

优秀的孩子都是父母“陪”出来的

心理学教授吉尔伯特说：“十年以后，你不会因为少做一个项目而遗憾，但你会因为没有多陪孩子一个小时而遗憾。”钱没了还可以再挣，时间错过了就真的再难弥补了。

央视著名主持人白岩松曾在节目上谈到“是否会让孩子住校”时，就曾斩钉截铁地表示：“打死我也不让我的孩子住校，就算我和妻子为此会很辛苦，比如早晚要接送等，可能会付出很多，但人生不正是这样吗？”

孩子的成长是一条无法回头的单行道，如果父母不能及时给予陪伴，不仅会让原本亲密的亲子关系变得陌生，也会把孩子变更好的可能一并抹除。老师对孩子的影响永远是有限的，父母才是孩子教育的第一负责人。好孩子是管出来的，优秀的孩子是“陪”出来的。只有家庭教育发挥了作用，孩子才能成长得更加健康和优秀。



3 掌握四个黄金法则 孩子健康又自信

作家饶雪漫说过：“陪伴是对孩子最好的教育，教育不过是不同方式的陪伴。”家长一定要注意，陪伴也是要讲究方法的。低质量的陪伴，不仅起不到效果，还会使整个家庭陷入无意义的内耗。高质量的陪伴，才能让孩子在感受到爱的同时，让家庭氛围也变得温馨和睦。

●稳定情绪，是提高陪伴质量的前提

心理学家武志红说：“孩子就是父母情绪的接收器，当父母不安时，孩子就会立即警觉，当父母放松时，孩子立即感到愉悦。”

家长每天忙于工作，疲于奔波，情绪上自然是紧绷的，就像一个随时会爆炸的火药桶。在面对顽皮或是不听话的孩子时，稍不留神就会爆发，在责骂中很容易伤害到孩子幼小的心灵。长此以往，孩子在家中会变得越来越胆小、内向，产生很多负面情绪，影响身心健康。因此，父母在与孩子相处时，一定要学会控制自己的情绪。

●积极互动，是搭建亲子关系的桥梁

在育儿界，有一个很有意思的名词，叫做“黄金一小时”，即在孩子睡觉前的一小时，家长若是能与孩子进行互动，将会有翻倍的效果。这个词套用在其他几个时间段也同样适用，例如送孩子上学的路上、接孩子放学回家的路上等，时间虽然不长，但对亲子关系起到良好的维护作用。需要注意的是：首先，互动的内容应是孩子喜欢和感兴趣的，例如有没有遇到有意思或者困难的事，听听孩子的想法，不要急于询问学习进度，会导致孩子的分享欲骤减；其次，互动的过程应该是无杂念的，即父母一定要放下手机、放下不太重要的事，专心与孩子交流，给予积极反馈，才能让互动真正产生效果。家长一定要明白：高质量的陪伴，不在于时长，而在于是否走心。

●深入交谈，给彼此充分了解的机会

犹太人有一种特殊的教育方法叫“海沃塔”教育，指的是父母在与孩子聊天时需要关注的三个焦点，包括倾听和表达、探索和聚焦、支撑和挑战。在犹太人家家庭里，他们会把每周未定为家庭聚餐日，在当天的餐桌上，重要的不是吃饭，而是与孩子间的深度交流。只倾听，不评判；只表达，不指责；只反思，不说教。让孩子感受到父母无条件的爱与支持。我们同样也可以借鉴这种方法，根据空闲时间，安排每周一次或每月一次的家庭谈心日。在谈心日当天，父母和孩子畅所欲言，有则改之，无则加勉，真诚坦然，彼此信任。只有真正进行了深入交流，父母和孩子才能做到相互理解，互相体谅。

最好的家庭教育，永远是父母和孩子一起成长为更好的人。

●适当留白，给孩子自我探索的空间

随着孩子的年龄增长，他们开始渴望独立，想要拥有自己的空间，这是再正常不过的。但部分家长或是出于担心、或是想要控制，迟迟不愿放手，导致亲子关系紧张，甚至酿成悲剧。家长一定要懂得换位思考，孩子也是一个独立的人，也有自己的隐私，也需要被尊重、被平等对待。

其实，学会放手也很简单。进孩子房间时敲敲门，等孩子同意了再进；不随意翻孩子的东西；尊重他们的交友权，允许孩子和朋友出去玩；认同孩子的爱好，不要唯学习论……

给孩子一个游刃有余的机会，也是给彼此一个进退自如的空间。波兰作家显克维支曾说：“如果每个孩子都能有一只温柔的手在引导他前进，而不是用脚去踢他的胸脯，那么，教育就能更好地完成它的使命。”父母就是孩子的命运，父母的眼界决定着孩子的未来。有时间多陪陪孩子，不要等到一切已成定局，再来感叹时光错付。 本报综合

1 真正优秀的孩子都是父母“陪”出来的

美国的一个教育机构曾经做过一个调研，主题是“哪些因素促使孩子在学习能力测试上得高分”。他们惊讶地发现，智商、社会条件甚至经济地位，都不是最重要的影响因素，影响最大的是父母的陪伴，所有得高分的孩子都经常与父母一起吃晚饭。

有句话说：“每个孩子都有成为优秀人的潜质，是父母日常不同的教育，赋予了孩子不一样的人生。”教育家刘墉就养出了一对十分优秀的女儿。

刘墉的儿子刘轩是哈佛大学心理学博士，还是茱莉亚音乐学院的高材生，获得过综艺节目《我是演说家》第二季的总冠军。女儿刘倚帆14岁获得美国“总统奖”，18岁以高中学校第一名的成绩考入哥伦比亚大学，毕业工作3年后又考入沃顿商学院。

谈起育儿经验，刘墉直言：“家庭教育最为重要的是陪伴，从儿童期到青春期，都要陪伴孩子们共享快乐时光，与他们一起欢笑、一起成长。”即使工作再忙，他也会尽量抽出时间，多陪伴孩子。儿子初到美国时很不适应，还经常受到周围小孩的嘲笑，因此变得内向和叛逆。为了让儿子尽快走出这种困境，刘墉经常带着他去野外玩，一起挖虫子、种菜，让他做些扛土这样的体力活。另外，父子二人还经常比赛跳远、跑步、投球等，培养儿子不服输、不气馁的耐力。在他的陪伴下，儿子逐

渐变得开朗、自信，也慢慢开始与人交流了。

在陪伴女儿时，刘墉就更温柔了。他会给女儿化妆，陪她一起玩“过家家”；女儿练琴，他就举着乐谱当乐谱架；带女儿做科学实验，培养她的学习兴趣……

就这样，在父亲的陪伴下，两个孩子变得独立、乐观且自信。

正如英国教育思想家托马斯·阿诺德所说：“父母的言行就是孩子无声的老师、自觉或不自觉的榜样，强有力地发挥着潜移默化的作用。”

父母是孩子的第一任老师，孩子从幼儿园开始，到中学毕业，大部分时间都是生活在家里的，而这段时期，正是培养他们三观、塑造他们性格最关键的时期。

父母想要孩子成为什么样的人，自己就要先成为什么样的人，没有什么比父母的言传身教更有用的教育方式了。热爱读书的父母，培养出眼界开阔的孩子；喜欢运动的父母，培养出身体健康的孩子；懂得沟通的父母，培养出自信乐观的孩子；坚持自律的父母，培养出独立坚强的孩子。

养育孩子如同种一棵树，当种子被埋进泥土里，它只靠自己是无法生长的，阳光、雨露、空气的“陪伴”缺一不可。父母的陪伴之于孩子，就如同这些要素。只有在父母的陪伴下，孩子才能健康茁壮地成长。

2 “形式陪伴”对孩子来说只是一种干扰

《家庭亲子陪伴白皮书》显示过这样一个数据：在陪伴孩子时，有49%的家长从不参与孩子正在做的事。其中，47.6%的家长“兼职”做家务，38.4%的家长经常“看朋友圈、刷微博”。这种陪伴缺少爱的流动，只是一种“形式陪伴”，对孩子来说只是一种干扰。

心理学上有个概念叫“存在性焦虑”，指的是因为强烈的情感忽视而产生的不良情绪。反映到孩子身上，就是当孩子从父母那里找不到存在感，只能感受到敷衍和冷漠时，他们会觉得孤独、无助，甚至感觉自己不被爱。

生活中，常听到有父母抱怨“我工作那么忙，哪里有时间陪着孩子？”“我不挣钱，孩子喝西北风吗？”“我都那么累了，怎么就不能玩手机放松了？”

就像哈佛大学前校长德里克·博克曾说的：“如果你认为教育的成本太高，试试看无知的代价。”没有一份工作能把人的24小时都赔进去，区别只在于重视或者不重视。如果把孩子当成一份重要的工作，或是一个亟需维系关系的老板，再忙也能抽出时间。不少家长天天早出晚归，基本是孩子还没醒就出门了，孩子睡了才到家。即便如此忙碌，对孩子的陪伴也不能断。家长可以制作一个“家庭日记本”，让孩子把想说的话、想问的问题、想了解的事情都写下来，等回家后一一解答，或者在日记中写上自己想与孩子分享的事，等待孩子的“读后感”。孩子在学习上的收获与遗憾、感情上的困惑与迷茫、成长中的惊喜与恐慌，父母换一种方式参与其中。

《解码青春期》一书里说：“父母只有让孩子感受到真心，才能收获孩子的真心。”孩子是很敏感的，家长的陪伴是否用心，他们很容易就能发现。即使不能时时在身边，但只要父母肯下功夫，依然可以陪伴孩子。教育是有时效性的，不要等到父母的“有效期”过了，再后悔错过了陪伴孩子的最佳时间。

