

编者按



家庭教育·咨询互动类栏目

家教研习院

王建平博士家庭教育



亲子教育专家 王建平博士

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。



学生踩父母背上学，感恩还是伤害？#

近日，河南郑州中牟新区第三高级中学感恩教育拓展活动中的一幕，在社交平台引发争议。视频里，数位家长双膝跪地、弓背低头，学生们则蒙着眼在搀扶下，依次抬脚踩过家长的后背。本应温情的感恩课堂，却演变成争议十足的踩踏现场，不少网友怒斥“这不是感恩，是羞辱”。

该校之后作出通报：“因具体细节考虑不周，造成活动开展过程中出现不当形式，引发部分媒体和网民误解，在此表示歉意。”其实，近年来，类似的表演式感恩屡见不鲜：集体痛哭读家书、操场当众跪父母、强制给家长洗脚……这些活动往往场面“感人”，却很少有人追问：活动结束后孩子真的懂感恩了吗？什么才是真正的感恩教育？



为什么说不存在感恩教育

其实在我看来，“感恩”并不存在“教育”一说，而是一种情感的自然流动与反哺。它蕴含在生活细节中，是爱的自然流露，而非刻意引导的“教育任务”。

一些学校办各种形式的感恩仪式，组织者或许想通过身体体验传递父母托举不易，却忘了教育的前提是尊重。当家长以卑微姿态跪在孩子面前，当踩踏被包装成感恩仪式，传递的不是温情，而是“感恩可以践踏尊严”的扭曲认知。

想让孩子体会父母托举之难，应该是让孩子看见父母厨房忙碌的背影、深夜加班的灯光，是让他们参与家务、学会说“谢谢”，而非让家长用跪地被踩的方式演示付出。那些真正扎根心底的感恩，从来不是仪式催生的眼泪，而是具体生活里的“看见”：比如主动帮父母分担辛劳，为下班回家的父母递上一双拖鞋，给疲惫的父母捶捶背、揉揉肩。在日常相处中，孩子能真切地感受到父母的爱与付出，从而自然而然地萌生出感恩之情。

感恩教育也不应局限于亲子之间，

还应拓展到生活的方方面面。让孩子学会感恩老师的辛勤教导，感恩同学的热心帮助，感恩大自然的慷慨馈赠。当孩子在生活中学会“看见”这些美好与付出，他们会更加珍惜身边的人和事，以一颗感恩的心去对待生活。

家长和老师也要以身作则，用自己的言行去感染孩子。在家庭中，父母之间相互尊重、相互感恩，孩子也会在潜移默化中学会感恩；在学校里，老师对学生的点滴进步给予肯定和鼓励，让学生感受到被重视和关爱，学生也会对老师心怀感恩。

真正的感恩教育，是让孩子在生活的细微之处，用心去感受、去体会，让感恩成为他们内心深处的一种本能，而不是通过一些形式化的活动来强行灌输。只有这样，孩子才能在成长的过程中，拥有一颗懂得感恩、善良温暖的心，这也将成为他们未来人生道路上的宝贵财富。就像有网友说的：“让孩子给父母倒杯水、洗次碗，比踩后背的教育意义强百倍。”当教育者放下对震撼效果的执念，回归生活本身的教育，感恩才会自然生长。

编者按

陪伴大家许久的《慧妈手记》专栏迎来了温暖升级——“慧爸”正式加入，专栏更名为《慧爸慧妈手记》！我们将以“父母共笔”的全新形式，呈现更全面、更多元的育儿故事与心得。

家庭教育·成长改变类栏目

慧爸慧妈手记

解锁三大核心竞争力，养出未来不怕输的孩子

访谈：蔡汉权（长沙家庭教育学会副会长）

文/章清清

在AI时代到来的背景下，如何培养孩子未来的核心竞争力，恐怕是现在家长谈论得最多的话题之一。在我看来，未来的竞争一定不是“谁考的分数高”，而是——机器学不会的心理韧性、自主学习力和创新想象力。这三大核心能力，从来不是家长拿着“说明书”教出来的，而是孩子在“发现自我、构建自我”的过程中，像小树扎根泥土一样，慢慢吸收养分、自然生长出来的。从蹒跚学步到独立思考，家长要做的，是当“引路人”而非“铺路石”，帮孩子把底层能力打牢，让他们自己解锁面对世界的底气。

1 发现自我——在“试错”里埋下能力的种子

先讲一个小故事：3岁的毛豆第一次自己穿鞋子，把左脚鞋塞进右脚，踉踉跄跄走两步就摔倒了。奶奶伸手要扶，毛豆妈妈却蹲下来笑着说：“你看，鞋子好像在跟你‘吵架’呢，要不要再试试看，怎么让它们‘和好’？”毛豆盯着鞋子琢磨了两分钟，居然真的换过来穿对了，举着脚得意地喊：“我搞定啦！”

很多家长怕孩子犯错，总忍不住“出手相救”：吃饭洒了立刻擦，画画歪了马上改，却不知道“试错”正是孩子认识自己的第一步。孩子需要在“我能做到”和“我没做好”的体验里，慢慢摸清自己的能力边界——知道“哪些事我能行”，才会有自信；明白“哪里需要我调整”，才会有思考。

发现自我的核心，是让孩子成为“自己的观察者”。随着孩子不断在“试错”中观察自己，他们会逐渐清晰地认识到自己的优点和不足。这种自我认知会成为他们成长的强大动力，让他们在未来面对各种挑战时，能够更加从容自信地去应对，为培养三大核心竞争力奠定坚实的基础。

2 构建自我——用“自主”搭起能力的骨架

小学二年级的乐乐，每天放学回家都会先在书桌前坐10分钟，写写画画。妈妈凑近看，发现他在列“任务清单”：先写数学作业（30分钟），再读绘本（20分钟），最后玩15分钟积木。有时候作业难，他会多花10分钟，玩的时间就少一点；有时候写作业快，他会把多出来的时间用来拼新的积木造型。

乐乐妈妈的秘诀，是从一年级开始就把“主动权”交给孩子。刚开始，乐乐也会拖延，回家先看电视，作业拖到晚上10点。妈妈没有骂他，而是和他一起算“时间账”：“做作业1小时，看电视1小时，睡觉9小时。如果你先看电视，睡觉就会迟到，明天早上可能起不来；如果先写作业，晚上还能玩积木，你想选哪种？”几次下来，乐乐慢慢学会了自己安排时间。

构建自我，本质上是让孩子建立“自己的规则感”。家长要做的不是“制定规则”，而是“帮孩子找到自己的规则”——因为只有自己认可的规则，孩子才会愿意遵守，也才会在这个过程中培养出自主能力。

比如培养学习力，不是逼孩子“每天必须学2小时”，而是帮他发现“自己的学习节奏”：有的孩子早上记性好，就先背单词；有的孩子晚上思路清，就先做数学题。当孩子能自己决定“什么时候学、怎么学”，学习就从“别人的要求”变成了“自己的事”，不用家长催，也会主动推进。

再比如培养抗挫折力，不是在孩子失败时说“加油，你一定能行”，而是帮他学会“自己复盘”。孩子比赛输了，别急着安慰，而是问他：“刚才比赛的时候，你觉得哪一刻最紧张？如果再比一次，你想试试什么新方法？”当孩子能自己分析问题、找到改进的方向，失败就不再是“打击”，而是“下次成功的铺垫”——这就是自愈力的来源。

3 实现自我——从“敢想”到“会想”

当孩子完成发现自我与构建自我后，便进入实现自我的阶段，从“敢想”到“会想”的转变，此时显得尤为重要。敢想是一种勇气，是孩子突破常规、大胆表达内心想法的表现，但仅有敢想还不够，还需要学会如何思考，让想法更具深度和可行性。

家长要保护的是孩子“把想法落地的勇气”。孩子说“我想做一个会飞的小车”，别否定他“不可能”，而是问他：“你觉得小车需要什么才能飞起来？是翅膀还是螺旋桨？”哪怕孩子的想法很“幼稚”，也要陪他一起探索——因为今天的“异想天开”，可能就是明天的“奇思妙想”。

最后想说的是最好的教育，是让孩子成为“自己的靠山”。网上有句话说得好：“家长不能陪孩子走一辈子，但可以帮孩子长出走一辈子的能力。”抗挫折力、学习力、想象力，从来不是家长教出来的，而是孩子在“发现自我、构建自我”的过程中，自己慢慢长出来的。从孩子第一次自己吃饭、第一次自己安排时间、第一次自己解决问题开始，他们就在积累面对世界的底气。

家长要做的，不是把孩子护在怀里，而是放开手，做他们身后的“安全网”——当孩子想尝试时，说“我相信你”；当孩子失败时，说“我们一起想想办法”；当孩子成功时，说“这是你自己努力的结果”。这样养出来的孩子，不管未来遇到什么困难，都能笑着说“我能行”——因为他们知道，自己才是最可靠的靠山。这，才是孩子未来最核心的竞争。

