



翟召博：“内核稳定”才能适应未来 用“三感”滋养孩子



采访对象：翟召博

山东新未来教育研究院院长，东北师范大学家庭教育研究院特聘教授、研究员，中国国际民间组织合作促进会家长与教师合作管理委员会常务理事、副秘书长，全国“家长学校发展共同体”学术委员会学术委员，国家教育行政学院、华东师范大学“国培项目”授课专家。

主要观点：

家庭教育的精髓在于促进孩子养成自主感、胜任感和归属感，滋养孩子的稳定内核，唤醒孩子的内在力量。

在百年未有之大变局下，中国的父母和孩子可能也面临着百年未有之不确定性。在这种大背景下，帮助孩子保持内核稳定特别具有现实必要性。

什么是内核稳定？先分享一个小故事。女儿三四岁时，在小区里玩儿，一位朋友逗她：“你是谁家的孩子？一看就是个坏孩子。”女儿特别淡定地抬头，说：“叔叔，我是好孩子，你说错了。”然后继续玩儿去了。我看到这一幕，觉得女儿的内核挺稳定的。

我认为，内核稳定是指一个人内在的信念、力量、价值观保持稳定的状态，不因外界的变化或者压力而发生动摇。任尔东西南北风，我自岿然不动。就像我的女儿，你说我是坏孩子没用，我相信自己是好孩子就够了。

怎么才能让孩子内核稳定呢？我认为父母一定要注意培养孩子的“三感”：自主感、胜任感和归属感。

自主感：我感觉自己说了算

自主感是指一个人能够感觉到他的行为是出于自己的意愿，由自己做主。用通俗的话来讲，就是我能感觉到自己说了算。

有些父母让孩子一心只读圣贤书，什么都不干，什么也不用管。一方面，孩子不能作出选择、承担责任，自主感被剥夺了。他会用无助、无能来表达对父母的愤怒——你越希望我好，我就表现得越差，气死你！另一方面，孩子会得出一个糟糕的结论：我需要通过学习好、听话来获得父母的爱。他会觉得好像不是为自己而活着，缺少内驱力。一个孩子每天早上6点起床学习，晚上12点还不睡，但成绩一塌糊涂。咨询时，我问他如何看待付出与收获的巨大落差。他回答说：“我不知道。反正父母让我做题我就做，让我上辅导班我就上，我也不敢睡觉。”只会机械地做题，不会独立思考，这样的孩子怎么应对不断变化的未来社会？

培养孩子的自主感，关键在于让孩子在适当的范围内拥有选择权和决策权，并学会为自己的行为负责。首先，确定

哪些事情是孩子自己的事，如让孩子自己穿衣、洗脸、刷牙、整理书包、打扫房间等；允许孩子选择自己喜欢的兴趣班或课外活动；给孩子一段自由支配的时间，让他自己决定如何安排；分配一些适合孩子年龄的家庭责任，照顾宠物、帮忙做家务等。

其次，要有实现让孩子“说了算”的方法。提供有限的选择，在设定的范围内，让孩子自主选择，比如选择穿什么衣服、晚餐吃什么、周末去哪里玩儿等。鼓励自主决策，让孩子参与家庭决策，从小事开始，逐渐增加难度；尊重孩子的意见，允许犯错并从中学学习；通过让孩子承担一定的家庭责任，让他们明白自己的行为对家庭的影响；建立良好的沟通等。

孩子在自己的事情上作出决定后，在保障生命安全的前提下，父母要让他独立承担责任，自然体验后果。我每年都会组织夏令营。出发前，我会叮嘱营里的小朋友带足水，一路省着点儿喝，但从检查他们带了多少，是否节制。有一次，一个小孩子走到一半就把自己带的水喝光了。他直勾勾地盯着我的水壶，说：“老师，我渴，我没有水了。”我回答说：“我有水，但不给你！”之后，我偷偷观察这个孩子，发现他很高兴，身体也未出现问题。我很好奇，问他是怎么解决问题的。这个孩子得意地说：“哎，老师，您不给我，我还有其它办法搞到水呀！”第二天，我带着孩子们爬山。这个小家伙爬到山顶后，主动找我说：“老师，您看我的水只喝了一点点！”通过自然体验，孩子就会自己想办法去解决问题，自主感也被涵养出来了。

需要注意的是，增进孩子的自主感，父母一定要放下焦虑。焦虑的人好像戴着一副墨镜，哪怕窗外阳光灿烂，他看上去只觉乌云密布，狂风暴雨随时会袭来。为了抵御内心的恐惧，焦虑的父母会忍不住想要控制孩子，剥夺孩子的自主感。怎么办呢？

在心理学上，焦虑是对不确定性的恐惧，所以，焦虑的反面不是“不焦虑”，而是“确定”。如果在孩子的事情上，父母能给自己设定一条底线，内心的焦虑就会得到缓解。

一位著名的心理学家曾和

我分享过一个故事。因为孩子的考试成绩没有达到他的期望，他感到很失望。没过多久，他突然得知一个噩耗：好友的孩子病逝了。他去探望好友时，被对方的丧子之痛深深触动。回家路上，他开始思考一个问题：朋友现在还会为孩子成绩不好而痛苦吗？绝对不会，只要孩子好好活着，朋友就会感到这是世界上最幸福的事。

后来，这位心理学家给自己确定了一条底线——孩子身心健康。没人管着，孩子反而自觉学习了。因为他觉得学习是自己的事，什么时候学、怎么学都由自己说了算，内在力量被激发出来了。所以，我希望家长都能学习一点儿心理学，分清底线和期望。虽然孩子的表现没有满足自己的期望，但只要父母守住了底线，内心就不至于那么混乱。

胜任感：我感觉自己能做到

胜任感是一种对自己能力的相信和认可，无论面对什么事，都相信自己能做到。缺乏胜任感的孩子，行为是退缩的。有些大学生毕业后躺平、啃老，就是因为觉得自己什么都干不成，一点儿能力都没有。

孩子的胜任感是怎么被破坏的呢？我觉得和父母经常发出禁止信息有关。有些禁止信息是明确的，比如父母经常唠叨不许做这个，不许做那个。这些禁止信息隐藏着一个判断：你不是个好孩子，让我太失望了，否则，我需要天天叨叨你吗？当孩子不断获得这种负面信息后，他就会认为自己特别糟糕，什么都做不好。

有些人生脚本里的禁止信息是由父母无意识传达的。有的妈妈经常对孩子说：“如果不是因为你，我早就和那个男人离婚了！”“我每天起早贪黑这么累，为了谁？不都是为了你吗？”言外之意是，你不该来到这个世界上，你是一个累赘，是多余的。孩子会接收到一种禁止信息——不准活。父母觉察不到，但孩子能觉察得到。他会觉得自己不好，特别没有价值感。不准活的禁止信息是抑郁的一个主要来源。

有一种禁止信息是比较隐蔽的：不准成功。有一个小伙

子找我做咨询，说爸爸对他一直不满意。每次他取得一些成绩，爸爸总是表现得不冷不热，从来也不表扬他。当他因为工作成绩突出而被单位提拔时，爸爸竟然抑郁了。这位爸爸的潜意识心理是：通过打击、冷落你，证实你没那么好，我也就没那么糟糕了。有些孩子明明平时表现得不错，一到关键时刻就翻车，是因为忠诚于父母传达的“不准成功”的禁止信息。除此之外，父母还会无意识地传递很多禁止信息，比如不准重要、不准长大、不准感觉、不准思考等。

父母要自我觉察，避免经常性向孩子传达禁止信息，破坏孩子的胜任感；更重要的是，发自内心地理解和支持孩子，鼓励他多多尝试。在孩子遇到挫折时，做他的定海神针。作为父母，我们要成为孩子的定海神针，让孩子不惧人生风浪。哪怕失败了，也相信自己下一次一定能站起来。

所谓挫折教育，不是给孩子制造麻烦和困难，故意让孩子吃苦，而是和孩子一起面对挫折，让孩子心存希望。北京第一实验学校李希贵校长说过一句话：“挫折教育，就是在孩子经受挫折的时候知道有光明。”

一次，我在外地讲学时，遇见了一位妈妈。她的儿子上高一，突然想退学去外地进修声乐。妈妈确认孩子是真的喜欢声乐后，为儿子办理休学，自己请了长假，陪着他全国各地学习声乐，在外飘荡了一年。亲朋好友都说她把孩子惯坏了，怎么能让孩子不上学呢？妈妈听了只是一笑而过。后来，一位权威的声乐专家对这个孩子说：“你唱歌是比一般人好，但嗓音条件不适合专业做声乐。”晚上回到宾馆后，他平静地说：“妈妈，我们回家吧。”高二寒假后，孩子回到原来的班级就读。谁都没想到，这个原本成绩平平且一年没上学的孩子，最后竟然考上了清华大学。

我特别喜欢一句话：雨季长叶子，旱季长根系。在勇敢逐梦的过程中，孩子的“根系”成长了，内核稳定了。所以，即使在声乐方面遇到挫折，他也相信自己是有力量的。而这一切都要归功于定海神针般的妈妈。

归属感：我感觉自己被无条件地爱和接纳着

归属感是我感觉自己被无条件地接纳着，我知道自己属于这里。有一句话叫“吾心安处即是家”，当我的心有地方安放了，这里就是我的家。为什么有些孩子选择离家出走？因为觉得那不是他的家，在父母身边找不到归属感。

缺乏归属感的孩子，情绪波动特别大，脆弱得不堪一击。有一个重点高中的男孩，模拟考试时考了620分。当发现左边同学考了640分、右边同学考了630分时，他崩溃了，拒绝上学。因为从小到大，只有超过别的孩子，父母才会对他感到满意，所以，仅仅一次考试失利就让他觉得自己的人生很失败。

归属感是爱的结果。在咨询中，孩子们对我说得最多的一句话是：“我不确定爸爸妈妈是不是爱我。”为什么孩子感受不到爱呢？因为他们回到家，父母问的第一句话往往是：“作业做完了吗？”“考试成绩怎么样？”“你做作业，我去做饭！”这是典型的情感隔离。

情感隔离是一种自我防御的方式，能够帮助父母缓解焦虑、压力、无助和痛苦。因为孩子的学习，父母感到非常焦虑、难受，为了逃避这种感觉，选择与孩子交流时“公事公办”，不介入任何情感。这样，父母就可以与孩子拉开距离，获得一种置身事外的解脱感。情感隔离的父母既觉察不到自己的情感，也觉察不到孩子的情感。因为他把自己完全封闭起来了，刀枪不入。所以，父母想要培养孩子的归属感，得让自己从情感隔离的状态中走出来，经常觉察自己，帮自己减压，多与孩子建立正向的情感连接，比如关心孩子的感受，给他一个拥抱等。必要时可求助心理咨询。

父母还要学习抱持孩子。给孩子兜底、接纳、稳定的支持和爱护都属于抱持。抱持要把握3个要领：退后一步有拥抱，向前一步有支持，及时帮助有建议。无论孩子处于什么状态，父母都要和孩子在一起，让家庭成为孩子的安全基地。