育儿，首先是一场自我教育

礼河实验学校 严欢

拜读了颜莹的《教育写作——教师教育生活的专业表达》一书，里面分别从教育叙事、教学案例、教育论文等方面展开详细论述，为我们解惑，教我们方法，让我们这些在教学一线的普通老师能够在写作中不断实现思想与实践的创新与飞跃，不断走向优秀，遇见更好的自己。

作为一名普通的老师，在对待学生时，最基本的就是教书育人。其实在面对自己的孩子时，也时不时地会把他当成是自己的学生，充盈着教和育，学和受。

有一次我带儿子在公园里玩，他在滑滑梯，一个人玩得很开心，我就坐在旁边的凳子上看。有一个和他年龄差不多的小朋友走过来一起玩滑滑梯。两个人同时来到滑梯入口，你看看我，我看看你，都想先上去。我觉得挺有意思的，就继续观察，看他们怎么解决这个问题。这时那个小朋友的妈妈冲了过去，问他们：“你们谁先到的？哦，同时到的啊。那你们刚才谁先滑的啊？哦，你先滑的啊，那这次就让他先滑喽！”

这个妈妈解决得很公平，但是我心里还是有点儿遗憾的，因为我本来希望让这两个小朋友自己商量出个办法来，可能没有这位妈妈的方法公平，但是没关系，这可以锻炼孩子们自己协商解决问题的能力。我想，这位妈妈也许犯了一个过度养育的错误，就是对于孩子们的成长过于投入，过多地干涉孩子的生活，这反而不利于孩子的成长。

其实很多家长都会这样，帮孩子背包，替孩子回答其他成人问他的问题，觉得沙子太脏就直接避免孩子玩这一类的游戏，甚至有家长帮孩子完成写字作业……这些都属于过度养育。这样的家长，就像直升机一样盘旋在孩子的上空，随时准备俯冲下来，解救孩子于“水深火热”之中，有人给这类家长取了个形象的绰号——直升机型父母。

过度养育有三个表现：一是对孩子过度保护，总担心孩子会出事；二是对孩子过度帮助，总觉得孩子能力不足；三是替孩子做决定，总觉得孩子离了自己就会犯错误。

有些家长会经常感觉为孩子心力交瘁，这很可能并不是因为带孩子本身有多累，而是你揽过来的事情太多，很多本来不需要你做的事情，你也抢过来做。幼儿园布置一个手工作业，你比孩子还紧张，跟他一起做到精益求精，最后孩子都去睡了，你还在那里加工到半夜。为什么？因为如果他的作业被别人比下去，你怕打击他的自信心。这样做对孩子并没有好处。孩子的作业做得不好，比不过别人，是很正常的事情，他需要从小就知道并不是每一场竞赛他都能赢。输了之后怎么办，是孩子成长必须经历的一课。

“过度关注”孩子，对他的发展反而不利。如果孩子一伤心，你就给他棒棒糖吃，孩子一生气，你就道歉说“都是妈妈不好”，那他就会误以为情绪是跟父母讨价还价的工具，总是会对家人肆意发泄自己的消极情绪。

当孩子遇到困难的时候，我们不一定要去干预。有时候放手让孩子去感受一些事情不好的后果，可以帮助孩子理解规矩、禁区的含义，提高孩子管理风险的能力。当然，这样的做的前提是在适当的安全范围内。放手让孩子承受一些事情的后果，其实就像我们给孩子打了一剂疫苗，孩子通过这些早期的风险学习，产生了自我保护意识，渐渐地就能内化出对抗危险的抗体，以后遇到其他危险或困难是也能很快地做出反应。相反，如果你一看见孩子要犯错误就赶忙拦住他，那孩子就没有机会成长了，以后如果遇到类似的问题，也不知道该如何去探索答案。

如果总是靠大人帮忙取得成功，那孩子的自信心就是作弊得来的，是虚假而又脆弱的。

教育家蒙台梭利说：“我们发现，孩子们积极塑造自己个性的历程跟我们熟悉的天才们所经过的历程是相同的。他们全心投入、全神贯注，不受外界环境的干扰，而且他们努力的程度和坚持的时间跟精神活动的发展是一致的。”

每个孩子都有自己的特点、个性。你有你的人生，孩子有孩子的人生，你无法代替孩子过一生。把自己的生活过好是最重要的，这样对孩子也好。

“我们不必在孩子面前扮演完美无缺的人，也不必要求自己每件事都做得十全十美。相反，我们需要的是审视自己的缺点，虚心地接受孩子公正地批评。有了这样的认识，当我们在孩子面前做了不正确、不适当的事时，他们就能够原谅我们了。”蒙特梭利也是持这样的观点。

为了让孩子的人生更美好，我们首先需要把自己的人生过美好。孩子都会观察别人，而对他们影响最大的父母往往会首先成为他们模仿的对象。如果为了让孩子的人生美好而把自己的人生过得很敷衍，那可能孩子的人生也好不到哪里去，因为他只学到了敷衍过人生的方法。所以，千万不要把自己的人生变成孩子人生的附属品，那会使我们整天为孩子焦虑。这样，会导致孩子内心也充满了焦虑。

孩子就是我们的镜像。我们的言行举止、所思所想，在潜移默化之中塑造了孩子。看着自己孩子的时候，就像看到了我们自己，于是恍然大悟：哦，原来，我也是这样成长的。

基于此，我们对孩子的期望，常常是对自己的期望。那些我们没有受到过的温情对待，希望孩子们受到；那些我们不能够实现的梦想，希望孩子们能够实现。

甚至，有时候我们讨厌孩子身上的某一个特点恰恰就是我们自己的特点——请注意，我说的是某一个特点，而不是缺点。因为“缺点”这个意思，是我们的主观判断，对孩子来说，无非是构成他独特自我的无数特点之一。正是这些一个个的小小的特点，让你的孩子成为了一个与众不同的孩子。你对孩子的特点的不接纳，从心理层次来讲，是对你自己的不接纳。

但谁又是完美的呢？只要我们还是凡人，我们总会有千百种纠结。你获得了新的知识，你对自己更加地认可，不再难以设定界线，你与别人的关系愈加亲密，你的自尊越来越强，你周围的环境也在变化。

我们都要学会认识自我，接受自我。认识自我就是疗愈自我的前提，或者说，认识自我，就是疗愈自我本身。这样，就能更舒服地跟自我相处。我们当下所受到的那些焦虑、痛楚、不安，就会显著减轻——从而，也更有成为你想象中的好父母的可能性。

想要孩子改变，父母首先要改变自己。育儿，首先是一场自我教育。