

心灵自由的孩子更快乐

这位80后妈妈为子女开启‘体验教育 用心看见’的空间

“现在养个孩子为什么这么难？”在育儿过程中，一些年轻父母常有这样的感叹。时代变化太快，传统育儿方法在不少科普书籍上往往处于被批判的地位，各种育儿理论充斥市场，令人无所适从，不少夫妻因育儿理念不同而争论不休。

目前，心理学对教育的重要性早已被广大家长认可。有许多家长好奇，学心理学的人在育儿方面会有什么不同吗？作为两个孩子的妈妈，我市80后心理咨询师郑婷婷给出了答案。如果我们能够巧妙地运用一些心理学知识，充分发挥它们的作用，就会对我们的教育教学产生事半功倍的效果。

家家有本教育经

不忙着报兴趣班 反而带孩子自驾游

每个家庭都有其独特的教育方式，对于郑婷婷来说，边玩边学才是最有意思的。在其他家长忙着让孩子上兴趣班时，郑婷婷不但没给自家孩子报任何班，反而带上孩子一起自驾游，感受大自然。

“大自然是最好的疗愈场，疫情前的每个暑假，我都会带孩子去旅游。在旅途中，孩子也能得到很好的锻炼。”3月25日，郑婷婷翻开手机相册，与记者分享自己和一对儿女曾经去过的城市及发生过的故事，“你看，这是我们在西藏拍的照片。我们一起穿过了西藏无人区，一路上看着流星从天边划过，孩子因为高原反应一边流着鼻血，一边感叹流星真美。当时，一家人团结一致，被星辰和爱包围着，一点也不觉得害怕，现在回忆起来真是既精彩又刺激。”

“我们一路走走停停，吵吵闹闹，这便是自驾游最精彩的部分。因为未知的前方，总会出现各种问题，也会出现各种意外惊喜。无论发生什么都有家人的陪伴，遇到各式各样的问题我们也会齐心解决。在旅途中，我发现我们在教导孩子的同时，孩子也在治愈我们。”郑婷婷说。

在旅行的过程中，孩子会遇见各种不同的人、事、物，便会对此感到好奇。他们的好奇会让习惯快节奏的大人稍微慢一点，甚至停下来，陪孩子一起去发现、探索。

在多次旅行后，郑婷婷细心地发现了孩子们的变化：面对陌生环境不再胆怯，对形形色色的人有了更多包容，沟通能力、社交能力更强了，面对困难的态度也变得更积极、自信。“这些变化都是潜移默化的，会逐渐影响孩子的一生。”郑婷婷说。

“这个周末，我计划带着孩子去挖藕、爬山，还约了几户家庭一起去。在我看来，亲近自然是比语言、阅读和文字更重要的早教。”郑婷婷说，大自然是孩子最天然的教室，让孩子亲近自然，学会打开感官去迎接自然之美，是帮助孩子回归本真自我，激发孩子好奇心与创造力最直接的方式。



王祉或（右一）与西藏儿童合影



郑婷婷与儿子在武义参与户外活动

不给孩子设限 鼓励他们尝试喜欢的事

在一般人看来，心理学意味着深奥难懂，不要说中小学生，就算是大学生，也未必能搞得很明白，但郑婷婷却认为心理学是学生的法宝。它不仅可以培养学生的思辨能力，有助于其他学科的学习，更重要的是能帮助青少年思考世界，形成自己的世界观。

每个周末，郑婷婷都会给孩子们开设心理学课程，丰富孩子的内心世界。郑婷婷告诉记者，最近的课题是“什么是快乐竞争力”。提起“快乐竞争力”，记者也是一头雾水，了解后发现，原来成功不一定能带来快乐，但快乐却能带来成功。

“当我们感到快乐时，积极情绪会使我们大脑中多巴胺、血清素水平升高并产生和保持更多的神经连接，提升我们的学习能力、记忆力、创造力，以及解决复杂问题的能力。同时，积极情绪也是

应对紧张和焦虑的一剂良药，能够提高我们在高压情境下的意志力、专注力。”郑婷婷耐心地解释。

在郑婷婷的影响下，14岁的女儿王祉煥和9岁的儿子王祉或对心理学也颇有兴趣。说起王祉煥，郑婷婷满是欣慰：“我好几次发现她翻看我的心理学书籍，还会告诉我她也想成为心理咨询师。听到她的想法，我觉得很意外。我告诉她，你可以自由地追求你喜欢的事物，不用和妈妈一样，但她却坚定地说这就是她所喜欢的。”

郑婷婷认真地说：“心灵自由的孩子更快乐。身为父母，千万不要给孩子设限。要鼓励孩子去尝试自己喜欢的事、热衷的事，这是让孩子积极面对生活的第一步。一旦孩子有了梦想，他便会自然而然地体会到时间的宝贵。”

多做观察者 引导孩子学会解决问题

在研究儿童心理学的过程中，郑婷婷善于通过心理学知识了解孩子。“作为父母，我和其他人的愿望是相同的，都希望自己的孩子能健康快乐地成长。不同的是，我懂得更多心理学知识，能掌握更多有关孩子的信息，能对孩子在成长中表现出的各种行为做出更为客观、准确的判断，从而采取更恰当、更合理的处理方式。”郑婷婷说。

郑婷婷向记者分享了一件事。近期，她发现王祉或开始喜欢咬手指，面对这样的不良习惯，她并没有像其他家长一样出声提醒，反而是默默拉起孩子的手，与孩子随意地聊天。郑婷婷解释道：“出声提醒反而会加强他的心理暗示，这时候想办法转移他的注意力才是最好的。”

除了帮助孩子改正坏习惯，还要分析孩子这样做的原因。郑婷婷认为，咬手指其实是焦虑的表现之一。她猜测是孩子上学后，面对新环境、新的学习内容，难免会有一些焦虑的情绪。焦虑是种很常见的情绪，为人父母能做的就是多观察，善于发现孩子情绪的变化。

从事心理学教学三年，郑婷婷也帮助不少学生家长解决心理问题。郑婷婷认为，应该给予孩子更多自由发展的空间，教孩子如何解决问题，会比直接帮孩子解决问题好得多。

“父母应该当好观察者的角色，及时发现孩子在成长过程中遇到的烦恼，帮助他们舒缓情绪，保持积极乐观的态度，但最终还是要由孩子来解决问题，父母在一旁适当引导即可。”郑婷婷说，帮助孩子养成一个好心态是至关重要的，不仅是孩子，家长也需要有一个好心态。

郑婷婷结合自身经验支招。她认为，家长要多学习一些教育学、心理学知识，跟上孩子的脚步。掌握一些孩子身心成长发展的规律和教育技巧，提高自身的素质和修养。针对出现的问题，要给孩子指出今后努力的方向，用孩子乐于接受的方式去循循善诱，促使他爱学、会学，养成良好的学习习惯。同时要注意激发孩子的创造力，培养孩子的生活能力，引导孩子不但学会求知，更要学会做人，这样孩子才能健康成长。

专家支招

教育孩子 需要三位“教师”共同努力



胡利曼 国家亲子咨询师，浙工大永康五金学院博雅导师

带着孩子们走进大自然，同时让孩子们的心灵、精神拥有一片自由、温暖、安全的田野，那里没有是非对错，没有条条框框，没有竞争压力，只有真实的你我……这位家长的育儿之道，值得其他家长思考。

在“内卷”和“躺平”这两种应对教育大环境的方式中，这位80后妈妈乐于“接受内卷，积极躺平”，为孩子开启“体验教育，用心看见”的空间。这种教育方式难能可贵，需要一定的认知水平和能量支持。

有时候，我们都太把“父母”这个名头当回事，举着“爱”与“责任”的大旗，塑造孩子这个完全不一样的个体去开启属于他的人生旅程。未曾想，父母用力过猛，孩子压抑逃离的案例会越来越多。

在优势教育资源有限的现状下，非赢即输的竞争压力，是父母抵不住“内卷”最大的原因。“追求优秀”是人性的本能，“我要比你好”是进步的动力。本能加动力，就形成了大多数人“急匆匆”“浮躁”的现象。各种补习班、兴趣班，各种教、各种学，以“结果”为导向，全然忽略了一个概念“儿童是人，不是小大人”，儿童有儿童自然的发展规律和所需营养，而非跟随大人亦步亦趋长成父母所希望的样子。

身心健康第一位，学业有成第二位，是所有家长和教师必须认识到位的。儿童确实依赖教育，儿童离不开教育。但教育远不止于简单的传道授业解惑。

真正的教育分为三种：我们的才能和器官的内在的发展，是自然的教育；别人教我们如何利用这种发展，是人的教育；我们对影响我们的事物获得良好的经验，是事物的教育。

《家庭教育促进法》颁布后，有人曾问过我：“是不是应该要求家长多学习，多参与儿童教育？”我的回答：“是，也不是。”

不管有没有这部法案，所有家长都要注重学习成长，参与儿童教育。儿童是祖国的花朵和希望，德智体美劳，身心健康，情商逆商，综合素养……不是光靠学校，也不是光靠家长，而是需要自然、事物、人为这三位“教师”的共同努力。

融媒记者 王佳涵