

编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？今日女报/凤网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目 辣妈研习院

王建平博士家庭教育  
比心



亲子专家 王建平博士

# 女孩给去世爸爸发短信意外收到温暖回复 #  
如何让孩子学会离别？

近日，在《朋友请听好》节目中，听众周周在信件中讲述了自己给去世爸爸发短信，却意外收到回复的故事。她说，初二那年爸爸去世了，妈妈改嫁，妹妹跟着妈妈和继父一起生活，自己因为不方便转学，一个人住了一段时间。在很多夜深人静的夜晚，自己常常会思念父亲。高考前夕，她给父亲的手机发了一条短信，竟然收到了温暖的回复，这让她感受到了久违的“父爱”。这位“陌生爸爸”给了她那段黑暗时期里的一点微光。这段讲述感动了很多人。离别是人生的必修课，如何引导孩子正确理解、面对离别？

举办一个恰当的仪式，帮孩子告别

是的，我们讲过如何跟孩子谈生死，但我们还没有聊过如何让孩子学会离别。离别的情况有多种，既有短暂的分别，又有生死的诀别。不论是何种情况，离别都意味着伤感和痛苦。很多时候，大人出于保护的目，或者担心孩子哭闹，会刻意隐瞒孩子，或者撒一些“善意的谎言”。而真相终将会到来，家长们有没有想过，在接近真相的过程中，孩子独自经历的猜疑、焦虑，以及伴随着猝然而至的真相的压力，或许比事实更加伤及身心。

所以，我的建议是，除非是年龄特别小还不谙世事的孩子，对于年龄大一点的孩子，无论是短暂的分别，甚或家人生病和去世，都应该如实的告诉孩子。作为家庭成员，每个孩子都有知道真相的权利，这是尊重孩子，更是教会孩子尊重、体谅他人的前提。

但不可否认，离别总是痛苦的，如何更好地帮孩子排解离别的压力，正面去面对离别呢？我觉得首先是要尊重孩子离别的情感。我们常常能看到孩子在幼儿园门口和父母分别时，会哭得撕心裂肺。有些父母一开始还能哄两下，时间一长焦躁的情绪上来了，就可能撒手，一走了之，或是训斥吓唬孩子：“再哭，我把你丢幼儿园不管了”。这样的沟通，不但不会平复孩子

的情绪，更会加深孩子的分离焦虑症。因此，家长要接纳孩子不良情绪的反应，给他释放的空间。“如果想哭，就好好哭一场吧，妈妈陪着你。”“哭完了，妈妈再陪你进去好不好。”

等孩子宣泄完情绪后，学会跟孩子共情，“妈妈知道你很难过，妈妈也难过，你放心，一放学妈妈就来接你。”“不舍得好朋友转学，妈妈小时候也经历过。”站在孩子的角度思考问题，才能和孩子在一个频率交流。这正是家庭教育大师萨提亚所提倡的“一致性沟通”在孩子沟通中的运用。只有被理解、尊重、接纳，孩子的自我意识才可能真正形成并发挥积极调教作用，减少不安全感。

如果感到孩子在悲伤的情绪里走不出来，还可以通过游戏、画画、讲故事等方式转移注意力，摆脱消极情绪。或者我们可以举行一个恰当的仪式，帮助孩子告别。比如帮孩子和即将分别的小伙伴，制作一个小卡片，或录下一段话，或交换一段视频。耐心地帮助孩子完成一段小小的告别仪式，让告别变得有意义。美好的告别仪式开始的一瞬间，会帮助孩子缓解悲伤，也许也能让孩子理解到，离别也意味着新的开始。

总之，离别是人生的一堂必修课，从小让孩子“学会离别”，才能帮孩子成长、成熟。

家庭教育·成长改变类栏目 慧妈手记

从《人世间》看懂亲子关系的3个真相

《人世间》热播，这部讲述中国东北一个普通工人家庭五十年悲欢故事的年代剧，以平凡人人生传奇的代入感，唤起了许多人的情感共鸣。

有人看到了大时代中的小命运，有人看到了岁月人生里的聚散离合，更能让人洞悉到很多关于情感、关于人性、关于教育等各种真相。

比如，周家的三个孩子，他们性格迥异，各有特点，又各有缺点，孩子们与父母的关系、他们成长的经历，也正好展现了家庭教育的真相。

1 你的孩子就是最好的孩子

周家有三个孩子，大哥周秉义、二姐周蓉和小弟周秉坤。周秉义天资聪颖、才华横溢，在学校就获得省长女儿的爱慕；姐姐周蓉才貌俱佳，是很多男孩心中的“女神”；唯独小弟周秉坤资质平平，外号“老疙瘩”，意思就是比较“笨和木”。周秉坤不爱读书，心甘情愿做优秀哥哥姐姐的“迷弟”。在剧中，连他自己都说，“都是一个爹妈生的，为啥他们那么优秀，我就这么普通。”

这实在是像极了那些年我们曾热议过的话题，“父母985，儿子却是学渣”。基因的分配是门玄学。但是，资质平平的孩子就真的无一是处吗？

恰恰相反。剧中，大哥周秉义和二姐周蓉很早就离家，先是参加上山下乡运动，后来双双考上大学。大哥走上仕途后官至市长，常年不着家，姐姐远赴法国留学。一直留在父母身边，侍奉尽孝的恰恰是“老疙瘩”的小儿子。

早就听说过“那个没出息的孩子，才是来报恩的”。看完这部剧，对这句话有了更深的体会。优秀的孩子需要更宽广的舞台，父母只能目送他远行，而那个“学渣”孩子或许才是父母身边最

踏实的依靠。

李玫瑾老师曾说过她的故事，她的女儿资质普通，她很早就看清楚了这点。所以，她从不“鸡娃”，女儿长大后考上了一所师范学院，做了一名普通的音乐老师。和她的那些同事的孩子比，她的女儿显然是最没“出息”的，但她说，她的同事们却很羡慕她。为什么呢？因为，那些有“出息”的孩子都留学出国去了，她的女儿虽然过的是小日子，但按部就班结婚生子，她也很早就升级做了外婆，三代同堂其乐融融。

在中国的传统家庭里，望子成龙、望女成凤是父母最美好的愿望。可“龙凤”大都是要远走高飞的，自然就很少能承欢膝下；得子女“口体之养”的父母，又常常觉得有了“里子”少了“面子”。确实，为人父母者对此多少都有些纠结，巴不得两者兼而有之，但似乎此事古难全。

正如《人世间》的原著作者梁晓声所说：“无论资质如何，只要努力勤劳善良，世间的每个人都能找到自己的位置，发挥自己的才能。”

所以，没有必要去羡慕“别人家的孩子”，自己的孩子就是最好的孩子。

2 父母的素养跟文化水平没有直接关系

萨日娜在《人世间》一剧中饰演周母。周母是自带温柔光辉的女人，温柔、善良、朴素、勤劳。她像极了我们很多人的母亲：没有什么文化，没有看过世界，懂得不多，但为人善良，与人和善，坚守着一个人最纯良的底色。

丁勇岱饰演的周父，也像极了很多平凡又伟大的父亲：没啥大本事，为了儿女一辈子忍辱负重，勤勤恳恳。虽然有点固执，但明事理，有远见。

周家的三个儿女，虽然各有命运，但底子都是正直、善良、公允、厚道。大儿子秉义重情重义，面对改变命运的升迁机会，但要选择离开政治出

身不好的未婚妻，他守住了初心，没有见利忘义；二女儿志向高远，奔赴山区当老师无怨无悔；三儿子善良敦厚，守护命运多舛的妻子，不离不弃。这都是家风和家教潜移默化的结果。

莫言的母亲也是一位非常普通的母亲，大字不识一个，一生经历了战争、饥饿、疾病。但莫言在他的文章里回忆道，即使在最艰苦的岁月里，饥肠辘辘、疾病缠身的母亲还能歌唱，这是母亲给他最好的教育，人要忍受苦难，并不屈不挠地活下去。

周家父母和莫言的母亲，这些普通的父母虽然没有多高的文化水平，却拥有勤劳、善良、正直的美德，他们将这种美德言传身教给了孩子，而这些跟文化水平都没有直接的关系。

3 亲子关系重于教育

因为各种原因，周蓉在女儿玥玥两三岁的时候，迫不得已将女儿送回娘家，由弟弟和弟妹照顾，虽然一直说自己会尽快把女儿接回身边，可后来，因为住房问题，她自己又在北大读本科、读硕士、博士……一直到了女儿14岁，她依然没有把她接回去。

周蓉几乎错过了女儿成长的整个关键期。所以，当她在弟弟家想和女儿亲近时，才发现女儿跟她不亲。接着，又迎来了孩子的青春叛逆期，母女关系更加剑拔弩张。想与女儿亲近，却是尬聊；想教育女儿，却是怒怼；即便是违背内心，支持了才读高中的女儿早恋，换来的仍是女儿的不满。

周蓉不知道，亲子关系不好，多数教育都是徒劳。教育需要在时间的滋养下，与孩子一起，一点点存储彼此的爱。教育需要在矛盾的磨合中，与孩子一起，习得彼此尊重、互相理解的路径。好的亲子关系，才是好教育的“助推器”。

慧妈简介 >>



小清

记者、亲子教育专栏编辑。“我是在育儿路上一路孜孜以求的职场妈妈。”