

2025年11月14日 星期五 责编:俞素梅 张亮 美编:徐哨 审读:邱立波

我们口口声声说爱孩子 但什么才是真正的爱?

“幸福巴士”驶入宁海,温暖护航学生成长

“爸爸妈妈,我们渴望成长路上能与你们携手并肩,而非独自奔赴远方。”11月11日,宁海县继城中学报告厅内,一句真挚的告白,深深触动了全场。

当天,“幸福巴士”宁波市中小学生幸福成长促进计划系列活动在此开展,一份份“家庭减压同盟契约书”在亲子间传递,它不是冰冷的条款,而是温暖的承诺,以特别的契约形式,推动家庭、学校、社会形成育人合力,为初中学生的青春期成长注入力量。

□现代金报|甬派
记者 马亭亭 樊莹/文 张培坚/摄



启动仪式现场。

A 孩子、家长深情告白 “家庭减压同盟”温暖启航

初三,是青春期学子的一个十字路口,也是学业压力的集中点。爱的关切,常在不经意间演变成“爱之深,责之切”的摩擦。

在11月11日这个特殊的日子,四个“1”并肩而立,恰似家庭、学校、社会与学生四位一体,同心同德托举孩子的幸福成长,为这场暖心活动赋予了别样的寓意。

当天,一场真诚的对话,显示了亲子两代人的真实内心。

“随着年龄增长,我们心里的想法变多了,学业压力也越来越重。”学生代表胡诗涵坦诚地说,“有时候考试没考好会自责,你们的一句追问可能让我们烦躁,甚至想把自己关在房间里。但这不是不爱你们,而是我们在和压力‘战斗’,却不知如何开口。”她道出了中学生的心声:“我们想要的不是只会问‘考了多少分’的家,而是一个关心我们‘今天开心吗’的温暖港湾。我们需要的不只是生活上的无微不至,更需要情绪上的理解与接纳。”

胡诗涵妈妈的回应则充满了家长的反思:“父母都深爱孩子,盼着他们成才,可不知不觉中,这份爱变成了沉重的期望和无休止的唠叨。”她坦言,家长常常要求孩子努力、优秀,却很少反思自己是否营造了让孩子安心倾诉、不怕失败的港湾。她代表家长许下三项承诺:“做情绪稳定的‘定海神针’,管理好自己的情绪,把平和耐心带回家;做善于倾听的‘知心朋友’,放下手机和电视,每天留一点时间,不评判、不打断,真诚倾听孩子的心声;做孩子最坚实的‘后盾与同盟’,尊重他们的独特性,信任他们的努力,让‘我们相信你’‘无论遇到什么,爸爸妈妈永远和你站在一起’成为常挂在嘴边的话。”

随后,在温馨的仪式中,学生、家长和学校代表共同在契约书上郑重签名。“多倾听少指责”“多沟通勤努力”“全陪伴强支持”,每一笔都是亲情与责任的双向奔赴。活动主办方还向家长和教师赠送了“爱需要学习——给父母的28堂心理课”“聚成长——给孩子的51个解忧锦囊”“心灵树洞”等课程,为这份契约注入专业智慧。

在启动仪式上,与会嘉宾代表共同把象征“理解、尊重、关爱”的彩砂注入“幸福巴士”站牌,宣告这趟满载期许的成长赋能之旅正式启航。

B 赋能“心导师”,守护“心成长”为生命教育织就守护网

教育的另一重支柱是教师。当天下午,“教师场:心导师·成长营”圆桌研讨开启,聚焦校园心理关爱的实务操作。

宁波市教育科学研究所副所长杨娜在研讨中开宗明义:“生命教育需要实实在在行动,需要走进每一所学校,触及每一个家庭,惠及每一位学子!”她呼吁在学业成绩与生命关怀间寻找平衡,“生命教育应该是细致的、温暖的、嵌入日常的”。

浙江大学心理与行为科学系特聘研究员、博士生导师洪佩佩则从“生态视角”提出,教育需从“危机干预”转向“预防与赋能”,为孩子注入以“自主感、能力感、连接感”为核心的生命力。

宁波大学附属第一医院心身医学科主治医师张庆玉从临床视角敲响警钟,他说许多孩子心理问题的背后是睡眠不足、家庭冲突、过度竞争等多重伤害的叠加,具体表现为情绪低落、自我伤害、节律紊乱、厌学等,他呼吁教师成为“发现问题的第一道防线”,同时分享了医教结合对接机制,为学校提供了可借鉴的破局之道。

宁波大学心理健康指导中心主任米多带来两个“心理工具箱”:应对强烈情绪的“54321着陆技术”与规范冲动行为的“影响圈”策略。“先管理情绪,再管理行为。”她说,“教育的本质是看见与托举。”

鄞州区中小学成长指导中心负

责人郑聪丽将前沿理论转化为一线教师手可及的“实操宝典”。她围绕“心理监测—破冰初谈—危机干预—家校同盟”四大模块,系统讲解了“心导师”工作体系。从风险预警“雷达”到“三明治谈心法”,这场研讨全程贯穿“生命第一”原则,并贴心关注教师自身的心理调适,鼓励他们在守护学生时,也要照亮自己。

当天,“心能量·加油站”心理团辅课和“一对一”专家面诊同步进行,三位优秀心理教师为不同年级的学生带来精准辅导,专家们则与面临休学、厌学困境的学生家长进行了一对一的深入交流,提供个性化的支持方案。

C 家庭教育是父母的自我修行 唯有接纳自己,才能包容孩子



家长书写闪光卡。

当天晚上的“家长场”活动中,郑聪丽老师通过剖析情感忽视、过度期望等典型案例,直观揭示了不恰当家庭教育造成的不良影响。她给家长们梳理了日常生活中的“避雷区”,强调高质量陪伴、平等沟通与建立规则的重要性。

洪佩佩教授的讲座也发人深省,她向家长们抛出一个直抵人心的问题:“我们口口声声说爱孩子,但什么才是真正的爱?”她引用哲学家弗洛姆的观点,给出了答案:“爱的存在只有一个证明,就是所爱之人身上的活力和生命力。”然而,现实中普遍存在的“过度教养”却在无

形中剥夺孩子的生命力,洪教授指出,“过度教养”向孩子传递了危险的潜台词:“我不信任你,你是脆弱的。”她给出了清晰的破局之道:父母自身情绪稳定是前提,教养方式需做“减法”,保障孩子“睡够、玩够、爱够”,并信任其自主权。她特别指出,青春期的叛逆是孩子发出的成长信号,是家庭调整互动模式的宝贵契机,她强烈呼吁父亲在情感陪伴上的角色回归。

812班王晨朵儿妈妈点赞道:“讲座如及时雨,缓解了我的焦虑。专家分享的沟通方法特别接地气,让我意识到,比起成绩,孩子的身心

健康更重要。”813班潘丽雯妈妈也深有同感地说:“亲子关系的核心是‘平等、尊重的陪伴’。父母首先要做好自身情绪管理,放下家长权威,多倾听孩子的心声,用耐心引导代替批评和说教。家庭教育是父母的自我修行,唯有接纳自己,才能包容孩子。”

观念的革新,最终要付诸行动。在家长讲座结束后的“爱的回响·闪光行动”中,家长们埋首书写“闪光卡”,写下了孩子的十个闪光点和自己一句心里话。“健康比成绩更重要”“我的孩子,我看到了你的独立与坚韧……”这些告白,将由班主任转交孩子,完成一场无声却深情的教育实践。

宁海县继城中学校长王再宾在接受采访时感慨,本次“幸福巴士”活动为学校“量身打造”,针对城乡接合部生源多样的现实,这是一次提升家长素养的宝贵契机,也让教育工作者更加注重生命教育。

1800多份减压同盟契约、无数张闪光卡、老师们新学的教育方法、家长们开始的自我反思,共同汇聚成一股暖流。教育的征途,从来不是孩子一个人的奔赴。当家庭、学校、社会真正结成教育同盟,理解、尊重与关爱便能化为坚实的力量,托举每一个生命向阳生长。