

从容淡定 善待一切 勤劳温和 积极乐观

继母是我的家庭教育导师

孙云晓

上善若水，在我看来这是对母亲的赞美。

极富智慧的老子仅仅留给世间五千言，其中却多有对水的赞美，如水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。作家林语堂解释说，水是善利万物却又最不会与物相争的。它乐于停留在大家所厌恶的卑下地方，所以最接近道。每当我默念这些千古名言，就会想起我的继母，因为继母的性格最接近于水，并且以此润泽了我的生命。

勤劳而灵巧的母亲 温暖了我苦难的童年

今年9月中旬，我将返回家乡青岛，为继母庆贺92周岁生日。许多朋友不知道我的母亲是继母，常常惊呼我家有长寿基因。虽然没有血缘关系，但我相信，从容淡定的性格和善待一切的情怀，肯定是继母长寿的秘诀。

我的童年有两大苦难，一是失去母亲，二是饥饿难忍。1960年的中国是饥饿的，5岁的我在幼儿园里，最深的记忆居然是爬到槐树上撒树叶吃。在那些困难的日子里，家里几乎没有馒头和米饭吃，更不要说吃肉了，喝的粥也很稀很稀，米粒清晰可数。我最难忘的记忆是，我和哥哥不管谁去盛粥，都会先盛出一碗米较多的，放在锅台上，那是留给母亲吃的。自从生妹妹之后，母亲一直在生病，非常需要营养，我和哥哥都懂得要孝敬母亲和照顾妹妹。可是，连病带饿的母亲最终还是离开了我们，年仅29岁！母亲来自老家农村，本来没有名字，近乎文盲的父亲却为她起了一个颇有诗意的名字叫赵爱领，可能是寓意爱领她到青岛的意思吧。

年轻的母亲病逝，留下1岁的妹妹、5岁的我和9岁的哥哥，靠30多岁的父亲一人拉扯着，日子的艰难与混乱可想而知。

大约两年后，继母来了。我记不清她来的细节，只是明显地感觉到日子一天天好起来，有饭吃，有衣服穿，父亲还有了那个年代不多见的自行车。

在我的印象中，继母总是伏在缝纫机边，夜以继日地为全家做衣服，也为左右邻居们做衣服。从那



梁雨菲 绘

那个时候开始，我最熟悉的声音就是哒哒哒的缝纫机响。在那个贫穷的年代，很多人买不起成品衣服，往往是买来布料请人帮助裁剪。或许是因为给太多人家切实的帮助，或许是因为继母总是细声细语地说话与微笑，我们家在那片工人宿舍里颇有人缘，使我们在饥饿的年代里也能感受到某些人性的温暖。

母亲勤劳而灵巧，一些裁剪衣服剩下的边角料，都被她拼接成五彩斑斓的枕巾、坐垫或套袖，给孩子做的沙包更是不计其数。

轻言细语的母亲 成了我们家的“定海神针”

继母识字不多，更没有什么理论，但她用自己的行为方式教给我如何处理人际关系，特别是如何化解矛盾，这可能是我最早受到的教育艺术。

老子赞美水说：天下之至柔，驰骋于天下之至坚。继母走进我们的家，走进我们每个人的心灵，足以验证老子的理论。

我的父亲14岁只身从老家农村来闯青岛，吃苦耐劳，才有了我们的家。但他没有什么文化，爱喝酒，脾气暴躁，经常打孩子。我惊讶地发现，自从继母来后，父亲发脾气的次数减少了，因为继母从不与他大声争吵，总是轻声细语地与他讲道理，直到说得父亲心服口服。

我们三兄妹有的在青春期，有的在儿童时代，岂能不犯错误？可是，我们从来没有挨过继母的打骂，连高声训斥也没有过。当我们做错事的时候，继母会把我们单独叫到身边，耐心问明白事情的缘由，仔细分析是非对错，鼓励我们勇敢面对。

有几次，我在外边与人打架。其实，少年时代的我不会打架，更不爱打架，但有时候碰上欺人太甚的事情，也会热血沸腾与人拼命。心想，就算你厉害，能打我十拳，我至少也要让你尝尝几下狠狠的拳脚。可是，父亲却不理解孩子，他绝对不允许孩子打架，只要我们打架回来，不管有没有道理，都要挨揍，这令我倍感委屈。有时候，父亲突然火山爆发，继母一下子难以

劝阻，往往就用身体来护着我们。所以，继母为了保护我们挨了一些拳头，这让我非常内疚和感动。

尽管父亲的火爆脾气难以彻底改变，但我们的家越来越温馨，并且逐渐形成了遇事讲道理、论是非的家风。毫无疑问，这主要是继母的功劳，继母成了我们家的定海神针。当然，继母非常尊重父亲，大事小事都与父亲商量，最后与父亲形成一致的意见，由父亲出面定规矩。

后来我成为教师，成为教育研究者，很多人说我是教育专家。其实，是继母让我懂得了什么是教育，什么是家风，什么是亲子关系的沟通，什么是家庭教育的真谛。

精打细算的母亲 教我乐观积极地生活

如今，父母都是九旬老人，依然相依相伴。有时候，母亲生病住院，父亲在家里常常六神无主，总念叨着要去医院看望。有时候，父亲生病住院，往往住不安稳，时常惦记着母亲。当两个老人团聚在一

起的时候，母亲会靠在父亲身边轻轻地聊天，甚至和父亲头碰着头说话，那亲昵的劲儿不亚于年轻的恋人。父亲生病经常躺在床上，我每次回家看他，他总会催促我说：去和你妈说说话，你妈对咱家有大恩。

我一直好奇，继母曾经是烟台郊区一个富裕家庭的大家闺秀，嫁给一个带着三个孩子的普通工人，会不会感到委屈？在一次聊天时，继母坦然回答了我的疑问，说她初来青岛的生活也是动荡不安的，走进我们的家才安定下来，苦日子不可怕，好好过就会好起来。每个月收入多少，开支多少，存款多少，她与父亲都有细致的计划。我想起来了，我1978年调入北京工作时，大部分工资还是照例寄给父母的。1981年结婚时，自己手头的存款仅100元，而父母汇来1500元，在当时简直是一笔巨款。这就是父母精打细算统筹安排的结果。

住在家里日子，我发现继母几乎成了父亲的保健医生。因为父亲患有糖尿病，继母每天给父亲打四次胰岛素针，动作不仅非常熟练，而且十分轻柔。父亲记忆力有些衰退，需要吃什么药难以记清楚，继母几乎天天为父亲配药，提醒父亲按时服药。

与继母在一起聊天的时候，她的手很少闲着。比如报纸或礼品盒里经常夹杂一些广告纸，她就随手折叠成一个个纸盒，成为我们家聚餐时人手一个小巧的垃圾盒。

最让我惊讶的是，继母年过九旬，仍然每天坚持看报看电视新闻，有些重要新闻竟然是她最先告诉我的，还经常发表评论，给我一些建议。每逢此时，我颇为感慨，父母都是生活在最底层的老百姓啊，他们历经艰难困苦，却如此顽强而乐观积极地面对生活。父母是我们真正的人生榜样啊！

正是因为父母的善良与勤俭，我们兄妹三人都孝敬父母待人宽厚。只不过，我的教育专著是写出来的，而父母的教育实践是做出来的。

（作者系中国青少年研究中心家庭教育首席专家、研究员，中国教育学会家庭教育专业委员会常务理事，曾被国务院表彰为有突出贡献的教育科学研究专家。）

不要逼孩子许诺

尹建莉

家庭教育研究者，中国教育报家庭教育特聘专家



有位家长来信说：我的儿子今年8岁，活泼可爱，成绩中上游，但总不能遵守他许下的一些诺言。比如我和他讲了许多放学后先写作业的好处，他也答应了，但经常做不到，总是想着玩儿地先玩或先看电视。再比如，在玩游戏前，我们商量好，只玩半小时，他答应得好好的，并保证做到，但到了点就是磨磨蹭蹭不想结束。我为此批评过他多次，希望他做个信守诺言的人，但他总是让我失望。我有时实在气不过，就强行关掉电源，逼他履行诺言，为此孩子经常和我闹情绪。在日常生活中的许多方面，孩子也是经常说话不算数，总是不能遵守自己定下的诺言。我很苦恼，很想知道如何才能让孩子遵守诺言。

这位家长可能没有意识到，孩子其实并没有许下什么诺言，放学后先做作业、游戏只能玩半小时等，都是家长给孩子下达的命令，并不是孩子以自愿为原则许下的诺言。孩子对家长的命令不敢不遵守，尤其是玩游戏，如果不遵守家长下达的命令，他甚至连半小时也玩不成。所以孩子只好以许诺来换取权利，把诺言当作权宜之计，能管多少用管多少，而真要执行的时候就大打折扣，甚至失败。

事实上，家长才是诺言的真正制造者，既诱惑孩子跌入不守诺言的陷阱，又倒打一耙怨孩子说话不算数，给孩子扣上不守诺言、不讲信用的帽子。这样做会使孩子背上沉重的心理包袱，无论成人还是孩子，没有人愿意做不讲信用的人，没有人尊重不讲信用的人。当孩子被一次次定义为不守信用的人时，他慢慢会瞧不上自己，认为自己就是个不讲信用的孩子，最不可能真的出现轻诺寡信的情况。那时你会更痛恨孩子的这个毛病，却不知始作俑者是自己。

所以，解决孩子不守诺言的问题，要从家长不逼孩子许诺开始。比如孩子放学后是先写作业还是先玩游戏，是他自己的事，应该交由他自己安排，不必去检查他如何安排时间，全然地信任孩子。在任何事上都要逼孩子承诺，当孩子不必被迫向你承诺时，他就没有失信了。

中国人有一诺千金的传统，但诺言仅仅代表当事人当时的意愿。随着时境变迁，当事人改变主意也是正常和允许的，这也体现了对他人的尊重。任何人都没有能力去控制和左右未来将发生什么事。结婚这么大的诺言都可以改变，何况孩子的一个承诺呢？诺言应该尽量遵守，但不该用来绑架一个人的一生。

当然，但这并不代表我们不该珍惜信用。人无信不立，经常不守信用的人，会慢慢被人远离和唾弃。我们要告诉孩子，人不要轻易许诺，轻诺必寡信，许诺要根据自身实力，不要为了面子盲目许诺，否则最终落下吹牛的名声。

想培养孩子良好的守信习惯，父母是孩子最好的榜样。身教大于言传，给孩子讲十遍守信的道理，都不如你守信地去做一件事。父母要坦诚对待孩子，无论再小的事，也要对孩子说实话、说真话，而且尽量说到做到，这才是较好的诚信教育。

当然，孩子突然获得时间管理上独立自主的权利时，可能会有一段更加混乱的时期，比如拖到很晚才写作业，甚至忘了写作业，生活规律彻底打乱，学习成绩下降。这是非常正常的现象，是孩子从旧生活秩序向新生活秩序的过渡，是孩子从被动执行者向主导者的过渡。就像装修旧房子时屋里会更加混乱一样，父母要坚持迈过这道坎儿，等孩子度过这段混乱期，后面就是一马平川了。

（摘编自尹建莉著《好妈妈胜过好老师2：自由的孩子最自觉》）

关注厌学之二

缺乏沟通技巧会导致孩子成绩下降

清柔文竹

当孩子出现学习成绩下降、厌学、逃学现象时，父母通常会感到焦虑不安，但很少意识到造成这一情况的重要原因之一，是家长缺乏与孩子沟通的技巧。

细心觉察孩子内心的苦恼

正在上重点高中的鹏鹏学习成绩一直不错，全家都很喜欢这个内向懂事的孩子。姑姑送给鹏鹏一个MP3播放器做为新年礼物。鹏鹏很喜欢这个小礼物，开学后也常常带在身上，期望在课间和上学放学的路上听自己喜欢的音乐和歌曲。

一天，数学老师走进教室时，鹏鹏还在专注听音乐，直到同桌示意他，才赶忙将耳机摘下来。老师盯着他淡淡地说：我知道你上学期数学考得不错，但上课前请你不要听这个，以免上课时注意力难以集中，而且还可能影响其他同学。鹏鹏脸上顿感火辣辣的。

第二天的数学课上，坐在鹏鹏前面的一名同学因为没有听明白老师刚才讲的例题，趁老师写板书时扭头问鹏鹏。老师转身看见鹏鹏和同学说话，联想到昨天发生的事情，便用黑板擦拍了一下讲台，怒气冲冲地指着鹏鹏说：你要是想上课就出去！

鹏鹏顿时感到羞愧难当，眼泪在眼睛里直打转。尽管前面的同学站起来主动道歉、解释后，老师没

有再说什么，只是分别看了他俩一眼，继续上课，可鹏鹏的脑袋却嗡嗡作响，再也听不进老师后来讲的任何一句话。

那一天对鹏鹏来讲过得很慢、很长，好不容易熬到放学，匆忙回到家的鹏鹏无法静下心来写作业。晚饭后，他实在觉得内心很郁闷、很委屈，便向爸爸妈妈诉说了这两天在数学课上发生的事情。让他意外的是，他不但没有得到父母的同情和理解，爸爸还没收了他的MP3播放器，妈妈也责怪他不该在临上课前还听音乐、和同学上课讲话。

从此，原来嘴角上带着淡淡微笑的鹏鹏好像变了个人，变得沉默和消沉了。他不想再见到数学老师，对数学课也渐渐失去了兴趣。最初他只是数学考试成绩下降，而后其他科目的学习成绩也开始下降，并逐步产生了厌学情绪。可他的父母并没有察觉到鹏鹏内心的苦恼和挣扎，反而在亲友面前哀叹、抱怨孩子不争气。

用共情接纳孩子的情绪

如果鹏鹏的父母能够认真倾听儿子倾诉他在学校受到的委屈、内心的烦恼，用暗示的言词和语气鼓励孩子将心里的话说出来，例如：原来是这样啊，还有呢？孩子的情绪就能慢慢得以释放。

倾听不仅是一种能力和技巧，

同时也是一种修养和境界。父母用心听孩子倾诉完他在学校的遭遇后，应当再表示适度的共情，抚摸一下孩子的头或后背，并充满诚意地对他说：我理解你的感受，儿子。要是我处在当时那个情景，当着全班同学的面，被老师这样责怪和误会，我也会感到很尴尬，我的自尊心也会受到一些伤害。

当孩子在学习、生活中遇到问题、麻烦、困惑或受到委屈时，内心深处便会产生一种不舒服的感觉。孩子带着情绪表达他的感受时，这种情绪就是一种能量。当家长用心倾听，用理解、接纳、共情等积极的方式回应孩子时，这种能量就可以找到一个安全的地方慢慢释放，帮助孩子回归理性思维。

英文里的Empathy（共情）和Sympathy（同情）虽然只有一个字母之差，但意思却有很大差别。同情是指对他人的苦难、不幸会产生关怀、理解的情感反应，而共情能力则是换位思考，如果是我的话将会怎么样？共情是尽力深入到对方的思想里，体验对方的感受，对对方的感情作出恰当的反应，协助对方处理情绪，帮助对方从情绪中走出来的一种能力。

如果鹏鹏能得到父母的共情和慰藉，内心不仅会很快平静下来，而且会感到爸爸妈妈是他的知心朋友，能理解他，遇到问题时彼此能

碰撞出心灵的火花，在内心产生一定共鸣。这对孩子恢复自信，以积极的方式应对挫折，对孩子后来健康人格的发展都有裨益。

引导孩子自己解决问题

共情之后，父母要将解决问题的机会和权利留给给孩子，让孩子自己解决在学习和生活中遇到的问题，除非孩子需要家长提供一定帮助，千万不要包办或代劳。

等孩子情绪渐渐平静了，父母可以试着问鹏鹏：儿子，那你计划下一步怎么办呢？

鹏鹏可能会说：我明天和老师谈谈，告诉我以后上学不带MP3播放器了。如果同学在上课时再问我问题，我也会告诉他们下课以后再回答，以免打扰周围同学正常听课。

人都有自尊和自爱，当他意识到自己的言行给自己或他人带来不便、烦恼或损失时，往往有自我修复和尽力弥补的意愿，并努力做出相应的行动。只是孩子这种自我修复和改进的能力，有的被父母替代了，有的被父母或老师无意扼杀而悄悄流失了。

父母应抓住时机帮助孩子谅解老师对他的误解和不合理的责难：老师每天要面对几十个孩子，他希望每一个学生都能上课注意力集中，高效吸收他所讲的内容，只是方式和言语有失妥贴。



请扫码关注“家庭教育之声”