

寒假即将结束，这个假期跟孩子相处的如何，相信家长们心中有数。家长都希望孩子有一个美好的未来，但应该如何创造适合孩子理想的成长环境？孩子在成长道路上需要家长提供哪些精神“营养”？听听家长和专家的建议吧。

如何创设适合孩子的理想成长环境？



邵怡明 绘图

王女士 民企行政人员 女儿6岁

2025年，我想跟孩子一起笑着成长

孩子在成长道路上，家长需要提供哪些精神“营养”？这个问题我认为家长还是从自身家庭出发寻找答案。每一个家庭的背景，父母、孩子特点都不一样，最好的养育，我觉得不来自于任何专家、道理、方法，而是来自于作为父母的我们，根据自己的状态，孩子的特点，此时此刻的关系，以及所处的环境与条

件，来做出的每个当下的“刚刚好，也是最好”的选择。

在养娃的过程中，我喜欢看一些育儿书，2025年新入手的一本书是李一诺的《笑的出来的养育》。李一诺是三个孩子的母亲，在养育的过程中她还能笑出来，给了我很多力量，也让我学习到了很多。在2025年，我会努力为孩子成长

提供“笑”的条件，与孩子一起成长。此外，我还计划今年着重培养一下孩子做家务的能力，知识技能方面的内容后期可以随时补上，而孩子做家务的能力则是自我独立的第一步。孩子参与家务活动有助于培养他们的责任感、自主性和自信心，这些技能对孩子成年后独立生活、承担责任以及建立良好的人际关系

都很重要。

上个星期五，我们开了一个家庭会议，我提前把洗衣服、晒衣服、叠衣服、洗碗、扫地等家务都列了出来，让很多家务“被看见”。在家庭会议上，我们商量了家务如何分工、共同承担，如何合作。一年之计在于春。新的一年开始了，希望我们家有新气象。

贾女士 中学教师 儿子10岁

让孩子在真实、充满爱的环境中成长

当女人有了孩子，也就有了最大的软肋。所有的妈妈都希望给孩子创造尽量好的成长环境，甚至是理想的成长环境，生怕自己做的不够好，耽误了孩子的成长。曾经，我也为此焦虑过。

但是在跟周围的同龄人交流育儿经验，以及看了大量育儿书籍后，我心态慢慢平静了，我觉得完全理想的

成长环境根本不存在，不要试图给孩子打造“童话世界”，还是要让孩子在真实的世界里生活。简单的说，就是“穿衣吃饭”，家里是什么条件，就让孩子在这个具体的条件下生活，不过分委屈父母超负荷托举孩子，但是也别没苦硬让孩子吃苦。物质条件有好有坏，永远是好中还有更好，差中还有更差，每对父母能力有限，在自己

能力范围内即可。只有在真实的条件下的养育方式才是自然的、平和的，因为父母没有过度牺牲，所以就没有过度委屈，对孩子也不会有过度的要求，这样家庭氛围才是轻松的。

但是，要让孩子感受到家庭的温暖，感受到父母和家人深深的爱。万物生长都需要阳光，家庭的温暖、让孩子感受到父母的爱，就是孩子成长

中的“阳光”。也许孩子成长过程中会遇到很多风雨、很多挫折，但是每当他在困境中的时候，想想家庭和父母曾给予他的温暖和爱，就会充满战胜困境的力量。充满爱的成长环境，我认为就是“理想”的成长环境。我就是以这样的心态培养我儿子的，让我欣慰的是，如今的他乐观、阳光、努力，让父母感到宽慰。

范先生 电脑工程师 儿子13岁

拗不过孩子，我决定尊重他的理想

我没有读过大学，很早就出来工作，做过很多体力活，后来靠自学计算机专业拿到相关证书，找到现在的工作。我在成长过程中吃过很多苦，所以一直希望孩子将来能够当白领坐办公室，不要重复我受过的罪。

但是孩子好像不能体会我的心情，面对我的说教完全不在意。他从小就

对机械感兴趣，去工地看挖掘机干活能看一下午，读书成绩一般。上初中后他参加了学校机械创意社团，每天就喜欢鼓捣各种零件，给他报的学科兴趣班没去两次就退了。我打骂过他，都不管用，他说要当自己的主人，想读职业院校，未来进工厂当一名机械工程师。

看到孩子的决心，我逐渐意识到

他的长处在于动手操作，我只能劝自己改变想法，不能过于干涉孩子，毕竟未来之路是他自己走的。我告诉孩子，爸爸尊重他的想法，既然有了理想就要趁现在打好基础，一边实践一边补充理论知识，他开心地答应了。

我给他买了机械专业书籍，又在视频平台上帮他挑选了适合的课程资源

供他自学，还同意他多参加校内外各种制作活动和比赛，鼓励他不断探索新知识。如今，儿子已经是学校小有名气的机械“小达人”。最近我看到新闻，北京有一所职业院校将要升格为本科高校，我想孩子可以报这所学校，照样可以拿到本科文凭，孩子学好技能将来照样有很好的职业前途。

北京市家庭教育研究会理事、成长教育专家 兰海

孩子应该在一个具有包容性的环境里成长

完全完美的成长环境可以说是不存在的，但孩子应该在一个具有包容性的环境里成长。也就是说，家长要包容孩子的性格和自己不一样，包容孩子喜欢的东西和自己喜欢的千差万别，包容孩子在他的年龄去犯该犯的错。成长应该是丰富、有包容性、可以犯错的，让孩子找到属于自己的精彩内容。

孩子的美好未来，首先应该是属于他自己的，而不应该是为了实现父母的某一个想法去做的。其次，美好的未来应该是做自己想做的事情，并且这件事情能够推动世界的发展，还能够在里面迎接一些挑战，这才是非常美好的人生。有时候家长把美好的未来定义为功利性的活动，实际上并不能用某些世俗的标准去定义成功。

现在的家长对于人生的理解发生了很大变化，开始真正思考教育是一个资源，要怎么搭配给孩子，也会更

加放手，更希望孩子拥有属于自己的人生。互联网带来的社会环境变化，包括整个社会经济水平的提升，让所有人对教育有了更高期待值，对于人也有了更多理解，所以应该重新定义成长。

成长不再像过去那样等同于考试成绩、身高、体重等指标，它应该承载更多的含义。有时候成年人要把成长重新定义到自己身上，“父母是孩子的天花板”，父母成长了，孩子才可能会有更好的成长。

家庭教育能够给孩子提供什么？第一层是确保人身安全，提供吃喝、经济支持，这是最基础的层面；第二层是给孩子提供情绪价值，让他们觉得家里是温暖、安全的；第三层是和社会接触的机会，包括学习、去社会参与调研、体验、参观，认识不同的人等等。

从孩子的角度看，他们对自己的

成长跟家长、老师想象的不太一样，是有反差的。如果家庭里面不够包容、不够开放，不允许孩子和家长不一样，家长就看不见真正的孩子，会错失机会，无法享受和孩子相处的快乐。

孩子知道自己要努力，但是很多孩子的努力在家长的眼中看不见，孩子是自己在坚持，自己体验成长，但是这些经常不被父母看到，家长往往低估了孩子至少20%的智商。一个小女孩渴望被身边爱他的人看到，但是成年人永远只相信自己相信的答案，看不到孩子真实的样子。

有的家长觉得养育孩子的过程煎熬、焦虑，不快乐的地方更多，其实如果家庭能够做到包容、合作、科学，家长就能享受跟孩子健康相处的时光，看到孩子的可爱。如果你觉得家庭状态特别紧张，可以考虑跟孩子一起到大自然去，因为在那里你会放松，拥有最真实的接触。

成长教育有一个特别重要的核心，即它是持续性的，不是只看孩子在学校时怎么样，而是要看人的一生，所以成长教育更多指的是持续学习的过程，包括长大以后的成人。家长的姿态非常重要，不要把自己当成老师或者教练，更多时候要成为孩子的伙伴，要看重和孩子一起成长的那种感觉。

本报记者 任洁 杨琳琳 余翠平



更多精彩欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。