

# 父母先成长,孩子才发光

◎ 黎均平

“今天我郑重宣誓：我要成为一名称职的家长！从今天起，我要不断地成长自己，提升自己，因为只有我改变了，我的孩子才会改变；因为只有我改变了，我的生活才会更加精彩；因为只有我改变了，我的家庭才会更加幸福。”这是作者在《如何做称职的父母》一书的附录《称职父母成长宣言》中写下的话，精准呼应了前言中“父母成长，才是送给孩子最好的礼物”这一核心观点，也成为我读完这本书后最深刻的共鸣。

读完由吴兆华、李思学、胡新鸽联合著述的《如何做称职的父母》，我被深深震撼，既释然于育儿焦虑的纾解，又兴奋于收获的实用智慧，更坚定了“做家长是一辈子的修行”这一重要认知。作为家长兼教育管理工作者的，我不仅认同书中系统的理论体系，更在理念、方法与实践层面获得了诸多启发，深感这本书既是家庭教育的“操作手册”，更是家长自我成长的“心灵指南”。

从结构来看，全书以“家长智慧的爱——家长必备技能——家长自我修炼”为脉络，三篇十四章层层递进、有机衔接，构建起完整的育儿知识体系。

第一篇“家长智慧的爱”直击育儿核心：真

正的爱不是溺爱或控制，而是尊重孩子的人格尊严与成长规律。书中强调，家长要摒弃“把孩子当成附属品”的误区，保护孩子的尊严比纠结对错更重要——不当众揭短、不随意否定，更不能用“我们家孩子不行”这类谦虚式评价贬低伤害孩子自尊。这种“智慧的爱”，是给予孩子选择的权利，是接纳孩子的不完美。

第二篇“家长必备技能”则提供了实践方法，其中亲子沟通技巧尤为实用。书中结合心理学研究提出的“55387”定律令人警醒：沟通中55%的信息来自表情肢体语言，38%来自语气语调，仅7%取决于内容本身。这解释了为何很多家长“苦口婆心”却收效甚微——批评时紧绷的身体、抬高的声音，早已让孩子屏蔽了那7%的良苦用心。书中给出的解决方案具体而温暖：赞美时蹲下来平视孩子、给一个拥抱，让欣喜自然流露；批评时先放松神情，用“我们一起看看问题出在哪里”的引导式语气，替代指责与呵斥。同时，书中强调的“家庭规则明确”“合理设定目标”等方法，也为家长提供了清晰的行动指南。

第三篇“家长自我修炼”是全书的升华，深刻诠释了“家长是原件，孩子是复印件”的育儿

本质。书中提出，家长的自我成长需兼顾三个维度：一是心态修炼，培养“松弛感”，不将焦虑传递给孩子。这要求家长接纳自身与孩子的不完美，合理分配家庭责任，避免因过度苛责陷入亲子关系泥沼；二是行为修炼，做到言传身教。就像那位因儿子“踩着脚印跟随”而从酒馆转向图书馆的父亲，家长的每一个选择都在塑造孩子的价值观，以身作则远比空洞说教更有力；三是认知修炼，明确自身第一责任人的角色。无论是否有隔代育儿的助力，父母都不能当“甩手掌柜”，需主动承担起心理抚养的责任。

作为家长，我们不必追求“完美父母”的标签，但需保持终身学习的态度：在尊重孩子中学会包容，在沟通互动中掌握技巧，在自我修炼中实现成长。这本书的魅力，在于它不仅解答了“如何做称职父母”的困惑，更让我们明白：教育孩子的过程，也是家长重新审视自我、完善自我的过程。当我们以智慧的爱滋养孩子，以专业的技能引导孩子，以持续的修炼成就自己，便能实现家长与孩子的同频共振、双向奔赴。做家长，从来不是一场短跑冲刺，而是一场漫长的修行，值得我们用一辈子去实践、去感悟、去沉淀。

## 我的女儿是棵劲草

◎ 郭菲霞

在了心里，用攒了许久的零花钱悄悄买了一块防滑垫贴上。

“张老师发现那块垫子时，眼圈当场就红了。”李老师转述时的语气里带着深深的动容，接着，她带我走到教室后门，指着窗台上的一排花盆。那里没有名贵花卉，只有几盆郁郁葱葱的野草，在阳光下肆意舒展，绿得张扬又硬气。“这些都是小雨种的，”李老师笑着说，“之前的花枯死了，小雨觉得花盆空着太孤单，就去路边挖了些野草种上，每天当宝贝一样浇水。她告诉我，草也有生命，看着就让人欢喜。”那一刻，记忆的大门被猛然撞开。我想起生日时，小雨用攒的零花钱买回那个我随口提过的发夹，满眼期待地帮我戴上，夸我是世界上最美的妈妈。我想起她牵着小区里那个特殊孩子的手，大声对嘲笑的人说这是我朋友。想起无数个晚归的夜里，她反过来安慰我，让我慢点开车。

原来，她一直都是一个温暖的小太阳，只是我总是盯着她不够耀眼的地方，却忘了感

受她原本的温度。我总盼着她能长成花园里最娇艳的玫瑰，却忘了她本来就是路边的一棵劲草，风一吹就晃，却也能接住阳光，守住自己的温柔。

回到家时，天色已晚。小雨听见开门的动静，立刻跑去厨房端来一盘橘子。她挑了一个最大的剥开递到我嘴边，扑闪着亮晶晶的眼睛说：“妈妈，你吃这个，这个最大，肯定甜。”

橘瓣的清甜在舌尖炸开，看着她小小心翼翼又满含爱意的眼神，突然觉得自己之前的焦虑是多余的。我急着给她施肥，甚至想把她硬生生拔高逼她开花，却忘了，春天从来不是一场只属于花朵的独角戏。

那天晚上，我没有催她做题，而是陪她坐在阳台上，看着她给那一盆盆小草浇水。水珠在叶片上滚动，折射出微小的光芒。我终于明白，父母的修行，不是把一棵草修剪成花，而是要看见她身为草的坚韧。毕竟，若是没有草，春天该多寂寞啊。

## 孩子需要“被懂得”和“倾诉”

◎ 董煜明

险地回了教室。那一次，她也被同学嘲笑了。对于女儿这次能重拾信心，我心里是很开心的，记得当时我对女儿说过：“爸爸最骄傲的就是你拥有败而不馁的精神，咱不能被偶尔的失败打倒。”今天，当我看见女儿伤心、崩溃的模样时，切实地感受到了她的痛苦与委屈。

人的一生不是一帆风顺的，总会遇到一些挫折和困难，女儿现今碰到的挫折，只是她人生经历的一部分。我看着女儿，正准备把这些人生道理讲给她听时，妻子对我摆了摆手，她抱着女儿说：“乐乐，妈妈明白你很伤心，靠在妈妈身上哭吧，没事，哭出来就好了。”女儿听罢，号啕大哭起来。

隔天一大早，我急急忙忙穿鞋准备出门，女儿从楼上轻步走了下来：“爸爸，你小时候有失败的时候吗？”我愣了一下神，挠了挠头，有点不好意思地笑着说：“爸爸小时候失败的时候可多

了。第一批少先队员没选上，运动会比赛拿了倒数第一，后来我怕了，就没再去报名参加。”“真的吗？”女儿半信半疑地看着我，忽然脸上洋溢起了笑容：“爸爸，我比你厉害，至少我失败了还能再重新来过。”我看着女儿那认真的小脸蛋，一下子把她抱进怀里，心里满是欣慰：“我就知道我们家乐乐是越挫越勇的小战士！”

和女儿告别后，我踏上了上班的路，昨晚那场大雨已经停了，空气里飘着淡淡的清香，路边的树叶上挂着晶莹的水珠，被清晨的光映得闪闪发亮。想起女儿说的“我比你厉害”，还有她又一次绽放的笑容，心里暖暖的。原来孩子真正想要的不是深奥的道理，而是她的委屈能被读懂、她的失败能向人倾诉。那些深奥的道理或许能在一时之间为她指明方向，但真正能让她重新振作、坚定信念的，是被理解时的那份感动，是倾诉后获得的力量。

了！”女儿撇了撇嘴，承诺今后一定养成随手断电的习惯。作为一家之长，我也当即表态，过年期间坚决做到“开车不喝酒、喝酒不开车”，哪怕是骑电动车出门，也一定戴好安全头盔，不闯红灯、不抢道。

就这样你一言我一语，全家人围绕安全的话题讨论得热火朝天。会议结束后，我们还迅速行动起来，开展了“安全大扫除”：妻子带着儿子清理阳台和库房里堆放的废旧衣物、报纸、书籍等杂物；我和女儿则直奔厨房，对油烟机、煤气灶、热水器等进行全面擦拭和检查，消除潜在隐患。

这堂活泼又郑重的家庭安全课，为孩子的假期加上了一道“安全阀”。它不只是一次提醒，更是一份陪伴儿女平安成长的爱与责任。

## “听”儿子说“真心话”

◎ 颜克存

儿子阳阳今年上小学五年级了，突然变得沉默寡言，不太爱说话了。作为父亲，我能明显感觉到，儿子是在刻意与我保持距离，就连目光也总是尽量避免与我交汇。我感觉儿子和我之间，已经产生了深深的感情鸿沟。我得行动起来，想办法消除它。

元旦前夕，一场大雪悄然而至，小区里积了厚厚一层雪。早晨起床，我被银装素裹的世界吸引了，于是我准备叫上儿子一起去玩雪，正好可以借机找回我们父子之间不知何时弄丢的“感情”。

我打开儿子的房门时，他还在睡梦中。于是我用手指轻轻弹了弹他的额头，唤醒他：“阳阳，起床啦！昨晚下雪了，外面地上铺了厚厚的一层，我等你起来一起去打雪仗！”听了我的话，儿子揉了揉朦胧的睡眼，似乎有点不敢相信，就随口反问我：“真的？你不让我第一时间写作业了？”

儿子“无心”的一句话，顿时让我明白了我们之间产生感情鸿沟的原因。我立刻回答说：“今天先不急着写作业，你不是没错过大雪吗？这机会难得，可不能错过。”接着我强调道：“你快起来！我等你一起下楼。”

就这样，我把儿子从温暖的被窝里叫了起来，与他一同下楼走向了“雪世界”。在雪地里，儿子在我面前露出了久违的笑容，我也尝试着去接近儿子，于是从地上抓起一团雪，朝儿子扔了过去。随即，儿子也学着我的样子，把地上的雪揉成团，一边朝着我猛攻，一边哈哈大笑，直到我败下阵来为止。

看到我和儿子玩得如此开心，妻子也加入进来。我提议说：“我们来玩真心话大冒险吧！把藏在我们心里想说的，但平时又不知道怎么开口的话都写在雪地上，让雪带着它在太阳底下融化掉！”于是我第一个

开始，用一根小树枝在雪里写道：“新的一年，我希望老婆和儿子身体健康，每天开开心心，也希望我们一家人不闹矛盾，不吵架！”接着，妻子风趣地写道：“我保证不使小性子，不吵老公，不吵儿子！”最后轮到儿子了，他没有用树枝，而是直接用手指写：“新的一年，我会更加努力学习，希望成绩能好一点儿，希望爸爸能少为我的学习操心，不用每天一睁眼就督促我学习，这样我的压力就会小一些，也希望妈妈不再因为开家长会的事而‘胆战心惊’！”

儿子写完自己的真心话，手指也冻得生疼。我看他把手举在嘴前哈气，便对儿子说：“来，过来，给你暖暖。”看我这样，儿子立马跑了过来。我将儿子的双手使劲儿捂着，一边给他暖手，一边对他说：“你刚才在雪地里写的‘三个希望’，让我明白了，以前我不应该只关心你的学习成绩，而忽视了你的努力。新的一年，我一定改正自己的片面看法。”而且我还不失时机地告诉儿子，要他放松心态，不要把我之前对他的“错误关心”当成一种压力，并告诉他只要努力了就好，还笑着告诉他说：“爸爸并不是一个只爱分数不爱儿子的人。”就这样，一场雪，化解了儿子的心结，也帮我们找回了彼此的亲近感，再次心贴心。

一地白雪，一段父子情。我想，雪会融化，但我们留在白雪里的“真心话”会在雪融后生根——比如理解，比如信任，比如这种重新找回的亲密。

此刻，我也明白了，原来最好的教育不是雕刻，而是唤醒；不是“我”要你怎样，而是“我”陪伴你如何；不是只看结果，而是要看努力的过程。这场雪，不仅覆盖了大地，也覆盖了我与儿子之间的误解，留下了一片可以重新开始的黑。

## 给女儿的成长寄语

◎ 张理坤



亲爱的女儿欣欣：

第一次以书信的形式跟你交流，几分庄重几分忐忑，更有许多期待。

十分欣慰，作为姐姐的你自立自强，妹妹出生后经常主动带着妹妹读书、玩耍，在妹妹眼里，你既是姐姐、玩伴，更是书友、老师。虽然平日跟你打打闹闹，但关键时刻妹妹会毫不犹豫地捍卫姐姐。还记得那次去游乐场，有个男孩无礼地抢走了你手里的玩具，妹妹第一个冲过去跟他大声理论、毫不畏惧。当然了，作为姐姐，你从来都是好好照顾妹妹，虽然有时候言谈举止稍显生硬，但那份浓浓的爱掩饰不住：有好吃的，都会想着彼此；外出时，总会紧紧抓住彼此的手。爸爸工作忙，从上小学起你就跟着爸爸一起上早读课、背课文，放学后在教室里自觉完成作业，无形中养成了主动学习的好习惯。你的优秀不是偶然的，妹妹自觉地以你为榜样，读书、写字，样样都要跟你比赛，可爱又令人感动！

十分骄傲，我和妈妈一起陪着你度过童年、步入少年、走向青年。这些天，妈妈一直在悄悄为你准备十四岁生日礼物，妹妹一次次去打探消息都无功而返。只为你一个惊喜，冰雪聪明的你，能猜到是什么吗？答案还是留给你自己

去揭晓吧。学前的你，是个不折不扣的小书虫，经常安安静静沉浸在书海，像极了当年的爸爸。还记得爸爸每晚必讲的《西游记》吗，很多次不知不觉爸爸把自己讲睡着了，而你却在旁听得津津有味；每次问你故事情节都能对答如流，反而逼迫着我去回顾经典。只是如今，你几乎每晚都在伏案奋笔。在追求理想的路上，爸爸妈妈仅仅是半程的陪跑者，小学、初中、高中、大学，越来越宽广的未来之路需要你一个人去走。也许我们会距离你越来越远，但我们的目光和爱始终追随，紧跟着你。

作为教师子女，你默默承担着一切：父母的热切期盼，老师的殷殷厚望，无数人的关注焦点。你表现得如此优秀，演讲、写作、跆拳道、排球各个领域都可圈可点，语文、数学、英语、物理等各个学科都成绩喜人。你的房间除了书籍便是满墙的奖状，从学业成绩到兴趣爱好，你一次次在陌生的领域爆发出惊人的潜力：妈妈引以为傲的唱歌天赋，爸爸行云流水的文字功底，都被你兼收并蓄。我常常为你感到骄傲，只是不知如何表达。可怜天下父母心，希望你健健康康、茁壮成长；希望你学业有成、一帆风顺；希望你乐观豁达、笑口常开……

十四岁，多么美好的年纪！你就要慢慢褪去稚嫩，渐渐走向成熟，身材更挺拔、心智更健全。千万记住，再多的困难、再大的挑战，父母家人永远都是你坚不可摧的靠山。无论什么情况，都要守住本心。真诚祝愿亲爱的女儿幸福安康、前程似锦！

爱你的爸爸

### 征稿启事

在养育孩子的路上，每一次困惑与突破都是您和孩子共同成长的独特印记。您是否有培养孩子的独家教育心得？是否想把未说出口的爱写成一封家书？本刊《家长课堂》诚邀您分享亲子教育智慧。无论是引导孩子走出厌学低谷的沟通密码，还是发现孩子兴趣启蒙的契机，抑或是写给青春期孩子的亲笔信——那

些藏在日常里的教育思考，都可能成为其他家庭的暖心指南。期待您的分享，让更多家庭在育儿路上少走弯路。

要求：字数 1500 字以内，观点明确，来稿请在标题注明“家长课堂”。请在文末标明您的姓名、联系电话、身份证号、银行卡账号和开户行信息。

邮箱：jswmntl@163.com