

家庭生态建设与家庭教养

Family Ecology Construction and Family Upbringing

郭长连¹ 高明照²

Changlian Guo¹ Mingzhao Gao²

1. 山东科技大学 中国·山东 泰安 271000

2. 邯郸市交通运输局 中国·河北 邯郸 056000

1. Shandong University of Science and Technology, Taian, Shandong, 271000, China

2. Handan Transportation Bureau, Handan, Hebei, 056000, China

摘要: 家庭是社会的细胞,承担着家庭成员“教养”的重大责任。家庭生态影响着亲子关系,关系着家庭成员教养,是未成年人成长、成才的关键。在家庭生态建设特别是在子女养育中,家校共育中责任划分、角色定位、家校社会三者对教育环境的影响,“问题”孩子的教育转化,已经成为全社会亟待解决的问题。精准把握教育和孩子成长“问题”的本质及成因,积极探索健康家庭生态建设方略,用社会主义核心价值观、健康向上的信念、和谐温馨的人际关系,感染、影响、滋润家庭成员特别是未成年人,在日常生活、学习中耳濡目染,体验春风化雨成长历程,自觉培养自我调节、朝气蓬勃的健康心身,以健康家庭生态涵养和促进良好社会生态,是实现大众家庭教养提升的重要途径。

Abstract: The family is the cell of society and bears the great responsibility of “upbringing” of family members. Family ecology affects the parent-child relationship and the upbringing of family members. It is the key to the growth and success of minors. In the construction of family ecology, especially in child rearing, the impact of responsibility division, role orientation and home school society on the educational environment, and the educational transformation of “problem” children have become an urgent problem to be solved in the whole society. Accurately grasp the essence and causes of “problems” in education and children’s growth, actively explore the ecological construction strategy of healthy families, infect, influence and nourish family members, especially minors, with socialist core values, healthy and upward beliefs and harmonious and warm interpersonal relationships, and experience the growth process of spring breeze and rain in daily life and learning, consciously cultivating a healthy mind and body with self-regulation and vitality, and cultivating and promoting good social ecology with healthy family ecology is an important way to realize the improvement of mass family education.

关键词: 家庭生态; 家庭教养; 亲子关系; 心理学; 情绪调节

Keywords: family ecology; family upbringing; parent-child relationship; psychology; emotion regulation

DOI: 10.12346/sde.v4i1.5703

1 引言

生态是一切生物的生存状态,以及相互间的关系;家庭生态是家庭成员的生存、成长状态及与环境相互依存的关系。而家庭教养,是在对孩子抚养、教育过程中渗透始终的、具有一定的内部一致性和稳定性的看法、态度和方式。良好的家庭生态,是提升家庭教养的基础和保障。

望子成龙望女成凤即是每个家庭的愿望,家长都坚信自己的孩子是最优秀的,如何防止养育出“问题”孩子?如何

有效帮助“问题”孩子呢?家庭生态不协调是问题的症结所在;优化家庭生态是消弭问题的良方。

2 “问题”的本质和成因

“问题”孩子的背后是家庭生态的问题。亲子沟通的暴力性、强制性,家长对孩子的控制性、教育的功利性……成了不少家庭的通病。

有些家长习惯批评埋怨、指责训斥,挑毛病指缺点,不

【作者简介】郭长连(1968-),男,中国山东泰安人,硕士,心理督导师、二级企业人力资源管理师,从事家庭教育及心理健康科普研究。

能给孩子需要的陪伴和抚慰；不尊重成长规律，急于求成，揠苗助长，不允许孩子试错、出错；心理预期过高，不接纳孩子比别人差的现实，违背因材施教原则，“欲壑难填”，似乎永远达不到要求；亲子沟通时机把握不准，缺乏基本的背景觉察；习惯扮演“事后诸葛亮”，剥夺了孩子提高自律能力和自我负责意识的机会。

家庭生态不健康，孩子成长中很容易“营养不良”。家庭成员都是“合奏曲”中不可或缺的“乐器”，一个人有问题家庭生态就出问题。而每个人的思想、认知能力和判断事物标准各异，亲子间必然会有矛盾和分歧。因为所有活动彼此联系，增加了产生矛盾的机会；孩子每时每刻都在成长变化，言行常换常新，于是亲子矛盾瞬息万变，对家庭和谐提出了新考验新机遇，也给孩子成长、家长进步提供了机会。

3 构建健康家庭生态的策略

3.1 要及时觉察家庭成员的情绪变化

家长有家长的道理和判断，孩子也有自己的想法和愿望，角度不同，对同一件事的看法也会不同。孩子问题暴露时最需要帮助，也是成长的契机。此时要聚焦问题，让孩子感受到支持和爱。对孩子情绪不关心造成的伤害，比问题和事件本身的伤害更甚！

3.2 要努力维护沟通环境和諧

健康家庭生态中，家人的“心理环境”尤其重要。家长的理解、包容、信任、欣赏、支持会传递给孩子自信和坚定。家庭教养需要润物无声，精心设计，家庭的一草一木皆教养，随时随地尽沟通。家长一言一行无时无刻不在传递教养，潜移默化提供着示范。可以通过积极参与社会活动，培养孩子的格局，激发孩子的情怀修养，构建家国伟大理想，从而培养和涵养内生动力，储备一生不竭的成长源泉。

3.3 要正确理解和践行对孩子的“尊重”

接纳既尊重，接纳孩子的想法、观点、言行甚至错误。被理解接纳的时候，孩子会产生一种力量感、安全感。

3.4 尊重还表现为不侵权

学会蹲下来和孩子说话，通过协商解决问题。切勿随意否定孩子，避免挫伤孩子自信心。特别是学习、成长问题，孩子作为当事人，有充分的发言权，应该归还选择权和决定权。遇到困难时不急于提供帮助，把责任和探索过程留给孩子，在过程中发展能力。

3.5 尊重还应包含对孩子的绝对信任

要注意激发孩子成长潜力，发展目标切合实际，不超越孩子潜力，不羡慕邻家孩子，不拿别人家的孩子对比，不人

为压迫与束缚，不人为制造焦虑。

4 家庭生态建设中情绪的调适

不少家长储备了很多家庭教养知识，但家庭生态并不理想，为什么？

因为在家庭生态意识形成之初，言行还处于模仿阶段，是表演，甚至是违心地讨好、敷衍，还没有达到自动化水平，没有从内心觉察家庭成员的需求，更没有全身心融入家庭生态，或者说还“不是自己的、不是自发的、不是心流”。

觉察、呈现、沟通可以优化家庭生态。有效、效精准的沟通比有道理更重要。觉察、理解孩子的感受比传授方法更重要。“谁的表演和表达有人看、有人听，谁就会成长，谁就会进步^[1]。”要善于倾听，确保听懂孩子。可反馈孩子的语言，呈现对孩子感受的理解，让孩子感受到、享受被理解的感觉。

要直面情绪。不良情绪时决不能回避、掩饰，尤其是遇到突发事件时，应引导孩子正确面对，“让孩子了解事实真相确实很残酷……因为这对孩子的将来有好处^[2]。”不良情绪特别需要倾诉、纾解，自己有情绪升起时，需要与情绪相处，觉察，感受，探索，及时呈现、接纳、化解，并尝试去系统觉察触发情绪的按钮是什么，为什么此事此人此景难以接受？进而探索自己的内在模式，不要被情绪牵引、控制。

5 结语

要让温馨的家庭生态，通过爱的语言呈现。语言是有能量的，爱的言行需要一致、真实，要用和孩子匹配的方式和语言，表现家庭温暖和爱，让孩子自然感受到，从而促其心安、踏实、稳定。要保持家庭生态的稳定和持续，“家长在说话时……正在用一个旧地图来规划这个多变的世界……，来指导我们的孩子^[3]。”家庭环境要素的培育中，“家长具有自我金刚结构，家长稳定地爱自己，稳定地爱家人，爱周围人，当然也稳定地爱自己的孩子^[1]”。注重培育优良家风，孩子则“自然而然也能稳定地爱自己、爱他人、爱社会”。家长应充分利用孩子对父母的自然而然的依恋，有意安排时间陪伴孩子，与孩子一起感受和体验“一家人在一起”时光。

参考文献

- [1] 王文忠,邓兰勤.聚焦家庭教育[M].北京:中国商务出版社,2018.
- [2] [德]卡尔·威特.卡尔·威特的教育[M].刘恒新,译.南京:江苏文艺出版社,2008.
- [3] 安先生工作室.妈妈在家就在[M].北京:人民日报出版社,2016.