

“让学生更有生命力”系列报道之四



专家观点

编者按:

教育的终极目的,是让每个生命都焕发其独特的光彩。而家庭,正是这生命力孕育的土壤。土壤的质地,决定了幼苗能否扎根深厚、向阳生长。继系列报道《培育内在生命力,让学生向阳而生》《重视闲暇教育,点亮生命之彩》《如何让学生韧性生长》引发热议后,本期将视角转向家庭教育,聚焦——

让家庭成为滋养孩子自然生长的土壤

家庭如何培养内心有生命力的孩子



□浙江理工大学心理系教授
刘少英

一些青少年因学业压力或外界挫折出现回避行为,部分年轻人在求职失败后选择“躺平在家”……这些现象,往往反映出他们在成长过程中内在生命力有所缺失:遇到困难时缺乏应对与恢复的能力,对生活和未来缺乏热情与目标感,对生命价值认识不足。父母应当如何培养,才能帮助孩子拥有真正蓬勃的内在生命力?

长期以来,不少家庭将高学历视为孩子未来幸福的唯一途径。然而,真正影响人生幸福的,是个体是否具备适应社会并主动创造价值的能力。这一能力来源于人的社会化过程,即孩子在与家庭、学校和社会的互动中,逐步内化规范、技能与社会角色,形成符合期待的行为模式和身份认同,进而掌握在社会中立足与发展的重要能力。孩子的生命力在社会化过程中逐渐形成,并反过来驱动个体实现自我价值与社会价值的创造。因此,在家庭中培养有生命力的孩子,不仅要关注其社会适应能力,更要重视其有力量地成长、创造并实

现人生价值。具体可从以下几方面入手:

健康的体魄是生命力的基础。良好的身体素质为孩子提供充沛精力,使其能够积极参与学习和社会活动,有力应对困难,并有余力关怀他人。儿童早期身体和大脑发育对心理发展影响尤为显著。家长应确保孩子饮食均衡、睡眠充足,并鼓励其参与体育锻炼,促进身体健康发展。

问题解决能力是生命力的认知核心。通过直接体验与间接学习,孩子逐步发展出应对人际与事务问题的能力,为处理更复杂的问题奠定认知基础。孩子认知能力发展从感知运动、言语、记忆、注意,逐步进阶到思维。随着年龄增长与社会互动经验积累,孩子的思维会从形象向抽象、从逻辑向辩证转变,进而具备归纳、概括、推理与判断能力,并运用于问题解决中。此时,父母更应关注孩子的问题解决能力及认知能力是否得到了锻炼和提升,建议采取如下方式:在擅长的领域“拔高”,如孩子语文能力出色,可鼓励其挑战深度阅读或创意写作;在不擅长的领域“求进步”,如孩子数学学习遇到困难,不必强求高分,而应关注其解题思路是否清晰、是否尝试新方法。任何微小的进步都在锤炼孩子的问题解决能力,同时培养其抗逆力与成长意愿。

社会情感能力是生命力的重要支撑。父母的情感支持是孩子生命力发展的起点。父母给予的温暖稳定的支持使孩子感知到“自己被爱、有价值”,并建立起对他人的信任。这份安全感是抗逆力和价值力萌芽的基础。当孩子产生情绪时,父母应将其视为需求信号,先给予共情和接纳(如:“我看到你很难过/生气”),化解情绪后再引导解决问题或示范恰当行为。这样做能够让孩子感受到被尊重和理

父母的尊重与支持是孩子生命力成长的动力。父母要从小鼓励孩子自己做主,如选择衣物、玩具和游戏方式等,这些微小的自主权有助于其形成掌控感与探索热情。当孩子遇到困难时,父母可提供支架式帮助——协助分析问题、寻找解决路径,使孩子建立“我能行”的自信,从而认识自我价值。若孩子希望独立完成,父母应果断放手,因为独立解决问题是建立自信的重要途径。当孩子的需求无法被满足时,正是培养其自控力和抗逆力的契机。父母可先帮助孩子冷静,再共同分析如何延迟满足或调整心态接受现实。

父母的社交引导是孩子生命力获得外界滋养的桥梁。缺乏社交经验的孩子可能难以找到学习或生命的意义(价值力不足),或在挫折中陷入孤立,难以恢复情绪和动力。社会能力无法仅靠“教授”,而需通过大量真实的同伴互动来“锻炼”。父母应从小培养孩子三方面的社会能力:一是交往的能力,可以带孩子参加社区活动、邀请同伴做客,帮孩子感受社交乐趣,提升其社交意愿,还能避免因孤独丧失蓬勃力;二是维持关系的能力,可以引导孩子学会理解他人、遵守规则、承担责任,强化孩子联结和贡献的价值力;三是解决冲突的能力,冲突是孩子社会能力学习的契机,当孩子因玩具与同伴争抢时,引导其换位思考、商量解决办法,不仅能化解冲突,更能让孩子在挫折中学会应对,提升抗逆力。

在人工智能技术日益发展的今天,教育更需回归本质:我们培养的不是“考试机器”或“就业工具”,而是“完整的人”。父母应聚焦于培养孩子适应社会的综合能力,筑牢抗逆力根基、激发蓬勃力动能、确立价值力锚点。如此,孩子才能在复杂多变的社会中保持身心和谐、持续创造价值,最终走向真正的人生幸福。



案例

家园共育 儿童蓬勃生命力



□浙江水利水电学院附属
南浔幼儿园园长 陈桢

儿童有一百种语言,这正是儿童蓬勃生命力的生动展现。如何系统整合家庭与幼儿园的力量,实现协同共育,真正培养出充满生命力的儿童?我们围绕好奇心、免疫力与自愈力三大核心素养,构建起家园双圈协同的养育体系,共同助力儿童全面、健康成长。

一、激发好奇心:家园共拓探索场

好奇心是儿童认知世界、主动学习与持续发展的内在动力。家庭与幼儿园应当共同识别、呵护并拓展儿童的好奇心,将其转化为真实的学习契机。

以我园“一颗枣子引发的寻找枣树活动”为例,当幼儿提出“这不是枣树”的疑问时,教师及时捕捉教育契机,发起家园共构的探究活动。首先,家庭成为信息收集的第一现场:幼儿与父母共同查阅资料、讨论枣树特征,初步建立认知框架。随后,教师整合家长反馈,制作“枣树特征信息卡”,引导幼儿在园内开展比对验证。家长则进一步延伸探索半径,带领孩子在社区、公园继续寻找枣树,实现从“不解”到“全解”的认知跨越。

活动结束后,许多家庭自发开展种植实践,幼儿将种子带回班级,共建“种子儿童博物馆”。这一过程不仅系统扩展了儿童的认知经验,更体现出家园双圈在激发好奇心中的有机配合。

二、构建免疫力:家园共筑韧性空间

儿童在成长过程中难免会遭遇困难与挫折,心理免疫力的培养需家园一致提供“尝试—反思—调整”的实践场景。例如,在幼儿屡次搭建多米诺骨牌失败时,教师采取“慢一步”策略,留出自主探索的空间,观察幼儿如何面对挫折、调整方法。在幼儿成功实现分段搭建后,教师“快一步”将过程及成效反馈给家长,并建议家庭创设类似情境,强化幼儿应对挑战的能力。

家园之间通过真实案例的共享与方法同步,使教育理念互为延伸。家长逐渐意识到“退后一步”的价值,学会在日常生活中提供试错机会。随着家园互动的深入,家长普遍反映孩子的自主解决问题能力提升,求助行为减少,家庭氛围也更加从容。这一转变标志着家园共同构建韧性支持系统,让儿童在反复实践中积累正向经验,逐步形成“我是问题解决第一人”的意识和能力。

三、培育自愈力:家园共营积极语境

自愈力关乎儿童的情绪调节与心理恢复能力,需要家庭与幼儿园共同营造积极解读、包容接纳的语境。我园设计的“我倒霉,我幸运”主题活动正是家园协同培养幼儿自愈力的典型实践。活动中,幼儿学习转换视角看待事件。教师随后邀请家长参与延伸活动,鼓励每晚亲子共同回顾生活中的“倒霉”与“幸运”,在家庭中延续积极叙事习惯。

这一设计将幼儿园教育理念自然融入家庭日常,形成家园一致的情绪教育路径。不少家长反馈,孩子遇到挫折时能主动运用转换视角的方法自我调适,甚至家长自身也从中获益。家园通过共同的语言和回应方式,帮助幼儿建立正向认知框架,在不断共鸣中实现自愈力的整体提升。

好奇心、免疫力与自愈力三者相互支撑,构成儿童生命力的成长内核,而家园协同是培育这一内核的重要保障。幼儿园主动引导、家庭积极延伸,两大教育主体通过系统设计、案例共享与方法同步,实现理念共生、策略协同,从而真正形成养育合力。



实践策略

让孩子学会掌控自己

□苍南县教师发展中心教研员
省特级教师 林甲针

清晨,阳光透过窗帘洒在书桌上。妈妈拿着两件上衣,轻声问刚醒的4岁儿子:“强强,今天想穿蓝色的,还是黄色的?”强强揉揉眼睛,指了指蓝色,妈妈笑着把衣服递给他。这个简单的选择看似微不足道,却像一颗种子,悄悄埋下了孩子对自己生活最初的一点掌控感。

掌控感,是指一个人对自己能够影响或管理生活中事件、环境和结果的主观感受和信心。简单来说,就是觉得自己“能主导某些事情”或“有能力应对变化”,而不是完全被外界牵着走。父母与孩子互动的每一个环节,都要将那份被剥夺的掌控感,一点一点地还给孩子。这不是放任自流,而是有策略地赋权,是信任的托付,是陪伴他们从“被安排”走向“我能行”的成长之路。

解放时间,用留白替代填满,好奇心才有机会萌芽,探索才会悄然发生。这就是内驱力的起点。请珍视那些自由玩耍的时光,那是孩子学习协商规则、解决冲突、创造世界的天然课堂。

解放选择,从孩子能掌握的小事开始。就像那个清晨选择衣服的强强。穿什么?吃什么?放学后是先玩还是先做作业?周末是去公园还是图书馆?零花钱想买什么?这些看似琐碎的日常决定,正是孩子练习决策、体会“我的选择有意义”的宝贵机会。对于年纪较小、不习惯选择的孩子,不妨采用“有限选择”策略:提供家长和孩子双方都能接受的选项,让他们在其中挑选。这既给予了掌控感,又避免了选

择过多带来的压力。当他们鼓起勇气说出“不”,比如不想吃某样蔬菜,不想参加某个活动,请认真倾听他们的理由。

解放失败,意味着重塑我们对“错误”的理解。明确地告诉孩子犯错是被允许的,它是学习的重要部分。当他们忘带作业、零花钱用完买不到心爱的东西、承诺的事情没能做到,请忍住不要马上替他们解决。温和而坚定地陪伴他们体验自然后果并引导他们把目光投向下一次:“想想看,下次怎么避免呢?”“从这次经历里,你学到了什么?”当孩子努力尝试但结果不尽如人意时,请关注他们付出的努力、采用的策略、展现的坚持,而非仅仅盯着那个未达成的分数或名次。

教师可指导家长在与孩子沟通时,多共情少说教,多探讨少给答案,先处理情绪,再处理事情。试着让家长这样提问:“你觉得这件事可能有哪些解决办法?”“如果选择A,可能会发生什么?选择B呢?你希望达到什么结果?”用开放式问题点燃孩子的思考。当孩子表达想法或情绪时,请放下评判,专注倾听。用“嗯”“我明白了”“听起来你有点沮丧、生气……”这样的回应,让他们感受到被理解和接纳。把那些“你应该……”的命令句,换成描述性、邀请式的语言:“关于作业和游戏的时间安排,你有什么计划吗?”“我看到约定的游戏时间还有10分钟,作业打算什么时候开始呢?”

更深度的赋权,是让孩子真正参与家庭生活的决策。把每周一次简短的家庭会议变成习惯,让孩子平等地参与讨论和决策:下周想吃哪几道菜,周末家庭活动去哪里,家



务分工如何调整,家庭规则是否需要修订,等等。让孩子真切地感受到自己是家庭重要的一员,他们的声音有分量。

练习延迟满足。帮助孩子建立“等待,获得更大满足”的能力。对于他们心心念念的大件玩具或特殊体验,引导他们设立“愿望储蓄罐”,用自己的零花钱或通过完成额外任务赚取的报酬来实现愿望。耐心等待目标实现的过程,本身就是增强掌控感和成就感的宝贵经历。

让孩子掌控自己,并非撒手不管,而是通过解放时间(创造留白)、解放选择(赋予决策)、解放失败(拥抱试错),通过真诚对话(替代说教)和留白时光(替代填满),通过让其参与家庭决策、体验延迟满足、承担责任和自然后果,将那份至关重要的掌控感重新植入他们的生命脉络。当他们一次次真切地体验到“我的选择有意义,我的行动有影响,我能从错误中学习,我能为自己负责”,那份源自内心的驱动力、面对挫折的韧性和拥抱挑战的行动力,便会像扎根沃土的树苗,茁壮生长。



扫一扫,关注“浙江教育报 前沿观察”
微信公众号,了解教育前沿观点