

正确的挫折教育提升孩子的心理韧性

◎ 陈萍

家庭是孩子成长温馨的港湾，能为遭遇挫折的孩子提供包容、理解、尊重和支持的氛围，引导孩子学会合理归因，提升孩子的心理韧性，助力孩子健康成长。从一定意义上来看，孩子的安全感来源于原生家庭。父母要引导孩子不畏惧错误和失败，在错误中学习并成长，敢于正视失败。爱是最好的挫折教育，当孩子遇到困难的时候，父母不随便打击，不盲目乐观。要同频共振，去试着理解孩子的感受。

可见，挫折教育，需要讲究策略和方法，需要得到家庭的支持，需要增强孩子的心理韧性。什么是心理韧性？心理韧性是指人面对生活逆境、创伤、悲剧或其他生活中的压力时能够尽快适应，意味着面对生活压力和挫折的“反弹能力”，因此又叫作“心理弹性”。成长型思维，是心理韧性的重要标志，有了心理韧性，快乐才得以存在。

引导孩子正视挫折的存在。心理学家武志红曾说过，孩子的挫折教育不是不需要，而是不能额外和附加，否则就会演变成伤害。当孩子遇到挫折后，往往都会很难过，其

实这是一种正常的情绪表达，父母不可无限放大负面情绪，要以同理心告诉孩子：生活中，有时候难免遇到挫折，接受自己不能改变的，改变自己能改变的。引导孩子运用情绪abc理论，从多角度看问题，帮助孩子从不同的角度看待问题，摒弃消极的看法，保留积极的看法。

提高孩子面对挫折的心理韧性。挫折的意义在于吸取教训，不要重蹈覆辙，而心理“阵痛”的过程，也是孩子反省领悟、提升成长的机遇。遭遇挫折了，有没有什么补救的方法？如果下次遇到同样的问题，又该如何去处理？学会分析挫折的前因后果，就能更好的利用失败来帮助学生提高容忍力，提高心理韧性，以便于更好地构建应对机制，减轻内心痛苦。每个人的心灵深处都渴望被人尊重与帮助，而这种需要在遭遇挫折的孩子的精神世界里尤为强烈。父母此时的雪中送炭，同理与倾听是心理赋能，孩子心理韧性增强了，心态会更积极向上。

激发孩子面对挫折的潜能。既然“跳一跳够得着”目标已经选定，就要风雨兼程，把困难看成垫脚石，鼓起勇气，

加倍努力。当然，适当地借用师长、同学和知心朋友等外力帮助，并不是逃避，而是智慧。“不经一事，不长一智”，挫折会成为弱者巨大的精神压力，也会成为强者勇往直前的动力。而信任让孩子变得更加自信，期待让孩子变得内心强大，鼓励让孩子不断走向成功。

助力孩子多积极自我暗示。著名心理学家马斯洛曾经说过：挫折对于孩子来说，未必是件坏事，关键在于他对待挫折的态度。不要认为“我不行”，不要一味地拿自己的缺点与别人的优点相比，而是要找出自己的优势和特长，在积极的氛围中迎接各类挑战。积极的暗示像阳光一样给孩子以温暖，是孩子进步的巨大动力。在爱河里长大的孩子，心理健康，内心强大，自信阳光。即使遇到一些风浪、挫折，也会从容应对。

面对种种挫折，做孩子的心理韧性的参与者，父母首先要以身作则，学会适应和放下，用一种平和的心态去面对一切考验，继而用火热的爱心填平孩子挫折的鸿沟，用热情的赞扬抚慰孩子受伤的心灵，引导孩子勇敢地走出阴霾，喜迎美好的晴天。

成全孩子的好奇心

◎ 张军

好奇心，是小孩子获得知识一个最紧要的门径。孩子的好奇心，需要我们的悉心呵护，更需要我们去成全。

我家儿子快4岁了，“破坏力”极强，很多玩具经常被他不卸八块。大人问他“为什么搞破坏”，他的回答都是“想研究研究”。有一次，我买了一个精致的小闹钟，可只用了几天，就被儿子拆卸了。拆完后他又不知道该怎么重新装上。我下班回来后，看见他急得满头汗，并羞赧地跑过来告诉我闹钟坏了，却不说原因。我心里明白但没有批评他，而是马上和他一起把闹钟修理好了，看得出来儿子很高兴。

奶奶平时包饺子或蒸馒头的时候，儿子也总是要求全程参与，只要不伤着、烫着，我们大人都会允许他参与，带着他一起“玩”。尽管最后会弄得地上、衣服上一片狼藉，可儿子每次都乐此不疲。当然在这个过程中也培养了他的动手、动脑能力，满足了他的好奇心。

在日常的生活和学习中，家长一定要给孩子创造一些好的环境，激发孩子的好奇心，对于未知的东西，放手让孩子自己去探索，保护好他的求知欲。

记得儿子在3岁左右时，就开始把“为什么”常挂在嘴上。“鱼为什么在水里游？”“飞机在空中为什么不会掉下来？”“我什么时候能上班？”“下雨后为什么会出彩虹？”……起初，我会一一耐心解释，但面对他的打破砂锅问到底，我也难免会不耐烦，应付了几句了事。母亲听到后，每每告诫我：孩子的好奇心弥足珍贵，大人要呵护好孩子的好奇心。

永葆好奇心的孩子，会对这个世界多一分热爱。儿子已经进入幼儿园小班3个月了，平时都是他奶奶接送。有个周一的早上，正好有空就亲自送他去幼儿园。我带着儿子刚走到二楼的第一间教室门前，就被眼前摆放着的琳琅满目的植物吸引了，其中有几十个用杯子水养着的胡萝卜，杯子外部立着有刻度的纸条，用来测量胡萝卜叶子的生长高度，纸条上写着孩子们的名字。一位老师正在和小朋友一起观察胡萝卜的生长情况，微笑着告诉孩子要注意的事项，小朋友们都好奇地观察着，开心地跑来跑去给杯子加水，或兴奋地讨论着自己的胡萝卜叶子经过一个周末又长高了几厘米……幼儿园的这种方式既让孩子学到了植物生长的知识，又增强了孩子探索世界的兴趣和好奇心，还锻炼了他们的动手能力，真是一举多得。

没有“无中生有”的好奇，就没有“另起一行”的创新。愿我们每一位家长和老师都能用爱心和耐心呵护与成全孩子的好奇心，激发他们对世界的热情和对生活的热爱。

该远离的是“真空环境”

◎ 周海燕

早晨，我带着4岁的女儿乐乐在快餐店吃饭，突然，被对面桌上的几声咳嗽惊动了。之所以我对咳嗽敏感，是因为乐乐体弱多病，对她来说，这就是传染源。往常出现这种情况，我一定会带着乐乐挪到离病人稍远的桌子上吃饭。可是，今天我没有那么做，那几声咳嗽就像警钟一样敲醒了我：传染源到处都有，躲是躲不掉的，关键还是要提高孩子自身的免疫力。

吃完饭走在回家的路上，我还在思考这个问题。“妈妈，我也想像朵朵妹妹那样跑着玩。”女儿稚嫩的声音打断了我的思绪。

“乖！今天风有点大，要是跑出一身汗来，就容易感冒。咱回家玩爸爸刚给你买的新玩具吧。”

“可是，朵朵妹妹为什么不怕感冒呀？”

我被女儿问得无言以对——是呀，朵朵比女儿还小几个月呢，一年四季经常在外面玩，可是她并不像女儿那样总生病。说起来也奇怪，自从乐乐出生后，我对她呵护有加，冬天怕冻着，待在暖气屋里不出门；夏天一热，空调就打开，扇子备上。营养搭配得也算可以，肉、蛋、奶、水果、蔬菜，应有尽有；也很少带她去人多的公共场合；勤洗手，作息规律，样样没落下，可她还是经常感冒。

“你家朵朵身体真棒，不像我们家乐乐体质这么差，三天两头生病。你是怎么照顾孩子的呀？”我想从朵朵妈妈那里取点经验。

“我表妹是儿科大夫，朵朵刚出生不久，她就告诉我：养育孩子在心态上要放开，不要以为他们多么脆弱，其实，他们比我们想象中强壮很多。更不能因为怕这怕那，就不让孩子接触大自然，那样只会把孩子变成温室里的花朵，经不起一点儿风吹雨打。孩子们身体里的免疫大军，需要‘敌人’的刺激，不然慢慢地也会丧失战斗力。要让孩子的免疫系统适当‘练兵’，给它提供变强的机会。所以，除了在饮食、休息等方面培养朵朵的好习惯，平时我们也很注意她免疫系统的锻炼——常带她出来玩耍，晒太阳，呼吸新鲜的空气，感受一下不同的气候，适当地给孩子一些面对病毒、病菌、冷空气的机会。”

还没等我说话，乐乐就跟朵朵高兴地追逐了起来。看着她轻盈而欢快的身影，我突然意识到：影响女儿健康的竟是自己严严实实看护下的“真空环境”。

征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子成长的过程中，相信许多父母都会有不少感慨，也会有不少想对孩子说的话。对此，您有什么关于想对孩子说的心里话可以与我们分享吗？欢迎大家来稿交流。

要求：字数不限，观点明确。请在文末标明您的姓名、身份证号、银行卡账号和开户行信息。邮箱：jswmtl@163.com

教孩子为错误“低头道歉”

◎ 颜克存

放学的时候，我如往常一样来到二宝的幼儿园门口接他回家。可当他们班小朋友组成的“路队”全都走完了，我也没看见二宝的身影。这时候，我才发现，原来和我一样没有接到宝贝的，还有另外一名家长。此时我想，二宝肯定是和别的小朋友闹矛盾了，所以才会被老师单独留下来等家长。

不多时，我就看见老师一手拉着二宝，一手牵着一个小男孩从幼儿园的大门里走了出来。孩子出来了，我和小男孩的家长不约而同地凑了上去。此时的二宝和小男孩，他们的情绪都不佳，我从他们的脸上就能看出，他们俩应该还彼此生着气呢！

于是，我伸手摸了摸二宝的头，便开口问他：“你们俩怎么啦？是不是闹矛盾了？”二宝向我点了点头，然后有些委屈地说：“我今天中午睡觉的时候，起床晚了，他就一直当着大家的面说我是懒虫，所以我就用拳头打了他一下，但他还是不停地叫我懒虫，所以我不想和他做朋友了。”听了二宝的话，小男孩立刻就把话头接了过去：“谁让你打我的，打我就是你不对，你得给我低头道歉，要不然我也不和你做朋友了！你本来就是班上最后一个起床的，不是懒虫是啥？”他们二人的对话，一时竟把我和小男孩的家长给逗乐了，老师也双手摸着两个小家伙的脑袋笑着对我们说：“这俩现在都在气头上，我让他俩握手言和，谁知他们谁也不愿意跟对方弯腰低头道歉，非说不要再做朋友了，所以我就把他们俩留了下来，等你们家长来了再亲自交到你们手上。”

从老师手里接过二宝，我就试着与二宝商量说：“你先向他道个歉，给他说对不起，你看，你打了他一拳，这可是你的不对。”听了我的话，二宝斩钉截铁地回答说：“不，我才不向他道歉呢！就是他不对，谁让他叫我懒虫的。”与此同时，小男孩的家长也在劝着小男孩，希望他能给二宝道歉，可结果还是如老师所说的一样，彼此都在气头上，谁也不低头道歉。

无法打破僵局，我也很为难。好在此时，我脑袋里突然蹦出了动画片《小猪佩琪》里的一个画面，于是我就对二宝说：“你还记得小猪佩琪和小羊苏西两个人吵架闹矛盾吗？开始的时候，他们谁也不愿意向对方弯腰低头道歉，所以他们彼此都失去了最好的朋友。现在你记得佩琪和苏西最后是怎么和好的吗？”“当然记得啊！他们最后是在猪爸爸的帮助下，猪爸爸数一、二、三，然后他们两个同时向对方弯腰低头道歉，所以他们又成为了最好的朋友，一起去玩迷你高尔夫了。”二宝立刻就回答我说。

看二宝的态度缓和了，我趁热打铁，对二宝说：“小猪佩琪和苏西都能在吵架后彼此低头道歉给对方说对不起，你是不是比它们更聪明啊？它们能做到的事，你也能做到吧？所以你能不能也像它们一样，说声对不起，然后继续做朋友呢？”听了我的话，二宝终于松了口，并对我说：“那好吧！我向他道歉。”

就这样，二宝在我的教育引导学会了为自己所犯下的错误弯腰低头说对不起。而小男孩也在得到二宝的道歉后，立马对二宝说：“我也知道错了，我以后不会再叫你懒虫了，对不起。”

最后，看着二宝和他的朋友各自都认识到了自己的错误，而且也低头向对方道歉了，我和小男孩的家长，也是相视一笑，然后各自回家。



“双减”是对家长的考验

◎ 高涛

“双减”的目的虽然是减轻学生学习压力，但并没有减少家长的监督力度。恰恰相反，“双减”之后，孩子的空闲时间多了，更加考验家长对这些时间的支配智慧。因此，“双减”是对家长的考验。这个时候，家庭教育尤为重要。

家庭教育是人生教育的起点和基础，是任何教育不能代替的。在这个意义上，我认为好家长胜过好老师。儿童教育专家尹建莉说过：“要培养一个出色的孩子，父母必须有这样的意识和自信：父母是最好的老师，亲情是最好的营养品，餐桌是最好的课桌，家是最出色的学校。”

“双减”的本质，是让教育回归学校，为学生减负。学生要学习的知识，绝大部分来自课堂；学生要学习的时间，大部分在学校。当然，同龄人的比拼还是功夫在课外。“双减”减掉的只是不会学习的孩子和不重视教育的家长。那么，“双减”之后，家长该怎么做呢？

首先，家长要高质量地陪伴孩子。一个家长教育孩子的方式，最能看出这个家长的人生态度。那种逼迫孩子参加各种竞赛的家长，自己在生活中往往也急功近利。相反，一个淡泊名利的人，也必定愿意让孩子顺应天性愉快地成长。一个自己无为却逼迫孩子大有作为的人，他的无为其实是无能和不得志，他的拼命多少是出于无奈。教育是塑造灵魂的事业，在教育子女的过程中，唯有通过言传身教、全力以赴，我们才能发挥最大的力量帮助孩子成长。记得一位作家说过：“一个好的家族的意义，不在于有多殷实富贵，而是每一辈都竭尽所能，去托举下一代更上一层楼。”做父母的，应该用自己的实际行动，高质量的陪伴去影响孩子的精神世界，帮他们点燃生命的动力，放飞成长的翅膀。

与子共读 与子成长

◎ 郭广华

古往今来，许多文史哲人都对读书作出过精彩论断。什么是书呢？笔者认为，所谓书，指的是能让人获得有益知识，能提升人的审美能力、陶冶人的性情，或者给人以人生启迪的读物才叫书。简而言之，凡是让人能获得真善美的读物方能称为书。

那么哪些书能给我们以真善美呢？首先是经典书。哪些书是经典书呢？如诸子百家、唐诗宋词元曲、《论语》《道德经》《三字经》《莎士比亚全集》等。以我本人为例，儿子上幼儿园时我就让他背《三字经》的经典语段，他不认字，我就领着他背，背过之后有奖励。不超过半个月，儿子已经把《三字经》重点语句背得滚瓜烂熟了。

儿子上小学三四年级时，我又让他精读《三国演义》《西游记》《水浒传》，到六年级时，终于读完了这三本书。有人或许会说，你说的这些书基本都是半文言性质，里面很多字高中生都不认得，小学生怎么能读懂呢？我是这样做的，在孩子读之前，我先读至少一遍，里面难认的字词提前标上拼音，这样基本把字词障碍提前给孩子扫清了。更可喜的是，我读书时，孩子也会像我一样拿起一本书有模有样地去读。由此也可看出，在一定程度上说，家长的读书习惯也会直接影响到孩子，家长的

倍努力。当然，适当地借用师长、同学和知心朋友等外力帮助，并不是逃避，而是智慧。

其次，家长要培养孩子会学习的习惯。“双减”之后，真正拉开孩子差距的是学习自主性。习惯好的孩子学习从来是自觉的、主动的，所以帮助孩子养成良好的学习习惯至关重要。苏霍姆林斯基说：“让学生体验到一种自己在亲身参与掌握知识的情感，乃是唤起少年特有的对知识的兴趣的重要条件。当一个人不仅在认识世界，而且在认识自我的时候，就能形成兴趣。没有这种自我肯定的体验，就不可能有对知识的真正的兴趣。”习惯是最好的老师，等待孩子自律是家长的无知，习惯都是用时间逼出来的。爱好日久，习惯天长。阅读习惯、思考习惯、合作习惯、卫生习惯等，知识改变命运，习惯成就人生。在习惯养成和性格培养上，重在因势利导，用优点来制约弱点。只有把弱点限制在适当范围内，扬其性格之长才是抑其性格之短的好法子。

最后，家长要学会尊重孩子。爱孩子是一种本能。我觉得和孩子相处，最重要的原则是尊重。一要留心倾听，做孩子忠实的听众，孩子就会把你当成朋友，与你分享喜怒哀乐。读书深思考，旅游开阔眼界。二要鼓励孩子、肯定孩子，让他知道，他想的问题是有价值有意义的。夸孩子是一门艺术，受表扬的孩子更自信，赞美可以创造奇迹。三要以平等、谦虚的态度和孩子进行讨论，切忌家长作风。顺其自然，以鼓励和引导为主，对优点予以热情的肯定，对弱点予以包容，点到为止。

唯有家校共建，家长全力以赴做好孩子的个性发展和兴趣培养，孩子才能够健康快乐地成长成才。

躬身实践将影响到孩子的一言一行乃至终身习惯的养成。

儿子上八年级之前的那个暑假，我和他利用半个月的时间比赛背《道德经》，结果儿子比我背得更快更准，儿子则越读越来劲，越读越觉得自己懂得的东西太少，需要吸取的知识还有太多太多。

再次是时髦书。原浙江大学教授郑强说过，一个人能否成功，不在于你外语过了几级，而在于你自身是否拥有精湛的专业水平。什么是专业书呢？是文是理，是教育是医学，是天文是地理，是行政是工程……从这个角度来看，作为家长，就应该注意孩子的兴趣特长在哪些方面，以备将来大学时选准专业，为社会作出贡献。

最后是时髦书。如果学有余力，可以和孩子一块儿读些时髦书，何为时髦书呢，比如校园文学，网络小说等。读时髦书，可以避免做人的刻板僵化，更好地与人交流，更好地融入社会。

总之，开卷必有益，读书必有得。愿我们每位家长和孩子一起，多读书，读好书，愿我们成为一名顺乎时、合乎道的当代读书人。

最后归结为十二个字——执子之手，与子共读，与子成长。

