

培养独立自主不妨从尿布与鞋带开始

西子

下、满身满脸一脸狼藉。但父母仍坚持让他们对自己负责。到两岁左右，小家伙就可以坐在桌前小椅子上有模有样地自己吃饭了。从没见过家长追着孩子喂饭，他们的观点是孩子不吃说明他不饿，应该尊重孩子的意愿，不要强迫他。

到了幼儿园年龄段，孩子们天天都要自己搬椅子、做手工、扔垃圾、收拾玩具餐具、穿衣穿鞋系鞋带，能自己干的全得自己干。为了达到目的，孩子各显神通。最有趣的是穿羽绒服的方式：衣服拉开拉链摊开放地下呈大字形，人躺在衣服上，伸胳膊套上衣袖然后起立，套着就把衣服穿好了。

每个孩子的发育阶段不同。有的中国妈妈看到自家孩子在涂色、画画、手工甚至吃饭时又笨又慢，急得直想伸手去帮忙，可老师和别的父母会阻止：让他们自己来，慢慢地总会好的。

收拾、收拾，每个人每个地方；收拾、收拾，每个人做好自己的一份杂务琐事。这是孩

子打小就会唱的儿歌，不管在学校、家里、图书馆，玩耍后几乎每个孩子都会自觉地收拾残局，已成为渗入社会各个角落的游戏规则。

被这样教育长大的孩子，心里有个非常明确的概念：自己的事情自己做，自己要做什么也是自己决定。即使长大后面临同伴压力，多数人还是会根据自己的理解、想法去判断、处理事情，不常发生随大流的情形。

尊重他人也尊重自己，是美国家庭教育的一个重点。从幼儿园开始，请人帮忙要说“请”，完了事要说“谢谢”，有意无意碰撞或伤害别人，要说“不好意思”“对不起”，严重的要说“我道歉”。

记得刚到美国时我在餐馆打工，听到几乎所有的就餐者点餐时都说“May I have (我可以有一份吗?)”而中国人点菜一般都是“我要这个”“I want”后来一位朋友上小学五年级的女儿说她妈妈：“你们这样很粗鲁啊！说Can I have

都不行，应该说 May I have

在幼儿园里，我见过一个特别瘦小的孩子在哭闹，他拼命想往又高又胖的老师身上扑，想让她抱，而老师一直在用语言和动作说NO。只见那个起码有二百多磅的老师费劲地坐到地上，把那个孩子拎起来放到自己面前，一字一句地对着他说：我告诉你了，你不可以推搡老师！你不可以推搡任何人！我告诫过你了，现在你必须对你所作所为承担后果，我现在不能抱你！你明白了吗？我使劲憋住笑：这孩子连话都说不利索，你这么做严肃认真地说这些有什么用？结果孩子慢慢止住了哭声，似懂非懂地点点头。我注意到，那巨人般的老师那么吃力地坐下来，就是为了跟孩子有个平等对视的视角，来一次认真的对话。那孩子也许未必明白老师的话，但他一定记住了推搡的行为不可重复。这就够了。

对孩子的尊重，还体现在尿布与鞋带上。美国孩子4岁还戴

尿布的有的是，家长都认为孩子自己没有准备好，要是准备好了，他自己会做决定的。好多孩子不会系鞋带，总是跟拉着跑到大人面前，气气点儿的会说声“请”，然后就伸着脚等着大人帮着系鞋带；有的则一声不吭，光是伸脚。儿子小时候我常常去幼儿园做志愿者，有个孩子每次看到我，都跑到我跟前：给我系鞋带！我静静地看着他，不吭声也不动作，直到他望着我瞪着眼想半天后终于说了个“请”，我才帮他系鞋带。

其实，幼儿园里有很多教育孩子如何拉拉链、系鞋带、摁纽扣的书，全是按实物比例，做得非常精致、好玩，方便实践教学。但老师和家长也明白，每个孩子都有自己成长的节奏速度，不要急，尊重他，是对孩子最好的帮助。

文明的意思，就是从幼时起点滴滴、潜移默化接受的，润物无声，沁到骨子里，就成了习惯。

(作者系旅美华人)

曾有某学校的一份调查问卷显示，60%以上的孩子觉得父母不爱自己或者不确定父母是否爱自己。这与父母平时和孩子的沟通方式有很大关系，绝大多数父母对孩子的爱都是真诚和发自内心的，问题是日常生活的亲子互动一不小心就容易进入对立状态，你怎么那么不听话！你有没有一点儿时间观念啊！你怎么就这么笨呢！这类伤人的话容易脱口而出，让彼此之间爱的小船说翻就翻，于是很多时候孩子感受不到父母的爱。如何让孩子感受到父母的爱？沟通中不妨试试网球模式。

和孩子的沟通就像是在打网球。当对方把网球打过来时，你可以直接接球，也可以等球在地面弹一下再接回去。直接接球的方式，相当于在沟通中直接回接球的话，相当于在地面弹一下再接回去，相当于处理了孩子的情绪之后再回应。

先接纳情绪再回应

父母和孩子处理情绪的能力是不同的。大脑发育有一个特点，就是产生各种情绪的部分很早就发育成熟了，所以孩子很小的时候就开始有喜怒哀乐；但是对情绪进行管理、抑制和分析的部分，即掌管理智部分的理性脑脑区，要到20岁以后才能完全发育成熟。所以在父母眼里，孩子时常会变得蛮不讲理，上小学后还会拖延耍赖，上中学后还会毛躁轻浮，上大学后还会莽撞冲动。

父母作为成年人，理性脑已经完全发育好了，应该有成熟的处理情绪的能力。父母和孩子的沟通，其实是不同量级的两个对手在较量。既然父母处理情绪的能力更强，就应承担更多处理双方情绪的责任。

孩子不会处理情绪，所以在沟通中只会直接回球。但是父母可以根据孩子打过来的球判断：他现在有没有情绪？如果孩子正在生气、委屈、难过、困惑，发过来的就是一个红色的球；你需要判断是直接接球，还是让它在地上弹一下，变成绿色的球之后再接。两者的区别在于，父母是否先关注和处理孩子的情绪，后者的处理方式会让孩子感觉到父母是关心他的，而且接纳了他的情绪。

以我和儿子的沟通为例，有时候我陪儿子在公园里玩，时间到了他不想回家，一说话回家就哭闹。我当时真想对他说：有什么好玩的？都玩了一下午了，还没玩够啊！这句话是从我的角度出发，事实是我已经厌烦了，而孩子的确有玩够。所以我首先要接纳和认同他的情绪，比如对他说：嗯，我知道你还想再玩儿。或者：我催你回家，你是不是感觉很烦？

只说感受不带指责

当孩子感到自己的情绪被大人接纳后，就会慢慢平静下来。相反，如果不接纳他的情绪，只是一味地指责：这么简单的游戏，有什么好玩的！或者简单地命令：我不管你有没有玩够，现在必须回家！孩子的对抗情绪只会更激烈，很难平静下来进行良好的沟通。

在处理完孩子的情绪之后，第二步就是给孩子回球。这时候要注意，孩子大多不会从地面弹起的球，可能根本听不出你说的话里是否带有情绪。

即使父母在沟通中确实有情绪，也最好处理成孩子能够听懂的话再回球。有一个方法是只描述事实和感受，不加指责，告诉孩子你生气的原因或他的行为对别人的影响。比如在公园玩的例子，在确认孩子的情绪之后可以对他说：我担心再不回家，就来不及吃饭了。也可以让孩子了解别人的感受，比如说：你到了时间还不回家，让我很生气。或者：如果我们回去晚了，奶奶就要把做好的饭菜重新加热一遍，那她多辛苦啊！

很多时候，我们往往忍不住指责孩子或发泄自己的情绪：奶奶饭都做好了，你还不回去，怎么这么不懂事！或者：你有没有时间观念！你再不回家就没时间做作业了！孩子一受到指责，就会进入对抗状态，就像面对一个接不了的球，双方就没法继续沟通了。

用理性的讨论解决问题

等到双方都把情绪处理好了，就可以着手解决问题了。具体的做法仍然和打网球一样，彼此都说出自己的想法，有来有回，然后通过心平气和的协商讨论来解决。

有一次儿子不愿意回家的时候，我就问他：为什么一让你回家，你就烦呢？他说：我还想再多玩一会儿。我说：是因为你一个人的缘故，大家都没法按时吃饭，这让我对你有点儿生气。这时他的回答特别可爱：那我也没办法啊，我就是必须要再玩一会儿。我说：那我设个闹钟吧，你再玩一分钟。他立刻抗议：那不行，至少也要10分钟！经过一番讨价还价，最后我们定为5分钟，等到闹钟一响，他果然就乖乖和我回家了。

这样的谈判过程，就是在教孩子用理性的协商讨论解决问题，而不是陷入非理性的局面：要么孩子用哭闹要挟大人，要么大人用暴力制服孩子。在谈判过程中，重要的不是最后谁赢谁输，而是听到彼此的意见，了解彼此的感受。

我们一直在强调，不要让孩子进入对抗状态，其实父母更要注意别让自己先进入对抗状态。无论你当时有多生气或失望，也要在心里告诉自己：这不是孩子的错，他这个年龄就会有这样令人生气的表现。不要对孩子发泄情绪，而是先接纳孩子的情绪，然后再解决问题。

每一次父母与孩子之间的冲突和沟通，都是双方了解彼此情绪的机会，也是培养孩子共情能力的机会。当情绪过去，冷静下来回顾的时候，父母会发现当初和孩子掐得一地鸡毛的那些问题，其实都无足轻重，真正重要的是彼此之间的爱和关系。孩子能否感受到你的爱？你们之间的连接让他感到安全吗？你们之间是否形成了真诚、亲密、信任的关系？这是父母和孩子沟通时，应该始终萦绕于心的问题。(作者单位：清华大学)

智慧家长对孩子放手而不撒手

王殿军



孙钰涵 (9岁 北京市翠微小学) 绘

当下，家庭教育的重要性已得到家长、学校和社会的广泛认可。但是在具体家庭教育过程中，家长往往有困惑：应该管什么不应该管什么？怎么把握家庭教育的度？以达到好的教育效果？如何掌握对孩子既放手又不撒手的分寸，真正帮助而不束缚孩子的成长？这些都是值得每一位家长在家庭教育中思考的命题。

“直升机”和“甩手掌柜”都不利于孩子成长

现在的家庭教育存在两种截然相反的情况：一类是直升机家长，恨不得全天候对孩子紧盯不放，事无巨细安排得异常周密，试图完全控制孩子的成长和发展过程；另一种情况则是完全不管，放任自流，家长基本不关心孩子的成长和表现，有的家长甚至把教育孩子的责任完全扔给学校，认为学校是专门的教育机构，把孩子交给学校就万事大吉了。这两类家庭教育方式都不利于孩子成长，都是家长没有定位好自身角色，以致不能正确把握亲子关系界限。

直升机家长，是无形中把孩子当成了自己的私有财产或附属品，没有把孩子看作一个独立自主的个体，觉得既然孩子是自己生的，就有权利决定和控制孩子的一切。

著名诗人纪伯伦在一首关于孩子的诗中写道：你的孩子其实不是你的孩子，他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子。他们在你身边，却并不属于你。你可以给予他

们的是你的爱，却不是你的思想，因为他们有自己的思想。孩子是与父母平等的独立的个体，而不少家长常忽视了教育最为重要的目标——培养独立人格。家长只有学会适当放手，给孩子独立成长和体验世界的机会，才能帮助孩子更好地成长。

甩手掌柜式的家庭教育方式是另一个极端，家长没有尽到自己应尽的责任。孩子就像一株幼苗，需要园丁来浇水、施肥、除草，才能健康茁壮地成长，否则很可能中途夭折或长成一棵歪脖子树。家长既然把孩子带到这个世界，就应该承担起为人父母的责任，从孩子出生起就给予他爱和关注，在需要的时候给予他帮助，孩子才能在成长中得到应有的滋养，焕发出蓬勃的生命力。孩子上学以后，学校只承担了一部分教育责任，并不代表家长就可以完全撒手不管了；家长仍需要关注孩子在学习、生活、情绪等各方面的状态，做孩子成长的陪伴者和坚强后盾。

表率、习惯和情绪，是家长不能撒手的责任

今年全国两会上，关于父母持证上岗的建议再度引起关注和热议。养育生命、将孩子培养成人，可以说是这个世界上最为重要和艰巨的工作。家长一方面要尊重孩子的独立自主性，给他们充分的成长空间，另一方面也要尽到为人父母的责任和本分，绝不能对孩子放任自流，或者把教育孩子的责任完全推给学校。

身教重于言传，家长要做好孩子的表率 and 榜样。身为家长，第一个不能撒手的就是对自己的要求，时时监察自己的一言一行对孩子带来的影响。父母关系、家庭氛围、父母的心理健康状况及为人处世的态度的影响，都对孩子产生着潜移默化的影响。家长的示范作用是别的教育无法替代的，也是别的环境无法提供的。仅对孩子说教往往没有效果，行胜于言，家长用自己的行为给孩子做出榜样才是最好的家教。孩子的样子就是家长的一面镜

子，孩子的问题很多时候映射的是家长的问题。所以家长在对孩子提出要求之前，可以先反省一下自己：我对孩子提的要求自己做到了吗？我平时的言行有没有给孩子做出好的榜样？

注重培养孩子的习惯，让家教的影响更长久。在家庭教育中，家长还有一个不能撒手的，就是培养孩子的习惯。俗话说，习惯决定性格，性格决定命运。表达、阅读和运动习惯的养成，会让孩子一生发展带来重大影响。

良好的语言表达习惯，对孩子的人际沟通和交往起到重要作用。有的孩子说话很冲，语气生硬，让人听了不舒服，原因是平时没有养成好好说话的习惯。家长在平时生活中要尽量避免家庭语言暴力，批评孩子的时候注意语气和方法，不要动不动就下结论或贴标签。

爱好阅读的习惯，是通向优秀

的路径。孩子一旦开始阅读，就进入了自主学习状态。阅读不仅能增长知识拓宽视野，而且能增强人的理解能力、表达能力和思维能力。练好阅读的童子功，会使孩子受益终身。

坚持运动的习惯，不仅让孩子身体强壮，培养运动中的团队合作意识、规则意识、情绪控制能力等，还能塑造人的坚毅品格，是其他学科学习和活动不能替代的。最好能引导孩子练就一两项能伴随终身的体育

特长或技能。父亲在运动方面有先天优势，应该发挥更大作用，多培养孩子对体育的热爱。

关注孩子的情绪状态，适时给予引导和疏解。有的家长可能觉得，孩子只要吃饱穿暖不生大病就能健康长大，实际上并非如此，孩子的心理健康水平也非常重要，对孩子成长有巨大影响。尤其在目前学业压力普遍较大的环境下，学校和家庭要达成共识，充分重视和关注孩子的

心理健康，共同促进孩子身心的健康平衡发展。

家长不管工作多么忙碌、精力多么有限，在孩子回家以后也最好能关注一下他的情绪，尽量为孩子创造一个相对和谐宽松的家庭氛围。孩子在学校处于紧张竞争的气氛中，回到家以后要让他舒缓一下压力，适度调节学习生活节奏。当感觉到孩子有情绪方面的困扰时，及时了解原因进行疏导，帮助孩子走出心灵困境。

家长适当放手，孩子才有成长空间

不少家长也明白对孩子的爱要有界限，但在实际生活中总是容易过度关注孩子，关心则乱，最后变成控制，使孩子丧失成长的空间和自主性。家长可以从以下几个方面着手来克服自己的控制欲，学会智慧地适当放手。

不要替孩子决定他的兴趣爱好。在孩子的兴趣或特长培养上，很多家长往往从自我出发，按照自己的喜好或功利化的目的设计、决定孩子的兴趣方向，没有考虑孩子的天赋特性和真正兴趣，导致孩子痛苦不堪。家长应该提供丰富的机会，让孩子广泛接触各种项目；在不断尝试的过程中，孩子会随着时间的推移、年龄的增长逐步聚焦，找到自己真正的兴趣爱好。只有真正的热爱，才能激发人的潜能和创造力，也才能有恒心和毅力坚持。家长可以以提供建议，但应该充分相信孩子的分辨和选择能力，不要事事替孩子做主。

不要过多干预孩子的学校生活。家长应尊重学校教育的专业性和规律性，对学校教育

存在的问题可以建言但不要过多干预。即使出于对孩子的关心，也不要因为在不完全了解情况的前提下，随意批评学校或老师，那样只会对孩子产生不良影响。对孩子在学校遇到的问题，要及时关注但不要反应过度。比如孩子如果遇到了校园欺凌，家长一定要提供保护和支持，但如果孩子只是和同学发生一些小矛盾，就不要反应过激，甚至把矛盾扩大化。可以提供化解矛盾的合理建议，同时也锻炼孩子处理人际关系的能力。家长不要因为对孩子的保护欲而处处冲在前面，孩子总有一天要学会独自面对风雨。

教育孩子是一个漫长又艰巨的过程，做智慧家长不是一件易事，既要承担为人父母的责任，又要把握好亲子关系界限。总而言之，不能撒手的地方绝不撒手，应该放手的地方舍得放手。(作者系清华大学附属中学校长)