



言传身教才是好的家庭教育

□方琼

编者按

经常听到有家长抱怨：和孩子的和平相处成为奢侈，亲子关系出现裂痕，不知道如何修补？在南海实验学校旌旗山初中校区学生家长方琼看来，学习的压力、智能手机和网络游戏的诱惑、家长的不走心教育，都是让双方越走越远的因素。如何破冰？她的经验是：父母要做智慧型家长，学会望闻问切，做到言传身教。

十年树木 百年树人

孩子的成长不是一场百米赛跑，更像是一场持久的马拉松。所以，随着孩子生命周期的变化，施教者必须不断调整方法。

2009年，立春，儿子呱呱坠地。我们为他取名“涵”，希望他长大后做有涵养且知书达理的孩子。孩子不负所望，从小不吵不闹，准时吃饭，按时睡觉，茁壮成长。

小学的一年暑期，涵寄宿外婆家几天，我们去接他的时候，有邻居阿姨眉飞色舞地说：“涵这孩子真孝顺啊，看见外婆端着一大盆衣服从井边过来，就会跑上去迎接，抢过重物奔跑着回家。现在怎么会有这样的孩子呢？太少见，实在太少见。”

外婆也不停夸涵：晚上睡觉都不用操心，时间一到自己就会去洗澡睡觉，还会帮着一起盛饭，吃好的碗筷也能及时放到水槽，会把各种好吃的零食送到大人嘴里……提到涵这几天的表现，外婆如数家珍，滔滔不绝。平常不过的举动，却成了大家眼中贵如金子的品质。

很多时候，我们并没有意识到家庭成员在生活中对孩子的影响，同时也忽视家庭教育存在。有人问我：“你们母子关系那么好，平时怎么相处的？我们家就如同火星撞地球。”当时，我一脸茫然，脑子短暂空白，因为我们的一言一行时刻充斥着每一天的生活，压根就没考虑太多。当外婆和邻居阿姨描述孩子的表现时，我才打开记忆的闸门：涵背着重重的书包回家时，我总是快步迎上去，接过书包，再对他说一句“辛苦了”；我下班回家开门的瞬间，涵也会放下手中的一切跑过来，接过我手上的拎包，再伸出双手轻轻拥抱我一下……

我一直坚信：内心阳光比智力超群更重要。有涵养的言行举止不是一朝一夕形成的，一点一滴的浸润，才会让孩子在成长的过程中

变得越来越好。

望闻问切 宽严相济

在过去的14年中，涵的成长一直有序进行着，直到步入初中。

青春期的孩子对于自我体验和感受前所未有的清醒，原有的教育模式出现困惑，所有的爱变成逼迫，所有的关心变成了唠叨。为了不影响他的学习状态，避免正面冲突，我总是压制住体内的洪荒之力，学着察言观色。

在“一分决胜负，一考定终身”的强大压力下，我把更多的关注放在了分数上。当无意中发现在网络游戏中寻求心灵慰藉时，我整个人都崩溃了。对一个没多少克制力的孩子而言，网络游戏就像毒品一样吞噬着他的身心，他甚至做出了一些我们意想不到的行为。

为了不让自己太焦虑，我冷静下来闭门反思：当游戏成为孩子眼中解决矛盾和冲突的载体，我要怎么办？反思的结果，自然要解决问题。我的办法是先转移他的注意力。于是，去年夏天我陪伴孩子的时间明显增加。为了和上学时间同步，在我的“坑蒙拐骗”之下，要求他每天规律地起床和睡觉，并陪我上班。上午坚决不让他碰电子产品，午休时间养精蓄锐，下午让他浏览自己感兴趣的视频或者看书，晚上回家后则让他做点力所能及的家务，并相约去散步。

散步让涵暂时远离书本和作业，说话的积极性也被调动起来。天气晴朗的晚上，一家三口经常一起绿色出行，踩上靓丽的共享单车，逛逛熟悉的城市。迈出这一步的同时，明显感受到孩子的身心正悄然发生变化。他开始坦然接受假期不睡懒觉，能在单位团建的时候跟我的同事谈天说地，也能跟着一群人去影院看电影。

其次是创造阅读的氛围。这不仅能督促孩子看书，还能让一家人共同成长，让整个

家庭充满智慧。我会让涵推荐他认为优秀的书籍，在他入睡前的那段时间，大家都静静地徜徉在书海中。看到精彩的片断，还和他一起分享交流。

第三是和孩子一起学习、成长。机缘巧合之下，我报考了心理咨询师，每天休息时都捧着厚厚的一叠书，听视频、做笔记。每周六下午的线下课，还会邀请涵一起参加，去感受成人的学习氛围。也让他知道学习是永无止境的，不管什么年纪，什么工种。爸爸也不再隐形，成为我的坚实后盾。一家人经常在一起讨论天文地理，当我们放下架子的那一刻，收获的不仅是孩子的成长，还有作为家长的格局。

春风化雨 润物无声

在相互陪伴的这几年，我似乎也进行着人生的修行。以前陪在孩子身边，心里却想着工作、家务和刷手机。现在的我一直在尝试调频，调角色、调心态，全力争取和孩子之间的精神交流。

曾几何时，我和孩子之间多了一扇仿佛无法穿越的门。它紧闭着，我尝试着打开，却无济于事。当我渐渐走近孩子的这些日子里，他的房门不再紧闭。从虚掩的房门外，能看到他若隐若现的身影。我也在自己的天地中，静静地看书刷题。有时候，我也会情不自禁地感叹：孩子真是上天派来的天使。他的每一个行为，每一个话语，都指引着我们，提醒着我们，在潜移默化中成就今天的我们。

如果说孩子像一面镜子，照出父母的影子和家庭中的喜怒哀乐，那家长就像导师，不仅被孩子拷贝着行为，还被复制着人品学识。我们今天的陪伴，也将成为他明天最好的回忆。

时光正好，年华正好，奋斗正好。愿我们保持这份决心，奔赴一个又一个人生目标，成就彼此的星辰大海。

