

家教主张

优秀案例

劳动教育，从教孩子做饭开始

孙云晓

家庭教育的本质特点是生活教育，劳动教育是生活教育不可或缺的基本内容之一，却是许多父母和教师较为忽视的问题。毫无疑问，忽视生活教育和劳动教育，是家庭教育的重大误区。

其实，面对一个不会劳动甚至厌恶劳动的孩子，父母是心怀隐忧的：将来离开父母，他们将怎样生活？2020年以来的新冠疫情证明，会不会做饭严重影响抗疫能力，会做饭者生活依然正常，不会做饭者则生活艰难。

近来，多家媒体争相报道江苏省扬州市梅岭小学二年级学生缪苇杭学做饭的事迹。4月29日,《扬子晚报》头版刊登大幅新闻图片,3版整版介绍8岁童厨“超长假期里,他学会了做30多道菜”。不难想象,在《扬子晚报》的历史上,如此突出地报道一个儿童学做饭的事迹,可能是头一回。在梅岭小学的历史上,一个小学生因为学做饭成为明星,可能也是头一回。8岁孩子学做饭本应是平常事,而在今天成了重要新闻,这绝不是对教育的表

扬，而是一种辛辣的讽刺。

当然，有父母教孩子学做饭毕竟是进步了，值得欣慰和借鉴。我在朋友圈推荐8岁缪苇杭学做饭的案例：“这是家庭生活教育的成功尝试，儿童学会做饭将终身受益，对其学习和家庭生活及社交也具有促进作用。”“家庭生活教育当然不只是做饭，做饭绝对对生活的基本功。有些学校教学生做饭也是好的，但必须明白，孩子学做饭的最佳场所是家庭，父母是最好的教练。如果连做饭都不会，劳动教育就是一句空话！”

民以食为天，是千年来广为流传的生活共识，人活着自然不是为了吃饭，但只有吃饭才能活着，才可能实现心中的梦想。同时，做饭是家庭生活教育的关键环节之一，一是食物来源于大自然的馈赠和农夫艰辛的劳作，如古诗云：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”二是食物加工需要高超的技艺和爱心的付出，才会有“妈妈的味道”。仅仅这两个要素，

就包含了极其丰富的教育内涵与价值。

在营养、睡眠、运动这三大儿童健康基石中，饮食居首，因为儿童的视觉、嗅觉、触觉、味觉都极为敏感，饮食能够激发出他们极大的渴望与好奇。所以，劳动教育从教孩子做饭开始，等于抓住了生活教育的关键链条，既可以满足孩子的好奇心与探索欲，将每天的饮食与大自然紧密连接起来，又可以提高孩子的责任心与生存本领，使其学会生活并敢于创造美好的生活。

由日本一家三口——丈夫信吾、妻子千惠和年幼的女儿阿花共同写就的《会做饭的孩子走到哪里都能活下去》一书曾经感动了许多人：身患重病的年轻妈妈千惠，用自己生命的最后时光教4岁的女儿阿花学习做饭，学习家务。只要是阿花力所能及的事，千惠都让她自己来。让孩子先来到这个世界的父母，注定无法陪孩子走完一生的路。然而，教给孩子什么最重要？千惠说，是让孩子一个人也能

好好活下去的能力。

读这本书很难不落泪，我总在想，让四五岁的孩子做太多家务，生活是否过于沉重？是否会让孩子过早告别童年？相比之下，8岁的缪苇杭学做饭正当其时，所以充满了好奇与快乐。缪苇杭“一开始做的是简单的煮饺子、煎面、煎鸡蛋，渐渐难度升级，学炒菜，现在还会做红烧鱼等”。缪苇杭的父母都支持儿子学做饭，经常和他聊聊厨房里的科学知识，例如“热油锅泼水为什么会炸？”“菜要翻炒是为了食材受热均匀，二是为了食材和调味品充分混合，便于入味”等。更欣慰的是，孩子在做饭中长大了，偶尔烫着了也非常淡定，就自己去用冷水冲或者拿冰袋敷，还说这在厨房是正常的。

劳动教育从教孩子做饭开始，策略上要按照孩子的不同年龄采取不同的引导方法。幼儿阶段以满足孩子的好奇心和动手欲为主，引导孩子做搬运

食材、择菜洗菜、准备碗筷等辅助性劳动；小学阶段可以在密切的亲子交流中学做一些饭菜；中学阶段的青春期少年有疏远父母的倾向，可以从独立生活自我管理的角度，激励孩子以掌握生存本领为荣。

不要以为中学时期主要就是拼学习，要意识到这可能是孩子离开家之前的珍贵时光，学会独立生活是孩子最好的礼物。有个朋友很骄傲地告诉我，读高中的儿子出国留学前，一日三餐都是儿子做。孩子在厨房忙的时候，他可以轻松地读书看报。我问过他儿子的感受，小伙子头一扬回答：“男生会做饭很酷啊！”

学会做饭，等于掌握了生活的核心能力，这是一种实践智力，有助于孩子理解大千世界的复杂关系，懂得独立、体验责任、获得幸福。

（作者系中国青少年研究中心家庭教育首席专家，著有《9个好习惯成就孩子一生》等教育专著）

热点聚焦

情感匮乏是家庭关系的隐形杀手

王占郡

最近，台湾电影《阳光普照》获得2019年金马奖5项大奖，故事情节暴露出一些家庭人文环境和亲子关系的冷漠和扭曲。

电影中的家庭有两个儿子，爸爸是驾校教练，妈妈是美容院职员，听话懂事的大儿子阿豪在复读补习，寄托了全家的希望；二儿子阿和因打架伤人坐牢。爸爸崇尚“把握时间、掌握方向”的人生信条，把所有的“阳光”都给了大儿子，甚至对外宣称自己只有一个儿子，却连看都不想看一眼老二。但是，哥哥需要阴影，弟弟需要阳光。被父爱阳光普照的大儿子跳楼自杀，在边缘黑暗里的二儿子却浪子回头，出狱后像一股清流注入这个家庭，担当起家庭走向未来的责任。

情感匮乏是看不见的贫穷

这一家人勤劳而本分，从来不在乎情绪，谁也不了解谁。整个家庭笼罩着一种令人窒息、压抑的紧张气氛。爸爸始终也想不明白为何自己家中麻烦不断，即使在二儿子出狱之后，爸爸也没有能力和他建立情感链接，表达亲人的感受。

匮乏，就是缺少。物质匮乏即缺钱的贫穷，情感匮乏也称为“情绪匮乏”，是一个人自行丧失或不被认可七情六欲、喜怒哀乐等情绪感受。

自行丧失情绪感受，即当事人已经失去体验情绪的能力，是情感剥夺；而不被认可情绪感受，是当事人不被允许或没有机会表达自己的情绪，是情感压制。当一个家庭只关心是非、不关心情感的时候，就处于情感匮乏的状态。

情感匮乏的家庭，互相是“看不见”对方的，家人貌似和谐但死气沉沉，同居一室却相距万里。家人仿佛是冷冰冰的机器，互相之间往往只看见他人的行为，却看不见他人的内心，谁也不懂得谁，谁也不了解谁。

情感匮乏，还表现在那些具有“讨好型人格”的人身上。他们只在意别人的感受、很少考虑自己的感受，总是讨好别人、委屈自己。大量“中国式好人”，就具备这种被阉割掉情感的特点。

情感匮乏是家庭关系和家庭幸福的隐形杀手。在情感匮乏的家庭中，情绪感受让位于道理是非，理性关系取代了感性关系，家庭关系难以为继，家庭幸福无从谈起。情感匮乏往往和物质匮乏一起发生，但并不因物质匮乏的解决而自然消失。也就是说，即使是中产家庭甚至富裕家庭，也存在着大量的情感匮乏现象。

长期以来，情绪和感受在很多家庭中都是奢侈品。毕竟，关注感受、体验情绪、经营关系，

都是非常耗时耗力的事情。在农耕文明物质匮乏的环境中，谋生是第一位的，放弃情感、追求是非是求生的一种取舍，阉割掉情感，就可以把有限的精力投入到求温饱得生存的挣扎中。

再者，集体主义父母制的文化传统，主要考量个体的道德和贡献，而不是在乎个体的意志和情感，追求个人意志和情绪感受的人往往难于立足。为了在社会环境中得以生存，人们必须放弃情感，和大家色彩一致，成为道德合格的棋子。

在这样情感匮乏代代相传的环境中，情绪感受就成了一些家族文化的缺陷和盲点，情感匮乏成了一种看不见的贫穷。

控制是情感匮乏的表现

二儿子叛逆，不听话，不上进，不符合爸爸的要求，不受爸爸控制，爸爸为此愤怒不已，不承认有这个儿子，不和儿子沟通，对孩子实施冷暴力。爸爸对大儿子充满期待，每年都送给他一本写着“把握时间，掌握方向”的本子，鞭策孩子努力学习，胸有大志。

父母往往偏爱听话的好孩子，排斥叛逆的坏孩子。对好孩子的期待、对坏孩子的否定，都是控制的手段，而控制是情感匮乏的表现：不许坏和必须好，都令人窒息。为了达到控制孩子的目的，有些父母会以断绝关系威胁孩子，甚至用一哭二闹三上吊的方式来让子女屈服，甚至子女成家后都不放过。这些控制行为背后的声音是：你是我的，你要听我的，你的自我不重要，你的感受不重要。夫妻之间也可能有类似的情况。

台湾作家三毛40岁才得到父亲的第一次赞美，她感慨道：“等你这一句话，等了一辈子，只等你——我的父亲，亲口说出来，肯定了我在这个家庭里一辈子消除不掉的自卑和心虚。”三毛在家里长期不被认可的情感匮乏，可见一斑。

叛逆是摆脱情感匮乏的正当行为

爸爸营造了僵化冷漠、毫无活力的家庭氛围，唯有暴力又叛逆的二儿子阿和不吃这一套，早恋、坐牢、不求上进，浑身负能量，令爸爸崩溃。而实际上，这是阿和拒绝接受情感阉割、挣扎自救、向爸爸的秩序宣战的一种方式。甚至可以说，二儿子通过叛逆，保留了这个家庭最后一线生机，并最终修正了父亲的错误。

很多父母对孩子青春期的叛逆心有余悸，殊不知，叛逆看似大逆不道，却是青春期孩子自然的本能反应，是孩子争取自我发展空间的重要手段。为了免受成人的干扰，孩子在青春期往往会过分争取空间来“搭台唱戏”，完成追求自我、发展为成人的使命。

大量研究表明，叛逆是活力的体现，若给足空间、适当引导，孩子不仅不会走偏，往往还会脱颖而出，有利于顺利度过青春期。叛逆还是父母教育方法不当的报警信号，尤其是情感匮乏的家庭，出现激烈的青春期亲子冲突，说明这个家庭的人文环境不容乐观，也说明父母没有跟上孩子成长脚步。

缺少阴影阳光普照也会伤人

深受爸爸偏爱的大儿子阿豪，是一个正能量满满的好孩子，几乎没有缺点。这也预示着，他放弃了自己的想法和感受，在内心早已经被爸爸杀死了。阿豪在自杀前给女友的短信里说，他很想跟动物一样，在



乌小鱼 绘

阳光普照时有一些阴影可以躲起来，可是他没有暗处，只有阳光，正如他的女友说：“他把所有的好都留给别人，忘了留点给自己。”

人性本来善恶共存，正常人既有正能量也有负能量，不可能一直释放正能量，也不可能一直释放负能量。让一个人一直呈现光明，他的内心就会趋向阴暗；允许一个人呈现阴暗的一面，他反而会更加光明。简单来说，恶释放出来了，善就保留下来，一直向善，善很可能枯竭。

现实中经常看到，好孩子很痛苦、坏孩子很快乐，没有人文关怀的道德教育，很难培养出道德高尚的人，反而会培养出表里不一的伪君子或空心化的好孩子。承认自私，人才能真实鲜活地善待他人；否认自私，人往往虚假伪善暗流涌动。空心化的好孩子，看似完美，往往有攻击社会或攻击自己的极端行为，甚至成为新闻里常见的完美犯罪者和完美自杀者。

家庭的一大功能，就是允许孩子在一定的红线之内无礼放肆，允许孩子释放负能量，允许孩子呈现人性之恶，这恰恰是培养孩子拥有健全人格的必经之路。当一个人被善待的时候，他就会表现人性最美好的一面。而接纳情绪允许犯错，也是善待一个人的重要形式之一。

摆脱情感匮乏路在何方？

大儿子阿豪自杀以后，二儿子阿和提前获释，结婚生子，回归了家庭，走上了正途。阿和主动推动父子之间达成谅解，改善

了家庭关系，激活了家庭情感，爸爸也不再坚守僵化的信条，一家人在光明和阴影交相映衬下，开始了全新的生活。

摆脱情感匮乏的家庭状态有两个抓手，一是父母的反思和自我改变，二是孩子的逐渐长大和对抗回归。

家庭的情感匮乏是由父母的经验和认知决定的，孩子小时候只能被动应对，往往无力改变。如果父母的学习能力较强，尽早发现并努力反思，寻求专业帮助，改善情感环境，那么家庭就会少走弯路。这类反思型父母否定自己也会痛苦，改变自己更不易，但父母如若改变了，那么亲子冲突持续时间缩短，孩子就可以在更好的家庭环境中轻装启程了。

如果父母没有意识或没有能力主动改变，那么叛逆（或反思型）的孩子就是唯一的希望了。这至少需要两个条件：孩子必须在父母的强压下得以幸免，没有被驯服；孩子在反抗控制的过程中没有酿成不可挽回的后果。满足这两个条件的孩子，成熟之后有机会自行疗愈创伤，原谅父母，担当起改善家庭关系、改变家族文化的使命。这只能在孩子长大后发生，往往要经历激烈的亲子冲突及较长时间的阵痛。

人类拥有丰富的情感需求。没有情感，何谈幸福？物质富有只是手段，情感富有才是目的。家庭既要重视物质追求也要重视情感需要，重视情感匮乏这个家庭关系的隐形杀手，既要解决看得见的贫穷，更要解决看不见的贫穷。只有这样，勤劳和财富才能真正带来家庭生活的福祉。

（作者系北京中亲联教育科技有限公司院长）

江苏省昆山市，因其江南风景之美和经济发展之快，吸引了全国各地的科技人才及务工人员，外来人口激增带来了新建学校数量的增长。这些来自五湖四海的家长，对新建学校的期望值很高；有些家长选择用激烈的方式来表达不满，使得高投诉率成为昆山新建学校面临的一个困境。

昆山市玉山镇新城域小学是一所以外来务工人员子女和留守儿童为主的新建学校，因发生过家长带领学生“罢课”事件而备受瞩目。学校下决心要改变这种局面，精心打造知心老师团队，深入联系每一个学生和家

长，希望这支“特种部队”能探索出一条家校合作的新路。

用心了解真实诉求，开展问题式调研

为切实了解家长和学生的诉求，知心老师团队近几年进行了数百次调查研究。学校专门设立了“知心老师信箱”，以了解学生学习中的困惑、与老师互动中的问题及成长中的烦恼。孩子们一封封真诚的来信，帮助知心老师了解他们的真实状况和需求，为家校合作工作提供了宝贵的线索和依据。

复课以来，为了检测疫情期间网课学习效果，学校开展了质量抽测，很多学生反映，突如其来的考试压力和时间的紧迫感进一步加剧了自己的紧张情绪。掌握了这样的情况，知心老师团队经过研究和评估，迅速决定采用在“学习强国”平台上学到的音乐疗愈方法，午休时通过音乐疗愈的形式，给学生和老师带来解压和放松。这些措施有效缓解了学生和老师的压力及双方的紧张感，师生关系进一步融洽，也帮助学生们快速进入复课后的学习状态。

我们的学生家长大部分在工厂上班，工作时间长、强度大、无固定休息时间，疏于对孩子的关心和教育，在亲子沟通等方面累积了不少问题；面对这一现实，知心老师团队面向家长开通了“知心热线”，通过高效便捷的线上服务，及时了解家长在家庭教育方面的现状和问题，同时耐心为家长们答疑解惑。知心热线开通后，多位家长反映孩子在课堂上注意力无法集中，学习效率不高，希望能够得到知心老师的帮助。知心老师心理组进行了研究和探索，针对注意力不集中的学生布置了感统训练作业，定期进行线上回访；知心老师团队还研究了提升注意力的食疗方法，指导家长给孩子量身定制每日饮食，从多角度帮助学生尽快提升注意力，适应学习生活。

“知心老师信箱”和“知心热线”相当于问题式调研，深入了解学生的现状和家长的诉求，这些前期工作为家校合作的顺利开展打下了良好基础。

精心构建课程体系,加强家校之间沟通

结合调研结果和对家庭教育现状的思考，知心老师团队精心打造了课程体系，在课内教学、课外兴趣班及家长培训等方面都下了不少功夫，并进行了有益的创新。

构建专业的家校合作指导团队，首先需要加强教师的队伍建设。课堂是教师的主阵地，知心老师在课堂上的业务能力锻炼是重点。我们要求教师随时向家长开放课堂，在充分尊重学生的基础上，打造人性化课堂模式；家长可以把课堂上发现的问题及时向教师反馈，提出合理化建议。这种常态式开放型课堂模式，不仅锤炼了教师的教学水平，促进教师业务能力的提升，还加强了教师、学生、家长三者之间的沟通与联系。

知心老师还开设了丰富多彩又具有职业规划功能的社团课程，成为深受学生欢迎的第二课堂。例如手工课程“微景观制作”，运动课程“啦啦操”“两岸山地舞”，家政课程“我是小小面点师”“服装设计”，艺术课程“民族乐团”“儿童剧”，文学课程“经典诵读”等，帮助学生了解和发展自己的兴趣特长，又能促进他们对未来职业发展方向的认识和思考。

家长是孩子成长路上必不可少的引路人，家庭教育的水平在很大程度上决定了孩子能否健康成长。对家长的培训和指导，是知心老师团队课程体系建设的重头戏。知心老师开设了“智慧家长沙龙”，鼓励家长分享家庭教育经验，学习正面管教等育儿理念和方法。学校还在心理健康月开展了一些亲子活动，促进家长和孩子之间的有效沟通。例如以“拥抱生命，绽放精彩”为主题，通过护蛋行动、小鬼当家、一封家书等多项活动让学生认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命、感恩生命。

冷静面对突发事件,暖心行动融化坚冰

打破家校之间的隔阂，构建良好的家校合作关系，不是一朝一夕的事，需要各方的坚持和努力。尤其重要的是，遇到突发状况时，学校和老师也能坚守初心，用爱心和诚意来改善家校关系。

此次的新冠疫情就是一次比较大的突发事件，在病毒肆虐的日子里，知心老师团队立刻积极行动起来，通过“知心热线”推出了一系列以“宅生活”为主题的家校共育活动，如“亲子阅读助成长”“网课学习求真知”“居家锻炼不能少”“劳动生活欢乐多”“琴棋书画齐上阵”“争做疫情防控志愿者”等，引导和帮助每个家庭都能在特殊时期“宅”出各自的精彩。

细微之处见真情。平时遇到一些小的突发情况时，知心老师的作为也体现出了他们的信念和坚持。比如知心老师团队的金老师一次家访前，遇到突如其来的滂沱大雨，为了坚守承诺，她冒着大雨开车一个多小时去学生家中家访。当学生和家長看到从车门到家门就几乎被大雨淋透的金老师时，都非常感动。

家长如果能体会到学校对孩子真诚的关心和爱护，必然会积极参与到家校合作的行动中。一天清晨，上学高峰时段突然发生红绿灯故障，学校附近的一个十字路口出现交通拥堵，影响学生上学路上的安全。知心老师团队迅速发动家长们疏导拥堵路段，很快就齐心协力解决了问题。

我们欣喜地看到，新城域小学知心老师团队的一系列暖心行动正在一点点地融化坚冰，在促进家校合作的探索之路上，已经听到了春天的脚步声。

（作者单位：江苏省昆山市玉山镇新城域小学）

打造一支家校合作的「特种部队」