

教育观察

原生家庭的教养方式影响孩子成长

本报记者 杨 飒 本报通讯员 古力娅

编者按 近日,家庭教育法草案在第十三届全国人大常委会第三十次会议上进行了二次审议。草案建议将“家庭教育”这一概念表述修改为“父母或者其他监护人为促进未成年人健康成长,对其实施的道德品质、知识技能、文化修养、生活习惯等方面的培育、引导和影响”,并拟将家庭教育法的名称改为家庭教育促进法。促进家庭教育的提出,使我们联想到“原生家庭”这一概念。所谓原生家庭,是指儿女还未成婚,仍与父母生活在一起的家庭。近年来,“原生家庭如何影响孩子的成长”“原生家庭的影响力有多大”等话题在社交媒体上讨论热度常年居高不下。

习近平总书记在全国教育大会上强调,家庭是人生的第一所学校,家长是孩子的第一任老师,要给孩子讲好“人生第一课”,帮助扣好人生第一粒扣子。教育和心理研究领域围绕原生家庭的教养方式对个人成长的影响也有了较为深入的研究。了解原生家庭的教养方式对孩子成长的影响,对家长成为合格的第一任老师意义重大。



2021年5月28日,在江苏省淮安市洪泽区一家书店,家长与孩子们一起阅读图书。

殷潮摄/光明图片

孩子的性格

很大程度上由父母的态度决定

家庭养育方式如何影响孩子的性格?

“如果孩子生活在批评之中,学会的是指责;生活在敌意之中,学会的是打架;生活在嘲笑之中,学会的是害羞;生活在羞辱之中,学会的是内疚;生活在宽容之中,学会的是大度;生活在赞扬之中,学会的是自信;生活在公平之中,学会的是正义;生活在安全之中,学会的是信任;生活在赞许之中,学会的是自爱;生活在相互承认和友好之中,学会的是爱。”北京师范大学教育学部副教授钱志亮指出,“父母对孩子有什么样的态度,孩子就会有什么样的表现。孩子的性格,很大程度上是由父母的态度决定的。”

比如“棍棒底下出孝子”,这是传了一代又一代的传统养育观念,钱志亮认为,“这种环境下教育大的孩子,由于总是在被专制,就会自卑、懦弱、冷漠、消极,容易产生恐惧、焦虑、敌意或者残忍的心理,容易发生不能克制的逆反、倔强、攻击和冲动的行为。父母原以为棍棒下面能出孝子,最终会发现:棍棒打没了孩子的欢乐,打没了孩子的个性,打没了孩子的创造性。”

苏珊·福沃德则在《原生家庭:如何修补自己的性格缺陷》一书里强调父母情绪的重要性,许多父母往往自己在保持稳定的情绪或健康的心态方面存在着(或者存在过)极大的障碍。

这一点于纯深有体会,她儿子刚满8岁,她发现,当她自己处于很浮躁的、喜欢给孩子打鸡

血的状态时,孩子往往也很浮躁,并且面对生活中的小挫折的耐受力比较低,孩子的心情波动明显增大。这让她意识到,对于孩子来说,父母的情绪稳定至关重要。

《天生非此:家是如何影响我们一生的》的作者奥利弗·詹姆斯说,父母通过“言传、身教、身份认同”等直接或间接的方式教育孩子,什么是“正确”的言行方式。随着孩子们渐渐长大,父母会对他们的某些言行大加鼓励,而对其他言行进行抵制。这就让孩子们学会了如何取悦父母,如何避免令父母失望,并学会对父母的话全盘照办。

很多时候,不取悦父母被父母视为一种不正确的行为。比如父母时常让孩子在亲戚朋友面前表演节目,实际上是为了炫耀,让自己“有面子”。如果孩子不愿意表演就会被指责为“不听话”“不大方”,让父母觉得颜面尽失。长此以往,为了取悦父母,很多孩子便会硬着头皮表演,最终获得满足感的是父母而不是孩子。

孩子性格的养成,不论积极还是消极的一面,都会受到父母教育的直接影响,不仅包括良好的日常习惯、组织性思维方式、知足常乐的心态,也包括那些不良的习惯和行为。如果孩子因为父母的态度而受到伤害,那么这种伤害会成为孩子的一部分。反之同理:如果父母冷静达观、精神健康,那么这些积极因素也会传递给孩子。

原生家庭中的无奈要用对话和理解来面对

父母的榜样作用对孩子自我认同感的形成影响极大。父母在孩子心里种下的精神和情感的种子,它们会随孩子一同成长。在有些家庭里,父母种下的是爱、尊重和独立,而在另一些家庭里,则是恐惧、责任或负罪感。

乐瑶来自西南的一个小乡村,家里还有两个妹妹和一个弟弟,母亲在家里做小买卖补贴家用,父亲则外出务工,只有逢年过节才回家,因此家里的重担都由母亲一人承担。乐瑶的父亲有重男轻女的思想,还伴有一定的家暴倾向。“他别回家是最好的”,乐瑶说,她在家并没有感受过多少温暖,有的多是无奈、恐慌以及压抑。原生家庭让她“有了极度渴望自由和阳光的心”。

乐瑶想脱离自己的原生家庭,但许多中国父母却认为:“在社会学上,原生家庭是父母的家。父母的家庭给孩子最重要的是‘社会化’。父母其实是把他们年轻时代所认可的一套社会规范和社会角色传递给子女。原生家庭本身给孩子的社会化是带有时代烙印的,是父母

把当时所认可的体系给到孩子。在我们的研究里从来没有完美的原生家庭。”

大部分时候父母根本没有意识到,他们认为“合情合理”的言语已经不适合说给孩子听,他们认为“理所应当”的行为已经不适合让孩子继续遵从。“比如父亲觉得女性要保持矜持不要那么主动,这些都是我们父母所认为的当时的好的理念。而把它放到今天的家庭里、放到今天的两性关系里很可能就不适用了。所以不是因为父母有问题,也不是说父母不爱你,恰恰是因为父母本身受到他们经历的时代限制,给了你这样一个概念。”乐瑶说。

乐瑶想脱离自己的原生家庭,但许多中国父母却认为:“在社会学上,原生家庭是父母的家。父母的家庭给孩子最重要的是‘社会化’。父母其实是把他们年轻时代所认可的一套社会规范和社会角色传递给子女。原生家庭本身给孩子的社会化是带有时代烙印的,是父母

后果就是这些孩子一生都在察言观色、谨言慎行,难以建立完整的自我价值感。

在沈奕斐看来,原生家庭有点问题也是正常的。她在研究中曾遇到一个案例,这个孩子一直觉得父母特别忽视他,尤其其他的妈妈,从来没有关心过他今天在学校是否有高兴,从来没有心思听他分享自己在学校里的事情。实际上,孩子妈妈也是没有办法,她和孩子爸爸工作很忙,为了应付工作就已经精疲力尽,回到家里真的没有心思去关注孩子敏感、细腻的情感问题。

所以“父母也有父母的无奈,他们也有现实的生存问题,他们也受自己家庭和时代的影响。”沈奕斐说。

这也提示我们,在家庭建设中,父母与子女间平等对话、互相交流的重要。也许我们不能指望孩子去理解父母的辛劳,但让父母子女间养成站在对方角度想问题、相互之间对话和理解的习惯,无疑是家庭和谐的重要一步。

尊重孩子,制定合适的教养计划

父母对子女的养育方式,是心理特征由父母向子女传递的真实体现。所以,养育方式,尤其是幼年时期的养育方式对孩子的成长至关重要。

钱志亮认为,针对不同年龄、不同性别的孩子,家长在管教的时候,要注意场合、态度、内容和方式方法。比如不要在饭桌上训孩子,不要在人多时揭孩子的短,数落孩子,因为场合不对。让孩子无条件认同父母的话,很容易加剧亲子之间的矛盾,尤其是十二岁以后,有些事情要跟孩子商量着来。应该跟孩子平等地坐下来谈,而不是训斥、责骂、讽刺。不能只看到孩子的缺点,忽略孩子的优点,把孩子全盘否定。另外还需要言传身教,需要通过营造环境去引领孩子更好地成长。

苏珊·福沃德列出称职的父母必须履行的基本职责:他们必须满足孩子物质上的需求;他们必须保护孩子,使其免受身体上的伤害;他们必须满足孩子对爱、关怀以及更深层次的情感的需求;他们必须保护孩子,使其免受感情上的伤害;他们必须在道德伦理方面给予孩子正确的引导。

北京大学心理学教授苏彦捷认为,要让原生家庭具有积极的影响,对父母来说可以从教养实践入手,“父母的教养实践,大致可以分为三个层次。第一个层次更多地接近一种本能,即我们的父母如何对待我们,我们也会如何对待我们的孩子,进行代际传递与传承。这应该说是一种相当省心的方式。第二个层次是随着社会整体文化水平的提高,为人父母的年轻一代接触到越来越多的专业教养知识,会更多地学习和了解个体的发展规律与孩子各个发展阶段的任务。很多年轻的父母都已经有了天性教养方面的意识,并且不断实践着‘学术为尊、按书索骥’的教养实践。”

“第三个层次应该更进一步,除了阅读专业书籍、了解个体发展的相关知识外,父母更应好好‘读读’自己的孩子。尊重个体差异,制定出更合适的教养计划。这个层次对父母的要求很高:孩子是一类中特定的那个,作为一类个体的特点在发展心理学上通常有所总结,可特定的这个孩子需要我们花时间去观察,要不断地尝试,探索出适宜的与孩子互动的方式和方法。”苏彦捷说。

专家视角

如今不少家长认为孩子从小生活在蜜罐里,需要经受一些挫折教育,对于挫折教育存在一些不同的认识和看法。有的人认为挫折教育就是“吃苦教育”“磨难教育”,有意设置一些困难和挫折的环境或情境,比如把孩子送到艰苦的地方体验生活,或者让孩子参加“吃苦训练营”之类的活动进行锻炼。还有的人认为,挫折教育就是要打压孩子,让孩子更多地经受输赢较量,尤其是输得起。即使孩子进步了、成功了,也不给予赞赏、鼓励,反而提出更高要求和更苛刻的评价,防止孩子过分自信。

首先这些观点把挫折教育功利化了,无视挫折教育在人生成长中的自然性和生活性。

挫折教育不是为受挫折而受挫折,不是刻意制造挫折,刻意体验痛苦。孩子在日常生活、学习新知识新技能、适应新环境、与人交往、参加各种活动中时时处处都会面临挑战或挫败,比如把饭洒在了桌子上,系鞋带怎么也系不紧,和爸爸下棋又输了,作业不会做,考试考砸了,和朋友吵嘴了,甚至被别人欺负了……现在很多家长总是寄希望于教育外包,把孩子交给学校,交给老师,交给课外班,交给各种训练营,却恰恰忘掉了在日常生活中的教育才是最真实、最自然的教育,更能让孩子学会面对挫折、解决问题;而家长,更应该是这个过程中的主要参与者和陪伴者。

其次,这些观点忽略了挫折教育的主体是孩子,而不是成人。

家长所谓的“蜜罐”仅仅是从家长角度所看到的我们给予了孩子太多物质的满足、太多的关注和保护,并不是孩子成长的全部。成人总觉得自己扮演着知识的权威,掌握着孩子的发展方向和对孩子评判的权利,孩子在家长人为设定的困境和评价中去被动地服从,逐渐成为家长想要的样子。当然,在成人的刻意“磨练”下,有些孩子确实表现出惊人的意志,也取得一些超越同龄人的成功,但我们不得不提防其中的风险:“孩子是否有独立自主的人格”“孩子是否有健康的心灵”“孩子是否对所做的事情有意义感和价值感”。

正如我们前面所说,真正的挫折来自孩子的生活,是自然而然发生的,而且只有孩子自己成为生活的主人,他才能成为挫折体验的主体,战胜挫折才真的成为他本体的需要,从而激发他的主动性和掌控感,并进一步激发他的潜能。

关于挫折教育,笔者有以下三点建议。

家长要有宽广的胸怀,对孩子无条件地接纳,坚定不移地信任。

很多家长口口声声说爱孩子,但是孩子一旦遇到挫败,就会站在孩子的对立面指责孩子,使孩子遭受内外双重打击,对孩子的人格健康非常不利。比如有的孩子成绩总是上不去,妈妈就承受不了了,说:“我的孩子竟然这么普通,我觉得自己很失败。我都想放弃他了。”学习是孩子的人生功课,孩子还没有放弃,家长有什么资格说放弃呢?有的孩子平时学习成绩很好,偶尔没考好,妈妈就变成了祥林嫂,沉浸在悲观失落的情绪中走不出来。

家长总是容易把孩子的挫败当成自己的挫败,对孩子的不接纳有可能是对自己不接纳的投射。父母的完美期待和苛求培养出了同样具有完美情结的孩子,很多孩子惧怕失败,干脆选择逃避,不敢上考场,就像战士不敢上战场一样,没有了强大的内心,还谈何生存?

心理学里面常常讲到的“安全感”这个词,实质上两层内涵:一层是指“安全基地”,父母对孩子表示接纳和信任,使得孩子有足够的自信和勇气向外探索,告诉他,没问题,我相信你;一层是指“安全港湾”,当孩子在探索过程中遭遇危险、失败时,可以回到父母身边仍然享受受到安抚和鼓励,告诉他,没关系,我依然爱你。家长应该成为家里的“定海神针”,无论孩子遇到什么挫折,永远都和孩子们在一起。

家长要陪伴支持孩子尝试解决问题,培养积极反思的能力。

在遇到困难、解决问题之前,情绪的处理是第一位要做的。面对挫败,孩子和家长自然会产生沮丧、生气、委屈、愤怒、羞愧等各种情绪,这时家长首先要做的就是先处理好自己的情绪,共情孩子的情绪,千万不能把自己的情绪发泄到孩子身上,这样不仅不利于孩子走出挫败的困境,还会加重他们的心理创伤。

不同年龄阶段的孩子情绪表达和情绪管理能力是有差异的。这与我们的大脑发育、认知发展、语言表达、思维都有很大关系。比如幼儿,他们表达情绪最直接的办法就是哭闹和动作,逐渐会通过语言来表达,会在他的安抚下平静下来,并开始掌握自我调节的方法。我们举个例子,当一个小孩子好不容易用积木拼了一把长长的宝剑,他得意地给爸爸炫耀,结果,“宝剑”从中间折了,掉到地上撒了一地,这个小事件与孩子幼小世界里的一个大挫折,他哇哇大哭,

让孩子成为创造的主体

□ 李一凡

伤心欲绝。这时,家长如果能共情孩子的难过,允许孩子表达他的失落,那么孩子会因为得到正确的安抚而较快地平静下来,从而才有可能进入到解决问题的理性思考和再次实践的环节。

如果家长早期就帮助孩子的情绪处理方面奠定良好的基础,积累大量的成功经验,那么到了青春期,当他在学习更多的新知识、新技能,在更广泛的社交过程中遭遇更多的挑战、危机或挫折时,也能做好自我调整,不至于出现过于激烈的情绪冲突。

情绪安顿好,接下来要做的就是和孩子共同面对困难,解决问题。孩子越小,越需要具体、细致的帮助。我们的帮助不是包办代替,不是直接给答案,而是引导孩子学会反思,调整行为,不断尝试。比如“宝剑”掉到地上损坏了,家长就要和孩子一起讨论,为什么会折呢?是插得不牢?太长了?太细了?还是挥舞得太用力了?不论孩子的分析和办法是合理还是幼稚,都不要去做评判,而是引导孩子学会反思,调整行为,不断尝试。比如“宝剑”掉到地上损坏了,家长就要和孩子一起讨论,为什么会折呢?是插得不牢?太长了?太细了?还是挥舞得太用力了?不论孩子的分析和办法是合理还是幼稚,都不要去做评判,而是引导孩子学会反思,调整行为,不断尝试。那么孩子就会开动脑筋去想,他的思维就会更开阔,更有灵活性。

再比如,孩子上学丢三落四,家长认为不能让孩子养成依赖心理,应该让他挨批评才能长记性。其实这种所谓的“挫折教育”更像是一种惩罚,真正的原因是,和孩子一起讨论东西丢东西的原因,针对原因再一起想办法,如何避免再次出现遗忘。

家长要引导孩子换个角度看挫折,以生命智慧和幸福力塑造心理韧性。

心理学家发现,当人的思维离开舒适区,习惯各种不确定性和矛盾状态,可以超越传统的线性分析的思维模式,从而形成创新与整合各类信息的能力,并培养勇于尝试和接纳失败的能力。美国著名理论物理学家列纳德·蒙洛迪诺提出一个概念叫弹性思维,这是一种富有张力的思维,能够打破条条框框,跳出思维定式来看问题。

纪录片《成为詹森先生那样的人》(《To Be a Mr Jensen》)的主人公克萊特·普弗(Clint Pulver)是一个世界著名鼓手,他小时候上课时总是情不自禁要敲桌子,常常被老师和同学排斥,直到碰到他的老师詹森。詹森老师送给他一对鼓槌,告诉他:你是天生的鼓手。从此他的命运发生了改变。摆脱已有的认知和价值体系的束缚,在失去中看到获得、在不完美中看到生机,获得一种审美、不功利的精神解放,不仅不会影响我们的生命,还会赋予我们解决新问题的能力,使命运发生建设性的改变。

另外,兴趣爱好和喜欢做的事情也可以使一个人形成积极的心理体验,产生巨大的力量,跳出困境,给转换思维和调节情绪创造弹性空间,也更有利于创造灵感的迸发。心理学把这种专注于兴趣和意义事件中不知疲倦的状态叫作心流或福流,是幸福感的源泉。幸福感越强,抗逆力就越强,越具有心理韧性,越容易在逆境中生存。现在的孩子学业压力日趋紧迫,竞争激烈,即使是兴趣爱好也难以坚持下去,这不利于孩子走出挫败的困境,还会加重他们的心理创伤。

不同年龄阶段的孩子情绪表达和情绪管理能力是有差异的。这与我们的大脑发育、认知发展、语言表达、思维都有很大关系。比如幼儿,他们表达情绪最直接的办法就是哭闹和动作,逐渐会通过语言来表达,会在他的安抚下平静下来,并开始掌握自我调节的方法。我们举个例子,当一个小孩子好不容易用积木拼了一把长长的宝剑,他得意地给爸爸炫耀,结果,“宝剑”从中间折了,掉到地上撒了一地,这个小事件与孩子幼小世界里的一个大挫折,他哇哇大哭,

(作者系北京教育科学研究所早期教育研究所副研究员)



2021年6月20日,在山东烟台37度梦幻海水乐园,家长带着孩子戏水纳凉。
孙文潭摄/光明图片