

野生幼儿教师：程序员育儿指南

说来惭愧，没有孩子，却小小年纪跑出来和人分享如何“育儿”，但在接触过上百位孩子和家长之后，的确有很多东西想和大家分享。

我本科毕业于浙江师范大学学前教育，在我家程序员的鼓励下，考取了编制，毕业后很幸运地成了杭州一所甲级&特级幼儿的老师。出于对教育的热爱和对孩子还有人的好奇心，在带班的同时，不仅仅会关注孩子，我还很喜欢默默地关注着每一位家长，发现了一些非常有意思的现象和规律，一边啃着专业书籍，一边看着这些现象，让我颇有感触。

那么我们谈论“育儿”的时候在谈什么？

很多时候，我们谈“育儿”更多地会谈关于对孩子的生活起居照料、孩子的习惯、社交、逻辑、艺术等等各项能力、各种商的培养，谈论学区、学校、兴趣班、出国等等，而往往会忽略作为以上活动的决策规划者、最直接面对孩子的我们需要做什么、怎么做。

在的过程里，我们同样是“参与者”，孩子和我们。在育儿的同时，作为父母角色的我们，更需要成长，能够跟上孩子的成长，而某些能力最好走在孩子前面。下面我将和大家分享几个在我现在认知中、可以帮助大家更好地应对育儿问题时的技能与方法。

以下内容，适合所有想用心陪伴孩子一起成长的家长，欢迎一起讨论。

作为参与者的我们，如何面对角色转换

技能一：在成为父母之后，仍要用心经营自己的生活 and 兴趣

补给站之一。

在劳伦斯·科恩（Lawrence J. Cohen）的《游戏力》中提到一个实用且有意思的理论，叫做“装满水的杯子”。不论成人还是孩子，其实心里都有一个玻璃杯，当玻璃杯里装了满满一杯水的时候，他便能够比较好的状态去面对处理生活、工作中出现的各种情况，即使有挫折困难，让杯子里的水减少或者打翻时，如果他能够通过某些途径将杯子里的水继续装满，长期形成一个良性的循环的话，真的可以赋予一个人兵来将挡水来土掩的能力。

装满杯子里的水，又是哪里来的呢？对孩子来说，杯子里的水来自于父母的爱、理解、尊重、接纳、沟通，也来自于来自于兴趣的满足、努力之后的成功感、群体的接纳等等，作为父母的我们，也一样。在繁忙的工作之后，在应对各种各类恼人问题之后，感觉自己快要被工作或者家庭生活榨干了，这正是心里的那杯水快要见底的时候，这个时候还要回家去面对孩子的吃喝拉撒以及陪玩陪睡，任谁都会有烦躁无力的时候，而这样状态下去面对孩子，孩子会变得异常小恶魔，我们的耐心和理性似乎已经在工作时被用光了，面对孩子的时候只留下了不耐烦、感觉被束缚、不想面对，孩子会感受到明显的不安和焦虑，于是就变成了一个恶性循环。而诚实地面对当下的感受和情绪，然后去解决，这才是最有效的方法。

这个时候可以这样做：

1. 和好朋友聊一聊，关于今天，任何内容都可以；
2. 做自己喜欢的事情，听歌、唱歌、运动、画画等等，投入地去做、去享受自己喜欢喝感兴趣的事情，如果喜欢喝酒的话，就小酌一杯呗；
3. 安静地待一会儿，休息放空一下，或者手舞足蹈乱叫乱跳发泄一下负面情绪；
4. 可以告诉孩子自己也想想和他一起玩、一起聊一聊，但是现在有点累，更需要一个安静温暖的拥抱休息一下，然后再一起玩耍；
5. 合理安排自己的时间，即使是挤出来的一点点时间，也要尽兴地使用。

这个时候我们会发现，孩子会慢慢地从小恶魔变成小天使，而我们自己也能够心平气和地和面对孩子，和他们愉悦地分享彼此想分享的事情，我们也会更好地倾听孩子的声音，而他们也得到了我们的理解和接纳，我们彼此的水杯里的水逐渐倒满了。

技能二：诚实地面对自己，接受自己是一个“不完美”父母

最近一直在看《爸爸去哪儿5》，陈小春和Jesper算是比较引人注目的一对父子了，特别是一开始陈小春容易生气的状态和Jesper的那句：“Can you stop anger?!” Jesper就能很好地分清父母情绪和“我”的界限，而陈小春也很坦诚地说自己对Jesper很没有耐心、容易发脾气，特别是在冲Jesper发火之后会马上说对不起。而且不难看出，在后面几期里，陈小春很快就能发现自己有情绪的爆发，还会主动承认自己刚刚是对Jesper发脾气了，并且错怪了Jesper等等。这也是为什么，Jesper能够分清父母的情绪和“我”的界限的原因。

每个人都会有自己的情绪，会有冷静的时候，也会有情绪很激烈的时候，这都是很正常的，对某件事情有反应，这完全是本能呀，而且不论哪种情绪，没有所谓好坏，没有必要压抑、假装，能真诚面对自己、面对自己的情绪和想法，这才是最可贵的。

前几天我问了一个朋友，他是一位程序员爸爸，我说：

“在孩子成长的这几年里，最困扰你的是什么？”

“困扰么，我其实没那么喜欢小孩，甚至，没有那么喜欢人类本身。”

“那你和他多多想出，会好一点吗？”

“不会，会更糟。”

“是因为孩子总是出各种你无法预知的bug吗？”

“本质上，我应该是不喜欢人类这种模式吧，比如，如果所有人都不讲话多好。”

我一开始蛮惊讶，因为我们一起和孩子吃过饭，程序员爸爸全程在很认真地照顾孩子，会帮孩子整理衣服，照顾他用餐，也会提醒他不要在餐厅里走太快，会撞到。很认真地对待自己的孩子。

其实，在进行上面对话之后，我对这位程序员爸爸更加敬重了，因为他对于自己非常诚实，这样的真诚远比嘴上说的爱要来的更加可贵。喜欢就是喜欢，不喜欢就是不喜欢，但是拥有这个父亲角色之后，还是会认真地去对待。超级赞！

对男性来说，进入父亲的角色确实需要时间，甚至有人一辈子都无法进入到父亲的角色当中去。技能三对于程序员父母来说，可能是很需要关注的一点，毕竟程序员大军大部分是可爱的男孩子们。

色。（同时奶奶也会需要得到在自己原来家庭中的关注，其实这个时候父亲不仅仅是奶奶的孩子，还需要代替爷爷的角色，即变成奶奶和妈妈共同的老公，这也是中国自古以来婆媳关系难的原因之一呀。）

第二，要以夫妻关系为核心，如上图，父亲母亲的关系，是这个三角形的基础，夫妻关系胜于亲子关系。夫妻俩要在同一战线上，共进退，这样不论是在面对孩子的问题还是老一辈的问题上，夫妻关心才不会受外界的影响，而夫妻关系的状态，对于孩子的成长来说，也是至关重要的一点。

或许有人说，就算和父母亲住在一起，我也可以做到家庭界限清晰，彼此独立。但这对父母亲来说，内在的成熟度要求非常高，而培养这份成熟度不仅仅需要自己营造环境，也需要自己的主观能动性，是一个相互影响，相互促进的闭环。这个闭环偶尔会打开一个窗口，这个窗口就是痛苦和矛盾的爆发，在某种程度上，打破原有的闭环，创造新的闭环，会充满痛苦和矛盾，但是唯有主动处理好这些矛盾，才会形成一个全新的闭环，外人很难改变。所以，在这个过程中，父母亲的自我认知能力也起到了非常重要的作用。

主动成为学习实践反思型父母

在我身边有非常多学习能力很强的父母亲，这里所说的学习能力不仅仅是学习专业知识，而是在育儿的过程中主动学习实践反思获得成长的能力，即不仅主动学习婴幼儿心理学专业知识，而且能够认清现状，采取相应措施。

分享一个我很喜欢的孩子，——是一个很讨人喜欢的小女生，而我对她妈妈的关注源于一起亲子活动。那天我们亲子活动到了一个小湖边戏水，孩子们都玩得很开心，但是最尽兴的莫过于——了，她玩得全身湿透，甚至好几次一屁股坐到了水里去，边上的小朋友们看到了都大喊：“——，你的衣服都湿了。”——只是淡定地回答说：“没事，妈妈说给我带了换洗的衣服了。”——的妈妈也只是站在远处树荫出，笑着看着——，然后和边上的父母亲轻松地聊天。

——妈妈说：“我知道她会照顾好自己的，而且我们带了换洗衣服，湿了换一下就行。”

讲话做事儿也有逻辑，那就是因为只有不断学习实践反思，一次次的优化，才能让代码跑得更牛逼，也更优雅不是，自己都没有认真对待，就不要怪自己的代码脏了。

注重家庭教育

程序员OR互联网工作者组成的家庭，父母一方或者双方的工作大部分情况会比较忙碌，那么在家庭中，父母双方的分工就十分重要了。比如孩子教育方面的问题是由母亲来负责了，那么教育方面由母亲主导，父亲就需要提供支持，不仅仅是物质上的支持，而是主动参与到教育活动中。

高质量的陪伴，不是必须要和孩子沟通，一起玩你们不一定想参与的游戏，毕竟孩子也需要自己的时间和空间去进行自己的活动。高质量意味着，当下我完完全全地和孩子在一个空间里互动，没有其他事物的打扰和干涉。每天争取有一段固定的时间，能一起做一件事，比如一起看绘本、一起看动画片、一起出去散散步等等。这样规律性的生活，会让孩子非常有安全感，而且即使是大家做着不一样的时候，当孩子抬头看到你也在，那他就会继续安心地做自己的事情。同时，高质量的陪伴得益的不仅仅是孩子，期间得益的还有自己。

不要将家庭教育等同于在家里进行教育活动，比如教孩子数学啊、语言啊等等。家庭教育应该注重于孩子的品质培养，比如生活的态度、生活的习惯、学习品质等等。能专心地自己用餐、愿意参与到家庭活动中，能认知到自己的情绪并且调整，可以专注地完成自己的事情.....要注意的是，像坚持、专注这类品质，不仅仅可以靠故事分享、靠培养达成，如果父母亲能够很用心地经营生活、让孩子感受到自己对生活的热爱，对喜欢的事情的要认真对待、有自己的坚持，那么不需要过多的言语，孩子看得到感受得到。如果你们是这样的父母，你们的孩子也会拥有这样的品质。

如果你们的生活是混乱的，每天焦虑不安，压抑激动情绪，那么孩子也会觉得有激动情绪是羞耻的，他无法面对，也会去压抑，同样的不知道如何处理，就会形成一个恶性循环。

对。可以通过平时的观察，发现孩子的变化和成长，结合相应的理论，也能让自己不总是一味地看着别人的孩子，焦虑自己的孩子是不是哪一环节出了状况。

让自己吃一颗定心丸，也让孩子能跟着自己的节奏往前走，有时候慢慢来，才比较快。

技能二：观察孩子，学会倾听

在日常生活中学会观察孩子，“观察”不是“监视”，观察需要看什么、看了需要怎么做，这些不仅仅基于专业知识的积累，还应基于对孩子的了解。和孩子一起出去玩，你看到孩子对一件新事物很感兴趣，然后你鼓励他去试一试，你看着孩子还是会时不时去看新事物，但却听到孩子在说不要，不想去。这个时候你听到了什么？是孩子真的不想去、不要吗？不妨蹲下来问问他是不是觉得以前没有试过，心里有点害怕，需不需要我陪你一起去，还是我们先一起站在这里看一看呢。

孩子需要的不是你的鼓励，而是你的理解、接纳还有全身心的支持。

技能三：人类最大的善意——共情

前段时间看了几本幼儿心理相关的书籍，里面几个核心的内容则是基于共情发展出来的。

共情（EMPATHY）能力，或译作移情能力，指的是一种能设身处地体验他人处境，从而达到感受和理解他人情感的能力。共情能力意味着超越自身的自恋而去理解别人自恋的能力。

概念：

1. 咨询师借助求助者的言行，深入对方内心去体验他的情感、思维；
2. 咨询师借助于知识和经验，把握求助者的体验与他的经历和人格之间的联系，更好地理解问题的实质；
3. 咨询师运用咨询技巧，把自己的共情传达给对方，以影响对方并取得反馈。

意义：

1. 咨询师能设身处地地理解求助者，从而更准确地把握材料。
2. 求助者会感到自己被理解、悦纳，从而会感到愉快、满足，这对咨询关系会有积极

各类“疑难问题”的核心问题

- 如何选择兴趣班？什么时候去什么兴趣班？我的孩子该不该上兴趣班？
- 为什么我的孩子无法专心做事情，完成点事情过程中不断喝水上厕所？
- 我的孩子是不是有多动症？
- 为什么我的孩子总是要和我黏在一起？特别依赖我？
- 我该如何规划孩子的未来？

当你们有以上问题的时候，其实可以先反问自己：

1. 对孩子当下的生理、心理特点及各项能力的发展水平了解吗？
2. 是否对孩子有用大环境下的所谓“普世标准”来衡量孩子？
3. 了解孩子各项能力以及各类品质的长短板吗？
4. 兴趣班的真正目的何在？是看到大家都想赢在起跑线上？还是孩子很感兴趣并且愿意尝试与坚持？是否了解兴趣班真正能带来的东西？
5. 规划孩子的未来还是缓解自己的焦虑？
好好思考一下，到底是“我”需要，还是孩子需要。

以上就是这次文章所要和大家分享的一些拙见，具体一些细节等交流的时间再和大家细说。欢迎交流！

GitChat