■ 本期关注

新华社发

过年回家：好好陪伴好好爱

——一场关于亲子互动的代际对话

本报记者 贺春兰 见习记者 朱英杰

编者按：

本刊于2022年12月28日刊发在9版上的文章《今天围着分数转，明天呢》引发读者关注，很多读者致电编辑部希望继续研讨。恰逢春节将至，一年一度的春节是中国人最讲究亲情讲究团聚的节日，也是亲人间“表达关爱、感悟亲情”的好时机。亲子互动中究竟哪些因素影响着子女和父母的情感互动体验？今天子女对亲情冷漠的“果”是否因为昨天家庭教育的“因”导致？年轻的父母需要注意什么？已经成年的子女又可以有怎样的超越？

本期特邀有多年家庭治疗经验的北京师范大学心理学部刘朝莹博士与教育周刊两位编辑，共同开展一场代际对话。

拒绝被“爱”所“困”：父母教养方式需要学习

贺春兰：有很多比我更年长些的朋友，他们常常感慨说现在的“90后”、“00后”不少年轻人对亲情表现得比较冷漠。我认为可能要归因于应试教育背景下，家长的过度关爱导致了孩子的“过于自我”。但还是想从多方面继续追问原因。我知道刘博士的职业是做家庭治疗。很想知道，现实中因为家庭亲子间情感冷漠这个问题向您诊疗的家长多吗？

刘朝莹：说实话，在家庭治疗中很少有人特别明确地提到类似问题。在国内，家庭咨询、诊疗依然是一个还没有被大众特别接受的事物，不到万不得已人们不会去找心理咨询师。所以，现在来找我们的其实主要是年轻的父母，他们关心的问题，确实如您的文章所述，“学习”“成绩”才是很多家长当前最刚性的求助需求。

贺春兰：那在家庭治疗实践中，您发现的可能造成孩子长大后在亲子互动中冷漠的原因会是什么？

刘朝莹：这和父母养育孩子的方式有很大关系。常见的教养方式有四种，是根据关爱和要求两个纬度来区分的。第一种是权威型，父母对孩子有高关爱、也有高要求。也就是说，父母对孩子的要求期待高，同时亲密程度也比较高，这种常常是相对完美的。

第二种是专制型，属于低关爱、高要求。父母对孩子的关爱比较低，要求很高。家长们更关注孩子学业上的事情，而对于孩子的情感、品质、人格等方面的成长关注不够。如您在之前的文章中描述的，家长高度聚焦孩子的学业成绩，成绩好，就一好百好；而成绩不好，就比较发愁。然而教育是要培养全人的，不是只有学业这一项。

第三种是放任型，属于高关爱、低要求。这可能会导致孩子在相对溺爱的环境中，出现唯我独尊的性格状态。现阶段我们谈到家庭教育时，常会听到“做孩子的朋友”“跟孩子平等相处”等类似说法。这种观念的无限延伸就是父母在家庭中“权威感”的缺位。一味的溺爱而少要求，孩子于是沉浸在自己的世界里，自我被无限放大。

第四种是忽略型，也就是说父母对孩子常常是低关爱也低要求。没有要求也没有情感连接。也许这种教养方式中的部分家长可能还没有做好成为父母的准备，孩子得到的关注少，亲子互动中也比较容易出现较为严重的心理问题。

贺春兰：看来，做父母需要学习。父母今天的教养方式会直接影响到孩子未来的性格特点甚至影响到孩子成年后和父母的互动关系。其实后面这三种比较容易带来问题的教养模式在我国家庭中也都还普遍存在，针对当前家教中常因为家长对学业的过度关注而带来亲子关系紧张焦虑的问题，您的建议？

刘朝莹：我要提醒的还是高关爱基础上的高要求。首先，家长在教育、影响孩子时，需要重视并建立密切的亲子情感联系。所谓“亲其师信其道”，很多时候不是家长对不对的问题，而是孩子愿不愿意听的问题。所以我常会给家长说，先处理一下关系，先让关系好起来，再说对错。第二个建议是父母要带领孩子平衡好压力与责任的关系。有时候孩子遭受的压力其实我们做父母的都能感受到，有些父母从外界感受到压力后，马上就转给孩子：“你看人家那个孩子背了多少诗词了”“他们家孩子学了多少英语了”……其实，父母需要帮孩子挡掉一部分压力，给孩子一个相对宽容的成长空间，这是父母的责任。另一方面，父母也需要带孩子去承担责任，比如做家务，要让孩子体谅到父母的不容易，在家庭中也要逐渐形成责任意识。

反哺：带着责任带着爱

朱英杰：作为“90后”，也许我可以基于年轻一代的视角找到在亲子关系上部分伙伴们冷漠的原因。我想其中一个很重要的原因是城市化进程中，伴随着升学、就业，跨区域流动所造成的年轻一代与父母，与原生家庭的距离越来越远。这种距离既包括客观的物质距离，也包括心理和精神距离。

贺春兰：看来我们在谈论这个问题时，需要倾听年轻一代的声音。今天我们这场对话，恰恰在有教育学和心理学两个专业背景的“70后”“80后”和“90后”间展开。我觉得英杰提出了一个特别值得关注的具有时代性的普遍问题。

不过我想当孩子长大，当父母年迈时，确实可能在精神和物理距离上都和父母渐行渐远，而孩子会越来越开始成为家庭情感互动的主导者。这时候和父母沟通，我们更多需要一种责任感。

刘朝莹：确实。有一句话叫“不养儿不知父母恩”，当了家长之后，就会知道有时候小孩聊的话题，其实家长也没那么感兴趣。

朱英杰：孩子总会长大，家庭情感互动到了需要我们年轻人主导的时候了。出于爱和责任，我们青年一代需要主动创设一些与父母沟通的机会。

刘朝莹：是的。所以说父母与子女的情感联系，本质上是一种交替的互相迁就。小孩聊的话题其实当爸爸妈妈的也未必那么感兴趣，但是因为他们爱孩子，就要陪着孩子聊，从里面去找乐趣。当孩子大了，父母老了，就像父母小时候哄我们一样，我们也要哄老人。

与原生家庭和解：视父母为一个普通人

贺春兰：我想英杰这个问题的背后可能也还隐含着另外一个问题，就是很多子女长大后不愿意或者说不知道如何与父母相处。也许他们在早期与父母相处中曾经留下了某种伤痕，需要与原生家庭和解。

刘朝莹：是的。原生家庭带给我们的体验可能并不完美。与原生家庭和解也需要一个过程，和解很多时候需要基于理解，孩子通常需要有一定的人生经历之后，才会做到更多的理解。我在家庭诊疗时有一句话，就是把父母当成一个普通人，您想想你的父母在你这个年龄时是不是已经当父母了，那么他们是怎么看待世界的？他们要在这个年龄承担什么？你可能就能理解，原来那个时候我的父母他们真的顾及不了那么多，他本来就是个普通人。我们很多时候把父母神化了，觉得他们应该这样、应该那样。

贺春兰：神化了就会有一些苛责，如果我们把他们当成普通人，我们也就接纳了。

刘朝莹：是的，他们有他们的问题，是因为他们也在成长中。而且他们出现的问题也可能是他们的原生家庭带来的，没有给他们那么多关爱，所以他们也不太知道怎么去爱他的孩子。

我们父母那一代很少关注情感，大家觉得吃饱就挺好的。不管你情绪到底有没有波动，有波动就忍着。曾经，我们的父母就是被这么对待的。所以和解最核心的一点就是开始能把父母放在他所处的历史中去读懂他们。

回家寻根：听长辈讲讲昨天的故事

朱英杰：我有一个体验是，伴随着家中爷爷奶奶辈儿老人的离开，时不时地会觉得整个大家庭的凝聚力都会受到影响。

刘朝莹：确实是，家有一老，如有一宝。老人会把儿女子孙团结起来。同时，生命是代代相传的，老人去世，爷爷奶奶离开，父母就会成为老人，把自己的子孙团结起来，生生不息。对一个人的成长来说，父母和祖先是一个家庭的根。一棵树有了根，才可以长得更茂盛。

贺春兰：家风的传承常常是通过家庭的重要长者进行的。父母、祖辈的故事里承载着我们生命的历史，我们的性格甚至人格基因。春节将至，做父母的，要有意识地带领孩子敬祖，春节要祭祀祖先，带孩子以各种形式给长辈拜年，这些都是增加凝聚力的活动。

朱英杰：所以我想与老人沟通，不仅是哄老人开心，年轻人应该也可以有很多“获得”。也就是说，除了责任驱使外，在这样的沟通中我们能找到我们自己的根。

贺春兰：说得好，如果我们有这个意识，就能够更愉快地与父母长辈对话。听他们讲讲昨天的故事，在他们的故事里寻找我们自己的根。

（文字整理 朱英杰 实习生 刘懿莹）

佳节即至，很多人趁着春节，感悟亲情表达爱。图为北京天虹商场新奥店，一位大学生正选择新年礼物，准备回老家看亲人。 本报记者 贺春兰 摄

■ 编后

春节，以爱育爱正当时

贺春兰 朱英杰

春节是一家人团圆的日子。对家有孩子的父母们来说，是个在陪伴中以爱育爱的契机；而对成年子女来说，则是一个表达关心表达爱的契机：探望、聆听；自己动手为父母和家人做一餐年夜饭；抑或是聚在一起聊聊家长里短。

今天我们看到了很多家庭因为早期亲子关系的问题所带来的系列问题。而比家庭亲子间情感互动缺失问题更严重的是尚无体验的年轻家长对该问题的不以为然。“人只有在想解决问题或有需求的时候，才会去耐心寻找答案。”而在“成绩”“分数”“升学”等指挥棒操纵下，不少年轻的父母对家庭情感互动这个牵系孩子人格成长和一生幸福的问题还没有特别关注。然而，当家长们处于年迈之际渴望得到来自子女的亲情安慰时，常常会有深深的无力感。而亲子之间的“述情障碍”其实也困扰着不少年轻人。当父母年迈，亲子独处，很多年轻人不知道该如何与生养自己的亲人沟通。

但时代毕竟不同了，不论是逐渐年迈的父母还是未来走向生活的孩子，走出物质稀缺的年代，人们对美好精神生活的期许已经和从前大不一样。而其中亲情排在重要位置。近日，人民日报社等单位联合推出的《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示，在受调查的抑郁症人群中，有68%的患者认为引发抑郁症的主要原因是家庭亲子关系；63%的学生患者在家庭中感受到严苛/控制、忽视/缺乏关爱和冲突/家暴；同时33%的老年人认为造成自己抑郁的原因是孤独感，而78%的老年患者认为子女关怀是缓解抑郁最有效的方式。由此可见，无论对老人还是孩子，家庭中的情感互动都是疏通情绪困扰、提升幸福感的一剂良药。

很多人不知觉间参与营造的家庭气候早已将深刻影响着两代人未来幸福的种子种下。我们需要提醒年轻父母的是：在对孩子的种种期待和要求之外，我们还需要在日常暖暖的烟火生活中，在碎碎念的彼此陪伴中，营造有爱有支持亦有敬仰有传承的家庭气候。而对年轻一代，我们则想说：父母其实曾经懵懂，我们需要多一点倾听和超越。

一句话，春节，在一家人其乐融融的餐桌上，在一次次走亲访友的拜访中，恰是感悟亲情、以爱育爱的好时机。

孩子们为什么冷漠

——一位教育工作者的反思

沙清

最近与许多同事、朋友交谈，常会谈到的就是现在一些年轻人比较“自我中心，不太懂得关心他人”的问题。常听到很多家长吐槽，说很多孩子除了自己的事情，家里发生什么大事都无动于衷，包括父母的健康问题也漠不关心。对于这一现象，北京大学钱理群教授曾提出一个词——“精致的利己主义者”，得到社会的普遍认可并且经常被大家引用。我作为一位学生的家长和教育学博士，长期从事教育研究工作，我认为“精致的利己主义者”，是指受过高等教育，智商很高，但是在处理人际关系上，表现出比较偏自我的倾向。对待亲人，包括自己父母，表现出的是漠不关心。少见感恩之心，一切给与都认为是理所应当。我看到报道过的一个最极端的例子是，甘肃一位大学生，父母为了给他积攒大学的学费和生活费，甚至悄悄出去卖血，但是他居然用这个钱花天酒地。如今，在社会的各个阶层，年轻人身上发生的类似事情并不鲜见，朋友们说起来，都是唉声叹气，唏嘘不已。

为什么在中国社会取得长足发展，人们的经济条件大幅度改善，高等教育进入普及化阶段，绝大多数适龄青年都能进入大学接受高等教育的今天，孩子们会表现出如此情感冷漠的问题呢？

多数人认为是独生子女政策导致。家里只有一个孩子，国人又有望子成龙的心理，因此孩子成为家庭的中心，因此导致了孩子以自我为中心，不懂得关心和爱护他人。教育工作者认为是我们的学校教育出现了问题，即一切以升学为目的，突出智育，忽视德育所致。作为学生家长和多年从事教育工作的经历，我认为除了大家所说的这些之外，还有很重要的一点是，过去，在孩子成长过程中，我们忽视了对孩子人格形成的关注，以致他们在一种没有制约，缺少核心价值观的引导中“野蛮生长”了。这样在他们进入成年，甚至接受完大学教育后，仍然没有学会如何处理与他人的关系，包括在家里如何处理与父母及其他亲近人的关系。这样的“人格缺陷”不仅表现在他不懂得爱别人，甚至他也不懂得如何爱自己，生活没有规律，黑白颠倒等等。而孩子们自己对这些毫无认识，如果家长批评，还会发生剧烈冲突甚至发生极端事件。

上述这些事情，是现在中国社会相当部分家庭普遍存在的问题，也是家长们苦恼的事情。教育工作者应该予以更多关注。反思起来，作为一个教育人，过去我们有很多时间在关注宏观的教育改革，而对具体的身边的孩子们的成长、孩子人格的形成，关注得少了。

人需要通过教育完成社会化。其中，人格的完善至关重要。传统中国这一过程基本是在家庭中完成的。家庭教育尤其是父母的言传身教，对孩子成长过程，懂得如何尊重别人，如何爱自己的亲人和周围的人，起到了非常大的作用。现在多数家庭是独生子女，功利主义的教育思想，使多数家庭只关心孩子的学习成绩。对于如何做好自己的事情，如整理自己内务，父母有病时要给与关心，要积极参与集体活动等，很多家长都不予鼓励和支持，长此以往，孩子必然形成自我中心，一切以自己兴趣和好恶进行了。这样他的人格必定是有缺陷，在表面上，就会出现家长们吐槽的那些现象。

解铃还须系铃人，如果我们希望我们的下一代能够成为充满爱心、知书达理的人，那就必须从家庭开始，从现在开始，注重孩子的人格培养，该让孩子自己干的事情，一定要让孩子自己干。从小培养孩子从周边的事情做起，从爱周围的人做起，这样经过长期的培养和训练，才能形成孩子健康的人格，才会成为一个不仅身体健康，学习优异，而且品行端正，热爱生活，能够正确处理人际关系的人。这一过程说起来容易做起来难，需要大家切实重视起来。

（作者为教育学教授、博士）

■ 生活中的教育学

佳节至，选本好书送友人吧

贺春兰

近日从一位朋友处得知，在我国人文学界成就卓著、享有盛誉的柳鸣九先生于2022年12月15日因病在京去世。

而就在昨晚，一个契机让我走近柳先生的精神世界。家里新买了一本《战争与和平》，这是上海三联书店出版的《世界名著名译文库》中的一本，我随手翻开。扉页上竟是主编柳鸣九先生作的总序。看到先生这样的一段话，被吸引并深为认同：

先生说：我想一个拥有13亿人口的社会主义大国，一个自称继承了世界优秀文化遗产，并已在世界各地设立孔子学院的中华大国，一个城镇化正在大力发展的社会，一个中产阶级正在日益成长、发展、壮大的社会，是完全需要这样一个巨型的文化积累“文库”的，这是我真挚的信念。如果覆盖面极大的新闻媒介多宣传一些优秀文化、典雅情趣；如果政府从盈富的财库中略微多拨点款在全国各地修建更多的图书馆，多给它们增加一点儿购书经费；如果我们的中产阶级宽敞豪华的家宅里多几个人文书架（即使只是为了装饰）；如果我们国民每逢佳节不是提着“黄金月饼”与高档香烟走家串户，而是以人文经典馈赠亲友的话，那么，别说一个巨大的“文库”，哪怕有十个八个巨型的“文库”，也会洛阳纸贵、供不应求。这就是我的愿景，一个并不奢求的愿景。

先生的这个倡导写于2013年元月，距我看到已经有整整10年。遗憾的是我看到的时候，先生已经于去年年末离开人世。不过可以告慰先生的是，这样的赠书行动于我已经开始。

因为家里有很多藏书，因为小时候常常带女儿泡在图书馆，我们家成长起来一个酷爱读书的孩子。最近她组建了读书交流群，还每晚陪我们读书。渐渐地，在女儿的陪伴中，我们逐渐可以从忙乱的现实工作中抽离，被她重又拉回到年轻时读书的状态。而且有了人生阅历之后再读，和作者进行一次次或深或浅的交流，便越发有继续读下去的兴趣了。

每每读到好书，也习惯性地多购上两本，以随时准备分享给友人。心想一本好书，送给友人，即使他或她只是顺手放在那里，但没准明天，契机来了，就可能给他或她打开一扇窗。何乐而不为呢？

柳先生说得极是。一个人口大国要走向更美好和谐的幸福生活恐怕是需要更多的好书来抚慰灵魂来修身养性的。想必先生更可欣慰的是：倡导读书、建设图书馆博物馆的行动已经在他生前成为我国政府强有力主导的行动，全国政协也掀起了读书活动。而在我身边，民间自发的阅读行动也越来越多。

有感而发写这篇小文的时候，面前放着好多本书，每打开一本，便似与一位圣贤、一位朋友交流。和因为这篇序言与柳先生相遇一样，大家跨越了时间和空间的阻隔，随时随地进行着“无边界交流”。

看来灵魂的沟通没有时空阻隔，只是需要契机。

佳节至，收到了老家亲人们寄来的腊鱼、豆皮等特产，女儿说：“我们回赠一批书回去吧：老家的孩子们一定会随手翻来，没准儿哪本书会引导他们走向远方。就如我小时候一样。”女儿告诉我，自己小时候曾踮着脚尖好奇地翻阅我们的书柜……于是想起柳先生的那句话，家里装修时放几个书柜吧，即使只是为了装饰也是有意义的。

也以此小文纪念柳鸣九先生。