



吕博：亲子教育应懂得把握分寸、张弛有度



作为一名长期专注家庭教育研究的从业者，我常被家长追问两个看似矛盾的问题“学业压力已经够大了，家里是不是应该彻底让孩子放松？”“要是家里完全不给孩子压力，他会不会变得懒散，以后没法适应社会？”

在我看来，家庭要在张弛之间，为孩子搭建一个既能守护心灵又能锻炼能力的成长空间。

警惕两个极端

我发现，不少家庭在教育上容易走向两个极端。

一个极端是过度加压，把孩子逼得喘不过气。一些家长把成功等同于成绩优异，从幼儿园开始，就给孩子报各种班，每天排得满满当当。我曾遇到一个小学五年级的孩子，每天放学后要先练钢琴，接着上编程课，晚上回到家还要写学校作业和家长布置的额外任务，常常要忙到晚上 11 点多。有一次孩子发烧到 39℃，妈妈还坚持让他去上英语课，说“落下一节课，就会被别人超过”。

过度加压对孩子的伤害远不止身体上的疲惫，更会偷走他们的心理韧性。当孩子发现只有考得好才值得被爱时，一旦遇到学业挫折，就容易陷入自我否定；当生活被学习填满时，孩子就会失去探索兴趣、感受生活的机会，变成只懂做题、不懂生活的空心人。

另一个极端是过度减压。

有些家长对孩子的学习不作任何要求，美其名曰“给孩子自由”；有些家长面对孩子在兴趣爱好上半途而废的情况选择放任，不加以引导；还有些家长想方设法减少孩子的事务性压力，过度保护孩子，使其与世隔绝。他们觉得孩子在学校已经够累了，回家就该彻底放松。孩子的书包由家长整理，衣服由家长洗，甚至连孩子和同学闹矛盾，家长都要冲进学校讨说法。

有个孩子因为不会系鞋带，上学时鞋子掉了好几次，最后哭着不肯去学校；我见过一个大学生，在食堂买饭都要跟妈妈视频。这些孩子看似过得轻松，实则失去了培养生活技能、应对挫折的机会，就像温室里的花朵，一旦离开家长的保护，遇到一点儿风雨，就会一蹶不振。

无论是过度加压还是过度减压，本质上都是家长对压力的误解。前者把压力当成推动孩子进步的唯一动力，后者则把压力当成伤害孩子的洪水猛兽。真正对孩子有益的从来不是非黑即白的选择，而是适度的智慧。

懂得把握分寸

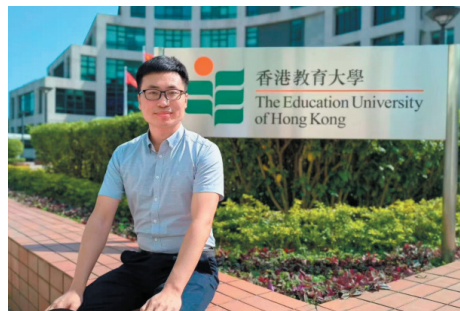
家庭教育的目标不是制造完美的孩子，而是培养能适应社会、热爱生活的人。因此，家庭不应该是加压舱，也不应该是避风港，而应该是孩子的成长练习场。在这里，他们可

以尝试，可以犯错，慢慢学会如何面对压力、解决问题；他们能感受到爱与温暖，健康快乐地成长。

具体怎么把握加压和减压的度呢？答案藏在权威式教育里。既有爱的温度，又有规则的边界；既给孩子选择的自由，又在关键时刻给予引导，让孩子在有安全感的挑战中成长。

我听过一个故事，很有启发。男孩参加棒球训练很辛苦，好多次打电话跟家里说“不想练了”。爸爸说：“你要是不练，就别回家了。”很多人觉得这位爸爸过于严苛。实际上，爸爸之所以这么说，是因为他足够了解自己的儿子，相信给些压力，儿子就能够继续往前走。而且，虽然爸爸说是狠话，做的却是很暖心的事。每个周末，他都会专程去看望儿子。有一次遇到暴风雨，他四处辗转，还是如约见到了儿子。最终，男孩坚持了下来，成了著名的棒球运动员。

规则和爱从来不是对立的，重要的是让孩子感受到家长和他在一起。严格不是为了控制孩子，而是为了帮助他成为更好的自己；支持不是无底线地包容，而是在孩子需要时托他一把。有个孩子患有先天残疾，需要长期做康复训练。训练很痛苦，孩子每次都哭闹着不肯去，可父母从不让步。他们说：“我们可以包容他的脆弱，但不允许他放弃自己，训练关乎他的一生。”后来，这个孩子不仅学会了独立行



本期专家 吕博

家庭是孩子的成长练习场，在张弛有度的环境中，他们可以慢慢学会如何面对压力、解决问题，逐渐长出面对人生的勇气和底气。

走，还考上了大学。

在分寸的把握上，家长要学会抓大放小。在原则性问题上不能妥协，包括安全、品德、基本生活能力等，要设立清晰的规则，比如每天必须自己整理书包，和同学相处要懂得尊重。在非原则性问题上，包括孩子喜欢什么颜色的文具等，要给孩子自主选择的空间。有规则的自由，既能让孩子感受到尊重，又能让其学会对自己的选择负责。

学会张弛有度

我知道，讲了这么多，有些家长可能仍有很多疑惑，担心自己把握不好。其实，不必纠结，生活本身就充满了各种需要解决的问题和压力。我们要做的就是留下这些自然的、有价值的挑战，让孩子去面对。

关于这一点，还有一个很好的例子。一个女孩想吃冰淇淋，因为家里条件不太好，妈妈没法满足她的愿望。但是，妈妈没有直接拒绝她，而是提议“咱们可以自己做”。她们用菠萝加冰块自制冰淇淋。女孩觉得很好吃，想把这样的“美食”卖掉。可是，没有人买，她很沮丧。妈妈没有帮女儿叫卖，建议她去市场看看别人是怎么卖东西的。女孩观察了半天，学会了写招牌、大声吆喝，最后卖掉了自制冰淇淋。在这个过程中，女孩不仅学会了想办法解决问题，更培养了面对挫折的勇气。

心理学有一个“最近发展区”理论，说的是孩子的能力发展需要在现有水平的基础上，通过适度挑战来提升，就像跳一跳才能摘到桃子一样。家长要做的，不是把桃子直接递给孩子，也不是让孩子去摘够不到的桃子，而是鼓励他们自己跳一跳。比如孩子不会系鞋带，不要直接帮他系，而是教给他方法；孩子和同学闹矛盾，不要直接去找家长，而是引导他思考怎么和同学沟通。这些自然的挑战不会伤害孩子，反而会让他们在解决问题的过程中，逐渐长出面对人生风雨的底气。

在留下有价值的挑战的基础上，我们要学会减轻不必要的压力，包括家长的焦虑、过度的干预和无意义的比较等。小时候，父母对我的学业有要求，但从不会加码。中考后，我感觉考得很不好，躲在房间里哭。父亲没有批评我，而是说：“没关系，我知道你已经努力了。”后来，我顺利考上了重点高中，才明白父母的减压不是放任，而是相信我能够对自己的学习负责。他们不催我写作业，却会和我一起制订学习计划；他们不逼我报补习班，却会支持我参加喜欢的社团。

作为家长，我们无需做全能的保护者，而要做孩子成长路上的同行者，在该减压时轻轻放手，在该支持时坚定陪伴，让孩子在张弛有度中成为更好的自己。

吕锡琛解读道家心理疗法 全国 29 个省市推广应用

2025 年 11 月初，全国首届道学与心理健康学术研讨会暨中南大学道学与心理健康研究中心揭牌仪式在中南大学人文学院举行。来自全国数十所高校、科研及医疗机构的 70 余位专家学者，共同探讨道家思想在当代心理健康研究与实践中的价值和意义。围绕相关热点话题，中国网心理中国记者专访了中南大学道学与心理健康研究中心主任吕锡琛。

中国网心理中国记者：中南大学为何要成立“道学与心

理健康研究中心”？目前开展了哪些工作？

吕锡琛：中南大学道学与心理健康研究中心于 2025 年 1 月 15 日成立，依托和发挥中南大学人文、医学交叉研究的跨学科优势，整合人文学院吕锡琛的“道学心理调治”、湘雅二医院张亚林、曹玉萍的“道家认知疗法”、湘雅三医院邓云龙的“悦纳进取疗法”和湖南省中西医结合医院肖长江的“三心医学”等著名专家为代表的研究团队力量，顺应

当代学科交叉融合的时代潮流以及国民对心理健康的强烈需求，推动中国本土心理治疗模式和健康中国的建构。

中心成立后，以哲学（道家哲学）和西方心理治疗的交叉研究为新的学术研究生长点，为中国传统哲学的现代性转换和创新性发展探索具体的路径。目前，中心在学术研究和交流方面已取得积极成果。

其中，曹玉萍教授团队开展的“数字化中国道家认知疗法对青少年心理健康促进的纵

向研究”入选国家心理健康和精神卫生防治中心 2025 年“中华优秀传统文化促进心理健康”研究课题；邓云龙教授团队的“悦纳进取疗法与正念认知治疗跨诊断身心痛苦的对照研究”、吕锡琛教授团队的“道家健心思想及其操作促进青少年心理健康的研究”、肖长江教授团队的“疏肝解郁法结合道家认知疗法治疗青少年心理障碍的临床研究”等多个项目正在进行中。

2025 年 8 月，在意大利

召开的国际心理学大会上，张亚林、曹玉萍教授作“中国道家认知疗法”的发言；肖长江教授在 2025 年湘雅国际心血管病学大会上发表关于双心医学与传统文化的专题报告；吕锡琛教授先后在第十九届“中国心理学家大会”“道教文化的传播与弘扬”国际学术研讨会上作“在道家智慧中安顿身心”“道学健心智慧及其具身学习”演讲。以上学术报告均获得国内外同行的关注和好评。