

教育笔谈

编者按:

5月14日是母亲节,是为感念母恩而庆祝的日子。母爱似一首唱不完的歌,深情吟唱,婉转悠扬。本期,我们聚焦母爱话题,共读关于母亲的诗,欣赏歌颂母爱的诗。

# 用积极态度走进孩子内心

北京市第171中学心理教师 余婉婷

## 案例

初三学考越来越近,小李的复习进入冲刺阶段,可成绩仍不稳定。小李妈妈看在眼里,急在心上。她很担心小李这么下去考不上重点高中,看到孩子玩手机就忍不住唠叨,甚至和小李发生争吵。小李妈妈想平静地和孩子谈谈学习方法,但稍微说多了小李就是一副不耐烦的样子,要不就是委屈哭诉自己压力有多大。小李妈妈左右为难,很想督促孩子利用好时间再努力一点,可又担心影响孩子的情绪。初三孩子的妈妈到底该怎么和孩子沟通呢?

## 分析

小李妈妈产生焦虑、担忧等情绪,想要引导孩子做得更好,是正常的也是可以理解的。而小李每天面对复习任务和频繁的考试,情绪处于紧张状态,难免感到疲劳,回家后自然想要多一些放松的时间。如果小李再被提要求,就会出现易激惹、情绪波动大等情况。初三生妈妈在与孩子沟通时要注意调整自己的态度,采取有效的方式,重视给孩子情感支持。

## 支招

### 调整好自己的情绪是有效沟通的前提

情绪是会相互影响的。家长感到自己有焦虑、担忧等负面情绪时,应先调节好自己的情绪再去和孩子沟通。否则,沟通就会变成单方面的发泄和指责,势必不会取得良好效果。研究表明,适度的压力才能有较高的学习效率,过高或过低的压

力,都不利于产生好的学习效果。最后的冲刺阶段,孩子需要保持稳定的复习节奏和积极的应考心态。初三阶段,孩子已经感受到了不小的压力,这时更需要家长提供情感支持。家长对考试保持平和的态度,能够有效缓解孩子的焦虑情绪。

### 用积极倾听走进孩子的内心

倾听是沟通的基础。只有真正听懂孩子,才能给孩子有效帮助。所以在沟通中,家长不必着急说,可以先听孩子想说的话。孩子学习一天,回家后通常不想继续谈论学习了,家长不妨听孩子说他感兴趣的话题。家长应接纳孩子对放松的需求,如果孩子一进门,家长就问:“今天学习怎么样?考试多少分?”只会让孩子反感,失去和家长沟通的欲望。倾听不仅是用耳

朵听对方的语言,还要全身心地去感受对方所表达的言语与非言语信息,并进行适度的参与,恰当地回应。例如,家长身体前倾,表示对孩子的话题感兴趣,同时适时表达自己的感受和想法,使输出与输入的信息平衡。这能激发孩子向家长倾诉的欲望,增进互动与理解,提升亲子沟通质量。有了良好的亲子关系和亲子沟通氛围,再向孩子提建议就容易多了。

### 用“我句式”让孩子明白家长的想法

在亲子互动中,父母也会感到不安、失望、疲倦、焦虑、烦躁的行为,如果想让孩子了解父母的内心感受,可用“我句式”来表达。“我句式”表达结构为“因为(事实)……我感到(感

受)……我希望(要求)……”。例如,“因为你没按时完成作业,我感到很着急,我停下了手中的工作去监督你完成,我希望你能自觉完成。”注意事实描述要尽可能客观,语气平和。

### 用基于事实的鼓励给予孩子支持

家长都知道鼓励和肯定孩子很重要,但通常没能掌握有效鼓励的方式。空洞地夸孩子“你很棒”,并不能增加孩子的信心。有效的鼓励应基于事实,家长要善于发现孩子的进步和努力。鼓励的方式包括:描述式、启发式和赋能式。

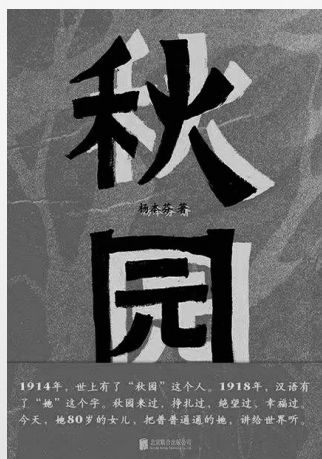
描述式鼓励,家长可用“我注意到……我看到……”句式。例如,“我注意到你今天在家主动复习了”“我看到你今天早上起床比昨天早”。当家长把孩子努力的过程描述出来时,被认可的感觉让孩子产生价值感,从而获得前进动力。

启发式鼓励,家长可多问“你感觉如何”“你是怎么做到

的”“有没有其他想法”,旨在让孩子觉察并表达自己感受、总结取得积极效果的方法、做出接下来的规划。“我注意到你这几天回来比较疲惫,你自己感觉怎么样?”“这次成绩出来看你有点沮丧。”当家长准确解读孩子当下的感受并描述出来时,亲子之间关于学习话题的探讨通常就能顺利进行,因为这表明家长看见并接纳了孩子的情绪。

运用赋能式鼓励,家长可表达“我对你有信心”“我相信你可以发挥好”等。不过要注意,赋能针对的是孩子跳一跳就能达到,且孩子正在努力做的事情,而不是超过孩子能力的过高风险。

## 开卷有益



杨本芬 著

## 读八旬老人讲述她和妈妈的故事

### 《秋园》

1914年,秋园出生在洛阳一户行医人家。长大后的秋园嫁给了驻扎当地的一位国民党文职官员。秋园先是跟随丈夫从洛阳搬到了南京。抗战爆发后,一家人又迁往重庆,中途脱离部队回到湖南乡下。在湘阴,秋园生下五个孩子,活下三个,女儿之骅排行老二。贫穷、饥饿、歧视日日侵蚀着这个家庭,之骅自小便目睹母亲为生存所做的苦苦挣扎。丈夫去世后,秋园带着幼子流落

湖北,艰难求生。16岁时,之骅逃离了乡村,到一个偏远小城求学、扎根。秋园和之骅母女被命运抛掷底层,两代女性为活下去付出了最大努力。这本书正是晚年的之骅拿起笔回望母亲与自己人生的作品。

**推荐理由:**这本书是作者杨本芬(书中之骅)花甲之年开始写下的她母亲梁秋芳(书中秋园)女士一生的故事,此书出版时作者已80岁。书中,作者以秋园的经

历串联起百年中国的沧桑,深情而悲悯地描绘了底层乡间人物对苦难的承受与抵抗。它写尽中国女性生生不息的坚韧与美好,丰富地呈现了时代的样貌。诚如作者所言:“我写了一位普通中国女性一生的故事,写了我们一家人如何像水中的浮木般挣扎求生,写了中南腹地那些乡间人物的生生死死。我知道自己写出的故事如同一滴水,最终将汇入人类历史的长河。”

## 赏析古诗 致敬母爱

“慈母手中线,游子身上衣。”经典的古诗中蕴藏着母亲真挚深沉的爱意。本期北京市文汇中学三位学生赏析了母爱相关的三首古诗。

### 游子吟

唐·孟郊

慈母手中线,游子身上衣。  
临行密密缝,意恐迟迟归。  
谁言寸草心,报得三春晖。

**赏析:**孟郊的《游子吟》,回忆游子临行前慈母为其缝衣的生活场景,歌颂醇厚深挚的母爱。前四句朴实感人,“密密”写母亲将满腔爱子之心化为给衣服缝上道道细密针脚的具体行为,与“密密缝”相对的“迟迟归”,体现母亲对即将远行的游子的无尽担忧。全诗最后两句“谁言寸草心,报得三春晖”,巧妙运用比喻,将子女的孝心比作“寸草心”,将慈母恩情比作“三春晖”,写出母爱如和煦春光照耀子女,“寸草心”和“三春晖”强烈对照,突出母爱的无私伟大,也寄托着赤子对慈母深恩的感念。

学生 梁宝月

### 岁暮到家

清·蒋士铨

爱子心无尽,归家喜及辰。  
寒衣针线密,家信墨痕新。  
见面怜清瘦,呼儿问苦辛。  
低徊愧人子,不敢叹风尘。

**赏析:**这首五言律诗,语言质朴平易,情感细腻深沉。诗作平地叙述游子归家探母的情形,母子深情细腻动人。“作者”与“母亲”是一对普通母子,亦是普天之下所有的游子与慈母。颈联、尾联写母亲“见面怜清瘦,呼儿问苦辛”,对“我”无尽关切,而“我”却“不敢叹风尘”,写出自己无法照顾母亲的歉疚,也表现出不愿母亲担忧的细心,体现对母亲的依恋与关怀。全诗语言朴实精确,情感平实又丰腴,引发读者无限共鸣与回味。

学生 胡子天

### 凯风

凯风自南,吹彼棘心。棘心夭夭,母氏劬劳。  
凯风自南,吹彼棘薪。母氏圣善,我无令人。  
爰有寒泉?在浚之下。有子七人,母氏劳苦。  
睨皖黄鸟,载好其音。有子七人,莫慰母心。

**赏析:**此诗出自《诗经》,以“凯风自南,吹彼棘心”开篇,将母亲养育比作温暖南风,将孩子比为酸枣嫩芽。母亲明理而又有美德,堪称圣善,是“小小酸枣”所无法比拟的。后两段作者又以寒泉比母,以黄鹂自比。母养七子,何其劳苦,而“小小黄鹂”又怎能安慰母亲的心呢。

本诗前两段,以凯风比母,以酸枣比子,彰显母爱之伟大。后两段则以寒泉与黄鹂做比兴,反衬作者无以回报母亲养育之恩的自责之心。词词句句,重章叠韵,无不体现出对母爱之歌颂,对母亲深恩无以回报之自责。

学生 马伊澄

(推荐教师 孙静)