。

“幸福成长课”以学生的积极心理品质发展为主线,每一个学习阶段所包含的心理品质要素是综合的,但在不同学段层次不同,主题不同,是螺旋上升的。其中,学前段主题为“自由与规则”,以安全感和规则意识培养为重点;小学段主题为“思维与习惯”,以良好行为习惯养成成为重点;初中段主题为“青春与成长”,以青春期教育为重点;高中段主题为“理想与人生”,以生涯教育为重点。

“幸福成长课”通过积极心理品质培养给学生心理赋能,让学生成为交往关系(包括亲子关系)自觉能动一方,为积极亲子关系奠定坚实基础。

在重庆市第十一中学校的“生涯家谱”课上,林馨老师引导高二的学生绘制自己的生涯家谱图,讲述自己印象最深的一个家庭成员的生涯故事,运用积极品质清单、职业能力清单、职业价值清单理解“那个人”的生涯故事,加深对职业生涯感知与体验,也更加理解家庭成员坚持不懈、宽容、勇敢、友善等积极品质,并从家庭成员的不同生涯故事中找到自己要继承的家族精神财富。

亲子心理剧:情境角色扮演提升关系质量

亲子冲突或亲子关系紊乱,在现今快速发展的社会当中发生的概率越来越大,也成为家校共育关注的重要主题。南岸区在落实落细亲子运动会、亲子游园会等传统活动的同时,通过排演心理剧开展系列家校共育活动,改善亲子关系或亲子关系紊乱。

在亲子心理剧中,生动接地气的剧情,再现了生活中常见的亲子冲突情景,剧情演绎体现专业引导,通过角色交换、设景、距离化等技巧,协助参与者(包括观看者)以第三者的角度来审视冲突过程,对自己、对他人都能够从“理解”到“谅解”,再到“化解”,最后到“和解”。观看亲子心理剧的过程,就是观众重新面对过去的冲突场景,修复阻塞的情绪、行为和认知的过程,从而修复关系,有效改善亲子关系。

此次论坛上,重庆市第十一中学校和重庆市珊瑚初级中学分别展示的亲子心理剧《十一小欢喜》和《睡个好觉》,给与会代表留下深刻印象。

《十一小欢喜》涉及当前高中家长普遍关注的“选科”话题,在学生与家长之间的“选科”大战中,学生小泽“爸爸耙耳朵、妈妈胡乱整”的处境,代表了许多高中生不被家长理解和理解的苦恼。剧中的“觉察精灵”这一角色,充分体现了心理剧第三视觉的启发作用,生动形象地展示了孩子的内心感受。《睡个好觉》借剧中人物的台词“当我们被误解,心里总会有一些委屈、难受,这是正常的情绪反应,感受到自己的情绪,并把它表达出来,情绪就不会一直困扰着自己”,呈现了初中生长成中的迷茫和困惑。

家庭工作坊:团体心理辅导提高教养水平

南岸区未成年人积极心理健康教育辅导中心成立于2014年,名为“阳光工作站”,是集管理与服务、科研与教研于一体的公益单位,面向全区师生家长提供免费公益心理咨询服务,每周六都有家长带着孩子来“阳光工作站”寻求专业帮助。公益服务的过程中,我们强烈感受到家长提高家庭教育水平的强烈渴求。为此,在做实传统家长学校、家长会长、专题家长培训的基础上,南岸区还借鉴团体心理辅导方式,在部分学校探索开展家庭工作坊。

家庭工作坊,是一群相对固定的家长定期相聚,不同背景、不同家教理念的家长在专业带领者的引领下,以结构化或半结构化的模式,通过活动体验、短讲分享、交流讨论等方式共同思考、探讨、相互交流,能比较有效地提升家庭教育水平。

在重庆110中学的“青春恋情面对面”家庭工作坊中,家长们通过模拟练习面对孩子突如其来的“恋情”,提升了对青春期教育的认识,学会运用恰当的方式处理孩子的恋爱问题。南岸区天台岗雅居乐小学校的“这样爱我刚刚好”工作坊,通过音乐芭比、记忆相册和爱的凝视等活动,激发亲子间的积极情感,学习新的家庭互动模式,家长亲身体悟到“爱是发自内心的信任、爱是高质量的陪伴、爱是深深的看见与接纳”。

中小学校家校共育工作是一项系统工程,面对校际发展不平衡、家庭教育个性化心理发展需求服务不完善等现状,我们将不断优化师资培育、课程发展、服务体系等工作,继续坚定积极心理健康教育与家校共育融合之路,坚定幸福教育之路。

朱静萍系重庆市南岸区教育委员会副主任,吴灯系重庆市南岸区教师进修学院心理健康教育指导中心主任

重庆南岸家校共育『心』模式

朱静萍

吴灯