

案例1

睡不醒的孩子

——来自国家高级家庭教育指导师全珈慧的讲述

初三的杨阳已经快一年没踏进学校大门了。妈妈林薇是一位雷厉风行的企业高管,对于儿子的表现,心急如焚。她托人找到了心理咨询师全老师,替儿子约好了时间。可到了那天,杨阳把自己裹在被子里,只闷闷地丢出一句:“我困得要命,还没睡醒呢,我不去。”

无奈之下,林薇只能拉着沉默寡言的丈夫老杨去了咨询室。一进门,林薇就无助地抱怨着,有时还把矛头指向坐在旁边低着头、一言不发的丈夫,怨他不作为、不管事。

经验丰富的全老师没有立刻接孩子的话题,而是引导着这对夫妻进行了一次难得的对话。原来老杨并非不爱妻儿,只是拙于表达,而对学历近乎偏执的林薇则有着自己的焦虑,因为自己当年只是中专学历,为此在后来的职场上遭遇了不小的瓶颈。全老师清楚地意识到,林薇已经把未能实现的梦想,都重重地压在了儿子肩上。

这次咨询,全老师只提了一个小建议:老杨,试着关心一下你疲惫的妻子;林薇,试着看到丈夫沉默的爱和你自己本身的价值。不过令全老师没有想到的是,半个月后,林薇打来电话说杨阳要来见见她。

全老师清晰地记得,第二天的下午,杨阳在咨询室里开门见山地说:“上次我就是不想来,但我爸妈从您那回来后不太一样了,我爸妈没那么爱唠叨了,我爸爸也开始陪我聊天,下楼踢球了。所以,我就想来看看你到底是什么人。”随后他又坦诚地表示:“老师,我不是不想学,我是真不知道学习有什么用。我爸爸是大学毕业,我妈妈也算是单位的领导,但我看他们一点都不快乐,还每天跟我说‘好好学习,将来找个好工作’。”

对于这样的杨阳,全老师没有讲大道理,只是问:“你觉得什么是有趣味的?”杨阳的眼睛亮了一下,说:“我想当英雄,现在,在我心里,全老师您也是英雄,因为我知道您在帮助别人,所以来的路上我就在想,未来我是不是也可以做一名心理咨询师。”

那一天,杨阳问了全老师许多有关心理咨询师的问题。而这次对话,也让这个15岁的少年懂得,眼下最重要的是先要跨过中考这个重要关口。随后,在距离中考剩下的3个月里,他也爆发出惊人的能量,每天主动学习到深夜。

■ 案例分析

孩子的“病”往往是父母关系的“症”

孩子的问题行为,常常是家庭系统失衡的警报。初三的杨阳以“睡不醒”逃避中考压力,深层原因是母亲林薇将自身学历焦虑转嫁,父亲老杨则用沉默筑墙。当咨询引导父母看见彼此的委屈与爱,修复夫妻关系,父亲“笨拙”地关心母亲,母亲减少施压,家庭的“三角凳”趋于稳定。孩子的“病”,往往是父母关系的“症”。若父母只盯着孩子“修理”,而非修复彼此关系与自我价值,深层问题永难解决。

■ 专家支招

父母关系优先原则:当孩子出现问题时,家长应先审视夫妻关系。健康的家庭关系就像稳定的“三角凳”,父母关系是两条腿,孩子是第三条。只有前两条腿稳固,第三条才能自然立稳。

梦想分离练习:家长可以列出“我的梦想清单”和“孩子的兴趣清单”,用不同颜色标注重叠部分,警惕将自己的未完成梦想过度投射给孩子。

专业求助意识:当家庭陷入僵局时,及时寻求心理咨询等专业帮助,就像杨阳家庭一样,有时第三方视角能打破固有互动模式。

案例2

被撕裂的夏天

——来自国家高级家庭教育指导师、国家二级心理咨询师孙晓明的讲述

3年前的一个闷热的夏夜,17岁的林宇在自己房间的电脑上,操纵着自己的角色在游戏地图中冲锋——第二天,他就要踏上前往成都参加电竞青训营的旅途,支付宝里是父亲刚刚转过来的两万元“学费”。

“爸,等着看我拿冠军回来!”出发前夜,林宇抑制不住兴奋。父亲老林的目光从手机屏幕上抬起,声音有点沙哑:“钱不是白给你的,社会这个老师会告诉你——就你那点本事,到底有几斤几两。”此刻,母亲张慧正红着眼睛在卧室给儿子收拾行囊。

的确如老林所料,林宇在高手如云的训练赛中一次次被碾压,最终在淘汰赛里被对手闪电般击杀,这也彻底浇灭了他心中想成为一名电竞选手的火苗。训练营结束的那几天,他蜷缩在旅馆的床上,手机屏幕上全是父亲发来的消息,简短如刀:“几时回?”“我就知道会是这样”“这一次,社会好好给你上了一课”……每一个字都好似在无情抽打着少年摇摇欲坠的尊严。他猛地关掉手机,也在心里暗暗发誓——不能回去丢人现眼,绝不能!

家中,张慧无数次地拨打着儿子的手机,却都是无人接听的忙音。老林则是生气地大喊:“有能耐就别回来,咱们看谁熬得过谁!”

一年光阴在父子僵持中悄然流走。其间,张慧瞒着丈夫,多次赶赴成都,在烟雾缭绕的网吧角落里找到了儿子林宇,耐心劝说,让其跟她回家,但都没能劝动儿子。直到有一次儿子生气地大喊:“难道让我回去听他说‘早知道你这样没出息’?既然这样,我宁愿就死在这儿,烂给他看。”那一次,张慧哭着回到天津后,再也没有去过成都。

■ 案例分析

父与子不能成为争夺主权的“对手”

当父亲角色异化为争夺控制权的“对手”,而非孩子的保护伞和支持者,家就成了角斗场。这个案例展现了典型的“父子权力斗争”模式。父亲老林通过经济控制和语言打压来维护权威,而儿子林宇则用极端对抗和自毁倾向来争夺自主权。

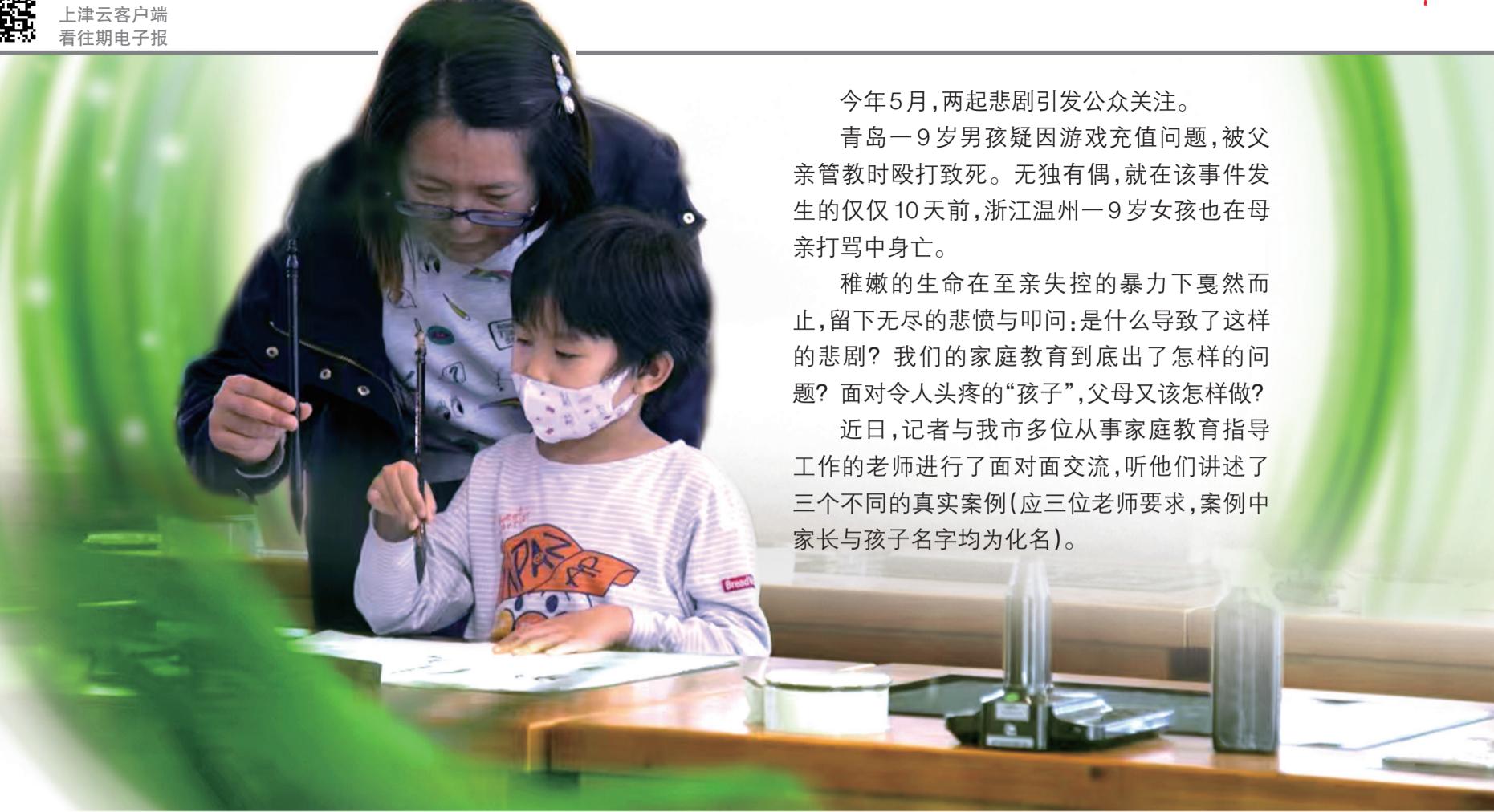
值得注意的是,电竞青训的失败本可成为宝贵的成长契机,但因父亲事前的否定预言和事后的“验证性回应”(“我就知道会这样”),使挫折体验彻底异化为尊严创伤。这种“预言自证”效应,让儿子将职业挫折与人格否定画上等号。

■ 专家支招

面对这样的儿子,也许你可以做这样的“老爸”——事前支持:“我们可以先做个职业评估,了解电竞行业的真实情况。”事中陪伴:“遇到困难时,需要爸爸怎么帮你?”

事后复盘:“这次经历让你收获了什么?接下来有什么新计划?”

尊严修复策略:父亲可书写“道歉与肯定信”。重点表达:“爸爸的担心不等于否定你的价值”;共同创建“成长里程碑”,将挫折事件重构为勇气证明:“敢去青训已经是很孩子做不到的事”。



“以爱之名”下的——

■ 记者 张雯婧 摄影 刘欣

亲子

“依法带娃”
是“家事”也是“国事”

《中华人民共和国家庭教育促进法》自2022年1月1日起实施,首次将家庭教育从传统的“家事”上升为新时代的重要“国事”。其中,第二十三条强调:“未成年人的父母或者其他监护人不得因性别、身体状况、智力等歧视未成年人,不得实施家庭暴力,不得胁迫、引诱、教唆、纵容、利用未成年人从事违反法律法规和社会公德的活动。”

法律条文清晰划定了底线:以爱之名的暴力管教,是明确的法律禁区。然而,现实却无情地昭示着,从立法理念到千家万户的实践落地,从“依法带娃”的共识到科学教养能力的普及,仍有巨大的鸿沟需要跨越。这些极端个案,如同一面面残酷的镜子,不仅映照出个体家庭的失控与绝望,更折射出当前家庭教育生态中普遍存在的深层危机。

在天津市家庭教育指导中心主任陈秀茹看来,目前家庭教育中存在的问题错综复杂,既涉及教育理念的偏差,也包含互动方式、家庭结构及家长自身能力等多方面因素。

家庭教育理念的偏差导致很多家长重成绩轻素质,忽视个体发展。“有数据显示,超过80%的家长将学业成绩视为教育首要目标,仅20%的家长关注孩子的兴趣与特长发展,这种功利化倾向导致孩子承受了巨大的压力,也严重影响了亲子关系。”陈秀茹说。

同时,在相当多的家庭中,还存在着亲子沟通缺失与角色失衡的问题。特别是父亲参与严重不足。很多父亲仅充当家庭的“经济支持者”,这就加剧了“焦虑母亲+缺席父亲”的恶性循环,影响了孩子良好性格的形成。

此外,陈秀茹表示,不少家庭还存在着专制与溺爱两极分化、情感冷漠与忽视等问题。一部分家长总会以工作忙为由回避与孩子的情感交流。长此以往,家长“冷若冰霜”的态度,就会造成孩子极度缺乏安全感。当然,父母关系不睦、频繁争吵或离异,也会使孩子丧失归属感,引发家庭教育问题。

专家观点

父母彼此尊重 相互支持
是送给孩子最好的礼物

可以说,父母彼此尊重、相互支持是送给孩子最好的礼物。那如何成为真正支撑孩子成长的合格父母呢?陈秀茹给出了这样的建议:

● 关系大于一切 当亲子关系紧张,任何管教方法都可能适得其反。亲子冲突时,家长要放下“就事论事”的执念,优先修复情感连接,“对事不对人”。自己心里默念:“维护规则和保护孩子的心是相辅相成的,并不是对立的。”

● 重构家庭支持系统 父亲角色回归,成为稳定、有力量的支持者与保护者,而非控制者或缺席者。母亲注意角色定位,做爱的纽带与家庭情绪的稳定器,避免陷入“夹心”委屈。夫妻一起筑牢家庭的基石,孩子更有安全感。

● 做“有能量”的动力源 家长管理好自身情绪,在孩子遇到困难时,成为提供资源、支持和信心的第一人。当孩子深信“背后总有爸妈的支持,办法总比困难多”的时候,他会力量十足。

● 自我觉察与成长 家长要学会正视并处理自身未愈的创伤、焦虑和不合理期望。因为,孩子的“问题”常是父母内心困境的投射。学习科学的家庭教育知识,必要时勇敢寻求帮助和专业支持。

陈秀茹表示,家庭教育的本质,并非打造符合标准的“成功产品”,而是以爱为基石,为孩子构筑一个无论成功失败都能获得支持与力量的生命港湾。每一个孩子的生命都不可重来,合格父母之路上看见孩子,更看清自己。



天津市家庭教育指导中心主任陈秀茹表示,家庭教育的本质,并非打造符合标准的“成功产品”,而是以爱为基石,为孩子构筑一个无论成功失败都能获得支持与力量的生命港湾。

■ 案例分析

父母的焦虑“冻结”了孩子的思维

对小鑫而言,数学题已非单纯知识点,而是与恐惧、压力和自我否定紧密相连的“危险信号”。母亲的焦虑、期待及随之而来的愤怒责骂,如同冰冷锁链,彻底“冻结”了孩子思考和尝试的勇气。这种“冻结”是大脑在高压下触发的生存本能反应。李梅的焦虑与小鑫的恐惧形成了恶性循环:辅导时的紧张氛围本身成为孩子无法思考的根源。因此,打破循环的关键在于李梅首先管理自身情绪,将高压环境转化为安全空间。当“危险信号”解除,大脑从防卫状态切换回学习状态,“冻结”的思维方能逐渐“解冻”。

随后,杨老师帮李梅家制定了一个“解冻”计划:由情绪稳定的父亲负责作业辅导;李梅学习情绪管理技巧;在日常生活中以游戏的方式引导孩子接触数学等概念。

改变是艰难的。起初,李梅需用极大意志力控制自己不纠正、不催促。小鑫面对数学依然紧张,但当妈妈不再怒吼拍桌,失望叹息变成鼓励眼神和温和询问时,她紧绷的神经慢慢放松了。安全的环境开始解冻她被“冻结”的思维。

最终,在全家努力下,小鑫的学习状态回升,而更重要的是,是原本脆弱的母女关系日渐温暖。

■ 案例分析

父母的焦虑“冻结”了孩子的思维

对小鑫而言,数学题已非单纯知识点,而是与恐惧、压力和自我否定紧密相连的“危险信号”。母亲的焦虑、期待及随之而来的愤怒责骂,如同冰冷锁链,彻底“冻结”了孩子思考和尝试的勇气。这种“冻结”是大脑在高压下触发的生存本能反应。李梅的焦虑与小鑫的恐惧形成了恶性循环:辅导时的紧张氛围本身成为孩子无法思考的根源。因此,打破循环的关键在于李梅首先管理自身情绪,将高压环境转化为安全空间。当“危险信号”解除,大脑从防卫状态切换回学习状态,“冻结”的思维方能逐渐“解冻”。

■ 专家支招

管理情绪,调整期待:家长学习情绪管理(深呼吸、暂停法),认识到孩子暂时落后不等于失败。降低对“立刻学会”的急切期待,目标从“做对题”调整为“愿意尝试”。

积极关注,重塑信心:家长注意力从“错误点”转向任何微小“积极点”(如安静坐到书桌前、尝试写一个数字)。用平静、真诚的语气给予肯定,帮孩子建立“我能行”的底层信心。

游戏化学习,降低压力:日常生活中融入游戏学习(如分糖果实际操作、分水果讨论平均分、玩涉及计算的桌游)。让学习回归生活,剥离其“考试怪兽”的可怕形象。