

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》，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子教育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

心理师



亲子教育专家 王建平博士

毕业季

又到了一年一度的毕业季，长沙不少中小学校都给孩子们准备了仪式感满满的毕业典礼。比如，湖南湘江新区博才小学四百余名学子来一场“香樟树下的约定”。400余名毕业生与家长、教师共同编织了一场关于告别与启程的温暖叙事。长沙市芙蓉区教育局农园路幼儿园大班全体师生，通过徒步日、班会日和儿童剧表演暨毕业仪式三大活动，让孩子们在欢乐中感受成长的喜悦，学会感恩老师和同伴的陪伴……每年的毕业季，对孩子来说是与旧日的美好时光告别，作别过去，喜迎未来。毕业的仪式感不仅仅体现在精彩温馨的毕业晚会、笑中带泪的同学聚餐、记录往昔快乐时光的合影集，告别更是一次成长的契机。那作为家长，怎么引导孩子学会告别呢？

做好这三步，让孩子学会告别

离别是人生的必修课。在孩子们的第一个毕业季，让孩子学会好好告别，我认为，可以分为整理、感恩、总结展望三个阶段：首先是整理。把旧书籍收集归类，仔细擦拭干净，打包。在这个过程中，孩子能触摸到时光的纹理，把珍贵的回忆妥善安放，将不再需要的物品传递给学弟学妹，同时也是完成一次关于“断舍离”的生活实践。

整理好后，和孩子聊聊天，让他回忆总结一下六年的小学生活，有哪些难忘的故事，又留下了什么遗憾。老师在六年里做了一些什么事情最令人感动；和好朋友之间又有什么快乐的记忆……孩子通过一遍遍回忆，尤其是细节的回忆，会再现很多令他感动的时刻。让他记住这些感觉，并把内心的感受和感激记录在贺卡上送给老师或同学。这既是一次文字表达能力的锻炼，也能让他学会感受爱、接受爱，并且在以后要记住付出爱。爱只有在双向奔赴中，才能彼此滋养，才会

长久。

接下来，我们可以去总结整个小学阶段，同时对未来做出规划。一是让孩子说说自己的优点和缺点；二是针对这些优点和缺点，在初中阶段，打算怎样扬长避短；三是让孩子聊聊爸爸妈妈在他小学阶段有哪些做得比较好，有哪些方面做得不够好；四是希望爸爸妈妈在初中阶段怎么帮助他成为更好的自己。通过这些引导性问题，让孩子逐步从对自己的模糊的、感性的认识变成清晰的认识，明白自己接下来的目标。孩子的思考肯定不够全面的，但家长不要轻易打断孩子的思路或者补充观点，要赞扬孩子的独立思考和判断，对孩子自己想办法提升完善自己的做法予以肯定。这种正向反馈，会帮助孩子建立自己独立分析思考问题、解决问题的能力。

经过这三个阶段，孩子才算是学会告别。人生正是从这一场告别中完成蜕变，学会成长。愿所有孩子能不负韶华、不负青春，活出自己精彩的人生！

家庭教育·成长改变类栏目

慧爸慧妈手记

高考放榜，揭秘高分考生父母隐藏的“成功学”

文/宋菲斐

2025年高考放榜日，千万家庭的小屏幕被数字点亮。当捷报在社交平台刷屏，当高分成为舆论焦点，我们却在这些耀眼的分数背后，发现了令人动容的真相：那些穿越病痛阴霾、冲破家境局限的高分子子，他们的人生答卷上，真正书写着父母给予的三种隐形力量——信任的底气，让孩子敢于直面困境；守护的温度，为孩子筑起避风港湾；放手的智慧，助孩子拥抱自主成长。这些藏在分数背后的教育哲学，远比数字本身更值得被看见。

1 尹斯盛：信任的底气

“669分！”长沙一中的教室里，尹斯盛与母亲相拥而泣。这个分数，对于因病休学半年之久的尹斯盛和他的家庭，意义非凡。而这份非凡的成果，其核心来源于尹母那份沉甸甸的信任。

高二时，成绩稳居年级前列的尹斯盛突患重病，需长期休养。面临学业的突然中断，家人和老师都倾向于让他留级，以免影响高三冲刺。

“我们都担心耽误太久。”尹妈妈坦言最初的焦虑。然而，尹斯盛本人展现了超乎年龄的坚持——他坚决不同意留级，舍不得熟悉的师友，也担心转班带来的适应期会影响学习状态。

此刻，尹妈妈面临关键抉择。是遵从更“稳妥”的建议，还是信任孩子对自身状态的判断和那份坚持？她选择了后者——给予儿子无条件的信任和支持，同意他留在原班。

这份信任，绝非放任，而是对孩子自主判断力的尊重，是“无条件的积极关注”。它点燃了尹斯盛内心深处的责任感和驱动力：在休学期间，他每天主动早早起床，背起书包前往图书馆学习。高考前几个月，他常留校至深夜才回家，甚至还在周末练琴。这丰富的生活，并非时间管理失控，而是在信任赋予的空间里，他展现出的高效自我规划和平衡能力。

尹父尹母的默默支持，给予他充分的空间与信任。他们没有因学业中断而过度焦虑施压，也没有因孩子的“冒险”选择而横加干涉。正是这份信任，成为了

尹斯盛穿越黑暗、重建学习秩序的内在力量源泉。他红着眼眶说：“我很感谢妈妈，她那么爱我、支持我、认可我的一切。”

这份成绩，是全家共同坚持的成果，更是信任浇灌出的自律之花。

2 任天乐：守护的温度

同样来自长沙的考生任天乐，以671分成绩在高考面前交出一份沉甸甸的答卷。这不仅是一次学业的成功，更是一场生命的壮丽突围。支撑他穿越这场生死考验的，是家庭在惊涛骇浪中为他筑起的坚不可摧的堡垒。

高二那年，任母患乳腺癌的消息如晴天霹雳，家庭瞬间被抛入经济与精神的双重漩涡。为了守护任天乐那颗专注于学业的心，父母选择了沉默地承担，直到他自己发现了母亲病重的消息。

在2023年3月28日——距离高考仅剩两个多月的时间，更大的打击降临：任天乐自己被确诊为再生障碍性贫血，被迫休学。求生的战役骤然打响，全家踏上了辗转长沙、天津求医的艰辛之路，骨髓移植成为唯一的希望。身体的剧痛和心理上的挫败感，几乎将他年轻的生命压垮。

“躺在病床上的我感到自责和悲观，看到同学们高考取得好成绩并去往好大学，自己的努力却没有得到回报，还给家里添了很多麻烦。”

但在这至暗时间里，家人给予了他无微不至的守护：父母在他面前展现出惊人的坚强和乐观，不将外界的焦虑和压力转嫁给他，营造了一个允许他喘息、允许他脆弱、更鼓励他重燃希望的安全堡垒。

正是感受到身后这座用爱与意志筑起的堡垒，任天乐内心迸发出惊人的求生意志和拼搏动力。支撑着他在完成骨髓移植后，以常人难以想象的毅力克服重重困难重返校园，最终在高考的战场上证明了自己生命的韧性与价值。

在他日记里，他写道：“感恩即使在我生活不能自理时，依然给予我无微不至的照顾、在我面前永远坚强的家人……”

3 代易瓚：放手的智慧

2025年河南高考理科考生代易瓚以724分的优异成绩惊艳众人。但这份卓越，并非源于精密的规划或资源的堆砌，而是代父代母那份充满智慧的“放手”，为她的成长腾挪出自主与探索的空间。

代易瓚的家庭背景普通，父母都是职工。与许多焦虑地卷入“军备竞赛”的家庭不同，他们清醒地认识到自己的局限：“我们没能力提供学区房或一对一辅导。”代父坦言：“但我们能给孩子最珍贵的东西——无条件的信任。”

这份“放手”的智慧，并非一蹴而就，也非撒手不管。它是一个精心设计、逐步赋权的过程：在小学阶段，代父代母就有意识地引导代易瓚学习制定计划，培养她的规划意识。进入中学，随着她能力的增长，父母便果断地退后一步，将学习时间、方法选择的决策权完全交还给她。当她遭遇挫折，比如理综考试因审题失误丢分时，代父代母没有沉溺于分数本身的得失，更没有指责，而是将关注点转向了“如何建立有效的审题checklist”这样的过程改进和方法论探讨。

这种放手，并非没有原则的放任。它建立在“宽松而有边界”的教养理念之上：给予孩子充分的自主权去尝试、去决策，甚至去犯错的机会。正是这份智慧的放手，使代易瓚养成稳定的心理内核、解决问题的思维习惯，最终形成自己的学习节奏和方法，在河南高强度竞争中脱颖而出。

高考的硝烟终将散去，分数的光芒也会随时间流转。当我们凝望尹斯盛、任天乐、代易瓚们这三位学子迥异的故事，他们共同指向一个超越分数的教育真谛：真正的“成功学”，深藏于父母无声的践行之中——它不在于掌控孩子人生的每一步，而在于赋予他们面对任何一步的底气、温度与智慧。

当这份源于生命本真的爱与接纳根植于心，孩子便拥有了穿越人生任何考场、书写无限精彩答卷的永恒力量。

这，就是高考高分学子背后未曾言说、却足以照亮孩子一生的“成功学”。