

何为有智慧的父母？简单地说，就是成为“懂孩子、会引导、能助力”的父母。那么，怎样才能成为真正有育儿智慧的父母？是依靠经验，还是学习理论？是模仿上一代，还是彻底颠覆传统？听听专家和家长的建议吧。

# 怎样才能成为有智慧的父母？



邵怡明 绘图

张先生 大数据开发工程师 儿子12岁

## 在传统与现代间找到平衡

成为有智慧的父母，从来不是二选一的难题。我曾深陷“模仿上一代还是追捧新理论”的迷茫，直到陪儿子走过那段作业拉锯战，才明白智慧藏在融合与变通里。

儿子三年级时，数学作业成了家庭战争的导火索。我照搬母亲当年的“严管经验”：错题必罚抄、坐姿不对就呵斥，可他非但没进步，反而开始藏作

业本。一次他把卷子揉成团塞沙发缝，我气得翻出他所有玩具要扔掉，他突然哭着喊：“你根本不爱我，只爱分数！”

这句话戳醒了我。我翻出搁置已久的《正面管教》书籍，试着用“非暴力沟通”代替指责。他再算错应用题时，我忍住说教，转而问：“这道题是不是像你玩的积木，找不到拼接思路？”他眼睛亮了，开始跟我聊解题

障碍。但纯粹的理论也有局限，他依旧拖延，这让我想起母亲常说的“立规矩要趁早”。

我们开了第一次家庭会议，一起制定“作业三色钟”规则：红色15分钟休息，绿色45分钟专注，黄色时段可自主安排。我保留了传统的“每日复盘”，而不再是批评，是和他一起贴“进步贴纸”。当他主动把错题整理成

手册时，我忽然懂了：母亲的严厉藏着责任，理论的核心是尊重，二者从不是对立的。

如今，儿子六年级，会主动规划学习节奏。我终于明白，育儿智慧从不是照搬经验或颠覆传统，而是像老茶配新器——承袭上一代的爱与责任，用现代理论打磨沟通的方式，在实践中不断调整。

尤女士 职员 女儿8岁

## 养娃不能盲目套用书上的理论

我曾经热衷于学习各种养育知识，严格按照育儿书籍来规划设计女儿的学习生活乃至社交，却忽略了她内向敏感的性格。在一次朋友聚会中，女儿在又一次被迫表演跳舞时突然崩溃，大哭着冲我吼道，“我最讨厌妈妈让我当机器人！”班主任也反馈孩子常因为压力大咬指甲，让我注意孩子的心理，我这才发现，原来自以为科学的

养育方法存在问题。

回忆起自己童年被父母严格管控的痛苦，我意识到“己所不欲，勿施于人”，班主任也告诉我，每个孩子都是独一无二的，家长不能盲目套用书里理论进行一刀切式养育，要根据孩子的性格特点有针对性地教育。于是，我取消机械的“学习-休息-学习”时间表，改为观察孩子的精力峰值，发

现女儿在下午时思维更活跃，便将她的阅读时间从早上改到放学后，我们边回家边一起背诗歌、互相出题考着玩。有时候我假装不会做，邀请女儿当小老师，她开始很惊讶，但很快就进入角色，认真地给我讲题，在此过程中复习巩固了学到的知识。同时，我向孩子敞开心扉，告诉她我的成长故事，得到孩子的理解。我们又决定

每周开一次家庭会议，大事小情都当面交流，不让孩子作为看客，而是把她真正当成家庭的一份子，有买车、装修等重大事项时也会认真听取孩子的建议。

看到我的态度改变，女儿的焦虑情绪逐渐消散，班主任说她不再咬指甲，主动表达的次数增多，笑容重新回到孩子的脸上。母亲节时，她亲手画了一张祝福卡片送给我，我特别感动。

钟女士 公司行政 女儿8岁

## 与孩子一起成长，找到最适合自己的相处方式

说到养育孩子，我一直觉得我的爸妈是最有发言权的，因为从小到大我的成绩一直不错，考试经常名列前茅。但现在我有了自己的孩子，却跟父母有了很大的分歧，所以有时候我也会思考，“我成功了吗？我父母的教育成功吗？”“我成长经历中到底是什么给了我力量？”目前，我想到的答案是如果从教育目的方面

说，考上名牌大学，找到好工作，作为评判标准的话，那么我爸妈的教育方式是可取的。但一直以来我却不开心，我发现最重要的一点是我不会“玩”，或者说玩不起来，比如说做饭、蒸馒头、织毛衣、做衣服等等，我都不会，生活中少了很多乐趣。在我爸妈眼里，我的任务就是学习，只要成绩好了就足以碾压一切；

现在工作了，在爸妈看来好好工作最重要，跟他们住在一起，我似乎还是以前的那个我。说实话，这种状态真是有些无聊。

我当了妈妈之后，我就跟孩子一起玩，一起学习做饭、剪裁衣服，在确保安全的情况下，我们玩得很开心，但我妈妈却不以为意，觉得浪费时间，还会批评我们把房间弄得很乱，我

跟妈妈表示，我们会收拾好。尽管如此，妈妈也不赞同。但我却坚持，我觉得能够独立生活的能力是一切能力的基本。

我认为真正有育儿智慧的父母是能接受孩子的父母，育儿经验和书本上的理论其实都是过去式，真正适合自己孩子的还需要家长和孩子一起寻找，一起成长。

北京市家庭教育研究会理事、成长教育专家兰海

## 土壤的营养程度，决定了小苗的成长状态

家庭是孩子的土壤，土壤有没有足够的营养，决定了小苗的成长状态。家庭土壤由三方面构成：第一是抚养人的认知水平；第二是抚养人的情绪模式；第三是沟通模式，这三点决定了亲子关系、夫妻关系，这一切决定你的孩子是否有意愿、有动机、发自内心想学点什么，只有他想学了才会有老师和学校的有效介入。

传统的经验不一定可靠，未来怎么发展也不确定，其实能意识到这些已经是理智型的父母。很多学霸型父母一直用自己的经验教育孩子，但越努力越可能有问题，因为方向是错的。与其说家长如何引领孩子成长，不如向内看看自己要怎么成为一个情绪稳定的人，怎么做可以把事业打开，怎么做才能对自己的人生有益。

在生活中，有一些爸爸妈妈并不怎么管小孩，孩子照样发展得很好，因为家长对生活有理解，兴趣爱好广

泛，或者是在工作中特别严谨，能把自己做好，同时给予孩子情感陪伴。

现在很多父母过于焦虑，其实应该冷静下来，放下焦虑，把自己的智慧调动起来。在平时积累更多好的情绪，当一些坏的行为出现时，就可以把好的情绪拿出来平衡心情，会舒服很多。要保持情绪稳定，可以在日常找自己喜欢事情去做。比如喜欢花，就每周买一束鲜花；或者做运动，让自己心情愉悦，这叫情绪充电器。你要先学会爱自己，你的情绪丰盈了，遇到糟糕的事情才不会崩溃。

有的孩子在学校里和其他同学发生矛盾，甚至动手，一些父母的处理方式是立刻找对方家长。其实这时候最关键的是考虑自己的孩子是否在这场斗争中有成长，这个是他的经验所得，而不是家长跳出来要把对方搞定，你的核心诉求在于解决问题。真正有智慧的父母看问题时永远抓得着核心

本质，即这件事对孩子的成长有没有好处，对孩子有没有帮助，在这个方面下功夫。把精力放在其他地方，图一时出气，这不是智慧的做法。

家长的心态是有变化的，孩子刚出生时只盼望孩子健康，随着孩子长大开始增加越来越多的期待。其实家长要想清楚自己的出发点是什么，时刻记住这件最重要的事，可以屏蔽很多干扰。

孩子大了会经常反驳父母，“最烦你说为我好”，这么说因为他觉得自己可以承受很多事情，或者不认为父母做法是为他好，所以很抵触。父母这时候要考虑清楚这件事是不是真的对孩子好，还是管教孩子的一个借口。

家长在孩子成长过程中帮孩子排除各种困难和障碍，甚至学习育儿博主教的很多办法，但别人家这样做有效，不一定对你的孩子有效，因为孩子不一样，方法千变万化，没有谁家

的方法是唯一正确的。这个时代信息很多，家长要有辨识的能力，得有主心骨，要自己掌握一些基本的科学成长规律，才能进行甄别，即使是专家说的话也要做取舍，因为谁也没有你了解自己的家庭和你家所有人的情况。每个家庭不一样，核心素养问题或者家庭氛围可以借鉴，但具体亲子方法需要你去摸索。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

家庭教育指导服务“养育新观察”系列  
直播由北京出版集团父母必读杂志社、北京市家庭教育研究会主办