



在孩子的成长旅途中,父母的陪伴是最温馨的亲子时光。本次刊发的两篇文章分别从不同的角度阐述了陪伴的重要性及对孩子的影响。《陪伴是最长情的告白》一文探讨了陪伴在培养孩子乐观性格和阅读习惯中的关键作用,提醒家长们要以身作则,用耐心和爱心陪伴孩子走过每一个成长阶段。《与孩子共同成长》一文,作者则通过分享自己的亲身经历,强调了父母在陪伴中需要不断学习、管理情绪、言传身教,与孩子共同成长。两篇文章共同传递出一个温暖的信息:在孩子的成长路上,最宝贵的礼物莫过于家长的陪伴与关爱。

## 陪伴是最长情的告白

□郭丽丽

在孩子一生的成长过程中,最重要的莫过于人格的培养、品质的磨炼。作为家长,我们首先需要学习心理学,懂得如何去教出一个乐观的孩子。心理学是一门非常神奇的学科,听华东师范大学的心理学教授讲课,总让我有种醍醐灌顶的感觉。

在席居哲教授的推荐下,我翻阅了美国“积极心理学之父”塞利格曼博士《教出乐观的孩子》一书。对为人父母的读者来说,这是一本实用指南。在这本书里,塞利格曼博士用他亲身的实践和经历,为家长们提供了一条培养孩子积极品质的捷径。

通过这本书,我明白了该如何正确地去指出孩子的错误。比如当孩子犯错的时候,我对他的批评应该恰如其分,要让他明白错在哪里;当孩子有了某种问题而需要改变时,不要把这些问题的夸大成为一种永久性的问题。因为,批评和改变都是一种技术,它们有自己的规律和特点,不当的批评很可能会影响孩子成年后的人格特征。

现在,我会尝试着这样问他:你觉得今天比昨天进步了吗?这件事情没做好是不是准备不够充分呢?而不是一味地指责他这个人,否定他的所有。

孩子成长过程中第二件重要的事便是阅读。读书是门艺术,会读书的人生活也是快乐的。

古人认为人生当中有三个读书的阶段:第一阶段是诵读,即五到十五岁的时候。这个阶段最大的优点是记忆力强,所以这个阶段叫诵读,不要求懂,只要能把经典背诵下来,终其一生都大有裨益;第二阶段叫学贯,即十五到二十五岁的时候。学贯很容易理解,学会贯通。这段时间读书,一定要学会贯通;第三阶段是涉猎,即二十五到三十五岁的时候。这个阶段是我们刚刚走向社会的第一个十年,这时候要不停地学习,各方面都要涉猎,因为我们从学校学来的知识到校外往往用不上。这样,诵读、学贯、涉猎,构成了我们一生的读书工程。

对于孩子的阅读范围,我主张读杂书,多涉猎。读书破万卷,下笔如有神。因此,无论是地理



百科还是文学数理,只要孩子不排斥,都提倡孩子品阅。

读书是一个积累的过程,书读得多了,总能在潜移默化中改变我们的生活,提高我们的格局。经过多年的读书、看报、听故事,我似乎也感受到了孩子的变化。他的口中经常能蹦出一些高深的词语,或涉及哲学,或涉及人生,或许这就是阅读和听书带来的效果。

当然,孩子一生的成长也少不了家长的陪伴。无论是培养孩子乐观的性格,还是热爱阅读的习惯,都需要我们耐心陪伴在侧。要想教出乐观的孩子,首先我们自己得养成良好的品格,工作、生活当中少抱怨多包容,给孩子建立一个学习的榜样。要想让孩子养成爱阅读的习惯,我们自己必须做到热爱阅读,与书为伴。读书最大的用处就是从书中汲取营养,我相信人生的幸福感跟读书的多少是成正比的。如果想得到深层次的满足感和幸福感,那就必须读书。

孩子的成长史,也是我们家长自己的修炼史。多读书,读好书,并以身作则,为孩子树立榜样。十年后,我们看看自己的样子,即是我们希望孩子成为的样子。

陪伴是最长情的告白,守护是最沉默的陪伴。愿所有父母都能用心陪伴孩子健康成长!

(作者为定海区海山小学学生家长)

## 与孩子共同成长

□蒋丹丹

在孩子成长的道路上,父母无疑扮演着至关重要的角色。作为不需要持证就能上岗的“职业”,却没有人告诉我们应该怎么做。所以,我们只能一边实践一边总结经验,状况百出便也在所难免。非常幸运,在升级为七年级学生家长初期,学校精心准备了一餐又一餐丰富而充满智慧的“精神晚宴”,老师们从不同的维度,和我们面对面探讨如何更好地适应初中生家长这一角色,并让我们明白家庭教育

的要义在于:父母要不断学习,要管理好情绪,要以身作则,要不“耻”下问,要不断修炼自己,与孩子共同成长。

**父母要不断学习,顺应时代变化。**

我们小时候处在物质匮乏的时代,父母常常为柴米油盐操劳奔波,鲜少关注孩子的学习和心理,但是家庭氛围却很和谐。反观现在,虽生活无忧,但父母对孩子的期望值高,过度关注他们的学习,导致孩子学业压力大,亲子矛盾频频升级。这背后,是人本主义心理学家马斯洛需求层次理论的体现:当生理需求得到满足后,人们追求更高层次的精神满足。作为父母,唯有不断学习,了解孩子的生理心理发展特点,并给予他们足够的理解和发展空间。

**父母要学会情绪管理,在觉察情绪中自我成长。**

某天晚上,刚打开儿子的作业本,突然想起晚上还有一堂直播课必须参加,不然会影响考勤时数。为了不影响他写作业,我就戴上耳机边听课边检查作业。不料,看到这一幕的孩子不仅没有夸我用功,而是生气地对我说:“你让我专心做作业,自己却一心两用!”

我当时就来了气,并怼了回去:“你管好自己,不要来管我!”“你就是一心两用嘛!”儿子一边说着,一边气呼呼去做作业。冷静下来后,我复盘了刚才的那一幕,我发现当儿子批评我的时候,情绪脑战胜了理智脑,无法平和地和他交

流,而孩子显然也被我的话语激怒了。当时的我站在自己的角度,认为这样做是对的,而孩子从他的视角来看问题,认为妈妈言传身教不一致。所以,正如老师在亲子沟通课上讲到的,情绪上来时,选择离开是自我觉察和自我成长的举动。

通过家长课堂的学习,以后再出现类似情况,我便先去觉察自己是否正处于强烈的情绪之中。如果是,先离开,待情绪平复后再去处理冲突。父母在情绪上来的时候选择离开,不等于说自己输给孩子了,反而是一个自我觉察自我成长的举动。

**父母要言传身教,做孩子成长的好榜样。**

孩子是我们的镜子,反映出我们的行为和态度。因此,我们要不断觉察自己在原生家庭中习得的不好的东西,自我修复和自我成长。同时以身作则,为孩子树立正面榜样。在上面提到的“一心两用”例子中,我意识到自己的言行不一致,对孩子产生了负面影响。因此,我们学会自我修复和自我成长,注重言传身教,确保自己的行为与教导一致,给孩子树立一个正面的榜样。

**父母要甘当小学生,在正面赋能中激励孩子进步。**

敏而好学,不耻下问。当孩子把某一道难题解出来时,我会好奇地向他请教:“这道题目你居然做对了,你给妈妈讲讲你的解题思路吧,让妈妈也和你共同进步一下嘛!”我这样说,他自然是很乐意的。他娓娓道来的讲解,既能加深对这类知识的掌握程度,又可以提升自信,可谓一举两得。当我们“不耻下问”时,其实是通过正向赋能,激发了孩子的学习热情,更强化了他们的正向行为。

为人父母者要先修炼好自己,再去修炼好的亲子关系,与孩子共同成长。虽然这几年,我在心理学与家庭教育方面看了很多书,听了很多课,摘了厚厚一摞笔记,但面对孩子不同的成长阶段,特别是步入初中生活不久,我依然觉得自己是一个“新手妈妈”。所以,我会很诚恳地告诉孩子:“妈妈正在学习如何做一个七年级孩子的妈妈。新手上路,请多包涵!”

(作者为定海七中学生家长)

