



# 在专业与边界的基础上与家长沟通

刘华蓉

有位年轻的小学教师告诉我,工作中面临的困难是:80后、90后的家长会提很多问题,不知道该怎么和他们沟通。这确实是很多幼儿园、中小学教师面临的一个共同难题。在考察和了解过很多学校和教师的经验之后,我深感到,要解决好与家长的沟通问题,从教师的角度,关键在于注意下面几个问题。

建立和强化教师的专业地位。与家长顺利沟通的一个重要前提,是让家长从内心认可教师的专业地位,信服教师提出的意见和建议。比如,孩子之间出现矛盾该怎么处理?孩子的不良习惯该如何纠正?孩子情绪暴躁该如何安抚?诸如此类问题,教师经常会被家长问及,教师是否能够提出比家长更高明、更合理、更有针对性的意见和建议,让家长用起来有效,是影响教师与家长沟通效果的关键因素,也是教师专业能力的体现。木业有专攻,教师多研究这些实际问题,努力提高自己的专业能力,在学生的教育问题上比家长懂的多,比家长有办法,家长自然就愿意信服教师的意见。通过提供切实有效的教育方法和建议展现自己过硬的专业能力,确定自己在学生家长心目中、在社区里的专业地位和职业形象,这是每一位教师需要努力追求的专业目标。

把握好学校教育和家庭教育的边

界。在与学生家长沟通中,教师常常会面临这样的难题:有的家长认为把孩子送进了学校,教育就是学校的事情,自己当甩手掌柜,恨不得孩子的教育问题由学校和教师包办;有的学历比较高的家长,认为自己懂教育,总是喜欢对学校和教师的做法提出不同意见,用批判的眼光对待学校教育。面对这样的家长,关键在于明确学校教育和家庭教育的边界,教师首先自己必须要明白哪些事情是学校教育和教师的责任、哪些事情是家长需要配合的、哪些事情是家长的主要责任,并在家长产生疑惑时,明确告诉家长。学校和家庭之间要形成合力,但不能彼此越界。最主要的,教师自己要做到,不要把学校和教师该负责的事情推给家长,比如作业批改,就不适合简单推给家长。教师既不宜把学校的职责往家庭推,也不宜把家长的责任往学校推。如果教师自己模糊了边界,就很难让家长不模糊边界。处理好这个边界,需要对教育有比较深刻的认识。

掌握情绪管理与应急处理的方法。很多教师特别发怵的是遇上特殊甚至危险情况该怎么和家长沟通。比如,学生在校内出现了意外伤害、过激行为、严重违反了校规校纪等。面对这样的情况,教师必须掌握情绪管理和应急处理的方法。首先,教师自己

的情绪不能失控。把握心情,才能把握事情。有心理学家认为:人生中10%的事件是由发生在你身上的事情组成,而另外90%则是由你对事情如何反应所决定。教师掌握一点儿情绪管理和应急处理的方法是非常必要的,处理特殊或紧急情况前必须先调整心情,避免冲动、激动之下,出现火上浇油式的矛盾激化。其次,要善于引导情绪转向,先理解心情,后处理事情,在理解家长和学生心情的前提下,多换位思考,会收到事半功倍的效果。再其次,教师要注意与家长沟通中的细节。情绪、体态、语气、语言、视线、神色、手部动作等每个细节,都是影响与人沟通效果的因素。作为教育专业工作者,教师要善于控制和用好这些细节。沟通方式往往决定沟通的成败,你可以表达愤怒,但不能愤怒地表达。

尊重家长参与学校教育的权利。良好沟通的前提在于相互理解,相互理解的前提在于相互了解。让家长通过过家委会、教师家长委员会等形式参与学校管理,是学校了解学校、理解学校的最重要途径。传统学校有的习惯,关门办学,甚至害怕家长参与学校管理,害怕家长给学校挑刺儿、增加学校和教师的工作负担等。教师在了解学校的每件事情,但是可以提前

儿时间,让家长了解学校最近主要在做什么和将来计划做什么、了解学校的办学理念,了解孩子在校情况,无疑既满足了家长希望了解孩子在校情况的愿望,也有助于家校形成教育合力;同时,将涉及学生切身利益的升学、考试、推优等情况透明地介绍给家长,提前帮助家长做好孩子发展规划,提醒家长关注孩子成长中的细节和问题等,更有助于减少家校矛盾,获得家长支持。

知易行难,年轻教师每天工作任务比较繁重,还要坚持学习、不断提高专业能力,非常不容易。在家校沟通上,有很多做得很好的学校和教师,向身边的同事学习请教,是最简单有效的提高方式;而通过媒体学习别的学校和优秀教师的工作经验、通过阅读教育和心理学等方面书籍和文章掌握科学的教育理念和有效的情绪调节及沟通方法,也是不可缺少的重要方式。

与家长沟通是新时代教师的必备专业本领,希望每一位教师能在探索行的基础上做好理性提升、在努力知的基础上做好实践落实,知行合一,乐与、善与家长沟通,将家长变成自己教育行动的助力,从而形成育人的合力。

(作者系本报记者)



## 湖北省十堰市竹溪县:『三位一体』守护青少年心理健康

近年来,湖北省十堰市竹溪县高度重视青少年的心理健康教育,坚持实施健康心理共育、预警网络共建、心理问题共管,三位一体模式,家校社密切配合,守护青少年心理健康,保障和促进青少年快乐生活、健康成长。

### 建立一体化推进工作体系

一是深入基层调研,征求各方意见,汇集群众智慧,出台关心关爱青少年心理健康工作方案,落实学校、家庭、社会和相关各方责任,同时构建教育、监测、预警、扶危助困、干预治疗防范体系,建立教育、预警、援助、帮扶一体化服务体系。

二是整合部门职能,由县委教育工作领导小组统筹协调,负责关心关爱青少年心理健康工作,定期研究调度,加强考核问效,健全协同育人机制,构建学校主动作为、家庭尽责、社会共同参与的工作格局。

三是发挥各方力量。加强社会综合治理,深化“家校社”联动,推进竹溪学生“一个健康三个好”(身心健康、精神面貌好,学习状态好,综合素质好)的培养目标落地见效,不断优化学校、家庭和社会育人生态,筑牢青少年健康成长根基。发动各方力量,全方位开展心理健康宣传和教育活动,媒体广泛宣传、医疗机构专业引领、学校教育普及深化、家庭教育及时跟进,以达到心理健康意识入脑入心、心理调适干预会知会用目标。

### 构筑一体化筛查预警网络

建立日常筛查网络。汇集社会力量,校外建立乡镇、学校、社区(村组)、家庭四级筛查监测网络,实时共享学生心理动态信息。凝聚师生力量,校内建立学校、年级、班级、朋辈四级筛查监测网络,每年进行全员筛查,每月进行困境学生心理排查,定期进行开学季危机排查,实时掌握学生心理动态。2022年秋,县内某高中通过入学季心理情景剧展示活动,发现两名学生出现了初高中过渡

期心理危机,及时对其进行调适干预并实现成功转化,帮助学生顺利度过了危机。

家校社共建预警机制。各部门联合定期开展中小学生行为情绪评估工作,一生一档建立心理成长档案,根据评估结果,实现家校社共同预警。截至目前,全县已对1629名心理健康数据异常学生实行预警,对337名有显性行为问题的青少年进行了心理干预。

筛查和关注困境家庭。深化“两代表一委员六联户”机制,组织千名教师访万家活动,走访学生家庭38000余个,对家庭不完整、有重大变故、重大矛盾等困境家庭进行全面排查,解矛盾、解困难、解心结、解心结,以家安促心安、以家健促心健,真正帮助学生家庭解决实际问题。

### 提高一体化管理服务能力

构建服务团队,共防共育。由教育部门组建张海波心理健康专家团队,指导学校开展心理健康教育和辅导,推进“百千万”行

动(开展百场专题讲座,对千名教师进行普及性培训,惠及上万个家庭)。由医疗部门组建白求恩心理健康服务团队,做好心理健康筛查、分析评估、危机干预和转介治疗。

建好服务平台,共护共治。开通未成年人心理辅导热线,建成未成年人心理辅导中心1个、学校心理咨询室20个、梦想中心6个(主旨是促进学生自信、从容、有尊严地成长)。县心理健康诊疗中心设立专病门诊和心理病房,提供优质、便捷、隐秘的心理疾病诊疗服务。截至目前,已成功对42名青少年进行心理方面的干预和治疗。

建立包联机制,共助共管。对排查出来的困境家庭和学生,实行“一户一档一案一方”,综合采取低保、社会资助、就业资助等帮扶措施,并实时对这些家庭开展心理疏导及关爱工作。对心理数据异常的青少年,由教师、家长、专业医生、相关工作人员组成330余个包联小组,一对一进行包联关注,分类落实管理、干预、治疗和帮扶措施,切实帮助这些青少年早日恢复身心健康,回到正常的学习和生活轨道。(作者单位系湖北省十堰市竹溪县教育局)



## 有界限的爱更利于亲子关系

孙峰

苏联教育家马卡连柯曾说:一切都让孩子,甚至牺牲自己的幸福。这是父母送给孩子最可怕的礼物了。很多父母会给予孩子极其厚重的爱,甚至以自我牺牲的方式来体现这份爱的分量,笔者认为这是一种并不可取的亲子相处方式。

最近,网上一张家长发的芒果肉都是孩子的,我只吃芒果核的照片引发了网友的关注和讨论。有人说这是自我感动,也有人说家长这么做的结果,要么让孩子变得自私,要么让孩子变得自卑。重新审视此事,这背后到底隐藏着怎样的情感和潜台词呢?其实,父母表达对孩子的爱完全可以更有智慧,父母与孩子之间的关系也完全可以成为更为舒展的、平等的,这样才真正有利于孩子的成长。

牺牲式养育中往往父母的需求被忽略,孩子的需求被过度满足,久而久之,容易导致两种结果:一是父母的自我牺牲,使得孩子产生愧疚感,凡事都想着怎么回报父母的牺牲和付出,因而背上沉重的心理负担;二是让孩子变得以自我为中心,对父母的任何付出都觉得理所当然、受之无愧,没有感恩心。

希望孩子幸福是父母的本能,希望父母幸福也是孩子的本能。父母和孩子如果能实现有界限地爱彼此,那么在爱的养育之下,父母和孩子的需求都能得到满足,彼此的人格都是独立的,彼此的内心也都是充盈的。

全国优秀县委书记陈行甲在《人生笔记》中记录了这样一个故事:幼时,他发现母亲经常站着吃饭,而且总是解释站着吃饭肠胃舒服。后来,善于观察的陈行甲发现母亲站着吃饭的习惯和肠胃根本没有关系,主要原因是当时家里比较困难,青菜、鱼、肉等好东西并不多,母亲站着吃的原因是加大了夹菜的距

离,孩子们自然就能多吃一点儿好东西。陈行甲的母亲用行动默默表达了对子女的爱,并没有刻意用自我牺牲的姿态来让孩子觉得有负担,这种善意的谎言反而得到了孩子们发自内心的尊敬和爱戴。

与芒果照片一样被关注的还有一名在网上咒骂自己爸爸的大学生。原因是爸爸用他的奖学金交了学费,在这名大学生看来,奖学金是自己挣来的,理应由自己支配,父母既然养了孩子,就应该给孩子掏学费。更令人震惊的是,这个帖子下方居然还获得了不少点赞。虽然不清楚这名大学生的家庭教育背景,但一个孩子在公开场合辱骂自己的父母,不管什么原因,都应该是家庭教育的失败。

其实不少白眼狼都是父母自己宠溺出来的。很多父母认为给孩子特权,或完全以孩子为中心,孩子也会投桃报李。但事实上,当一个人把特权当成日常后,就会将特权视为理所当然。社会学中有一个名词叫“贝勃定律”,指人经历过强烈刺激后,再施加的刺激就会显得微不足道。中国有一句老话很有道理,叫“升米恩,斗米仇”,很多父母一直想不明白,自己含辛茹苦养大的孩子,怎么就养成仇人呢?殊不知无底线地溺爱孩子,不会让孩子更有爱,只会让孩子将关爱视为理所当然,这是人性使然。同样,当所有的牺牲以某种形式去索取回报,比如有些父母喜欢说“我为你付出了一切,你就应该听我的”,这样只会让父母与孩子之间产生隔阂或者将孩子推得越来越远。

总而言之,父母爱孩子请不要爱得太满,请给孩子有界限的爱,在爱孩子的同时也要爱自己尊重自己,这不仅是为了有和谐的亲子关系,更是一种合乎情理的对孩子爱的教育。

(作者单位系山东省邹平市孙镇初级中学)



# 培养孩子“乐商” 成就幸福人生

杨雄

人们大多已比较熟悉情商、逆商对人的重要性,而积极心理学发展到新阶段提出的一个新概念——乐商,也日益受到关注。乐商,主要指人的乐观水平与能力,一般可以分为三个层次:第一个层次即一个人的乐观程度,包括人的快乐水平等,乐观程度还包括个体使自己变得快乐的能力特别是自我激励的能力;第二个层次即一个人摆脱消极事件的影响并从中获取积极成分或力量的能力;第三个层次即影响他人并使他人变得积极乐观的能力。青少年如果能拥有较高的乐商,那他在成长过程中也必然拥有更高的心理健康水平和获得幸福感的能力。



视觉中国

供图

## 1 培养“乐商” 具有重要现实意义

乐商是人生的重要能力,也是一种可培养的能力。提高乐商对于改善当下青少年个体的心理健康状况、提高家庭幸福指数、促进社会和谐与高质量发展具有重要现实意义。

首先,乐商是人们对抗压力和抑郁、提高生活幸福度的一个重要品质。乐商较高的青少年更乐观,更容易感受到幸福,对学习、生活的满意度也更高。教育心理学家加德纳等人在2022年进行的研究发现,快乐的人更倾向于在日常生活中体验到事件的积极面,更爱微笑,举止也更愉快。国内一项关于乐商和主观幸福感关系的研究发现,借助心理韧性的中介作用,可以间接影响大学生的主观幸福感,乐商高的大学生善于从愉快的事件中体会到积极情绪,也能更快地从挫折和消极事件中恢复状态,进而对生活现状的满意度更高。

其次,乐商较高的学生一般有更好的社会性发展。有研究发现,在天资聪颖的学生中,那些感受到快乐并为美好生活努力的个体更可能取得事业的成功。乐观、感恩、充满希望的学生在日常生活中拥有更多支持性的关系,更容易实现自己的目标。

再其次,乐商具有累积效应。情绪对健康的影响不言而喻,乐商高的人往往身体更健康。2018年有一项对近5000名新加坡老年人的研究发现,快乐的老年人寿命更长,身体相对更健康。

人的一生难免经历各样的波折与挑战,高乐商无疑是帮助孩子克服困难,获得成长和可持续发展的品质,因此父母也应从小注重培养与训练孩子的乐商,让孩子成为一个积极乐观的人。

## 2 家校社各司其职提升孩子“乐商”

从社会层面来说,国家应通过大众传媒与专业组织加大宣传,帮助国民尤其是青少年提升乐商,营造积极健康的社会心态。国家卫生健康委、中宣部等22个部门在2017年联合印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》中已提出,要提升公众心理健康素养,引导公众培育积极心态、预防不良心态。从心理层面来说,对国民的人文关怀和心理健康素养的关注应成为我国高质量发展国家战略的一个重要导向。

从学校层面来说,学校可通过社会与情感能力训练,培养和提升学生的积极心理品质,提高学生的乐商。西班牙心理学专

家在2018年的一项研究发现,进行感恩等训练可以提高个体的生活满意度和主观幸福感。国外一项对小学生的研究也发现,让孩子写周记或每天记录积极事件,可以有效增加幸福感、减轻抑郁症状。各地学校应开设积极心理辅导课程,对学生有针对性培训,如让学生每周至少写两次感恩日记,或让学生记录每天让自己觉得有积极意义的事情等。教师应多带领学生积极投身社会实践,通过参与公益活动、志愿服务等利他行为获得内心的充实与快乐。与此同时,学校应重视培养学生的乐商,也应重视培养教师的乐

商。教师的幸福感提升了,才能以更快的状态感染和影响学生,给学生做积极的示范。从家庭层面来说,父母平时应该多和孩子交流,给予孩子爱的陪伴。父母平时应多用积极、鼓励的言语与孩子对话,不要吝啬对孩子的肯定,合理给出表扬或惩罚,给予孩子情感上的关爱与支持,营造良好的家庭氛围。良好的家庭氛围能为儿童提供更开放的环境来分享他们对事件的想法,从而增加他们好的行为。父母应该以身作则,及时妥善处理好夫妻关系、亲子关系,尽量保证让孩子在和谐有爱的环境中快乐成长。

## 3 在适应变化和解决问题中培养“乐商”

如何培养和提升孩子的乐商呢?以下这些方法可供父母参考。

和孩子建立亲密的关系,尊重和用心倾听孩子的感受和需求。通过理解和接纳孩子的情绪,帮助他们培养情绪表达的能力。可以教导孩子辨别不同的情绪和情绪的表达方式,教导孩子有效地管理情绪。帮助他们学会适应变化、面对挑战和解决解决问题的能力。要适度让孩子宣泄负面情绪。当孩子想倾诉问题时,父母不要做出好坏的判断,只要让他感觉到你在倾听他和重视他就可以了。

允许孩子犯错,给他面对问题和解决问题的机会。父母都希望孩子少受挫折,在生活中不会不自觉地帮孩子清除障碍,但是等

到孩子长大后,碰到的问题会越来越多、越来越棘手,重要的是让孩子从小具备解决问题、面对挫折的能力。

不要给孩子过度的额外的压力,给他一定自由和成长的空间。对孩子而言,童年的美好正是因为能够无拘无束、轻松自在地去做一些自己想做的事。心理学研究表明,那些能在自己喜欢的事情上浪费时间,甚至达到忘我境界的成年人,往往能过上更加平静和满足的生活。

鼓励孩子参与集体活动,多与他人合作和互动。教导他们在互动中尊重别人、学会分享、取得平衡、学会解决冲突和建立良好的人际关系。当下有不少儿童青少年过度关注电子产品和社交媒体,

缺乏与家人、同龄人正常的互动,因此要提高孩子的乐商,可以从社会与情感能力训练入手,适度减少孩子对电子产品的使用,鼓励他们多与家人和同龄人开展面对面的交流与互动,在互动中鼓励他们分享和表达自己的内心感受。

培养孩子良好的生活习惯,促进孩子秩序感和平衡感的形成,能让孩子更多体验愉悦和自信的感受。父母还可以多带孩子参加一些社会公益活动,体验帮助别人的社会价值。鼓励孩子参加各种各样的活动和体验,还能增强孩子的社交技能与心理弹性,有效提升孩子的乐商能力,促进他们的健康、快乐地成长。

(作者系上海社会科学院社会学研究所研究员)