

时代背景下家庭教育的困境与出路

鹿美丽

宁阳县职业中等专业学校

摘要：教育是时代的产物，时代的巨变对人的教育提出了新的要求和挑战。当前，家庭教育在孩子的成长过程中扮演越来越重要的角色，但不少家长在家庭教育中面临着焦虑、不良的教养方式、孩子心理健康问题等诸多困扰，方向难辨、举步维艰。基于此，本文寻根溯源，梳理出了家庭教育困境中的主要表现及原因，并从解决问题的角度出发，提出冲破家庭教育困境，关键在家长。家长应通过认知观念的调整、情绪状态的缓解及良好教育行为的持之以恒来突破困境，寻找到正确有效的教育之路。

关键词：时代背景；家庭教育；困境；出路

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.02.057

引言

教育是时代的产物。当下，时代瞬息万变，我们所处的社会正如习主席所说，是“百年未有之大变局”。数字经济、网络经济、共享经济应接不暇，全球一体化、高科技发展、人工智能、大数据等新时代的特征愈发明显，稍不留神可能就跟不上时代的发展速度。时代的巨变对人的教育提出了新的要求和挑战，如果不能正视现实，必将面临诸多困境。这一点，在家庭教育中，表现尤为明显。

随着社会的不断发展，家庭教育在孩子的成长过程中扮演着越来越重要的角色。我国在2022年1月1日颁布实施了《中华人民家庭教育促进法》，把家庭教育上升到国家层面、法律高度。家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。良好的家庭教育能够为孩子的未来奠定坚实的基础，培养他们积极向上的品质和健康的人格；不良的家庭教育，则可能给家长、孩子双方带来心灵上的煎熬，却达不到理想的效果。综观当前的家庭教育，父母的焦虑心态、孩子的苦不堪言，似乎成了一种常态，但说是常态也是病态，正如中医所言，痛则不通，通则不痛。教养孩子的过程是漫长的，但却也应是一步一个脚印的，让我们在实践中梳理痛点，认识困境，在反思中逐步疏通，找到出路，还家庭教育一片晴空。

一、家庭教育实践中的痛点与困境

1. 家长的焦虑心态

2013年10月，人民日报凭栏处发表一篇文章《教育改革从家长教育开始》。文章指出：改革中国教育，首先不能忽视一个重要问题：家庭教育缺失。孩子成为一个什么样的人，在某种程度上，首先取决于父母。此后，人们越来越意识到家庭教育的重要性，父母越来越关注孩子的成长与成才。近期，《人民日报》曾刊文告诉各位家长：把你的孩子教育好，是你一生最重要的事

业。类似的内容一方面提高了父母的家庭教育意识，另一方面也让父母感受到无形的压力。有的父母片面理解这些内容的含义，从自己的价值观出发，衍生出诸多焦虑。当前，家庭教育中最普遍的问题是溺爱和对儿童的期望过高，反映出家长普遍的焦虑心态，这种焦虑心态对孩子的身心健康成长具有很大的杀伤力。家庭教育中的焦虑主要有以下几类。

首先是生物性焦虑。从种系发展的角度看，子代是亲代基因传递的载体。子女的人身安全很容易变成家长关注的核心，一旦关注变成弥漫的恐惧感，就成了内心的焦虑。本来，家长关心孩子的人身安全是必要的，理所当然的。但焦虑状态使家长变得惶恐不安，而家长内心的这种焦虑，会在自己的日常言行中有意无意传递给孩子，演化成了孩子的焦虑。

第二类是成长性焦虑。现代发展心理学的理论告诉我们，儿童的成长是遗传因素、环境因素和儿童自身的因素（如气质、智力、需要、动机、兴趣等）相互作用的结果，任何单一的因素都不足以完成儿童的发展任务。每一个孩子从小到大，都需经历相同的发展历程，完成各个发展阶段的任务，为走向成熟打好基础。但很多家长并不了解这一点，他们把儿童成长的责任彻底地揽在自己身上，采用催赶的方式，加速儿童的成长。最常用的催赶办法就是剥夺儿童的游戏权利，把儿童置身于成人的监视中，喋喋不休地灌输成人社会的知识和经验，这恰恰不符合儿童学习和发展的基本规律。人们嘲笑古人揠苗助长的愚昧，但在当今的家庭教育中却不断重复这样的举动，不顾孩子的年龄特征催赶儿童成长，为儿童成长制造痛苦，种下隐患。在现实生活中，儿童在成人的催赶下，童年过得太匆忙，以至于孩子们无暇享受童年这一美好的人生第一阶段。其结果必然是儿童变为成人后的失落以及父母变成老年后的后悔，许多心理问题就是这么发生的。

第三类是目标性焦虑。许多家长对孩子寄托过高的期望，不仅仅是远期目标过高，而且近期目标也很高。例如要求幼儿会写字、会计算、会英语、会艺术、会待人接物、会在宴会上正襟危坐、会在生活中循规蹈矩等等。家长对孩子过高的目标期望，实际上是对自己地位和愿望的替代性满足，是对自己失望后的补偿。

第四类焦虑是社会性焦虑。家长的焦虑心态并不是空穴来风，在很大程度上是受社会焦虑的强化。社会焦虑更多的是商业炒作的结果。不少人都发现孩子的钱是最好赚的，家庭教育是个富矿，于是大脑开发、零岁工程、英才培养，各种特长班等，铺天盖地席卷而来，搅得家长眼花缭乱，六神无主；盲目跟进，欲罢不能。尤其是托幼机构培训，巧立名目，花样翻新，推波助澜，愈演愈烈。

生物性焦虑反映出家长缺乏自信，成长性焦虑反映出家长忽视儿童的成长规律，目标性焦虑反映出家长渴望补偿，社会性焦虑反映了教育的浮躁。各类焦虑交织在一起，会极大干扰家长对孩子的教育，让父母不能静下心来思考，到底什么才是孩子真正需要的。家庭教育中的焦虑原本是痛点，如果家长不能及时拨开迷雾，从这些焦虑情绪中走出来，慢慢地，痛点就变成了困境，可能会极大影响孩子的健康成长。

如果说父母的焦虑心态是家庭教育情绪上的困境，那么父母不良的教养方式则是家庭教育认知和行为上的困境。

2. 家长不良的教养方式

2018年5月，阿联酋一家宜家店和某学校（GEMS Wellington Academy）合作，共同做了一个“被欺负的植物”实验。实验者找来两盆一样的植物，给它们相同的营养条件，但对一盆植物每天进行赞美，对另外一盆则每天骂它，后来被骂的那盆植物死掉了，而被赞美的植物生长的生机勃勃。由此可见，个体被对待的方式对其成长多么重要，植物尚且如此，何况孩子呢？

美国发展心理学家戴安娜·鲍姆林德（Diana Baumrind）研究认为，可以把父母教养方式归纳为两个维度：其一是父母对待儿童的情感态度，即接受—拒绝维度；其二是父母对儿童的要求和控制程度，即控制—容许维度。根据这两个维度的不同组合，可以形成四种教养方式：权威型（接受+控制）、专断型（拒绝+控制）、放纵型（接受+容许）和忽视型（拒绝+容许）。不同类型的教养方式将对儿童的社会性发展和个性形成产生截然不同的影响。（见图1）

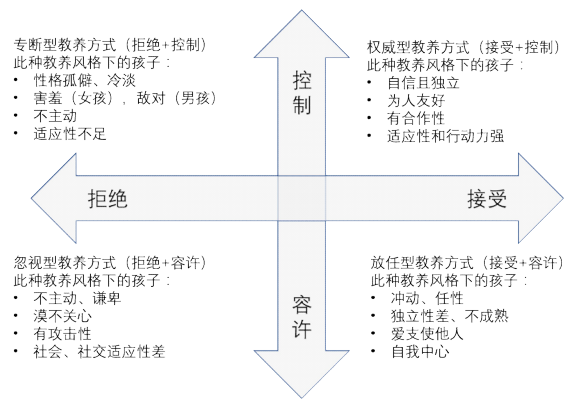


图1

通过上图我们可以看出，权威型教养方式的家庭中，家长积极、肯定、耐心的态度、严格而灵活的要求，才是孩子健康成长的前提。而其他的教养方式下，孩子的成长可能偏离家长期待的方向，这不是孩子出问题了，而是家长的养育出现了问题。正如农人种庄稼，不寻其道，多半是得不到好收成的。

家长的焦虑心态、不良的教养方式等多是家长自身的困境，是因；家庭教育的困境表现在孩子身上，则是孩子各种各样的心理健康问题，是果。

3. 孩子的心理健康问题

2024年1月31日，“吴谢宇弑母案”的作案人吴谢宇被执行死刑。这一案例曾一度引发全社会的关注，让人们不禁思考：当下的孩子是怎么了？其实，除了这种极端案例，青少年抑郁、焦虑、厌学、弃学，甚至自杀等心理问题已然摆在家长和社会的面前，也引起了我们的重视。教育是培养人的灵魂，并给人以生命的指引的，如果连基本的心理健康都没有了，谈何教育呢？

以上种种问题，给当前的家庭教育带来很多困难，加之教育内卷的现实，教育内部的非理性竞争或“被自愿”竞争加剧，也给家庭教育带来很大压力。生活节奏加快，父母迫于生计，没有足够的时间和精力去陪伴孩子，对孩子教育显得有心无力。

那么，面对诸多问题是不是就没有破解之道了呢？其实不然。很多时候，问题恰恰是成长的契机。当下，人们已经在深切感受家庭教育之痛的同时进行了深入的反思和探讨，接下来，我们就循着问题之路探索解决之道。

二、解决家庭教育困境的出路

冲破家庭教育困境，关键在家长。

（一）认知上，家长要更新教育理念

1. 立足社会、家庭的现实

说起孩子的教育，也许我们会说“我小时候怎么样”，但殊不知，时代发生了翻天覆地的变化，教育

的理念也要应时而变，这是家庭教育首先要立足的客观现实。不变，就要碰壁。比如，笔者作为80后，小时候没有手机，父母就不必头疼我看手机的问题，而现在，就要思考孩子看手机的问题。其次，要自足自身家庭现实，孩子教育是一个各方因素综合作用的结果，先把自己的小家庭经营好，给孩子创造一个和谐的成长环境，也是必备的。

2. 树立发展、学习的理念

著名演员邓超在电影《银河补习班》中曾说过一句话——“对不起儿子，爸爸也只是第一次学着当爸爸，所以爸爸也会犯错误”。虽然爱孩子是母鸡也会做的事，但为人父母，教育一个人，确实不是那么容易的。很多时候，孩子生下来，作为父母的我们并不具备所有的知识和能力，那么怎么办？就要树立发展和学习的理念。孩子的成长是有年龄特点的，家长要树立发展的理念，才能及时应对孩子不同时期的变化。也许您会说，等他变化了我才知道，那不晚了。是的，那有些晚。那就学习吧，提前做准备。现代网络技术如此发达，曾经最昂贵的知识变成了最廉价的存在，这对普通人来说是天赐福音。冲破只有在学校，在高等学府才能做学问的观念壁垒，所需即所求，手机上随处可学一些教育学、发展心理学、家庭教育的相关知识，父母把学习、成长活成了一种常态，自然给孩子树立了好榜样，家庭教育就不会出太大偏差。

3. 不唯成绩论，关注孩子个性养成

学习成绩，是孩子成长过程中避不开的话题，但过于关注孩子的成绩，会带来家庭教育上的偏差。家庭教育的本质是育人，是为孩子提供情感支持，塑造他们的价值观和道德观念，培养他们健全的人格。只有这样，才能培养出心理健康的人。当下，不少书籍给出了科学的视角和切实可行的方案，比如李玫瑾教授的《心理抚养》、教育理论家朱永新的《教育的减法》、冰心儿童图书奖获得者黄静洁的《父母的格局》等，家长们博学之、笃行之，必有收获。

4. 善于向孩子“借力”

有句名言说，人最大的敌人是自己。做家长最大的困境，其实是自身的认知局限和情绪、行为的不可控。我们在教育孩子时，往往盲目自信，认为自己是成年人，懂得比孩子多，能力比孩子强，有问题的都是孩子。这就造成了亲子冲突的加剧和家庭教育的困境。家长们静心沉思，有问题的真的都是孩子吗？自己难道没有做的不对的地方？当家长自己从神坛上跳下来，与孩子平视，听听孩子的声音，很多问题就迎刃而解了。孩子纯真、好奇的天性，其实可以给繁忙的我们带来诸多

启示和放松，家长要善于倾听孩子，让孩子开口说、动手做，向孩子“借力”，孩子在借力打力的过程中，便获得成长了。

（二）情绪情感上，家长要放下焦虑心态

前面我们讲到了家长的几种焦虑心态，适度的焦虑能引发我们对问题的重视，但过于焦虑就会危害到家庭教育。那么如何放下焦虑心态呢？通过第一部分所讲，认知的调整，观念的更新，会使我们对家庭教育有一个新的认识，对孩子多一些包容和接纳，减少焦虑。台湾著名教育专家黑幼龙先生倡导家长要有“慢养”的思想，家长们不妨读读他的——《慢养：给孩子一个好性格》，看看他是如何通过慢养将四个个性强烈的孩子教育成才的，也许会缓解您心中的焦虑。做家长的，真正尊重孩子、爱孩子、包容孩子，是不会焦虑的，陪伴孩子成长，享受稚嫩向成熟的蜕变，难道不是人生最大的幸事吗？

（三）行为上，家长要能持之以恒

很多时候，我们学习了许多先进的育儿理念，掌握了科学的育儿方法，但是好像仍没有成效，家庭教育还是一地鸡毛。那就是家长行动力的问题了。旧的思想观念、行为习惯岂是说改就能改的？比如家庭教养方式，知道了自己是专断型、忽视型抑或放任型父母，只是万里长征第一步，吹响了前进的号角，至于将来会走到哪里，完全看长征者的坚持与毅力。父母只有在正确的思想观念确立后，不断调整，坚持不懈地按照良好的行为模式教养，才能取得真正的成功。当然，即便没有达到最理想的状态，“及格”总还是比“不及格”好的。

结语

父母是一辈子的职业，家庭教育是为人父母的必修课。为人父母者，要顺应时代变化，不断更新教育观念，树立发展的、终身学习的理念，尊重孩子、接纳孩子，科学地爱孩子，加强自我修养，放下焦虑心态，陪伴孩子共同成长，在解决家庭养育问题的过程中，亦成为更好的自己。道阻且长，行则将至。行而不辍，未来可期。

参考文献

- [1]人民日报凭栏处：教育改革从家长教育开始——观点——人民网 <http://opinion.people.com.cn/n/2013/1031/c1003-23383240.html>.
- [2]教育部. 中华人民共和国家庭教育促进法.
- [3]王振宇. 幼儿心理学（第二版）[M]. 北京：人民教育出版社，2015. 243-244.
- [4]黄静洁. 父母的格局[M]. 北京：中信出版集团，2020. 333-334.