

做更好的自己，做更好的父母

爱既是世间最优美的语言，又是世间最温柔而持久的力量；它能跨越山川湖海，抵达渴望被理解与认可的心灵。为人父母，我们心怀爱意，却常常不得其法而懊恼不已。

如何成为更好的父母，我通常会问自己三个问题：

1. 孩子真心喜欢我吗？
2. 孩子愿意效仿我吗？
3. 自己在不断成长吗？

长情的陪伴、坚实的托举、无声的引领，构成了爱的主旋律，如何演奏好这和谐优美的旋律，是我们作为父母一生的课题。成熟的父母，通常在以上三点做得比其他父母更好。

一、长情的陪伴：用共情编织成长的经纬

孩子的世界，是一个充满奇思妙想的世界，河流可以是有颜色的，英雄可以是天生胆怯的，熊猫可以是由鸭爸爸养大的。作为父母，我们常常站在自己的角度去审视孩子，却忘了蹲下身来平视孩子，去感知他们的思维，去欣赏他们的童趣。放下家长的角色，用童心和孩子沟通，更容易获得孩子的认可。孩子遇到挫折而垂头丧气时，我们的第一反应不是说教，而是温柔地共情孩子的失落：“我知道你现在很难过，未能如愿确实让人沮丧。遇到类似情况，我并不会比你做得更好。”

共之以情，才能走进孩子的内心，才能在他们的内心播下“安全感”的种子。

在陪伴的道路上，我们容易苛求孩子去实现自己未曾实现的目标。自己数学不好，却要求孩子去拿奥数金牌；自己童年怯懦羞涩，却希望孩子成为顶级社牛。这种期望的错位，从而导致资源的错配，会让父母的期望与孩子的现状不断冲撞，心灵的距离在误解中被不断拉长。父母通常也会在认知失调中，去更多地去要求孩子，给孩子提更高的要求。很多父母常和孩子说，都是因为你，我才没有活成自己想要的样子。扪心自问，真的是因为孩子，我们才没有活出自己精彩的人生吗？

优质的陪伴，始于承认和接纳自己的不足：“爸爸妈妈小时候也不擅长这些，但我们可以一起努力，共同尝试”。坦承自身的不足，既是向孩子递出的“信任”的橄榄枝，又是对自我成长的强大自信。陪伴不是监督，更不是控制，而是“你若有需，我就在这”的信任。

孩子的成长轨迹，是一幅由无数亮点共同点缀勾勒的星图，总会给我们带来各式各样的惊喜。我们却常常戴着挑剔的有色眼镜，盯着那些所谓的“缺点”吹毛求疵。当孩子鼓起勇气在众人面前唱完一首哪怕是跑调的歌时，一句发自肺腑的“孩子，你真勇敢！我需要向你学习。悲观者永远正确，却止步不前；乐观者持续犯错，却不断成长。”会比任何技术性的评价都更有力量。因为孩子需要的，从来都不是完美的镜子，而是永远接纳、认可和鼓励自己的父母。

因为信任、平等、尊重与接纳，所以长情。唯有长情的陪伴，孩

子才更容易建立安全感，才能更好与他人情感连接，才更有安全感，才更加精神富足。一个感受安全且精神富足的孩子，才会有更强大的内在驱动力。

二、坚实的托举：用温暖构筑心灵的港湾

正如《大学》所言，“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。物有本末，事有终始，知所先后，则近道矣。”

孩子的成长之路，蜿蜒曲折，充满不确定性。在孩子成长的路上，父母需要清晰地知道自己站在什么地方是合适的，需要为孩子营造一个可以“安全失败”的环境。这种安全，不是遮风挡雨的温室，而是当孩子跌倒时，能温柔地擦拭伤口，然后用坚定的目光告诉他：“没关系，我们可以再试一次。”这种底气，是不断激励孩子探索未知世界的勇气之源。

托举的智慧，在于平衡保护与放手的尺度。幼鸟终将翱翔天际，但我们不能在它羽翼未丰时就将其推下巢穴。当孩子在学习骑自行车时，我们既不能因过度担忧而永不放手，也不能在他摇摇欲坠时彻底撒手。真正的托举，是在孩子身后默默守护，用温暖坚定的目光告诉孩子：你可以飞，而我永远在你最需要我的地方。

托举不是替孩子大包大揽、承担一切因果，而是进一步夯实孩子的安全感，鼓励孩子勇敢前行。因为托举，孩子受伤的时候才有自我疗愈的时间与空间；因为托举，孩子才有勇气尝试，在认知摩擦中成

长，在不确定中受益。正所谓，勇者无畏，行者无疆。

三、无声的引领：用行动书写人生的剧本

我们经常在不经意间陷入自我设限的泥潭，又在无意识中给孩子套上父母设限的枷锁。孩子耳濡目染下又习得了自我设限，犹如作茧自缚，难以脱困。

自我设限的父母，往往有过一些不太愉快的经历。因为对某类社会现象的刻板印象、对自身能力的错误评估，从而不断自我束缚。父母因为自我设限而不断给孩子设限的例子比比皆是。有的父母平衡能力不好，不敢也不愿带上孩子去户外运动。他们把自己在运动时的挫败感投射和延续到孩子身上，认为自己学不好，孩子也必然学不好。有的父母以某几次考试的成绩来评判孩子的长期学习能力，对孩子的诸多亮点均视而不见。

孩子习得性自我设限的形成，与父母的这些行为有着千丝万缕的联系。当孩子长期处于父母自我设限和对孩子设限的思维困境中，他们会慢慢将这些评价内化为对自身的认知，就像被驯养的大象无法挣脱小木桩的束缚。孩子也是这样，在一次次被父母否定、被设定边界后，他们会在自己的内心筑起一道高墙，认为自己“就是这样”，对于许多事情都缺乏挑战的勇气，只在自己狭小的舒适区内徘徊，害怕去面对未知的挑战，害怕失败再次印上自己“不行”的标签。

父母若能意识到这些无形枷锁的危害，积极地打破自我设限，用开放包容的心态去看待孩子。承认自己的不足，并且不再将这种不足

投射和延续到孩子身上，而是鼓励孩子去尝试自己未曾涉足的领域；给予孩子无条件的支持，让他们明白暂时的挫折只是成长过程中的一个经历，而不是对他们能力的全盘否定，孩子才有可能挣脱习得性自我设限的束缚，打破内心的枷锁，勇敢地迈出探索的步伐，走向更广阔的星辰大海，在人生旅途中不断挖掘自己的无限潜能。

真正的引领，始于自我觉知。我们需要不断扪心自问：我是否在用成长型的思维模式面对生活？我是否在用爱而非控制来对待孩子？父母的着眼点不能是孩子，而是自己。因为只有当我们自身成为更好的自己，才能成为孩子心中的榜样，孩子才会愿意成为像我们一样的人。惟其如此，才能行不言之教。

孩子没有养成良好的学习习惯，我们也可以问一下自己，孩子在学习的时候我们是否也在努力学习？己所不欲，勿施于人。要培养热爱学习的孩子，首先成为热爱学习的父母。

一言以蔽之，孩子天生就知道怎么做孩子，而父母是在培育孩子的过程中才学会了怎么做父母。所以，向书本学习，向孩子学习，向朋友学习，向先知先行者学习，我们才能成为更好的父母。

四、永远在路上：在已知中学习、在未知中思考、在实践中成长

孩子的成长与我们自身的成长都是一次单程的长途旅行，长情的陪伴让这段旅程充满温馨，坚实的托举给予孩子持续探索前程的勇气，无声的引领照亮迷雾中前行的方向。在陪伴孩子的成长过程中，我们也能更好地成长。我们成长得越好，孩子也容易成长得更好。祝愿我

们都能在这场自我提升的人生旅途中，成为孩子生命里那道最温柔的光，陪伴他们走过四季，穿越山海，帮助他们找到属于自己的星辰大海。

从今日起，从此刻起，相信自己、相信孩子，在已知中学习，在未知中思考，在实践中成长；让我们共同学习、思考、实践，所思、所言、所行一致，去践行“长情陪伴、坚实托举、无声引领、静待花开”的教育理念，陪伴、托举、引领、等待孩子更轻松、更快乐地成长。