

# 父母的脾气有多大,对孩子的负面影响就会有多大——暑假开始了,爸妈们请管好自己的情绪

随着各地中小学期末考试结束,孩子们最喜欢的暑假终于开始了。归笼不久的“神兽”又出笼,爸爸妈妈们纷纷表示“压力山大”。家住北京的王女士告诉记者,因为疫情反弹的原因,她上五年级的儿子这个学期只在学校上了两个星期的课,其余时间都是在家里上网课。

为了老人的安全着想,王女士也没有让孩子的姥姥、姥爷来北京帮她分担照顾孩子的压力。疫情发生以来,一直都是王女士一个人一边在家办公,一边战“神兽”。

光是认真打肥皂洗手20秒钟这件事,王女士就和儿子拉锯了两周的时间才将其固定为习惯。王女士要求儿子洗手时长够唱两遍生日歌,并且要打肥皂搓出很多泡泡,可是贪玩心切的小朋友不听话,王女士问孩子为什么洗这么快,小朋友答:“因为我懒啊。”当时我的火噌地一下就冒出来了。”

王女士说:“可能是小男孩天性的问题,他们做事情常常很敷衍。很多事,你说一遍两遍是没用的,得耐心反复地、不停地讲,才能把事情讲明白。听明白了、认同了,孩子的行动才能有改变。但是在这个说的过程中,就会忍不住发火,喋喋不休。”

从事了16年家庭治疗的北京师范大学心理学部教授、博士生导师陶秀云曾经做过相关的调查研究,在疫情居家期间,孩子和家长的情绪都很容易被激怒,导致双方矛盾冲突增加,“情绪在亲子关系中起了非常大的作用”。

陶秀云说,从家庭治疗的理论上讲,孩子对父母其实是非常忠诚的,他们特别愿意让父母满意,一旦父母不满意,孩子会非常在意。如果一个孩子经常被父母吼,吃饭慢会被吼,洗手把衣服弄湿了会被吼,写作业慢了也会被吼……孩子会觉得父母那里常常有一团火,不敢靠近父母,“这种长期被吼的孩子会觉得自卑,导致懦弱,没有主见,性格孤僻,也不太会处理与他人的交际问题。”

陶秀云补充说,心理学研究表明,孩

子的厌学、网络成瘾等很多问题背后其实都是情绪问题,而孩子的情绪受家长影响很大,一旦家长的情绪改善,孩子一般也会跟着发生很大的变化。很多时候,父母带着孩子来咨询希望改正孩子的问题,“我们发现,其实是父母那里出了问题。可以说,父母的脾气有多大,对孩子的负面影响就会有多大”。

## 发脾气源于负性读心术

陶秀云曾经专门做对立违抗障碍儿童的系列研究,与40多个相关家庭进行了访谈,其中有一个家庭让她印象十分深刻。这个家庭的孩子上小学四年级,和其他有对立违抗障碍的儿童一样,孩子特别容易惹爸妈发脾气。对于其他爸妈来说,即便孩子再怎么容易惹自己生气,在被问及孩子有什么优点时,爸妈也会说出一些,可是当陶秀云问这个孩子的妈妈时,得到的回答让她非常震惊:“他有什么优点吗?我怎么一点都没发现!”陶秀云说:“我一下子就明白了孩子为什么会这样了。”

陶秀云分析说,家长发脾气其实很多时候源于负性读心术,“我们会把孩子的一些行为进行负面评价”。陶秀云通过一个故事举例说明,一个妈妈看到孩子手里有两个苹果,她对孩子说自己想吃一个,结果孩子分别在两个苹果上各咬了一口。妈妈的反应是,小崽崽子为了不让我吃苹果还各咬一口;而孩子真实的想法是,想尝一下哪个苹果更甜,然后给妈妈。

对应到现实生活中,让很多家长都容易生气的孩子磨蹭、不认真的问题,陶秀云解释说,小孩的控制能力和规划能力肯定比成人弱,他们不会想不认真、磨蹭不努力的问题,只会想着赶紧把这件事做完然后去做自己感兴趣的事情,磨蹭,不认真其实是他们不愿意做手这件事。

陶秀云的女儿今年8岁,时间观念比较差,晚上11点已经很晚了,刷牙的时候还是很磨蹭,水要一点一点地接,挤牙膏也可以挤出花样。刚开始陶秀云

也很着急,会直接说“我不等你了”“不理你了”,然后就去睡觉。后来陶秀云发现,孩子其实是觉得好玩,调整好心情后,只需要催一下女儿:“这个确实很好玩,但是也不能太耽误时间”,当家长语气变得好一些后,孩子的配合程度也会提高一些。

小数学法是王女士儿子作业中经常做错的题,疫情期间上网课,这些错题老师没办法面对面辅导,只能把正确解法录成视频让孩子自己理解并改正。王女士的儿子每次都是照猫画虎地把正确答案写下来,赶紧改完错题出门玩耍。

王女士发现孩子根本没有看懂,却蒙混过关,就想出去忍,忍不住发起了脾气,但是孩子也很不开心,他觉得自己明明已经把错题按老师的视频改好了,为什么还要被批评,母子常常为此争吵。

直到期末考试,王女士儿子的数学卷子仅有的两道错题都是小数学法题。孩子看着自己的这两道错题十分懊悔,反省过后,主动配合王女士制定了小数学法计算题的练习计划。王女士告诉记者,绝大部分孩子其实都想上进的,但实践证明,题目如果没弄懂,再怎么发脾气也没有用。

## 建立一个“心安岛”

陶秀云表示,当家长在斥责孩子的时候,孩子几乎不会去反省自己哪里错了然后改正,而是会迅速地关闭沟通渠道,开始合理化自己的行为,找各种理由来和家长对抗,这个时候家长也会更生气。事情过后,家长还会有挫败感、无力感甚至为没管理好自己的情绪而懊悔。

当家长忍不住发脾气的时候该怎么办呢?陶秀云建议,要首先在行为上让自己的情绪停下来,有一个比较好的方法是建立一个“积极暂停角”,就是在家里的地方,放一些自己喜欢的书或者画报等,可以给它取名“心安岛”。

陶秀云说,当家长要发脾气的时候,

就先走到“心安岛”,让自己内心平静下来。也可以给孩子建一个“心安岛”,和孩子一起商量要怎么装饰,等孩子发脾气的时候,也让他到自己的“心安岛”平复心情。

其实,“心安岛”可以不限在家里,陶秀云曾经遇到一位经常和孩子生气的父亲,每次生气的时候,或者想打孩子的时候,就会到楼下,围着车不停地转,让情绪慢慢消解。陶秀云说,这辆车其实也是“心安岛”。

还有一位父亲是一所知名中学的老师,因为工作的原因,他可以很方便地和孩子的代课老师沟通,“相当于孩子在学校是透明的,回了家也是透明的。家长一发现问题,就会发脾气,惩罚孩子,甚至打孩子”。父亲的这种管教方式给孩子带来了很消极的影响,当时,这个孩子已经有用头撞墙的行为了。在访谈过程中,孩子告诉陶秀云,他会把内心的痛苦都向一个枕头倾诉,如果这个枕头会哭的话,那它的泪水可能已经变成了一片海了,可见孩子已经非常非常痛苦了。

当孩子的父亲来咨询时,陶秀云告诉他,也许他的孩子今后会很优秀,可以考上清华北大,“但是我不能保证他幸福。如果你能够平静地对待孩子,让他有成就感,即使将来进了清华北大,他也能感觉到幸福和父母对他的爱”。这位父亲听从了陶秀云的建议,并找到了自己发泄情绪的方法,和孩子的矛盾冲突也渐渐得到了缓解,后来孩子的状态也变好了。

如果在“心安岛”情绪还平静不下来的话,陶秀云建议可以选一个让自己舒服的坐姿,双脚着地,慢慢闭上眼睛,倾听自己呼吸的声音,感受自己腹部的起伏,让自己的注意力集中在呼吸上而不是让自己生气的东西上。在集中呼吸的过程中,用心感受自己脑子里冒出来的想法,允许它们的存在,“这其实是我们情绪的一部分,只要去注意就好了,接纳它,不要去改变它,把它当成一个正常的反应,追随这种情绪而不是让它消失,这样对调节情绪也是很有帮助的”。

据中国青年报

## 教育部将严查教师帮子女或他人参赛评奖

教育部办公厅近日印发《关于进一步加强面向中小学生的全国性竞赛活动管理工作的通知》(以下简称《通知》),要求切实维护教育公平,进一步规范竞赛管理工作。

《通知》要求,各竞赛主办单位要切实履行主体责任,全面开展一次自查,对以往获奖项目的真实性、独创性进行复核,坚决避免参赛项目明显不符合学生认知能力现象的发生。面向中小学生的全国性竞赛必须坚持公益性,坚决做到“零收费”,且不得通过面向参赛学生组织培训、冬令营、夏令营、推销书籍材料等方式变相收取费用。

此外,坚决防止由家长或其他人代劳等参赛造假行为。各地各校一经发现发现教师或其他人员存在他人

在未参加研究的成果上署名,代写论文或者代为进行创作、研究,为子女或他人参加评奖提供条件或者支持等违反师德师风或学术不端的行为,要严格按照国务院、教育部的有关要求依法依规严肃处理,坚决禁止违背学术诚信要求的行为。

《通知》还强调,任何竞赛奖项均不作为基础教育阶段招生入学加分依据。各地要继续严格落实义务教育(幼升小、小升初)免试就近入学政策,不得将任何竞赛奖项作为升学依据。要继续对本地区高中阶段学校招生考试(中考)加分项目进行清理和规范,严禁将各类竞赛获奖情况作为高中阶段学校招生考试(中考)加分依据。

据北京青年报

## 人社部门将为尚未就业毕业生提供不断线就业服务

今年高校毕业生达874万人。受疫情影响,部分毕业生离校时还没落实工作。人社部就业促进司司长张莹21日表示,人力资源社会保障部将会同有关部门实施促进高校毕业生就业创业专项行动,坚持就业优先与人才培养并举,普遍支持与特别帮扶并行,聚焦未就业毕业生,提供就业服务不断线,促进毕业生尽早就业。

张莹介绍说,前期,人力资源社会保障部会同有关部门连续推出系列政策措施,鼓励企业吸纳,扩大招聘规模,开展大规模网络招聘活动,同时上半年还为150万困难毕业生和湖北毕业生发放求职创业补贴。后续促进高校毕业生就业的措施,主要是“一个清单、四个强化”。

一是建立实名清单。通过加强与人社部门信息衔接,部署街道社区走访摸排,畅通服务登记渠道等方式,建立未就业毕业生实名服务清单。根据毕业生基本情况和就业需求,提供针对性职业介绍、职业指导等就业服务。有求职需要的未就业毕业生,都可以到人社部门进行登记,获得相关的服务支持。

二是强化岗位落实。加快落实就业补贴政策,激励中小微企业更多吸纳毕业生就业。加快机关事业单位、国有企业、基层服务项目和科研助理岗位招录进度,让毕业生尽早落实就业岗位。加快基层紧缺的教育医疗、

社区服务等领域挖潜力度,拓宽毕业生就业空间。

三是强化创业创新。加强创业培训,为毕业生提供适合的创业项目,提供咨询辅导、跟踪扶持、成果转化等创业服务。优先安排经营场地,推动政府投资开发的创业载体安排一定比例的场地,免费向有创业意愿的毕业生提供。加大资金支持,毕业生创业可申请最高20万元的创业担保贷款,可以申请一次性创业补贴。

四是强化招聘服务。在中国公共招聘网、中国国家人才网推出毕业生招聘平台,开展“直播带岗”等专项招聘活动。同时加大线上线下招聘,8月以后将部署机构每月举办一次综合性人才招聘,每周组织一次专场招聘。

五是强化培训见习。启动百万青年技能培训行动,针对毕业生特点,创新开展技能培训特别是新职业培训。持续扩大就业见习规模,多渠道募集见习岗位,开展见习宣传推介、供求洽谈对接等活动,为毕业生提供岗位锻炼机会。

“在此过程中,人力资源社会保障部门将始终关心关注困难毕业生的就业创业工作,对建档立卡贫困家庭毕业生、零就业家庭毕业生、残疾毕业生和湖北籍毕业生实施专项帮扶,优先提供就业服务,优先推荐就业岗位,优先提供就业帮扶。”张莹说。

据经济日报

## 从2020年秋季学期起 成都市义务教育阶段学校实行均衡分班 一律不得依考试成绩设重点班快慢班

从2020年秋季学期起,成都市义务教育阶段学校严格按照“班额、生源、男女比例等基本均衡”的原则,均衡分配学生和配置教师资源。学校分班要统筹考虑任课教师的教龄、性别、职称、学科、教学特长等,确保任课教师团队构成大体相当,支持义务教育阶段学校通过电脑随机方式等探索实施均衡分班。

在课堂教学内外,根据学生的不同发展状况,对学生进行差异化的指导,可以通过选课走班的形式去完成“因材施教”的目的。

7月20日,记者从成都市教育局获悉,该局已发布的《关于进一步做好义务教育阶段学校均衡分班工作的通知》要求,从2020年秋季学期起,成都市义务教育阶段学校一律不得依据考试成绩设立重点班、快慢班、实验班、尖子班、竞赛班、网班、彩云班、基地班、科创班、高起点班等。

对分重点班、快慢班等,成都市教育局“零容忍”,要求严肃处理违规分班行为,对违规分班的学校要给予警告、通报批评、取消评优评先资格、撤销学校荣誉性称号并限期整改,视情节轻重对校长给予通报批评、取消评优评先资格、撤销荣誉称号等行政处分。对履行主体责任不力的区(市)县教育行政主管部门和直属(直管)学校将予以严肃问责。

成都市教育局提到,根据《义务教育法》的规定,“学校不得分设重点班和非重点班”。教育部印发《义务教育学校管理标准》要求义务教育学校实行均衡编班,不分重点班与非重点班。编班过程邀请相关人员参加,接受各方监督。

从2020年秋季学期起,成都市义务教育阶段学校要严格按照“班额、生源、男女比例等基本均衡”的原则,均衡分配学生和配置教师资源,一律不得依据考试成绩设立重点班、

快慢班、实验班、尖子班、竞赛班、网班、彩云班、基地班、科创班、高起点班等。经教育行政部门批准设立的网班、彩云班应采取学生自愿报名、电脑随机方式编班;经批准设立的外语特色学校可根据“一带一路”倡议与外语教学改革需要,设立某一外语语言特色班或双语班。学校分班要统筹考虑任课教师的教龄、性别、职称、学科、教学特长等,确保任课教师团队构成大体相当。支持义务教育阶段学校通过电脑随机方式等探索实施均衡分班。

在一些教育人士看来,重点班、快慢班等是为了“因材施教”。但是,按照学生的成绩分班分层教学越来越受到质疑,认为这样违背了教育公平的原则。成都市锦北中学西区实验学校常务副校长张华认为,取消重点班、快慢班等,的确是实现教育公平的抓手,这是教育发展的必然趋势。

如果一个班级中既有优生,又有差生,教师如何施教才能满足每一名学生的需求?“不分重点班、快慢班等,对教师来说是提出了更高的要求,上课时既要照顾不同层次的学生;布置作业以及测试时,要做到分层,让不同层次的学生在各自原有的基础上得到最适合的教育。”张华认为,平行分班的核心在于建立起丰富的班级建设体系,满足不同学生的发展需求。

“义务教育阶段,学生的学习尚在启蒙,而学习是一个漫长的过程。学校不应该通过分班的方式过早地给学生贴上‘行’与‘不行’的标签。”在成都天府中学校校长陈东永看来,一名优秀的教师,要能够兼顾不同层次的学生,可以在课堂教学内外,根据学生的不同发展状况,对学生进行差异化的指导。同时,通过选课走班的形式去完成“因材施教”的目的。

据四川日报

## 清算公告

根据叙永县自由旅人自驾俱乐部会议纪要的内容,同意申请注销叙永县自由旅人自驾俱乐部,自本公告见报之日起45日内,请本协会债权债务方前来办理相关手续,过期责任自负。特此公告。

叙永县自由旅人自驾俱乐部  
2020年7月21日

## 志愿服务伴暑假 「儿童之家」欢乐多



近日,位于四川省泸州市天元街道杨嘉村的四川素食食品有限公司生产车间内,该村20多名孩子在家长和“儿童之家”志愿者的陪同下,参观豆瓣酱制作过程,体验有滋有味的暑假生活。

据了解,当天,天元街道杨嘉村暑期“儿童之家”志愿服务活动项目正式启动,活动将作业辅导、兴趣培养、社会实践相结合,分期分批免费开设了书画、舞蹈、手工、阅读、体验等各类特色课程,让村里的少年儿童过一个丰富充实、欢乐有趣、有意义的暑假。

蒋晓然 本报记者 李鹏飞 摄



## 宣传防护知识 树立安全意识

近日,在四川省广安市广安区官盛镇芙蓉村“儿童之家”,广安消防大队工作人员为暑期留守在家的10多名孩子举办宣讲活动。工作人员为留守儿童们讲解了中暑、触电、溺水、创伤性骨折、心肺复苏、煤气中毒及防汛防火等科普知识,让留守儿童们在掌握自救和他救技能的同时,把保护安全健康放在第一位。

特约记者 张国盛 摄