

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/凤凰网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周期一,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



亲子专家 王建平博士

#父母的道歉方式#  
你冤枉过你的孩子吗?

微博上有个话题#父母的道歉方式#。一位网友说,妈妈道歉时说的话是:“吃饭了”。原来,在父母那里,“吃饭了”等同于“对不起”。细品之,搞笑话题的背后却隐藏着扎心的真相——一些父母不愿意跟孩子真诚地道歉,让他们自觉说出“对不起”简直比登天还难。就像网友一针见血地说:“即使你什么事都是对的,父母做错了,也是不肯到你面前来赔礼道歉的”。

父母会犯错,这很正常。但关键在于之后是给孩子真诚道歉,还是以父母的权威压制孩子的内心需求。你知道,会道歉的父母对孩子的影响有多大吗?

## 好好跟孩子道歉,孩子会更崇拜父母

上一期我们聊到了如何教孩子学会道歉,这一次我想和父母们聊聊,如果你冤枉或错怪了孩子,你会给孩子道歉吗?

我翻阅资料发现,在微博上曾有一个关于“爸妈如何向你道歉”的话题,引起了千万网友的共鸣和讨论。4万多人参加投票调查,有将近三万人表示父母从来没有,或者偶尔才会跟他们道歉。将近75%的人,都在等待父母的一句道歉。

家长犯错了应不应该向孩子道歉呢?开明的家长可能不会认为这是个问题。但有些家长认为自己向孩子道歉,会丧失了父母的威严。其实,在家长自身做法有问题的时候,向孩子说一句“对不起”,跟孩子道歉,并不会有损父母的权威,反而会构建起一个平等的交流平台。

心理学家艾莉卡·蕾斯切尔说过:优质的父母知道,道歉不会削弱他们作为父母的权威,它是一种自信、正直和有担当的表现。道歉这一行为,只会让孩子更加崇拜父母。

我们常说,父母的言传身教是对孩子最好的教育。在家庭教育中,父母如果从不向孩子承认自己的缺点、过失,孩子就会产生“父母永远正确但实际上老是出错”的观念,久而久之,对父母正确的教诲,孩子也会置之

脑后。如果父母在做错事后,能郑重地向孩子认错、道歉,孩子就会懂得承认错误并不是一件可耻的事情,就会提高分辨是非的能力,尝到原谅他人的甘甜。

那合适的道歉态度是怎样的呢?首要的原则就是,真诚。让人感受到诚意、自省而不是敷衍、推卸,最简单有效的方式,就是说清原因,比如可以对孩子说:“对不起,爸爸刚才没有弄清楚情况,就吼你了,是爸爸的不对,你能原谅爸爸吗?”

如果孩子依旧在情绪里,没有第一时间给出原谅的回应,你也不要着急。不要期望一道歉就能让人释怀,你把姿态一放低,孩子就马上原谅你。着急反倒会让简单的事变得更糟糕,不妨态度温和地多说两句,谈谈自己感受和对孩子的理解,比如“爸爸今天情绪有点糟糕,是爸爸的不对”“你一定觉得很委屈,对吧”“妈妈误解了你,你很难过,对吗?”这样的道歉才是坦诚的交流,才是亲子之间的良好沟通。

父母的真诚道歉,孩子得到的不仅仅是“对不起”这三个字,而是背后父母对孩子的尊重、理解和公平对待。孩子会更相信自己是生活在有秩序、讲原则、充满爱的家庭中。

家庭教育·成长改变类栏目

慧妈手记

## 王亚平给女儿“摘星”的背后不简单

4月24日是中国航天日,被称为“最美航天员”的王亚平,受聘成为中国航天公益形象大使。

就在前不久的4月16日,王亚平跟随神舟十三号载人飞船胜利返回地球。

当返回舱在全国人民的注视下成功着陆,航天员依次顺利出舱,她面对采访镜头告诉女儿:“摘星星的妈妈,回来了!”

王亚平的女儿叫赵芸熙,今年6岁。自从去年10月,妈妈去太空“出差”后,小女孩频频出现在公众视野里,她与妈妈的一系列互动,赢得了一大波好感。

作为中国第一代女航天员,王亚平为了自己钟爱的航天事业,几乎没有时间关注自己的小家,更没有太多时间来陪女儿。

但不论是在出征现场大喊“妈妈加油”;还是在央视春晚叮嘱妈妈“摘星星”;抑或是看妈妈用母女俩亲手折的纸花做科学实验,我们都能感受到母女情深。

作为一名以身许国的优秀航天员,身为妈妈的王亚平,是如何巧妙维系好自己与女儿的感情的呢?我觉得有三点值得借鉴。

### 1 信守承诺

神舟十三号航天员凯旋后,有一则视频在网上迅速传开了。

那是赵芸熙在爸爸的带领下,手捧鲜花迎接妈妈回家。在深情拥抱并亲吻女儿后,王亚平掏出一颗“星星”塞到女儿手里。那正是她在出征前,对女儿许下的承诺。

这次上太空执行任务,王亚平需要与女儿分离半年时间,对于这个年龄段的孩子来说,长时间见不到妈妈,无疑是一种煎熬。

为了安抚女儿的情绪,王亚平和女儿互相约定:女儿要照顾好自己和姥姥姥爷,好好学习;妈妈会在返航的时候,给女儿“摘星星”回来。

因为这份承诺,赵芸熙才能在日后面对各方询问的时候,骄傲地回答:“妈妈给我到太空‘摘星星’去了。”还充满童真地强调,“摘一颗就够了,摘多了天空就不亮了”。

也正是靠着这份承诺,赵芸熙才熬过了漫长的等待。她会告诉关心她的人:“我想妈妈的时候,就抬头看看天空,因为那里有妈妈的身影。我相信,妈妈也在看着我。”

而王亚平回家的第一件事,就是郑重其事地兑现给女儿“摘星星”的承诺。一时间,不知道多少人被这对重承诺的母女圈了粉。

我们都知道,孩子是一张白纸,他所有的经历都来自于父母的言传身教。他长大后面对世界的想法和做法,也大都是父母行为的复刻。

所以,要想孩子信守承诺,首先家长自己要信守承诺。尤其是对孩子,说到的事情一定要做到,只有一诺千金的父母,才能培养出言出必行的孩子。

王亚平坦言,作为妈妈,她错过了太多。女儿过生日、第一天上幼儿园、第一次开家长会……她都没办法陪伴左右。但只要母女同框,两人的互动都让人倍感温馨。

为什么不经常在一起却依然母女情深?我想,秘诀就藏在有效陪伴里。

出征太空前,王亚平特地带女儿去看了讲述女航天员故事的电影《比邻星》。影片中的妈妈,像她一样,被选中前往国际空间站执行为期一年的太空任务。

通过这样的陪伴,王亚平既陪女儿看了电影,又巧妙地借由电影,让年幼的女儿理解了妈妈要去太空出差很久这件事。

进入空间站后,王亚平把女儿送的小兔子玩偶摆在显眼的位置。在为全国孩子太空授课时,也不忘用上自己和女儿一起折的彩纸花。她知道,女儿一定看得到。

当赵芸熙通过大屏幕,看到这朵和妈妈一起折的小花在太空瞬间绽放时,脸上露出了开心的笑容。

母女俩的物理距离虽远,心却因为特殊的陪伴离得很近。

由此可见,王亚平对女儿的陪伴虽然不多,但因为优质、高效,在女儿心里留下了深刻的印象。

比如在央视《冬奥中国年》节目中,赵芸熙对妈妈给自己包的爱心饺子如数家珍,用的什么模具、怎么包的,都记得一清二楚,还想着要给妈妈包饺子吃。

由于职业特殊,王亚平对女儿的陪伴只能重质不重量。但只要用心,孩子都能体会到妈妈的爱。

### 3 榜样力量

从飞行员到航天员,王亚平取得的成绩有目共睹:她所在的神舟十三号航天员乘组,在空间站工作生活了183天,刷新了中国航天员单次飞行任务太空驻留时间的纪录。

她本人曾随神舟十号、神舟十三号两次进行太空探索,被授予“英雄航天员”荣誉称号,荣获“三级航天功勋奖章”。

她是进驻中国空间站的首位女性,也是中国首位进行出舱活动的女航天员,迈出了中国女性舱外太空行走的第一步。

她是中国太空授课第一人,曾两次面向全中国的孩子,展现太空实验的神奇。同时自己也是学霸,获得北京大学传媒硕士学位后,继续攻读心理学博士。

有人曾评价北大不缺博士,但像王亚平这样“手可摘星辰”的博士就她一个。

也许对于赵芸熙来说,她目前还理解不了妈妈这些荣誉的含金量。但她一定能感受到,因为是王亚平的女儿,自己因此比别的小朋友受到了社会各界更多的关注。在赵芸熙心里,一定是以有王亚平这样的妈妈为荣的。

著名主持人董卿曾经说过,你想要自己的孩子成为怎样的人,就得让自己先成为那样的人。

王亚平用自己的成长经历告诉女儿:有志者事竟成。她像一道光,照亮了女儿的人生之路。相信赵芸熙长大后,一定会以妈妈为榜样,努力向前。

扫一扫  
看更多精彩内容