



请扫描关注  
“家庭教育之声”

主编:杨咏梅 编辑:杨咏梅 设计:王保英 校对:赵阳  
电话:010-82296652 邮箱:jiaojingjiaoyu@edumail.com.cn QQ群:371368053

助力家庭建设 涵养教育生态

家教主张

## 低社交能力 幸福之路第一阻碍

边玉芳

最近几年, 频频精英人士抑郁自杀的消息令人惋惜。他们过着让人羡慕的生活, 高职位、高收入、前景美好, 为什么不快乐呢? 为人父母者都希望自己的孩子将来能够幸福快乐。在当今的环境下, 孩子的成绩关乎将来就读的大学与事业发展, 家长自然会将重心放在孩子的学习上。但我们也要意识到, 好的成绩、好的发展并不等于人生的幸福。

在影响孩子幸福快乐的因素中, 学业成就只占了一部分, 生活事件、父母教养方式、个人人格特质、自尊、人际关系等非学业成就因素更为重要。父母尤其要注意的是, 社交能力差是孩子幸福之路的第一阻碍。

心理学研究发现, 社交能力差的孩子更容易出现抑郁症状。研究者邀请350名11-17岁青少年填写社交能力评估量表, 计算出孩子们的社交能力得分。过一段时间后, 又测量孩子们的抑郁症状。结果发现, 对自己的社交能力评分较低的那些孩子, 表现出了更多的抑郁症状。

原来, 社交能力能让孩子与他人有效交流, 从而帮助他们达成自己的目标与需求。与人清楚交流的能力, 能让孩子体验到更多的积极交流, 从而帮助孩子有效地解决矛盾。孩子如果有较强的社交能力, 就能获得更多的社会支持, 遇到困难时能够有效地与父母、老师和朋友交流, 获得帮助与安慰。通过影响孩子与他人交流的数量与质量, 以及孩子获取帮助和融入群体的状态, 社交能力自然会影响到孩子的情绪状况。社交能力差的孩子, 从他人那里获得的帮助较少, 不利于消除产生抑郁的因素。

社交能力与学习是否完全不相关? 答案是否定的。社交能力强的孩子, 往往在班级里有稳定的人际关系网络, 尤其随着年级升高, 孩子遇到学业困难时更倾向于向同伴求助。因此, 社交能力强的孩子更容易得到他人的学业帮助, 而社交能力差的孩子则反之。其较差的人际状况也会对孩子造成困扰, 影响孩子的精神状态和学业成绩。

认识到社交能力不仅能让孩子得到幸福快乐, 减少抑郁的可能性, 还能促进孩子的学业发展, 父母就要用一些办法帮助孩子提高社交能力。

鼓励社交。家长要重视孩子社交能力的发展, 在学习之外给孩子留出一些和其他孩子交往的环境和机会, 鼓励孩子多与其他孩子聊天、出去玩, 不能过于注重文化学习而限制孩子在社交方面花费的时间和精力。良好的社交对孩子成长的促进是一个逐渐发展的过程, 小学时孩子周围更多是玩伴, 初中时期, 孩子会和同伴分享很多故事, 发展深厚的友谊, 而到了高中时期, 同伴会给予孩子包括学业上的多方面支持。

教授技能。家长可以适当教给孩子一些交往的技能, 比如教孩子在交往中要懂礼貌、遵守规则, 多从对方的角度考虑问题等, 使孩子成为同伴中受欢迎的人。但家长要少干涉孩子们的相处过程, 尤其是当孩子之间出现矛盾时, 家长可以适当给予建议, 但尽量不要代为解决。有时候孩子自有独特的交往智慧, 大人的方式不一定适用。

共同进步。家长要以身作则, 提升自己的社交能力, 身体力行地给孩子做榜样。比如可以多从欣赏的角度去看待周围的人, 去看孩子的行为, 这样不仅能提升孩子的社交信心, 也能让孩子学会去欣赏别的孩子, 多从内心去赞美他人, 自然会赢得他人的好感。

重视陪伴。研究者发现, 孩子的社交能力可以通过影响亲子互动方式来影响他们的抑郁症状。这就要求家长多花一些时间陪伴孩子, 拿出一些时间和孩子一起出游、玩耍、共享快乐。尤其要注意陪伴本身必须是高质量的。比如孩子在一旁玩游戏, 家长可以不参与游戏本身, 只是在一旁观察, 鼓励孩子分享, 但如果只顾自己玩手机不理不睬, 就是低质量的陪伴了。

正视矛盾。孩子在与父母交往过程中习得的社交方式, 也会影响到孩子的人际交往信心。亲子间发生矛盾时, 要避免简单粗暴的拒绝、争吵乃至发怒。遇到问题, 尽量心平气和地分析原因, 对事不对人。出现矛盾冲突时, 家长往往会觉得烦躁, 认为冲突就是不好的。但在孩子的成长过程中, 低水平的亲子冲突其实是必要的, 说明孩子想要独立, 有了自己的想法。亲子冲突得到正确有效的解决, 能在很大程度上减少危害。孩子在社交的过程中, 也会迁移这种与父母沟通的方式去解决矛盾。

家长都希望看到孩子快乐成长, 也希望孩子将来事业成功、家庭美满。在孩子追求幸福的道路上, 非成就因素起到很大作用, 花费精力从多方面提升孩子的社交能力, 是家长对孩子的幸福快乐应尽的责任。

(作者系北京师范大学心理健康与教育研究所所长)



绳上演绎父子情。6月18日, 浙江省乐清县乾元镇清溪小学举办父子跳绳比赛, 父子手拉手一起跳大绳。孩子在快乐的运动中增进亲情, 同时也加强了家长之间的联系与沟通。 小绍兴 摄

热点聚焦

## 父母的语言暴力 孩子一辈子的伤

# 打破亲子间的“玻璃墙”

苏细清

语言冷暴力、言语嘲讽、故意忽视、躲避、冷漠、轻视、疏远和漠不关心等, 是亲子关系的黑洞。儿童承受愈多来自父母的语言暴力, 就愈容易表现出情绪低落、强烈的沮丧与低自尊等情绪反应, 甚至产生攻击性和反社会行为。据台湾儿童权益联盟2016年的调查, 有超过半数(51.2%)的父母, 曾用恐吓的方式管教孩子。当父母情绪不佳时, 儿童最容易成为迁怒的对象。

父母的语言暴力, 是父母控制或教导孩子的手段, 是一种心理虐待或情绪伤害。即使是爱的名义, 即使是来自最亲近的父母, 语言暴力也真实伤害着孩子的身心发展, 致使其精神和心理上受到侵犯和伤害, 给他们留下一辈子的烙印。许多成人回忆小时候爸妈的一句骂语对自己的伤害, 即使过了很久心还是很痛, 甚至一辈子难忘。

## 调整情绪语言, 提升教养质量

情绪是一把双刃剑, 古希腊哲学家亚里士多德认为, 问题不在情绪本身, 而在于其表达方式是否适当。作家毕淑敏说, 良好的心情是一种生产力, 会拓展个体认知和思维弹性, 提升创造性。当儿童觉得不安全时, 就会降低记忆和发现知识、获得乐趣的能力, 常常对他人充满敌意或容易畏缩。要改善亲子关系, 提升教养质量, 父母首先要学会调整情绪语言。

众所周知, 无条件的爱, 是亲子关系最好的黏合剂。父母有条件的、选择性的爱的表达, 如你要是考不好, 妈妈就不要你了, 常常让孩子感觉焦虑, 害怕父母不爱自己, 于是会不断地讨好父母, 在亲子互动中容易察言观色、犹豫不决, 失去自我决断力。唯有绝对的、无条件的爱, 如考不好没有关系, 这只是暂时的困难, 妈妈会陪着你, 这样的爱才能让让孩子有勇气尝试错误, 有勇气在漫长的人生道路上独立而行, 探索未来。给予孩子无条件的爱, 父母和家才是温暖的, 才能成为孩子最终的安全舒适区。

诚如台湾著名学者洪兰教授所说, 孩子是上天赐给父母最好的礼物, 当父母愿意从孩子的角度来思考事情时, 亲子关系就亲密了。当父母尊重孩子的看法时, 他的心房就打开了。当孩子全心全意爱父母时, 养育子女的辛劳才会变成甜蜜的人生回忆。

情绪不是用来压制的, 而是亲子关系重要的沟通途径。因此, 父母应及时反省自己情绪状态, 选择合适的言语来表达情绪, 选择合适的方式来排解情绪。在亲子互动中, 父母掌控着沟通的绝对权力, 应谨慎反省自己的情绪状态, 学习选择合适的情绪表达或反应方式, 尤其要注意如何恰当地表达破坏力比较大的气愤等情绪。

远离伤害的最好方法, 就是控制怒火带来的破坏力。父母如果是工作带来的情绪不佳, 应避免迁怒于孩子, 冷静下来, 力求清晰地表达自己的感受。比如可以告诉孩子, 妈妈最近工作压力有点大, 心情不太好, 但是跟你没有关系, 可以让我安静一会儿吗? 如果是亲子互动中出现的不良情绪, 则要避免简单否定孩子, 保护孩子的自尊心。比如, 你还没有完成功课, 妈妈感觉很不开心, 因为我担心你的学业会逐渐落下, 我想知道你是不是遇到什么困难了呢? 如果有困难, 说出来, 妈妈陪你一起面对。

面对孩子的问题, 父母选择理解和支持, 从表达我的感受开始, 而不是简单地发泄不满, 孩子就不会简单地沉迷在各种情绪纠结中, 才有可能在失败中真正学到经验。探索问题出现的原因, 既避免了简单武断的批评引起的冲突, 又为孩子示范了正确处理情绪的方式, 引导孩子自己发现问题、找到解决问题的方法。相反, 父母如一味忍耐, 反倒让孩子在不清晰的亲子互动中模糊了必要的边界, 要花更多时间来猜测父母的心思, 以讨好或取悦父母, 却不能解决问题。直到父母忍无可忍, 以更爆炸性的生气方式来表达对孩子的错误的愤怒。父母张口舞刀的情绪表达, 让孩子感觉莫名其妙, 无所适从, 对父母产生恐惧, 内心只想远离父母。

对失败, 孩子的内疚或难过说明他们内心很想上进, 也努力了, 只是现实结果出乎意料。这时父母要关心孩子的情绪, 感受孩子的感受, 给予他们表达自己感受的空间和时间。及时的情绪表达, 让孩子面对问题或困难时不再只是焦虑或沮丧。父母陪伴孩子总结失败的教训, 协助孩子真正解决问题, 而不是简单地把孩子的失败标签为蠢笨。孩子内心会感到安全, 就有勇气去探索错误的缘由。

孩子犯错或失败时, 更需要父母的支持和安慰、陪伴和鼓励。如果父母用讥讽或嘲笑的方式雪上加霜, 无疑是在孩子的内心深处贴上难以消除的负面标签。面对只问结果、不陪伴解决问题的父母, 孩子往往会自动从亲子互动中退出, 让双方关系横亘着坚硬的玻璃心墙, 看得见彼此, 却走不进彼此的心。

父亲去世后, 我原来到家里写的那些信, 母亲都整理出来还给了我。我一封一封地看, 才发觉青春年少时的我是那么叛逆。我不愿回家, 不肯回家, 因此父亲那一些年来学校看我, 言语不多, 离开的背影却很沉重。大概是父亲听老师说孩子学习上还需努力加油, 他担心我不能保送大学了; 或许是老师说我早恋, 我好像变成了坏孩子, 他忧虑了; 又或许我被告状夜自习时溜出去看电影, 当时我不可自拔地迷上了一部叫《奇普里安·波隆斯基》的爱情电影, 不惜违反学校纪律, 他生气了; 更有可能我讨厌父母、老师的管教, 故意惹事、闹祸, 他流泪了。总之, 父亲一定有好多话要对我说, 但是他的话很少, 我

凡人家长

记忆中, 第一次写父亲, 是小时候写作文《我的爸爸》, 第二次便是父亲追悼会上的那篇悼词, 后来亲戚们特地讨去读, 说写得“太真情实感”了。记得当时我写的时候哭哭啼啼, 改来划去难以成文。父亲的一生, 千言万语说不尽。可我似乎从来没有真真切切地发现过父亲的存在, 从来没有注意到他给予我的重要影响, 他一直在我身边, 当我需要他的时候, 他一定是在我身边, 以至于我从来没有想过他有一天会永远离开我。因为没有刻意记录, 所以现在想起父亲的一切, 似乎都是零零碎碎、模模糊糊的, 似乎都是背影。我在梦里也见到过父亲, 但也总是背对着我, 使我梦醒时觉得遇见父亲很难、很不过瘾。

小时候我最常见的是父亲读书、写字的背影。我就读的黄浦区四川南路小学, 与当时父亲任教的市六女中面对面, 我基本上每天要到父亲的办公室等他, 看着他备课、批改作业、听外语录音、辅导学生, 没完没了, 很晚才下班带我回家。回到家里, 父亲似乎很多时间都是在煤炉边上看书。母亲身体不好, 操持家务的事情就落在父亲身上。过去上海的老式弄堂里, 家家都用煤饼烧煤炉, 要先用小木柴等引火之物, 将煤饼放上去烧一会儿, 煤饼就点燃了, 一只煤饼烧得差不多的时候, 再放进一只新煤饼, 周而复始地循环, 过程很慢, 又急不得, 所以父亲大多是用这些生火、炒菜、做饭的时间背外文单词, 嘴巴里老是叽里咕嘟的, 常常惹来邻居们奇怪的目光, 但父亲却自顾自, 旁若无人, 的样子, 我当时很替他难为情, 觉得他太书呆子气、太傻了。

小学毕业后, 我顺利考进了华师大二附中。去学校报到的那天, 正值炎炎夏, 天气很闷热, 父亲早早借来了一辆脚踏车, 把我住校要用的行李物品一一放上去, 我也坐上后座, 父亲就骑着车出发了。从我家老城隍庙到学校至少10公里, 一路上我憧憬着美好的校园生活, 新的伙伴、高水平的老师、令人想想都激动的活动, 说不出的开心。路上经过一座桥, 黄包车慢了下来, 只见父亲费力地踩脚踏车, 瘦瘦的背影鼓成了一张弓, 汗珠滴落在滚烫的地面。高三毕业时, 父亲还是踩着黄包车来接我回家。过桥时, 我毅然跳下车, 在后面帮父亲用力推着车, 谁知他猛一回头, 大声冲我喊道: 上来! 我只好又乖乖地坐上去。那一吼, 我至今忘不了。

父亲的第三个背影, 是他来学校看我时离开的身影。因为华师大二附中是寄宿制重点学校, 经济济, 功课很多, 我脑子又笨, 所以周末常常选择不回家, 想节约时间多学习, 争取考试名次靠前一些。一开始, 少回家真的是基于这个目的, 以后就不仅仅是为了学习了。父亲去世后, 我原来到家里写的那些信, 母亲都整理出来还给了我。我一封一封地看, 才发觉青春年少时的我是那么叛逆。我不愿回家, 不肯回家, 因此父亲那一些年来学校看我, 言语不多, 离开的背影却很沉重。大概是父亲听老师说孩子学习上还需努力加油, 他担心我不能保送大学了; 或许是老师说我早恋, 我好像变成了坏孩子, 他忧虑了; 又或许我被告状夜自习时溜出去看电影, 当时我不可自拔地迷上了一部叫《奇普里安·波隆斯基》的爱情电影, 不惜违反学校纪律, 他生气了; 更有可能我讨厌父母、老师的管教, 故意惹事、闹祸, 他流泪了。总之, 父亲一定有好多话要对我说, 但是他的话很少, 我

只看得见他离开学校时的背影。现在想来, 当个好父亲是多么难啊。

最后一次目送父亲, 是他即将离开人世之时。2013年1月11日凌晨1点20分, 我最亲爱的父亲, 世界上我最疼爱的人永远地离开了。父亲的病情居然在短短7天中极度恶化, 匆匆走完了人生历程。父亲临终的一幕幕, 始终在我脑海挥之不去, 监护仪发出的嘟嘟报警声, 到现在还不停地在耳边响着。在诀别父亲的追悼会上, 我哭诉道: 爸爸啊, 我们子女真不孝啊, 平时忙于学习、忙于工作, 忙于自己的小家庭, 回家看您的时间很少很少, 更不用说照顾您了! 您欲养而亲不待, 我们把好吃的东西都搬到病房, 但是您已经咽不下去了, 我们平时对您拳脚伺候, 现在想弥补, 但什么也来不及了! 家里到处是您的味道、您的身影, 您烧饭的衣服和套袖挂在那里, 您舍不得穿的新衣服在大橱里, 还有您做的学习卡片、旅游线路图, 您与我们大家的合影照片, 您生前留下的遗嘱, 思路清晰, 明明白白, 让我们痛彻心扉又肃然起敬。您说您虽然不是共产党员, 但是非常爱国, 土地资源有限, 社会压力巨大, 所以您决定将骨灰撒入大海, 您说如果患大病重病, 不要抢救、不要治疗, 让您早点解脱, 您说葬礼一切从简, 不要开追悼会, 不要惊扰组织和同事, 只要家人告别即可, 您说最放不下的是母亲, 要我们好好照顾她! 爸爸, 您为别人什么都想到了, 这一生唯独没有您自己。

父亲临终前醒来过几次, 一次他严厉地批评我说: 怎么又没有去上班! 其实那时是晚上。还有一次他迷迷糊糊地说: 快回去睡觉, 明天还要上班! 最后一次父亲坚决地说: 把呼吸机撤了, 双休日把后事办了, 星期一你们都可以准时上班了, 不要拖, 你们理智些!

尽管我从来没有真切地发现过父亲的存在, 尽管父亲是非常普通的一名教师, 但父亲的境界和情怀, 父亲的4个背影透出的勤勉、慈爱、忍耐和忘我, 却仿佛一笔宝贵的精神财富, 激励我也成了一个受人尊敬的人民教师, 像父亲一样收获着桃李满天下的幸福。感谢父亲, 感谢我的人生导师。 (作者系上海市黄浦区教育学院院长)

# 父亲留给我的4个背影

奚晓晶