

把孩子培养成家庭生活“三好生”

“如果孩子在家中生活中没有成为‘三好学生’（身体好、性格好、生活习惯好），就很可能成为学校的‘差生’……无论教师与校长多么能干，也很难改变孩子‘差生’的命运。”这是日本社会学家三浦展对日本1443位家有小学二年级至六年级孩子的母亲做了问卷调查后得出的结论。2007年，他出版了调查报告式著作《阶层是会遗传的》，指出“父母的生活习惯影响孩子的学习成绩”“父母能做的就是改善孩子的生活习惯”。

我们印象中的“三好生”是学校评选的，只有一部分孩子能达标。而社会学家眼中的“三好生”更接近生活，接近我们将来对儿子要娶回家的儿媳、女儿可以嫁的女婿的要求。把孩子养得“身体好、性格好、生活习惯好”，既是每位父母的初心，也相当于给孩子存储了丰厚的家庭文化资本，堪称家庭教育的“吉祥三宝”。

父母的生活习惯影响孩子的学习成绩

习惯，就是千万次重复之后固化的行为，长期逐渐养成、一时不易改变。比如戴口罩是保护自己也是保护他人；洗手要像做作业一样认真；打喷嚏、咳嗽要用纸巾或胳膊肘挡住嘴；聚餐用公筷，餐具不混用……都是习惯，不假思索，自然而然。

值得注意的是，孩子如果没有一个好习惯，就意味着有一个坏习惯。没有认真洗手的好习惯，就有敷衍了事的坏习惯；没有聚餐用公筷的好习惯，就有混用餐具的坏习惯；没有早睡早起的好习惯，就有起居无规律、熬夜睡懒觉的坏习惯。当然，所有的习惯都是在与父母朝夕相处中模仿然后逐渐习得的。

作为社会学家，三浦展观察到的现象很有意思——妈妈晚上愿意为孩子做饭的，孩子的学习成绩好；父亲的知识面与孩子的成绩有关，夫妻感情好坏也与孩子的学习成绩成正比；父母的生活时间不规律，很难一家人一起享受晚餐和交流的乐趣，这样的家庭孩子的成绩比较差，而父母孩子都偏肥胖；成绩好的孩子，母亲比较有条理又有趣，有计划且动作利落；父亲越认真，越有条理，越有礼貌，孩子成绩就越好……于是，三浦展提出了一个“下层化”的概念，并指出其特征不单指收入较低，也包括学习意愿、工作意愿与生活意愿较低，对整个的人生目标无法产生积极的态度，而孩子则是父母“下层化”的受害族群。

“孩子是家庭的过客”，是全国律师协会未成年人保护专业委员会主任佟丽华的观点。乍一看不太习惯，越琢磨越有道理。

从法律的角度，父母承担未成年人的监护人职责只有18年时间，孩子这个“过客”只在父母家里住18年，成年之后终将离开父母独立生活，所以父母要珍惜和孩子在一起的“有效期”，抓住机会培养孩子良好的

生活习惯和自理能力。正如犹太人鼓励孩子从小做家务，养成独立解决生活问题的习惯，因为他们认为仅仅思考只能获得“知识”，通过实际行动去体验才是真正的“知道”，所以父母代劳其实是剥夺孩子自我实践和探索的机会。

美国心理协会的前主席斯腾伯格认为，在分析性智力、生活智力、创造智力等三种成功智力中，生活智力是基础，对此，中国青少年研究中心首席家庭教育专家孙云晓解读为“自理能力弱的孩子，以后成了家，往往不知如何生活、不会照顾孩子，甚至会带来婚姻问题”。

身体好的孩子精力充沛，做事积极主动

游戏和自由的表达等忙碌的过程中，自由玩耍不仅有消除焦虑、缓解压力的作用，玩耍中培养的专注力、创造性思维和解决问题的能力，还能迁移到儿童今后的学习中。幼儿园里最活跃、贪玩的孩子，到了小学往往是学习最积极的学生。

以色列学者莎拉·斯米兰斯基研究发现，随心所欲的玩耍能让孩子拥有更好的认知创造力、更好的语言理解力、更好的解决能力、更强的好奇心、更高的智力、更好的社会情感活动能力，让孩子减少攻击行为、更富有同情心、更有效地克制冲动行为，让孩子拥有更佳的情绪和社交调整能力、更富有创新、更富有想象、注意力持续时间更长、更具责任感……

在生活节奏紧张、外卖一点就来的今天，还有一个影响孩子身体的因素是父母不给孩子好好做饭。厨房犹如家庭的中心，餐桌时光是最轻松自然的家庭教育课堂。中国教育科学研究院曾经做过全国小学生的家庭教育状况调查，关于“哪些家庭的孩子学习好”，其中一个指标就是“父母每周能跟孩子一起吃三顿以上晚餐的家庭”，值得关注。

幸福童年应该什么样？孙云晓认为，童年幸福的孩子一定是一个玩童，是一个很爱玩、很会玩的人，是一种充满兴趣、生机勃勃的状态。在清华附小校长窦桂梅心中，幸福童年的样子是“皮肤黑、牙齿白、眼睛亮、有力量”，我觉得还有“腰板直、笑容多”。

生活中我们很容易观察到，身体好的孩子精力充沛，反应灵敏，活泼好动，做事积极主动。但据中国青少年研究中心的全国性调查数据，“00后”中小学生学习普遍睡眠不足、运动不足、阅读不足，何来“皮肤黑、牙齿白、眼睛亮、有力量”“腰板直、笑容多”的身体？

中国人民公安大学教授李玫瑾认为，“多运动的孩子，情绪很少会抑郁”。而中国青少年研究中心的一项少年儿童快乐指数的调查显示，“朋友多、爱运动的孩子更快乐”。

孩子身体好有很多综合因素，其中一个重要因素是从小生活环境不单调，有丰富的感官体验。比如国际



资料图片

儿童游戏权协会列举的儿童10岁前应做的32件事：在河边草地上打滚；捏泥团；用面粉捏小玩意儿；采集蝌蚪；用花瓣制作香水；在窗台上种水芹；用硬纸板做面具；用沙子堆城堡；爬树；在院子挖个洞穴；用手和脚作画；自己搞一次野餐；用颜料在脸上画鬼脸，用沙子“埋人”；做面包，堆雪人；创作一个泥雕；参加一次“探险”；在院子里露营，烘蛋糕；养小动物；采草莓；玩丢棍棒游戏；能认出5种鸟类；捉小虫子；骑自行车穿过泥水坑；做一个风筝并放上天；用草和小树枝搭一个“窝”；在公园找10种不同的叶子；种菜；为父母做早饭并送到床前；和人小小地打一架……就像美国人类学及心理学博士阿什利·蒙塔古总结的那样，“玩耍的能力是孩子心智健康的主要评判标准之一”。

大量心理学和脑科学研究发现，自由玩耍、角色扮演、嬉戏打闹等创造性活动，是孩子健康生活的核心活动，对孩子的认知发展、社会情感能力和社交能力都非常重要。童年“没有玩够”的孩子，不仅难以有个好身体，社交、情感和认知能力的发展都会受到影响。

爱动、爱玩是孩子的天性，儿童真正的快乐和刻苦精神就表现在观察、幻想、创作。

社会情绪能力和人际交往智能是核心竞争力

家庭教育就是生活教育，父母是否看重书本知识学习忽略生活常识？比较舍得为孩子花钱，还是舍得花时间陪伴孩子？教育孩子这件事更多指望学校和老师，还是经常反省、提升自己？……每一个选择都折射出自己的儿童观、教育观和人才观。也就是说，父母所说的每一句话、所做的每一件事，都是在按照心中的目标塑造孩子的未来，为孩子的核心竞争力赋能。

脑科学家、中国工程院院士韦钰认为，“孩子今后能否取得一定程度的成功，人生能否幸福快乐，是由情绪能力（而不是智商）决定的”“但目前大部分家长却只重视孩子的知识学习，忽略了情绪能力培养的重要性”。

社会情绪能力，即正确地了解和自己的情绪、理解他人的情绪，引导自己的思维和行动，类似于美国心理学家加德纳多元智能中的人际智能和内省智能，在人生发展中占有重要地位。

在三浦展眼中，自我封闭、不喜欢与人接触、乐于一人独处，是“下层社会”的特点，而“沟通能力强的人，比较容易找到工作，比较容易获得高收入，也更容易拥有美好的婚姻”，虽然描绘的是日本的情形，也值得中国的父母深思。

社会情绪能力和人际交往智能还直接影响到孩子的学业发展。华东师大崔允教授曾追踪调查1765名学习困难学生，发现87%困难学生不是智商或学习能力缺失而是存在心理问题，比如厌学、考试焦虑、恐惧、忧郁、青春期烦恼。

遗憾的是，孩子的很多烦恼却来自父母简单粗暴的养育方式。“傻瓜、没用”“你简直是个废物”“住嘴！你怎么就是不听话呢”“我说不行就不行”“你可真行，这种事都做得出来”，这些话仿佛刻印在孩子心中的伤痕，给孩子的人生留下诸多缺憾。

请记住语言是有能量的，要么是赋能和祝福，要么是诅咒和摧毁。每个孩子内心深处都渴望被看见、被认可、被尊重，满足这种精神需求也许并不难，比如做到心理学家建议的5个“每天至少一次”：一次完全没有手机干扰的对话，和孩子一起疯狂傻笑，一次拥抱、亲吻等身体接触，放下“教”孩子的念头跟随孩子玩，看着孩子的眼睛说“我爱你，我喜欢和你在一起”。