

# 生之有道

——有效陪伴的成长之道

北京汇文中学 胡迟



# 哈佛大学“格兰特”研究

- 必须 80岁后仍身体健康、心智清明（没活到 80岁的自然不算赢家）
- 60-75岁间与孩子关系紧密
- 65-75岁间除了妻子儿女外仍有其他社会支持（亲友熟人）等
- 60-85岁间拥有良好的婚姻关系
- 收入水平居于社会前 25%



爱、温暖、亲密的关系，是美好生活最重要的因素。



**爱、温暖、亲密的关系，是美好生活最重要的因素。**

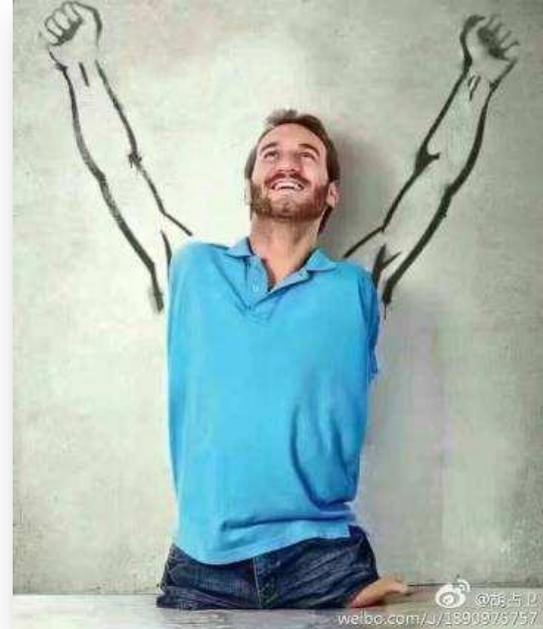
每个人都会遇到意外和挫折，不同应对手段，会有不同的结果。

一个活在爱里的人，在面对挫折时，他可能会选择积极的“应对方式”，迅速进入健康的良性循环。

一个“缺爱”的人，在遇到挫折时往往得不到援手，需要独自疗伤，结果不是自伤就是伤人。



——乔治·瓦利恩特



尼克·胡哲 NICK VUJICIC  
我和世界不一樣





站在人生起跑线上的都是谁？

# 陪伴之道

- 将父母和孩子的生命很好地联结在一起
- 促进父母和孩子的共同成长



# 生命的联结



睿智的父母会巧妙地使用孩子，愿意给孩子委以重任。

# 生命的联结



宽容的父母会更多地肯定孩子，时刻发现孩子点点滴滴的进步。

# 生命的联结



理智的父母明白，孩子成长的历程就是一个试误、顿悟的过程。

# 生命的联结



放心的父母会用信任的目光看孩子。



# 生命的联结



孝養父母奉事師長  
讀書千遍其義自見  
落實生活確實做到

釋淨空時年七十有九



智慧的父母认为，好的孩子是管出来的，善的行为是习得的。

天将与之，必先苦之；

天将毁之，必先累之。

——《说苑·说丛》



西汉·刘向

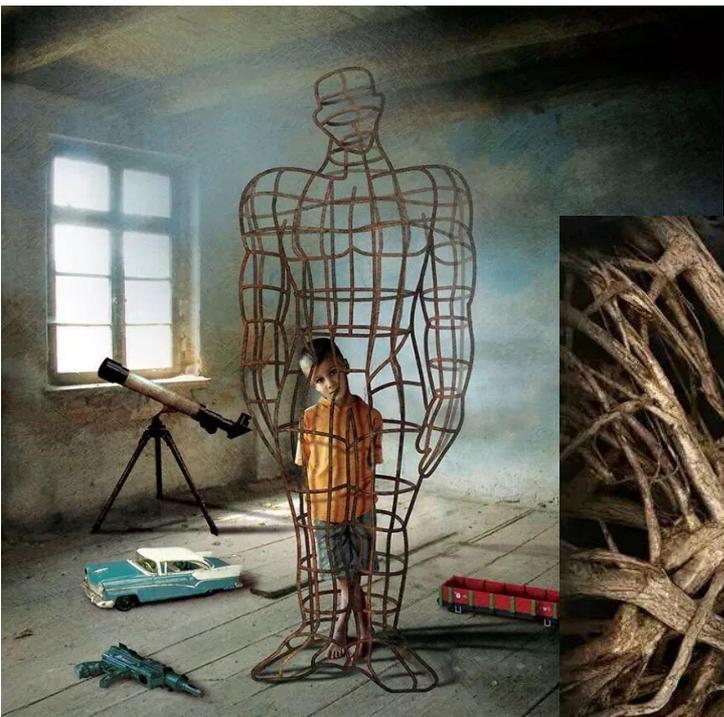


战国·孟轲

天将降大任于是人也，  
必先苦其心志，  
劳其筋骨，  
饿其体肤，  
空乏其身，  
行拂乱其所为，  
所以动心忍性，  
曾益其所不能。

——《孟子·告子下》

# 修枝剪叶



发展兴趣  
鼓励探索



规范行为  
提升德性



尔年尚幼，  
切不可贪爱奢华，  
不可惯习懒惰

.....

尔读书写字不可间断，  
早晨要早起

.....

尔宜举止端庄，  
言不妄发，  
则入德之基也。

——曾国藩家训



清·曾国藩

# 生命的陪伴



# 动态的亲子关系及成长任务

年龄阶段	孩子成长任务	家长角色
0-2岁 婴儿前期	获得信任感，克服交往焦虑，形成安全感	养育者
2-4岁 婴儿后期	获得自主（自控）感，克服胆小疑虑，形成意志品质	养育者和教养者
4-7岁 幼儿期	获得主动（自信）感，克服畏惧退缩，形成目标品质	教养者和教育者
7-12岁 童年期	获得勤奋（进取）感，克服自卑（失败无能）感，形成能力品质	教育者
12-18岁 青少年期 (青春期)	形成角色同一性（整合自我概念），克服角色混乱，形成诚实品质。	指导者

# 人生如棋

- 回顾事情经过（问细节）
- 自评事情经过和结果（问感受、问希望）
- 拓展思路，挖掘资源（问方法、问资源）：
  - 还可以做什么？
  - 谁可以帮助我？
  - 我的成功经验有哪些？



# 我们和孩子在一起做什么呢？

- 角色扮演——过家家，了解社会的起点
- 聊天、游戏——丰富生活的内容，让人生变得更有意思
- 户外活动——学习规划生活，解决家庭冲突，团队的经验，体能的挑战，了解大自然，增加生活的支点。
- 任何可以共同进行的现实活动——活在现实中



# 陪着孩子去走弯路



# 牵着蜗牛去散步

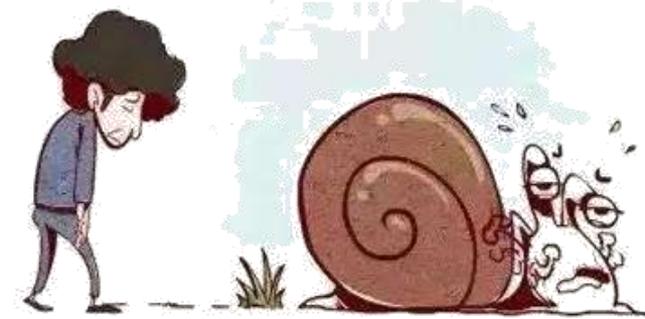
你是下图哪一种牵法？

**和蜗牛散步秘诀：**

足够低调

足够耐心

足够好奇





因为你曾跟他（她）共患难过，而让你们的距离更近。  
好的关系胜过一切！

弯路也好  
直路也好  
自己走过才最好！



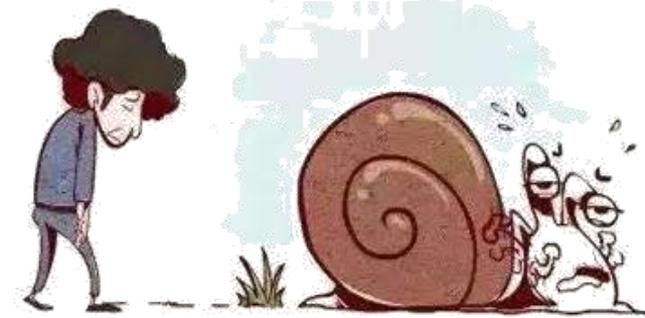


就算选错了、走错了，他们也会收获宝贵的经验和教训。哪怕有一天把他们放到荆棘丛林里，他们也会借助自己的经验找到出路。

# 牵着蜗牛去散步

忍

容



# 陪伴青春期的孩子



# 陪伴青春期的孩子

当青春期走上人生舞台的时候，许多青少年在很多基本技能方面可能会退化！需要重新训练和整合。此时需要家长陪伴孩子适应自己“新身体”，找到自己成长的节奏，调整身心再出发。



# 陪伴青春期的孩子

## 11 - 12 岁 ~ 青春期初期

空间认知能力和特定推理能力在这一阶段会降低。具体表现是会丢三落四。

### 调整方法：

- 训练孩子的组织能力会有所帮助。
- 训练孩子有效决策的能力（权衡利弊、多途径考虑、采纳建议）。
- 通过温情和无条件支持来影响孩子在这一阶段的脑部发育。（缓解焦虑，减少冲突）



# 陪伴青春期的孩子

## 13-14岁 ~ 情绪异常激动期

大脑最易受压力伤害的部分尚在成熟过程中，因此青少年在这一阶段使用的处理问题的方式会在脑回路中形成根深蒂固的模式。容易受到同伴影响，社交压力在此时达到高峰。

### 调整方法：

- 可以帮助孩子解读同龄人的社交暗示，示范健康的应对方式，例如：运动、默想（自我开导）或听音乐。
- 培养孩子的交友技巧，包括如何解读他们同伴的表情和肢体语言。
- 协助孩子选择益友，远离损友。
- 来自家庭的理解和支持是压力的缓冲器。



# 陪伴青春期的孩子

## 15-16岁 ~ 追求冒险期

15-16岁少年的大脑的奖励受体正在迅速发育，正常的对危机的恐惧感在青春期被暂时抑制。这个阶段的青少年追求刺激的欲望比以后任何一个人生阶段都更强烈。

### 调整方法：

- 控制冒险活动，训练对危险的觉察力以及避险的能力。
- 协助孩子结交良师益友，保持好友交往的能力。
- 尊重孩子，鼓励孩子和父母多讨论问题，展现温情和支持，建立亲密的亲子关系。



# 陪伴青春期的孩子

## 17-18岁 ~ 青春期后期

青少年大脑负责判断和决策的部分发展足够成熟，年龄较大的青少年能够在情绪和冒险冲动上控制自己。但是他们解决问题和战略规划的能力正在发展中，还可能在辨别微妙的人情世故上需要帮助。

- 训练孩子的执行功能（解决问题和规划策略的技能）
- 训练孩子社交技能，通过实践和讨论协助他们解读人们在复杂社会情境中的动机和态度。
- 创造机会去做公益活动，学习支持和帮助他人。



# 陪伴青春期的孩子

把最好的自己投资给孩子们在我们屋檐下的最后一段时光，投资给我们的未来，理解、支持、陪伴孩子，做孩子们人生的榜样。



让我们享受与孩子共同成长的幸福！  
希望天下所有的家庭都充满爱与关怀！

