当今世界充满风险、危机与挑战，没有孩子能躲避得了逆境，每个孩子都会经历一些重大挑战。首都师范大学教师教育学院院长田国秀教授认为，家长只能帮孩子处理一时的挫折，更重要的是要有意识地培育孩子的抗逆力，提升孩子独立面对各种挑战的能力。

“没有孩子能躲避得了逆境”

教育专家建议多培育孩子的抗逆力

□本报记者 任洁 文/摄

培养自信
不要过于看重孩子成败

抗逆力由英文单词“resilience”翻译而来，指的是个人面对危机或困境时能够做出积极应对和建设性处理的能力。田国秀表示，抗逆力核心因素在于复原，即遭遇逆境和危机时，有能力通过个人与环境的积极互动，找到克服苦难、战胜危机的资源与办法，能积极生存，健康发展。

家长可以从个体与环境两个方面提升孩子的抗逆力。在个体方面主要培养非智力因素，比如培养孩子的自信心，别让他们讨厌自己。不少家长过于看重孩子的成败，孩子表现优异时给笑脸和夸赞，失败了只有批评和黑脸，对孩子的成败判若两人的态度，会让孩子只喜欢成功的自己，无法面对失败的自己，最终讨厌自己，失去信心。

培养抗逆力的一个环节是让孩子接受逆境。危机本身就是危险与机遇并存，有些家长对孩子关怀备至、事无巨细，恨不得帮孩子扫除成长道路上的一切障碍。这些过度干预的做法，实际上剥夺了孩子的成长机会，挫败了孩子的自信心。

接受逆境
不要什么问题都怪原生家庭

有一些逆境和挑战发生在家庭内部，比如经济拮据、家人重病、身体残疾是少数，更大的普遍性是父母离婚，还有绝大多数学生的压力是父母期望值过高，让孩子一定不能差于自己。虽然孩子身上的很多问题是原生家庭导致，小时候在原生家庭里受到压力、伤害和不幸没有及时处理，在心灵中留下阴影，所以后天出问题，但这只是理论，不是在未成年时期遇到过家庭风险和伤害的孩子后来全部出问题。

比如父母离婚后有的孩子只会抱怨，有的则明白自己没有办法约束父母，但能决定自己如何积极健康成长，如何保持发展状态不受损。这就是抗逆力传递的东西。抗逆力低是脆弱，我们希望孩子有弹性，被打到墙面又能弹回来，这是今天的孩子必须具备的能力。

善待彼此
建立积极的社会网络

环境可分为微观、中观和宏观三个方面。微观指家庭层面，要构建良性的家庭关系，父母关系和谐，家庭的三角关系才会保持稳定，孩子才能拥有良好心态和理智行动去处理人生的种种问题；中观层面指选择好的社区、好的学校；宏观层面指传播“人都是有积极能量”观念的社会，建立公平、公正、彼此善待的环境，并把孩子真正当成社会资源看待。

田国秀介绍，美国一项研究发现，认知水平高的孩子抗逆力一般较好，因为他判断准确，能预见到这件事情可能向哪个方向发展，有利于做选择，选择对的话就可能回避一些风险，找到一些更适合的资源。

“有的孩子跟人相处时，你会觉得他没有温度；他遇到困难时别人不会帮他，他也不觉得需要求助人，他和别人没办法建立知识网络，这种孩子出问题的可能性最大，因为风险不断的社会一定需要求助，需要我们跟周围朋友建立网络。”

抗逆力强的孩子本身综合能力强，个性好、自信，遇到事的时候能够处理，跟外界有积极互动，会建立积极的社会网络。

学会时间管理
给孩子话语权

家长一个特别重要的责任就是不要帮助孩子把所有风雨都遮挡住，而要帮孩子提高抵抗风险的能力，让孩子具备人生方向，过有目的的生活，然后他才有动力，愿意干事。

父母自身要与时俱进，不断给自己充电，才能跟孩子有效对话，回应孩子的高层次需求。孩子最直接的知识来源是家庭和学校。家人之间有爱，父母和孩子之间有正向交流，孩子愿意和你讨教，且至少有三个或更多父母以外的益友。父母要给青少年在事情中有话语权、参与权，证明他是有价值的，只有他被认可时他才有自信。

还要让孩子学会处理边界，比如家人在孩子面前所作所为一定是有边界的，绝不能在家里什么都说、什么都做，包括大人之间不能随便吵，亲人之间争利益要有边界。比如学校里不能抽烟酗酒，遵守校规，但要让孩子有自由发展空间。第三个边界是正向的同辈。

家长还要教孩子学会时间管理，学会在有限的时间里安排重要的事情。

注意陪伴质量
不必24小时守着

田国秀的抗逆力理论吸引了众多家长的关注。在今年“新蕊计划”家庭家教家风讲坛第二期活动上，家长们争相提问。

有家长问“父亲如何参与孩子抗逆力的培养？”田国秀表示，如果离异家庭的孩子判给妈妈，或者父亲要去打拼，跟孩子相处机会有限，建议父亲做排序，给你认为重要的事情留时间。“事业和爱情可以再来，只有孩子在该有的年龄你不出现，你说等爸爸忙完以后补给你，那时他已不需要你了。”

她建议，父亲不用天天从早到晚陪着孩子，母亲也不用，除非是婴儿需要哺乳。更强调陪伴的质量，比如只能陪玩半小时，就认认真真跟孩子玩，而不是孩子玩你在看手机。如果父亲经常在外地，就给孩子打电话、发视频，每天给孩子一段让其觉得有质量的相处时间。

有家长问“两个孩子以上的家庭抗逆力培养有没有差异？”田国秀表示，夫妻精力有限，给这个孩子200，可能给俩孩子就是100。但是爱或情感不能简单量化，即使只给10分钟却包含很多爱，有可能就是100，不投入等于零。孩子彼此也会给予爱、知识和负担，所以在时间、精力、财力允许的情况下可以有老二。

还有家长问“如果孩子情商有点低，家长要做哪些努力？”田国秀指出，在孩子小时候千万不要下“情商低”结论，凡是负向的结论轻易不要下，因为家长的说法就像贴标签，只要你坚定认为来得及，一切就来得及，哪怕孩子到了青春期，你想改变他也来得及。

当然，父母要身先士卒，先看自己是否在情感上有比较多交流，比如遇到一件事该有情感表达就要表达，让孩子看到、提炼并感染到。情感是有传递的，你要成为一个有情感的人，而且在孩子面前不要回避。

■生活资讯

北京市总工会职工大学 2019年成人高考招生简章

北京市总工会职工大学是北京市人民政府批准、教育部备案的成人高校，学校集科研、教学、培训为一体，具有完善的现代化教学设施，师资雄厚，治学严谨，先后被国家教育部、中华全国总工会、市政府、市教委授予“全国成人高等教育先进学校”“先进职工大学”“北京市成人高等学校示范校”等称号。

学校交通便利，设施精良，实为广大考生求学的理想院校。学校面向全市招生，欢迎广大考生踊跃报名，我们将竭诚为学生服务，力争再创佳绩。

招生专业

专业层次	专业名称	形式	学制	考试科目
专升本（经管类）	行政管理	业余	2.5年	英语、政治 高等数学(二)
高起专（理工类）	计算机信息管理	业余	2.5年	语文、英语 数学
	建设工程管理	业余	2.5年	
高起专（文史类）	人力资源管理	业余	2.5年	
	社会工作	业余	2.5年	
	工商企业管理	业余	2.5年	
	市场营销	业余	2.5年	
	会计	业余	2.5年	
	物业管理	业余	2.5年	

报名网址：北京教育考试院官网。http://www.bjeea.cn/
报名时间：8月29日至9月4日　**现场确认时间：**9月6日至9月9日
学校地址：陶然亭校区：西城区陶然亭路53号　草桥校区：丰台区镇国寺191号
报名咨询地址：陶然亭校区南楼235室　**乘车路线：**地铁四号线陶然亭站下车，59、40路自新路口东下车
咨询电话：63525061　**学校网址：**http://www.ghgy.com.cn

广告

走红色之旅 享康养生活

专注党建、团建活动，拥有十年扎实经验的专业正规服务商

坚定追寻红色的理想，坚定火红的信念，凝聚团结的力量！

1.北京《没有共产党就新没有新中国》党建活动一两日方案

2.河北《雄安新区》《雁翎队纪念馆》党建活动一两日方案

3.河北《西柏坡纪念馆》《西柏坡旧址》党建活动一两日方案

4.上海《中共一大会址纪念馆》《南湖革命纪念馆》党建活动三四日方案

5.江西《井冈山革命博物馆》《南昌起义八一纪念馆》党建活动四五六日方案

6.陕西《延安革命纪念馆》《枣园革命旧址》《南泥湾》党建活动四五六日方案

关爱老人生活，贴心为老年人提供“健康、舒适、前端”的康养之旅！

对老人来说，送什么都不如送健康！

康养旅游，送给爸妈的幸福心愿！

1.魅力中国城高端康养旅游专属系列——走进贵州安顺双卧10日之旅

2.魅力中国城高端康养旅游专属系列——走进四川大凉山双卧9日之旅

3.更多魅力中国城高端康养旅游专属系列——海南、广东、广西、云南等等

北京众仁国际旅行社有限公司

更多旅游方案请来电咨询，咨询热线：010-57222230 010-57222231