

致家長：在教育子女上，你祇有一次機會



連動物都知道訓練幼崽生存捕食的技能，更何况我們人類。

我們父母的責任，就是讓孩子有幸福生活的能力。所以，孩子的交友、孩子的學習、孩子的脾氣、孩子的品格、孩子的生活能力等等，都離不開父母的教導。

當孩子的成長出現了偏差，不要說孩子被壞朋友帶壞了，而是應該早早告訴孩子該和怎樣的朋友交往；當孩子的成績出現了問題，不要說學校老師不負責任，而是應該多多去關注孩子的學習情況；當孩子教養出現了問題，不要說環境影響了孩子，要告訴孩子什麼行為是對的，什麼行為是錯的。

在孩子的教育上，父母是很難推卸責任的，任何人都可以說：對不起，你的孩子我無能為力，請另請高明吧，但是父母不能。

18歲之後，孩子正式成年了，逐漸離開父母，開始自己的旅程。這個時候，他會從小小的家庭中走出來，見到更大的世界，認識更多的人，相比于父母，孩子可能和同學、朋友、同事、

戀人相處的時間更多。自然也會受周圍環境的影響，對世界產生獨立思考。

但更不可避免的是，這個時候的孩子，家庭教育會對孩子以後的人生道路產生很深的影響。

18歲之前，孩子得到足夠的愛和尊重，那麼18歲之後，也能用愛和尊重去回饋他人和世界；

18歲之前，孩子養成良好的學習和生活習慣，那麼18歲之後，這些習慣也會一直伴隨着他，成為他獲取幸福和成功的籌碼；

18歲之前，孩子習得了各種能力和技能，那麼18歲之後，這些能力就會成為他對抗一切的武器和盔甲。

幸福的人，一生都被童年治愈，而不幸的人，一生都在治愈童年。

人生是場接力賽，原生家庭就是第一棒。如果孩子整場比賽都輸了，第一棒是有責任的，但把所有原因都歸因為第一棒的話，是不公平的，同樣的，把第一棒的責任全甩開，也是不合適的。

或許孩子在家庭之外，會遇見好老師、好同學、好夥伴、好伴侶，這些成為他的第二棒、第三棒，讓他的比賽更有贏的希望。但是無論

如何，作為父母，我們都不希望自己這個第一棒成為孩子的遺憾。

教育無法重來，有些遺憾永遠無法彌補。不要想著現在不陪孩子，以後大把時間陪孩子，實際上是，現在不陪孩子，以後可能更陪不了孩子。

孩子要上學，要工作，要成家，孩子的成長就是一個和父母分離的過程，童年時期缺失的陪伴，只會成為一個永遠的缺口。

不要一味縱容孩子，不捨得教育孩子的後果，就是孩子終將會被其他人用更殘酷的方式教育。更不要吝嗇於給孩子正面的情緒和溫暖的鼓勵，沒有什麼比讓孩子充分感受到自己被愛更能讓孩子幸福。

教育孩子這件事，絕不是三言兩語就能說清楚的，很多細節都是需要我們在實踐中進行。

但是唯有一點，是我們父母必須一直謹記在心：

教育是一門遺憾的藝術，但育人卻容不得任何差錯，我們始終要認真對待孩子的每個問題，教育路上，更需要學習和改正的，其實是我們父母。

本文首發「家長觀」微信號：edu696

為人父母，都該明白一個道理，在孩子的教育上，我們祇有一次機會，我們必須承擔起父母的責任，對孩子的人生負責！

電視劇《小歡喜》中，宋倩說過這樣一句話：“孩子的問題都是父母的問題。”

有些人認為這句話太以偏概全了，可事實是，在孩子成人之前，孩子的很多問題都是父母的問題。

的確，孩子會上學，會交朋友，會受社會環境周圍環境的影響。可是歸根結底，家庭教育才是孩子人生的底色，孩子遇到的很多問題都可以在家庭教育中解決的。

成為一個父母，從來不是把孩子生下來，給孩子吃，給孩子穿，把孩子送到學校就行了。

談現在時 講明年事

我會在過好眼前生活的同時，為以後做準備。

這就是我為什麼總把現在的工作看作是“為明年而做的任務”。我想自然地掌握這種速度感，並為此不斷地努力。

提前做出種種假設，時刻準備好先發制人。這種準備能增強我們的“即答力”，讓我們獲得成長。

作者：〔日〕松浦彌太郎



新的工作項目、在家中做的新嘗試、學到的新知識、參加馬拉松長跑……不論談話的主題是什麼，我們平時與人交談時圍繞的都是“現在”。

“你現在有什麼興趣愛好嗎？”

“你現在的目標是什麼？”

我的理想是，將一年後當作“現在”來進行思考。

比如，如果有人在今年秋季問我“你的興趣愛好是什麼”，我會按明年此時的目標作答。

如果有人問我“你明年的計劃是什麼”，我會提前做好後年的計劃，並流利地回答。

當然，不慌不忙地過好當下也很重要，但我會做兩手準備。

談現在時，講明年事。

為什麼壓力會勾起慾望

為什麼壓力會帶來慾望？因為這是大腦援救任務的一部分。神經科學家證明，壓力包括憤怒、悲傷、自我懷疑、焦慮等消極情緒，會使你的大腦進入尋找獎勵的狀態。只要你的大腦和有關獎勵的承諾聯繫起來，你就會渴望得到那個“獎勵”。你確信，只有獲得那個“獎勵”，才是得到快樂的唯一方法。

獎勵的承諾和緩解壓力的承諾會導致各種各樣不合邏輯的行為。比如，一項經濟學研究發現，那些對自己的經濟狀況表示擔憂的女性，會通過購物來排解內心的焦慮和壓抑；當暴饮暴食的人為體重增加或缺乏自控力而感到羞愧時，他們會吃更多的東西來撫慰自己；當拖延症患者想到自己已經遠遠落後時，他們反而會繼續拖延。在每個案例中，“想要更快樂”的目標總是戰勝了自控力要達成的目標。

美國心理學家協會的調查發現，最有效的解壓方法包括：鍛煉、閱讀、聽音樂、與家人相處、按摩、散步、做瑜伽，以及培養有創意的愛好。最沒效果的解壓方法則包括：賭博、購物、抽煙、喝酒、暴饮暴食、上網等。真正能緩解壓力的不是釋放多巴胺或依賴獎勵的承諾，而是增加大腦中改善情緒的化學物質，如血清素、 γ -氨基丁酸和讓人感覺良好的催產素。這些物質會讓大腦不再對壓力產生反應，減少身體里的壓力荷爾蒙，產生有治愈效果的放鬆反應。因為它們不像釋放多巴胺的物質那樣讓人興奮，所以我們往往低估了它們的作用。

講一個也許有效的方法，為大家提供



一點小幫助。

丹尼斯只要工作上遇到困難，就獎勵自己一瓶紅酒，同時瀏覽自己最喜歡的房地產網站。她不只看自己現在住的街區，還看遠在波特蘭、羅利或邁阿密的待售房屋。大約一小時後，她感覺更多的是麻木，而不是放鬆。

幾年前，丹尼斯喜歡下班後去做瑜伽。這既能讓她放鬆身體，又能讓她精神煥發。現在，每當要上去上課時，她總會覺得很麻煩，喝杯酒的慾望也變得更強烈。作為課程實驗的一部分，丹尼斯答應至少去上一次瑜伽課。她真的去上課之後，覺得那比記憶中的感覺還要好。但她知道，自己很可能回到原來的生活狀態，因此，她用手機存了一條語音備忘，描述自己做完瑜伽後的美妙感覺。每當她受到誘惑想逃課時，她就會聽聽這條語音，提醒自己，不能在壓力面前向自己的衝動妥協。

有沒有什麼可以提醒面對壓力的你，到底什麼才能讓你感到更快樂？在你感到壓力之前，能不能先想出一些鼓勵自己的方法？

作者：〔美〕凱利·麥格尼格爾

鷹和貓頭鷹

一天，一只強健的鷹站在巢里環視大地，它那高傲的神情好似整個大地都屬於它。

忽然，它發現了一只貓頭鷹。“這個滑稽又可笑的傢伙是誰？”鷹嘲弄著說。出于好奇，它張開翅膀俯衝而下。一靠近貓頭鷹，它就問：“喂，你



是誰？叫什麼名字？”“我……我是貓頭鷹。”貓頭鷹邊回答邊往樹幹後面躲。“哈哈！你這傢伙，真是好笑啊！”鷹攔住貓頭鷹，“看你，渾身上下只有茸茸的毛和大大的眼睛，你到底是什麼做的？再讓我聽聽你的聲音，那一定很好玩！”

鷹飛到附近的樹枝上，接著嘲笑貓頭鷹：“如果你把你那特殊的耳朵擋住，你的臉一定會變得更漂亮！”接著，它拍打着雙翅在樹枝間飛，打算用兇猛的姿態來嚇唬貓頭鷹。

鷹不知道，就在這些樹叢中間，一個農夫早已設下了粘鳥的木杆和大網。正在它賣弄本領時，它突然發現，它的羽毛被牢牢地粘在樹枝上了。它拼命地掙扎，卻無濟于事……貓頭鷹默默地看著這一切。過了好一會兒，沉默不語的貓頭鷹才開口講話，它看著鷹說：“如果你待在空中，完全可以避免這樣的危機；如果你飛下來後不嘲笑我，和我和睦相處，我也會提醒你。可是，本應身在高空的你，到底有什麼必要飛下來嘲笑我呢？”

作者：〔意〕達·芬奇

陪孩子做這五件事，最能提升孩子的幸福感

孩子的幸福很簡單，它就藏在生活的每一件小事里。陪孩子做這五件事，最能提升孩子的幸福感，趁著假期趕緊和孩子行動起來！

一、陪孩子玩遊戲

對孩子而言，沒有什麼比玩耍更快樂的事情了。雖然遊戲常常被很多人誤解成為消磨時間的無聊之舉，但是玩耍是每個人在童年時期不可缺少的一項重要活動，它是孩子探索學習的重要途徑，會玩的孩子常常也很會學習。

作為父母，不僅要支持孩子去玩，也要意識到：陪孩子一起玩也很重要。

在孩子很小的時候，各種各樣的小遊戲就已經在親子之間默默展開，比如捂住臉和孩子躲貓貓，這種簡單的互動其實就是孩子玩耍的開端，孩子感受到是家長的關注和遊戲的愉悅。

隨著孩子慢慢長大，我們可以陪孩子玩的遊戲就更多了，比如捉迷藏、堆積木、拼圖、戶外運動等等。玩的時候，放下手機和工作，全心全意加入孩子們的遊戲，不僅能建立良好的親子關係，玩耍中也能教育引導孩子，寓教於樂。

不管再忙也要抽出時間，每天至少陪孩子玩20分鐘左右。有一個能耐心陪伴自己玩耍的父母，是孩子的幸運。

二、多陪孩子在一起吃飯

陪孩子吃飯，也是大事。如今，很多家庭的飯桌已經少了一絲煙火氣，年輕的父母，有的忙于工作，很少能坐下來陪孩子吃飯；還有的父母喜歡一邊看電視玩手機一邊吃飯，飯桌上瀰漫的是沉默……吃飯這件事，儼然成為很多父母最不珍惜的小事。然而餐桌冷清的家庭，很難養出幸福的孩子。

孩子對家庭最初的記憶，往往就在於這一方小桌子上，一進家門是一桌子好菜，家人圍坐一起，聊聊家長里短，這就是最接地氣的溫暖。

三、偶爾給孩子一些儀式感

儀式感看起來非常的表面，但也最能帶給人們幸福。

節假日、生日、紀念日……收到祝福之前，我們總是充滿期待，孩子們表現得更明顯了，歡呼雀躍，連眼睛都放著光。

如果少了一份儀式感，孩子就少了一份期

待。

在平常的日子里，儀式感也不複雜，早上出門前的擁抱，臨睡前的一句晚安，飯後一家人出去散步，這些小事體現的是對生活的熱情。

生活在儀式感很強的家庭里，看到父母用認真的態度去對待平凡的日子，孩子也能受到影響，學著更加認真地對待生活。

四、睡前給孩子講故事、讀繪本

吉姆·崔利在《朗讀手冊》中說：“你或許擁有無限的財富，一箱箱的珠寶與一櫃櫃的黃金，但你永遠不會比我富有，我有一位讀書給我聽的媽媽。”

睡前故事的時間，孩子依偎在媽媽身邊，聽著媽媽的聲音，空氣中縈繞著媽媽的味道，安全感十足。有人說，人對於睡眠前的記憶，總是會特別深刻，睡前這十幾分鐘的相處，是孩子童年最寶貴的回憶。

有一個會講故事的媽媽，是孩子最幸福的

事兒。

五、與孩子有良好的互動

歌手陳美齡，三個兒子都考上斯坦福，在一次採訪中，提及自己的養育經驗：“他們問我問題的時候，我絕對不會說等一下，可能有時候我在煮菜，他們跑過來問我：媽媽，為什麼天是藍的？我根本答不了，可我就是把火關了，說你問得好，等一下我們一起去找一個答案。”

她用實際行動告訴孩子：你的問題我都有在聽，我願意跟你一起尋找答案。

孩子眼中的好奇，能被媽媽這樣重視，說明他是被看到的，被愛著的，母子之間充滿了信任和尊重，孩子內心會充滿幸福感和安全感。

而一個不幸的孩子，常常是在家庭中感受到了太多的打擊、不理解和忽視。

我經常遇見一些父母抱怨孩子不愛主動跟自己說心里話，出現這種結果，很大程度上是因為大人們從一開始就不曾珍惜過孩子的秘密和探索，粗暴地打斷、呵斥孩子，時間久了，孩子的心充滿了孤獨。

當孩子說出內心感受時，大人最需要做的就是積極主動回應，這是良好的親子互動的基礎。

孩子過得快不快樂，親子關係是關鍵。那些幸福的孩子，父母都走進了他心里。

文章來源：錢志亮工作室

