



告别“吼叫式育儿” 解锁亲子沟通的N个密码

重庆市八中科学城中学 富新泉

我既是一名在教育领域深耕多年的高中班主任,也是两个孩子的父亲。在这双重身份的实践中,我深切体会到家庭教育对孩子成长的深远影响。

家庭,无疑是孩子成长的摇篮,家庭教育的质量更是直接关乎孩子未来的人生走向。家长作为孩子成长路上的第一任也是最重要的老师,肩负着沉甸甸的责任。但不得不说,当家长是一门学问,当好家长更非易事。在日常相处中,家长和孩子之间常常出现各种各样的问题,那么,家长该如何在亲子沟通中有效管理自己的情绪,提升家庭教育的能力呢?又怎样帮助孩子学会情绪管理,理性表达内心感受呢?



1 孩子的心声,你听到了吗?

就拿我班上的学生小谭来说,他的父母都是高知分子,对他的学习成绩寄予厚望,每次考试成绩一出来,只要没有达到他们的预期,父母就会焦虑地数落他:“你看看你,我们为你付出这么多,怎么成绩还是这么差?你到底有没有用心学习?”久而久之,小谭一听到父母谈论学习就头疼,害怕放假走进家门,甚至产生了厌学情绪。这就是典型的家长因焦虑孩子的学习成绩,不自觉地将负面情绪传递给孩子的案例。

还有我邻居家的孩子晓峰,正值青春期,喜欢玩电脑游戏放松。父母担心影响他的学习,就严格限制他使用手机和玩游戏的

时间。有一次,晓峰完成作业后想玩一会儿游戏,父母却坚决不同意,双方为此大吵一架。这也是家长和孩子之间常见的因限制电子产品使用时间而产生激烈冲突的场景。

在亲子沟通中,孩子们其实有很多心里话想对家长说。我在和学生交流的过程中,听到了不少这样的吐槽。

有学生无奈地说:“大人总打着沟通的幌子,想说服我们听话,这根本就不平等!就像我想参加学校的社团活动,我爸妈却说参加社团浪费时间,让我把精力都放在学习上,根本不给我表达想法的机会。”

还有学生抱怨:“每次谈话,

我说的都不重要,他们只想证明自己的判断是对的。上次我和他们分享学校里有趣的事情,结果他们却扯到学习上,说我心思没放在学习上。”

更有学生委屈地讲:“所谓沟通,就是打着旗号批评我,说我这儿没做好、那儿没做好。每次谈话的潜台词都是‘你这样做对得起谁’!我考差了一次,我妈就不停地说不努力,还说她为我付出这么多,我这样的成绩怎么对得起她。”

不难看出,孩子眼中的沟通,和家长所想的或许大相径庭。沟通绝不是单方面的说服、证明或者批评,而是建立在平等、尊重基础上的双向交流。

2 测一测你属于哪种亲子沟通模式

下面这些题目,可以帮助家

长们了解自己和孩子的沟通状况。如果题目描述与你的日常行为相符,就回答“是”,反之则回答“否”。

前7道题,如果你的回答大多为“是”,后7道题大多为“否”,那么你和孩子之间属于亲密型沟通模式;反之,如果前7道题多为“否”,后7道题多为“是”,则属于冲突型沟通模式。显然,我们都希望亲密型沟通越来越多,逐渐取代冲突型沟通。

- 我允许孩子在一些事情上和我意见不同,甚至鼓励孩子挑战我的看法和信念。
- 我认为“家庭里的每个人都有决定某些事的权利”。
- 谈论事情时,我常常咨询孩子的看法。
- 孩子常常跟我分享他的想法,我们也常讨论彼此的感受和情感。
- 我的孩子喜欢和我交流,即使有时我们意见不一致。
- 我常常鼓励孩子表达自己的感受,即便我不认同他的观点。
- 我和孩子常常一起讨论对未来有帮助的计划。
- 选学校、选专业等重要事情,我希望孩子顺从我的看法。
- 我认为在家庭里维护家长的权力和威严很重要。
- 当孩子不顺着我的观点时,我通常会很生气。
- 当我觉得孩子行为不当时,会严厉批评他,而不去了解他这么做的想法。
- 和孩子交流时,我常常觉得自己的看法是正确的,不希望他有怀疑。
- 我觉得孩子就应该听大人的话,不能和大人顶嘴。
- 我认为不管什么事情,都不需要和孩子讨论。

动力去改进。

梦想法则:孩子的成长离不开梦想和创新思维。一项关于“长大后想做什么”的调查显示,92.7%的学生希望读好大学、找好工作,只有7.3%的学生有周游世界、到外星球工作等充满想象力的回答。在日常生活中,当我们给孩子布置任务时,不妨只告诉他目标和安全注意事项,让孩子自己去思考方法,多鼓励他们,充分挖掘孩子的想象力,而不是直接给出“标准答案”。

罗森塔尔效应:好孩子都是夸出来的。对两组随机组合的学生分别给予积极和消极评价,最终出现了与评价相符的结果。积极期望,就像外界给予的有力支持,在家人、朋友的期望支持下,孩子在面对挫折时更有力量。反之,缺少积极期望与支持,孩子可能会变得消极,甚至一蹶不振。

2. 呵护孩子自尊,避免言语伤害

自尊心人皆有之,学生尤其是高中生的自尊心甚至比成年人更强。在教育过程中,家长一定要注意自己的言辞,不要说伤害孩子自尊的话。这些话一旦出口,可能会深深烙印在孩子心里,让他们屏蔽掉父母的关心和正确教导,只记住

延伸阅读 亲子沟通,这些建议请收好

1. 摒弃吼叫打骂,温柔而坚定地教养

爱,不该用暴力来表达。家长们要试着停止吼叫,用温柔而坚定的方式帮助孩子提升行为能力。在这里,给大家推荐两本书——《不吼不叫:如何平静地让孩子与父母合作》《孩子,把你的手给我》。两本书都提供了许多实用技巧,能帮助孩子减少家庭冲突,促进家庭成员之间的合作、尊重与理解。同时,还能让我们了解自己大吼大叫的深层原因,学会管理压力、恢复冷静,掌握与孩子有效沟通的方法,让大人和孩子都能从中受益。

在亲子沟通中,还有几个重要法则值得家长们牢记——

南风法则:教育孩子得讲究方式方法。南风和北风曾打赌,看谁能让人脱下衣服。北风猛烈地吹,行人却把衣服裹得更紧;南风则徐徐吹动,带来风和日丽的天气,行人自然就脱下了大衣。这就是“南风效应”。比如,孩子考试没考好,有些家长可能会大发雷霆,指责孩子不用功。但这样做往往会让孩子更加紧张和抵触。如果家长能心平气和地和孩子一起分析试卷,找出问题所在,帮助孩子制定学习计划,孩子可能会更愿意接受,也更有

那些伤心的话语,甚至在孩子心中种下“恨”的种子。

想提升沟通能力,避免伤害孩子,推荐家长们阅读《非暴力沟通》这本书。在生活中,我们不难发现,一些无心或有意

的语言暴力,会让人与人之间变得冷漠、隔阂、敌视。而“非暴力沟通”这种方式,能让人们在谈话和聆听时情意相通、和谐相处。

3. 停止指责抱怨,陪伴孩子成长

家长往往也是在有了孩子之后才开始学习如何做家长,在亲子关系中,家长同样需要和孩子一起成长。中小学尤其是高中阶段,孩子学习压力大,常常挑灯夜战,他们需要的不是无止境的说教、指责与抱怨,而是家长的理解和陪伴。

养育孩子是一场漫长且充满挑战的旅程,培育孩子更是一项复杂的系统工程。这与家长

的地位、收入、学历无关,却和爱的能力紧密相连。在亲子关系中,家长展现出的就是最真实的自己,日常的为人处世方式,会潜移默化地影响孩子。从这个角度看,教育不仅是老师和学生的双向奔赴,更是家长和孩子共同成长、自我完善。

来源:中国教师报

单调刻板,是课堂教学的大敌

云南省曲靖市第一中学特级教师 任玲

“创新”是课堂充满生气的前提。

何为旧?陈旧的教学观念,如一讲到底;陈旧的解读结论,如用社会分层论那套解读思维;程式老套呆板,不能给学习者思维的冲击;点子少,课堂不能激起学生学习的兴趣。

何谓新?支撑设计理念新、文本解读新、演绎变式活、鲜活点多。

其一,支撑课堂教学的理念要新。

这里的“新”,不是故弄玄虚,而是指遵循语文学学习规律,如重感悟,重积累,重习得,重言语训练等;还指符合新课程教学理念,如尊重学生的体验,还原学习过程,学会合作探究等。

曾获得云南省曲靖市级竞赛一等奖的教师谭付波的作文课,其中一个环节是请四位学生走出教室去“寻找”,看看能带回什么来。学生带来一只苹果、一片落叶、一朵菊花,还带着冷风之后瑟缩的感觉。

这个环节,一般人可能会把它看作噱头,事实上是有效打通了学生与自然之间的隔膜,消除了写作主体与写作对象之间的隔墙,让作文成了表达的需要,可谓打开了学生心灵,为下一步的教学起到了很好的铺垫作用。

其二,解读文本的视野、角度要新。

阅读教学要呈现思考的深度。上海师范大学教授王荣生说:“好的语文教学基于好的文本解读。”语文教师设计课堂的看家

功夫至少在于两点:一是能否以自己宽广的“视野”为基础,对文本进行巧妙延伸;二是能否以自己的解读为课堂寻找一个值得“深挖”的角度。

有教师上《阿房宫赋》的时候,从教科书的几个不同版本切入,帮助学生厘清文脉。有教师上《装在套子里的人》把删节前的原文拿来对照探究。特级教师韩军上《雷雨》,从原著及中国文化中引入不少依据来探究文本,得出令人耳目一新的解读心得,引导学生领悟“宇宙间许多神秘的事物”这一旨意。特级教师王君上《我的叔叔于勒》,凭借视野与思考超越现成解读结论“灰色小人物的灰色理想的幻灭”而给人启发。

其三,改变刻板流程,给学生一些思维的冲击。

学生的学习生活,任务繁重而相对单调,重复是最令他们厌倦的事。所谓创新,有时候就是有所变化,不呆板、不固守一种方式,在变化中激起学习的兴趣。

如《林教头风雪山神庙》一课,呆板的教学必然是要去梳理情节,分析人物形象,鉴赏环境描写的作用等,这些呆板似乎无从避免,因为这些是必须完成的任务。但是,如果这样变化一下,是不是教学起来就会带来无穷趣味呢?古典小说特别注重讲故事,故事要讲得好,必须一切在“意料之外”,又一切在“情理之中”,从课文中找出N多个意料之外,再说说为什么它们又都在情理之中。

其四,多些激发学生参与的好“点子”。

教学技能和教学智慧是需要用心揣摩并长期积累的。人们公认的好课无一不是透着教学机智、有N多个鲜活点子的课。办法很多,比如讨论法、比较法、删除法、改动法、调换法、还原法、摘要法、点评法、采访法、补写法、续写法、猜读法、改写法、赏析分享法、积累语言法等。

单是朗读,就可以有无数的变化。范读、教读、听读、练读、轮读(小组、个人、师生)、常速读、快读、慢读(感情朗读)、译读、记读(记忆字词重点)、背读、朗诵读、仿读、演读(让自己进入文本情境或角色心理)、个性读(如使用有表现力的方言)、角色读(分角色读)、配乐读、轻声读、高声读、接力读、问答读、男女对读、对号入座读、自我陶醉读、摇头晃脑读,甚至指手画脚读。

如执教《滕王阁序》一课,对于学生来说,一个很大的障碍是文章长,语言又有难度,——细讲往往难得要领。但是,让学生模仿原文,先用四字句,再用六字句,最后用四六句形式提取各段大意,交流辨识,看看哪些不能概括文意,这样一反复,学生对整个篇章的大意及逻辑关系了然于胸,朗读理解起来更有效。单调刻板是课堂教学的大敌。多站在学生的角度,用学生喜欢的方式给学生一定的心理刺激,灵活自如地展开教学,是需要教学智慧的。

学生培养需要审辩式思维

陕西省汉中市滨江实验第二学校党支部书记、校长 胡玲

是非、真伪、好坏、因果是作为一个行为人基本的明辨能力,学生成长本质上就是对道德准则下行为规范的审视。“审辩”在于思考,既不能脱离社会法治与道德的框架,也不能固化于带有主观倾向的“挟持”。以“审”度法,以“辩”悟德,是目前小学教育管理中的准则,也是教育改革创新的时代需要。

学校行动:

审辩式思维培养的路径

不懈质疑、包容异见和力行担责,这三个维度不仅是审辩式思维的基本特征,也构成了培养学生批判性思维和反思性思维的关键路径。

不懈质疑是审辩式思维的基础。传统教育中学生学习往往依赖于教师传授,缺乏主动的思辨精神,审辩式思维要求学生不只是接受现成的知识,还要对所学内容保持批判性态度,主动发问并追溯问题的根源。学校管理者应在文化层面树立批判性思维的核心价值,推动师生积极发问、提出问题,并积极推动跨学科的课程设计,如将社会学、历史与自然科学结合,帮助学生从多个角度分析问题,培养质疑精神和逻辑推理能力。

包容异见是审辩式思维的重要特征,要求学生能够尊重和接纳不同的意见和观点,学会从不同角度看待问题。在社会科学和人文学科教学中,引导学生接触不同的文化背景、社会价值观和历史视角,学校应组织多种形式的集体讨论,特别是在道德、社会问题等具有争议

的话题上,让学生通过辩论和对话学会尊重异见。

审辩式思维不仅停留在对理论的讨论上,还需要学生学会承担自己观点和行为的后果,成为具有责任感的社会个体,学校的评价体系应更加注重学生的实践能力和责任感,尤其是在团队合作、社会实践等方面的表现。

以生为本:

审辩式思维培养的土壤

以生为本的理念能够深刻影响学校教育生态,通过个性化关注、开放环境营造以及课堂审辩活动的设计,为学生提供审辩式思维成长的肥沃土壤。

不同学生具有不同的认知水平和兴趣点,学校需通过多元化课程设计和灵活教学策略满足个体差异。杜威在《民主主义与教育》中说:“学校是一个社会的缩影,应当成为一个允许讨论和探究的场所。”学生只有在感到被尊重、包容和鼓励时,才会有勇气提出质疑并接受他人观点的挑战。因此,学校需要在教学管理中强化师生互动,鼓励教师接纳学生的不同看法,注重学生回答问题背后的逻辑和证据。

创新驱动:

审辩式思维培养的动力

陶行知先生提出:“发明千千万,起点是一问。”创新的驱动能够打破传统教学中的单向灌输模式,将学生置于动态学习环境中,激发其主动思考和逻辑推理能力。

创新是推动审辩式思维发展的核心动力,体现在教育理念、教学模式和管理实践的各个方面。

学校需要创新教育理念,将培养学生的审辩式思维能力作为长期发展的目标,不仅是课堂教学的任务,还是学校全局管理的重要内容。在学校发展规划中,可以明确规定审辩式思维相关课程的比例,并设立阶段性评估目标。学校管理者需要持续推动这一理念的普及,通过教师培训和管理创新,确保全体教职工在教学中内化这一目标。学校可通过教学创新和机制激励教师探索更多审辩式思维培养方法。

制度并行:

审辩式思维培养的支撑

学校需要通过健全的制度管理,才能将审辩式思维培养从教学实践转化为学校运行的内在机制,确保其规范性和可持续性。学校在实践中需要明确审辩式思维相关课程的地位和比例,通过政策要求在课程体系

中设置“逻辑与思维”“问题与决策”等专项内容,确保学生能够系统接受相关思维训练。此外,学校要鼓励教师开展跨学科课程,并有计划地融入审辩式思维元素。学校可以通过教师绩效评价制度的调整,将促进学生审辩式思维发展作为重要考核内容,同时加强教师专业发展支持,组织相关的研讨会、案例分析与专项培训。制度并行为审辩式思维培养提供了全面、长效的支撑,从课程管理、教师发展、学生评价到校家合作,构成了一个环环相扣的生态体系。

