热点聚焦

自信的孩子未来生活品质更高

■成绩优良的学生一半以上充满自信，成绩差的学生接近90%缺乏学习自信心。

■父母对孩子的态度和评价，是影响孩子自信心最重要的因素。

■父母和孩子对成功或失败的归因方式，直接影响孩子自信心的建立和发展。

■边玉芳

越来越多的研究表明，自信将影响孩子的行为和心理健康，进而影响到孩子未来的生存和发展状态。自信的孩子未来生活品质更高，经济前景更好、心理更健康。而不自信的孩子，未来出现抑郁和问题行为的可能性更高，对生活的满意度也较低。塑造孩子的自信心，父母有相当大的责任。

父母要从自身做起，学会无条件接纳孩子

父母是否曾经对孩子说过：

“只要你考班级前三名，我就给你买玩具。”

“你要是再哭，妈妈就不要你了！”

……

很多家长在接纳孩子方面存在误区，认为自己很爱孩子，但是表现出来的方式却让孩子觉得“爸爸妈妈是不爱我的，至少，爱我是有条件的”。究其原因，是因为父母在爱孩子的同时，无形中附加了很多条件，并且父母更关注这些条件的结果，而忽略了过程。

研究表明，重要他人对孩子的态度和评价，是影响孩子自信心最重要的因素，这里的“重要他人”主要指的是孩子父母。

积极心理学认为，父母无条件地接纳孩子，能满足孩子的情感需要，给孩子挑战困难的勇气，有利于激发孩子的积极性和成就感，从而有利于培养孩子的自信心。无条件接纳，是指父母对孩子传达的爱、关注、支持和激励是无条件的，是不附加任何外在条件的。

家长日常的话语中，“只要”、“只有”、“如果”等句式，都是父母增设的条件，用这些条件去跟孩子讨价还价，似乎向孩子传达一种信息：“表现好”是父母爱孩子的条件，孩子满足不了这个条件，就得不到父母的爱。

这种附加条件的爱，非常不利于孩子自信心的培养。它会让孩子也学会通过这些“条件”来衡量自己的价值。比如有的孩子会认为：一旦我考试没能让爸爸妈妈满意，我就是个没用的人，爸爸妈妈从此就不喜欢我了。

如果长期达不到父母设定的条件，就会让孩子怀疑自己、否定自己，认为自己是一个“无能”、“无用”、“失败”、“被父母抛弃”的孩子，因此丧失自信心，形成恶性循环。

很多家长过分关注这些附加条件的结果，甚至把孩子的成绩作为自己高兴与否的晴雨表，致使孩子感觉不到父母真正的爱。

因此，我们倡导家长要学会将“孩子行为”和“孩子个人”区分开来看待。也就是说，无论孩子的“行为”如何，父母是否赞同都应该一直关爱、激励、接受孩子这个“人”。

孩子是父母爱情的结晶，父母应该给予孩子无条件的信任和悦纳，让孩子不管遇到什么挫折困难，都能感受到来自父母的关注和支持。

可能会有家长产生疑惑：无条件接纳孩子是一味地纵容孩子吗？无条件接纳孩子不等于无条件纵容孩子的不良行为，你接纳的是孩子这个“人”，而非孩子的这些“行为”，当孩子出现不良行为时，依然需要纠正引导。

让孩子在“表现良好”中获得“真实自信”，而非在“感觉良好”中获得“虚假自信”

很多家长有一个疑惑：“我平时都是无条件接纳孩子的，经常表扬孩子，很少批评孩子，为什么孩子还是不太自信，总觉得自己比不上别人呢？”

有的家长会误解“无条件接纳孩子”这个概念。“无条件接纳孩子”不是一味地表扬，不是一味地让孩子“感觉良好”。那些建立在单纯感觉良好的“虚假自信”不是真实的自信，对孩子发展弊大于利。

比如这个案例：小明经过刻苦训练参加学校橄榄球队员选拔赛，可惜表现欠佳，只接到一个球，而且没有实现一次传球成功。爸爸看到他难过，一味地说“我相信你是最棒的”，“我相信你和其他人一样好”。听了爸爸的话，小明的闷闷不乐并没有缓解。

这个父亲本来怀着一番好意，看到孩子内心受到伤害，想去安慰他，想让孩子“感觉良好”。像许多父母一样，他选择无条件称赞的方法来提高孩子的自信心，但该方法起了反作用。

我们能感觉到，这个父亲忽略了客观事实，一味地称赞孩子的表现，让孩子觉得父亲没有真正理解他，在欺骗他。父亲毫无根据地称赞，只会使小明更加气馁，也降低了他的自信心。

著名积极心理学家马丁·塞利格曼提出：没有任何有效的方法可以不先教孩子“表现良好”而直接教孩子“感觉良好”的。

我们建议这位父亲这样做：尊重、理解孩子由失败带来的负性情绪，给予孩子充分的理解，和孩子一起共同接受失败这一事实；待孩子情绪平复后，和孩子一起分析造成失败的原因，帮助孩子下次“表现良好”，从而让孩子真正获得成功带来的“感觉良好”，而非追求空洞的“感觉良好”。

孩子无谓的感觉良好并不是真正的良好，会造成虚假的自信，导致孩子过分乐观，不利于孩子发展。过于乐观的孩子往往对现实困难估计不足，对自己的能力往往拔高估计，不能正确地认识自己，从而造成“眼高手低”，一旦遇到真正挑战，仍然会遭受挫败，影响自信心。

因此，父母要学会合理称赞孩子。称赞一定是有理由的，要向孩子讲明是因为孩子在哪方面表现好才获得的称赞。称赞在某种程度上是一种引导和强化，父母可以借助“称赞的理由”让孩子所表现出的良好行为再次出现，从而固化成良好的习惯。

比如，父母带孩子外出时，孩子主动和叔叔阿姨打招呼问好，父母就可以告诉孩子：“今天你主动和邻居打招呼，很懂礼貌，做得非常好。”

另外，父母要学会控制称赞的程度，使之与孩子取得的成绩相匹配，不要过分夸大。例如：要等孩子真正把玩具汽车安装成功后再给予称赞，并说明称赞的理由，而且不要把孩子的这个成绩当成最了不起的事情，要留着去称赞真正的更高成就，正所谓“留有余地”。

对于孩子做出的某些良好行为，父母不仅可以用口头语言，还可以用肢体语言表达对孩子的赞赏和鼓励，比如给孩子一个拥抱，摸摸孩子的头，搂搂孩子的肩，这些方式有时候胜过言语。

“表现良好”是“感觉良好”的根基，孩子在表现良好之后通过获得成功体验，从而建立起来的自信心才是真实的、长久的。

父母要引导孩子学会恰当的解释风格，乐观对待成功和失败

心理学研究表明，父母和孩子对成功或失败的归因方式，直接影响孩子自信心的建立和发展。心理学家花费20年的时间，通过对50万名儿童和成人进行研究，发现了人群中存在悲观解释风格和乐观解释风格。自信的人面对成功和失败往往有着乐观的解释风格，而缺乏自信的人往往有着悲观的解释风格。

如何解释某一件好的或坏的事为什么会发生在自己身上，有两个重要方面：从纵向的时间跨度看，永久性（总是VS偶尔）：认为事情是永久不断地发生，还是偶然暂时地发生；从横向的影响范围看，普遍性（一般情况VS特殊情况）：认为生活中的每一件事都是如此，还是认为这仅仅是生活中的一种特殊情况。

如果孩子习惯将不好的事情视为“有时候”、“最近”等特殊情况下造成的结果，是短暂的、可以改变的，而习惯将好的事情视为“总是”，认为由于自身努力学习或讨人喜欢才使好事发生，那么，孩子是乐观解释风格，更容易获得自信心。

如果孩子习惯将不好的事情视为“永远”或者“从不”，认为是永久的、不可改变的，而习惯将好事视为“有时候”或者“偶尔幸运”等特殊情况下出现的，那么孩子是悲观解释风格，更容易丧失自信心，需引起父母的关注。

研究表明，一个人的归因倾向可以训练，通过训练一个人的解释方式可以提高自信心。一个男孩一直被同伴排斥，他如果认为“我从来就没有朋友”、“没有人喜欢我”等，那么很容易造成人际交往中的自卑。这个时候父母可以引导孩子形成乐观的解释方式：“他们只是今天对我很凶”、“他们生我的气”、“我最近对他们的行为也不太好”，帮助孩子认识到现状可以改变，从而帮助孩子建立信心。

学会怎么解释发生在自己身上的事情非常重要。不同年龄的孩子有不同的归因特点。例如，学龄前的孩子容易因为一件“负面”的事情而全盘否定自己，觉得自己一无是处；青春期的孩子比较重视同龄人的看法和对事情的解释，有乐观解释风格朋友的孩子更容易采用乐观的解释风格。

心理学研究表明，孩子的自信心主要来自于重要感、自我胜任感和外表感三方面。家长学会无条件接纳孩子，就是要让孩子获得“重要感”。家长让孩子在“表现良好”中获得“真实自信”，就是要让孩子获得“自我胜任感”。让孩子学会恰当的解释风格，其实跟“重要感”和“自我胜任感”都有密切关系。

（作者系北京师范大学心理健康与教育研究所所长）

家教主张

家庭教育好了 学校教育就会轻松高效

■朱永新

万丈高楼平地而起。家庭无疑是教育的基石。楼越高，基础越需要牢固。

我每年都要走访上百所学校，听许多老师讲述他们的故事。前不久新教育完美教室叙事研讨会在北京师范大学举行，我又聆听了9位一线老师在教室里耕耘、创造的故事。所有的老师几乎都无一例外讲到了家校合作问题。

生命的成长，必须经历四个重要的场域，依次分别是：母亲的子宫、家庭、教室和职场。家庭和教室是与学生生命关系最大的生命场。离开了母亲的子宫以后，儿童就生活在家庭里，在父母的影响与养育下成长。到了学龄阶段，儿童来到了一个叫做学校的地方，在一个叫做教室的地方成长。教室就是一个小小的社会，就是他们生活的家园。从此，白天在教室，晚上在家庭，上学在教室，放学在家庭。教室离不开家庭，家庭也离不开教室。教室和家庭紧密相联。一间好的教室，一定会吸引父母的全力参与。父母的教育素养也直接导致家庭教育的品质，直接影响到学校教育的效果。

关于家庭，前不久，我在中国教育报发表了一篇文章《家庭教育为什么很重要》，引起了较大的社会反响，仅微信转播就达数十万人次。是的，中国有4亿家庭，太需要也太欠缺好的教育了。在这篇文章中，我从四个方面讲了家庭教育的重要性。首先，家庭是人生最重要的场所。人生是从家庭开始的。父母亲对孩子的成长具有非常关键的作用。他带给孩子什么，往往就决定孩子会成为什么。其次，童年是人生最神奇的阶段。儿童对我们而言还是一个黑匣子，儿童的很多神奇之处、伟大之处我们没有认识到。儿童是怎么认识这个世界的？儿童的个性又是怎么形成的？我们必须很谦卑地承认对这些问题的认识还很不充分，还需要更多地探索。第三，父母是孩子最长久的老师。父母本身就是儿童最初的世界，他们不仅是第一任老师，实际上也是儿童终身的老师。第四，家庭是人真正诞生的摇篮。人的行为习惯、个性特点、认知风格等，都是在家庭中初步形成的。人的所有问题，几乎都可以追溯到儿童时代，追溯到家庭生活。

我经常跟很多老师讲，孩子来到你的教室的时候，已经是一个半成品了。他的人格特征，他的认知风格，他的行为习惯，他的很多基础性的东西已经形成。有一些孩子的基础已经很好，你只要继续呵护他，帮助他，给他更好的滋润，让他发展得更快。有一些不是很理想，就需要你用心矫正，而这种矫正，有父母们的支持和帮助就一定会事半功倍，有时甚至需要矫正的正是父母。因此，无论面对哪种类型的孩子，没有父母参与的教育，一定是残缺的教育，一定是不完全的教育。

阅读和家庭是整个教育最重要的基石，而阅读与家庭两个基石，本身又可以合并成为一个更大的家庭基石。因为，阅读的种子是在家庭播下的。在《朗读手册》一书的绪论部分，有一首最受美国人喜爱的诗《阅读的妈妈》，其中有这样一段：“你或许拥有无限的财富，一箱箱的珠宝与一柜柜的黄金。但你永远不会比我富有——我有一位读书给我听的妈妈。”如果在进入学校以前，孩子就已经热爱阅读，具有初步的阅读习惯、阅读兴趣与阅读能力，我们的教育就会更加顺利，更有成效。

前不久我受中国教育学会的委托，担任了家庭教育专业委员会理事长，经过一段时间的调研，更加深刻地感受到家庭教育的意义。基于对家庭教育意义与价值的高度认同，在国务院领导和教育部以及相关企业的大力支持下，中国教育学会家庭教育专业委员会决定与中国家庭教育传媒联盟合作，实施中国家庭教育知识传播激励计划，在光明日报、中国教育报、少年儿童研究、中国妇女报、父母课堂等报刊，介绍全国家庭教育优秀案例，传播更多的家庭教育科学知识，分享更多的家庭教育好经验。

家庭好了，教育才会好；父母好了，孩子才会好；家庭教育好了，学校教育就会轻松高效，这是一个非常简单却管用的道理，需要我们全力践行。

（作者系中国教育学会副会长兼家庭教育专业委员会理事长）

家庭是传播核心价值观的重要渠道

——专家学者座谈学习习近平总书记关于家庭建设重要讲话的体会

■徐碧荣

2月17日，习近平总书记在春节团拜会上关于家庭建设的重要讲话引发社会各界的广泛关注。2月28日，国家社科基金“十二五”规划教育学重点课题中华优秀传统文化教育课题组、家庭教育课题组，在北京国家教育行政学院组织召开学习习近平总书记关于家庭建设讲话座谈会。座谈会上，与会的专家学者们畅所欲言，相互交流学习心得体会。

北京师范大学赵忠心教授认为：习近平总书记作为党和国家的最高领导人，在今年春节团拜会上用了很大的篇幅论述了家庭建设，关注家庭、家教、家风问题，值得大家深思。“家和万事兴”，家庭历来是传递主流价值观的重要渠道。在今天，家庭仍然具有这个功能，也承担着培育和弘扬社会主义核心价值观、发扬光大中华民族传统家庭美德的神圣职责。重视家庭建设，注重家庭，注重家教，注重家风，这是我们中华民族的优良传统，也是历史上治国的经验。

中国教育学会原副会长郭振有认为：我们的古人特别强调治家对治国的重要。《大学》指出：“治国必先齐其家，其家不可教而能教人者无之。”“一家仁，一国兴仁，一家让，一国兴让。”核心价值观归根到底是道德。家庭教育的核心首先不是知识教育，而是道德和人格教育。当今时代，家庭教育的地位作用日益凸显。不能设想缺乏核心价值观的家庭能培养出有核心价值观的孩子。“教育儿童的最佳途径是教育家长。”培育学生的核心价值观，必须首先教育家长。家长教育是整个教育的基础。

山东省青岛市教科所原所长姜宏德教授认为：家庭建设包括物质建设、制度建设和精神建设三个层面。当前我国家庭建设的主要任务，是将中华优秀传统文化融入家庭，重点实施好以下几方面的教育：以天下兴亡、匹夫有责为重点的家国情怀教育；以仁爱共济、立己达人为重点的社会关爱教育；以正心笃志、崇德弘毅为重点的人格修养教育；以亲人亲情、父慈子孝为重点的家庭伦理教育。加强家庭建设，还有一个解决家庭文化贫困的任务。家庭文化贫困指的是家庭成员“在知识水平、科技修养、思想道德素质、价值观念、主体性、心理素质、思维方式、行为趋势上落后于当代社会经济发展，从而影响到自身生存与发展的落后状态。加强家庭文化建设，大力开展中华优秀传统文化教育，将是解决家庭文化贫困问题的有效途径。

国家教育行政学院原党委书记、常务副院长俞家庆认为：总书记是站在治国理政的高度提出关注家庭、家教、家风的，而且阐述了家庭建设跟传统文化的关系，强调要把传统文化普及到千家万户。对于广大的群众来讲，接受传统文化主要是通过家风、家教这个渠道来实现，这是自古以来的传统，也具有优势，而且积累有丰富的经验。

习总书记讲的“家庭建设”超出我们过去讲的“家庭教育”范畴。他是从家庭建设的角度讲的，讲到要促进家庭和谐，促进老有所养，还有家庭和谐幸福，最后讲到，要使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步社会和谐的基点。这样就把社会主义核心价值观和传统文化结合起来了。

天津社会科学院社会学研究所研究员关颖认为：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。”家是国之基，家和万事兴。建好“人生的第一所学校”是每个家庭和全社会的神圣使命。家庭是每个人来到世上最先接触的环境，个人生存、家族延续、社会继替、国家维系都以家庭为基础。家庭教育在育人中的基础作用是学校教育和社会教育无可替代的。对家庭来说，家风是家庭中稳定的思想、心理和行为模式，通过家庭成员接人待物、为人处事、生活方式、道德行为等方面的特点表现出来，其核心是家庭的价值观，所体现的是一种特定的家庭文化，具有强大的育人功能。一个个家庭的家风构成了整个社会的风气，家风正，可以抵御不良社会风气的影响。每个家庭构建良好的家风，社会风气才有坚实的基础，家长的“望子成龙”梦、国家的民族复兴梦才有实现的可靠保证。

国际儒学联合会顾问王殿卿教授认为：习近平总书记今年团拜会讲话，提出家庭建设的新课题，意义重大，需认真学习、加深理解、具体落实。家国天下，修齐治平，家乃国之本，本固则邦宁，家和万事兴等，是中华民族所独有的文化特色与传统。而今，提出家庭建设问题，不仅是对这一优良传统的继承与发扬，也是要在总结近百年来家庭建设经验与教训的基础上，面对家庭建设的新现实，开创当代中国齐家与治家之道，为实现小康与大同奠定基础。