



# 父母教养越明智

## 孩子品格越坚毅

坚毅是一种积极心理品质,指个体能够在一段较长时间,对长远目标始终坚持自己的持久激情,即使历经失败,仍然能够坚持不懈地努力追求目标。

研究表明,与人的智商、情商和天赋相比,坚毅作为一种积极的力量、美德和优势,是预测成功的重要指标。纵观古今中外无数的成功人士和杰出者,无不具有勤奋、坚忍不拔、在逆境中依然长期坚持追求自己人生目标的坚毅品格。

“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风”“只要功夫深,铁杵磨成针”“梅花香自苦寒来”“不经历风雨怎能见彩虹”,古往今来,中国文化极力推崇坚忍不拔的执着奋斗精神。孟子的名言“故天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能”,也强调了一个人想完成上天赋予的伟大使命,意志和身心就要先受磨炼,以此来坚韧性情,提升心智水平。

坚毅品格的培养,近年来受到各国教育者的极大关注。毋庸置疑,培养孩子具有坚毅的品格,也是家庭教育的重要内容。

坚毅品格对孩子的成长和发展具有十分重要的价值,培养和塑造孩子坚毅的品格,能够提升其主观幸福感和生活满意度,增加积极情绪情感体验,减少消极情绪的困扰和影响。

研究表明,坚毅水平会影响到学生对学业目标的执着坚持程度,高坚毅水平的学生能够获得较好的学业成绩,能够在具有挑战性的活动任务中持续不断地努力,具有较高的抗压能力并保持心理健康。比如,高坚毅水平的九年级学生,出现手机成瘾、打架、离家出走、不良嗜好等问题



行为的概率更低。

哪种教养方式有利于培养孩子的坚毅水平?研究发现,高要求高回应的权威型家庭教养方式,比放任型、忽视型和专制型的教养方式更能培养孩子坚毅的品格。有心理学家指出,为了避免与专制型教养方式相混淆,应该把权威型教养方式称为明智型教养方式。

明智型教养方式,是同时兼顾对孩子支持和要求的教育方式。明智型父母的权威,是基于智慧、知识和良好的亲子关系,而并非来自权力、粗暴和打骂。他们知道孩子需要关爱、尊重和自由,给孩子充分的情感支持和心理支持;懂得还要给孩子提出要求、建立规则和适度批评,尤其懂得为孩子树立坚毅的榜样,为孩子示范对目标的持久激情和追求。

明智型教养方式的父母能准确判断并积极满足孩子的各种心理需求,发掘孩

坚毅力、情商力、好奇心、感恩,是预测一个青少年未来能否成功的重磅利器。正如52岁才开始创业的麦当劳创始人雷·克罗克所言:“世界上没有什么可以取代坚毅的地位。有才能而失败的人比比皆是,才华横溢却不知进取者众多,受过教育但潦倒终生的人也屡见不鲜,唯有坚毅的人才是无所不能的。”

子的潜力和优势,激发孩子成长的内驱力,培养孩子更多的积极心理品质。

在过去40年的大量研究中,心理学家发现,明智型父母能给孩子提供无条件爱的支持和高标准的要求,他们的孩子比放任型、忽视型和专制型父母教育出的孩子更优秀、更出色。

国外有一项针对10000多名父母的调查研究显示,无论所处社会阶层、种族或者婚姻状况如何,若父母对孩子是支持性的、关爱的、温暖的、尊重的并对孩子有明确和高标准要求的,孩子的学业成绩就会更好、自我会更独立、心理会更健康、幸福感会更高,更少出现焦虑和抑郁的情绪,出现问题行为甚至违法行为的可能性也更小。

父母应当注重从小培养孩子的坚毅品格,并通过长期有效的“刻意练习”来提升孩子的坚毅力。比如鼓励孩子多参加课外活动,培养孩子的兴趣,发现孩子所具有的力量、美德和性格优势,尤其要让孩子在某项活动中坚持一年以上的时间,在坚持不懈的追求、努力和练习中磨炼意志,养成坚毅品格。

美国心理学家埃里克森通过追踪研究发现,音乐、体育、舞蹈、钢琴、国际象棋、职业高尔夫球等领域的世界级高手,差不多都经过了至少10000小时的刻意练习。埃里克森所说的刻意练习,就是明确提升性的长期目标,有意识、有计划、全神贯注地投入和不懈努力,并在练习、训练和尝试过程中,积极、主动、及时地寻求有价值的反馈,每一次练习都尽力做到最好,并不断反思、修正、改进、完善和突破。

对孩子实施坚毅教育,培养坚毅品格,提升坚毅水平,陶冶坚毅精神,应引起父母足够的重视。希望更多的父母采用明智型教养方式,提出高要求的同时给予孩子尊重、温暖和无条件爱的支持,在培养孩子兴趣时引导和鼓励孩子进行持续不断的刻意练习,让孩子体验有质量的刻意练习带来的满足感和成就感,释放激情,积累坚持的力量。

据铸基教育网

## 怎样说话 孩子才能听进去?

不少家长都有这样的烦恼:孩子总把自己的话当作耳边风,完全不配合。孩子们的确如此顽劣吗?其实,大量的亲子冲突问题,都是因父母不知道该如何与孩子沟通导致的。到底家长该怎样说话,孩子才会听?

采访中,记者发现,不少家长都认为孩子很听老师的话,但就是不听自己的话。或许,问题并不是出在孩子身上,而是家长的角色定位出现了问题。通常,父母觉得自己是权威、是家长,孩子就该听自己的,所以父母容不得自己被挑战、被质疑,甚至被忽视。这样导致的直接结果就是,将孩子与父母置于不平等的对立面上,家长容易忽视或者是无视孩子的感受。

“家长如此高高在上地说话,孩子是不会听的,就算听了也是不服气的。”中原区汝河新区第一幼儿园教学副主任陈慧认为,想让孩子听话,首先就要放低姿态,与孩子平起平坐,成为朋友。作为家长,不仅要关心孩子的吃喝玩乐,还要了解孩子的喜怒哀乐,真正走进孩子的内心世界,了解他们的真实感受,这才是沟通交流的前提。

家长说话的语气也非常重要,要少用反问句多用疑问句和肯定句。例如:少说“你就不能老实一会儿?”要用“后来呢?”“他是怎么做的啊?”“你今天有什么开心的事情吗?”“哦,原来是这样的!”“哦,我知道你很难过。”如此坦诚相待,平心静气,做一个合格听众,才能引导孩子多说。

“随着孩子逐渐长大,他们有了更加强烈的自我意识,喜欢自己处理问题,不愿意家长、老师过多干涉,而家长往往忽略了孩子在这一阶段的特点,依然用老眼光看待孩子,用老方法处理问题。”惠济区实验幼儿园保教办主任助理李潇茹表示,对孩子表现出的厌烦情绪,大部分家长不是找原因想办法缓解,而是采取反复说教,甚至粗暴干涉的措施,结果治标不治本。她建议家长这样做:首先,当孩子生气时,父母要保持冷静,批评时要针对孩子的行为,而并非人格特质。其次,要尊重孩子的隐私,建议父母和孩子一起来制订一个专属的“孩子的隐私合同”,写下哪些事情父母想知道也可以知道的,而哪些属于孩子的隐私;订好后父母就该完全尊重,不侵犯孩子的权利。

李潇茹还提醒家长,尽量不说“但是”。例如,“想打球是好事,但是现在应该以学习为重”。这样的话传到孩子的耳朵,他们所听到的意思就是“除了学习,一切免谈”。所以,建议父母在跟青春期孩子互动时,要尽量避免“但是”这个词,可以用“如果……会更好”来取代。比如:“想打球是件好事,如果你能把功课做完,那就更好了。”

## 经验谈

**@心如止水:**不妨仔细回想一下,平日里我们都是怎么跟孩子交流的。是不是总觉得自己比孩子懂得多、经历得多,总想让孩子少走些弯路,于是我们常一味地向孩子发问、给出建议,甚至指责孩子。父母的想法是好的,但导致的结果要么是孩子不思考、全盘接受父母的建议、没有自己独立思考问题的能力,要么就是厌烦、叛逆,出现“你别管我”的情况。

**@太阳花:**孩子都是有逆反心理的,越是不让他做什么,他越是有兴趣。这个时候,我们对孩子的提醒应该是点到为止,不给孩子与父母叫板的机会。如果你一直执着于纠正孩子,他的心理就会产生变化,不再专注于感兴趣的事情和东西了,而是转变成为与父母权威的抗争。

**@杨老师:**想让孩子听你的话,先要学会聆听。孩子找父母倾诉的时候,父母应该马上放下手头的事情,认真听孩子说,这个动作和过程本身,就会让孩子感觉自己是被尊重的,他们自然会更愿意倾诉。有的时候,父母什么都不用做,他们尊重、认可的态度就是给孩子最好的支持和安慰。这样的孩子自然更加“通情达理”,你给出的建议和帮助,孩子也会欣然接受。

据中国青年网

