

餐桌是最好的课桌，家是最好的学校

一位大学教师的『长期主义』育儿经

6月28日，乐开书店（今潮8弄店）弥漫着浓郁的人文气息，苏州大学教师彭彩霞（笔名夕子）携教育纪实力作《与生共渡——一个教师的十年》（上海社会科学院出版社），以“做一个长期主义者”为切口，将15年间与3000余名大学生的对话、与14岁儿子的成长博弈，浓缩成一场叩击人心的分享会。

在夕子看来，教师是孩子人生的“阶段性乘客”，而父母才是注定“共度余生”的引路人。她以双重身份观察和拆解教育迷思：当夫妻在餐桌前各自刷手机时，孩子感知的是情感联结的断裂；当家长用“废物”定义孩子时，青春期的自我认同悄然崩塌；当分数成为衡量生命的唯一标尺时，那个“想在窗边发呆一下午”的女孩，正在学业重压下失去感受世界的的能力。这些藏在日常细节里的教育误区，被她用案例与理论编织成网，让在场听众猛然惊觉：所谓的“长期主义”，就是尽己所能培养孩子的综合素养，也即那些能让他受益一生的做人做事的态度与能力，不论他以后能考取何种学校、从事一份怎样的工作、与谁相处。（本版图片由受访者提供）

◆记者 杨鹏侠



彭彩霞在大学校园



彭彩霞(右二)与她的学生在一起



新书分享会现场

“我们不要做‘有毒’的父母”

分享会现场，夕子为现场观众读了《与生共渡》中一封来自苏北农村学生的来信：“家”这个字对我来说等同于‘吵架’……我记得自己最开始的时候，会害怕、会哭，到后来我已经可以冷眼旁观了，或者在他们吵得惊天动地的时候，悄悄出去，在家旁边的小路走上一遍又一遍，直到战火停歇……我不敢尝试恋爱，对婚姻持保留态度，也许会独自一辈子，我不想带来一个和我一样不幸福的小孩。”

对于这样的学生，夕子表示：“我总试图鼓励这样的学生，虽然无法选择最初的出身，但可以选择对它采取何种态度，这是我们拥有的自由。我们可以选择走出来，选择改变，选择行动。你随后的人生、恋爱，那都是你的，不是你父母的，你完全可以自己决定它们是什么样子的。”她还以自己为例来开导这样的学生，“我也是在一个不完美的家庭中长大的。我从对原生家庭的反思中，获得了很多类似于‘教训’的东西，辨识出了哪些是我日后要竭力避免的。这些年来，我感到自己早已经走出来了，无论

爱情还是婚姻都发展成了我曾经憧憬的样子”。

从原生家庭出发，夕子在现场谈到，“你现在就是你孩子原生家庭中的一员”，由此强调了夫妻关系对孩子成长的影响，她神情专注，语气诚恳地说道：“请做一对恩爱的父母。如果爱，请深爱。如果不爱，请分开，及时止损。”

夫妻间的相互尊重与鼓励、共同分

担育儿责任、保持良好的沟通方式，都是营造和谐家庭氛围的关键。若夫妻能共同分担育儿的重担，多付出的一方就不会积累怨念，就不会将怨气投射到孩子身上。“当我辅导孩子作业，濒临崩溃的时刻，孩子爸爸走过来拍拍我的肩膀说：‘你去厨房喝口水，我来。’我会感到幸好还有个轮替的，不然可能要对孩子动手了。”夫妻若能成为彼此精神的依靠，那么在孩子出现问题时，他们能保持情绪的稳定。

夫妻之间要学会表达爱意，在日常生活中，一个温暖的拥抱、一句贴心的问候、一份小小的礼物，都能让对方感受到爱与关怀。夕子曾多次在中小学的家长会讲座中建议：请晚上尽量赶回来，一家人一起在灯下温馨地吃晚饭，放下手机，一边吃一边交谈，和你的伴侣保持眼神的交流。她分享了一次在餐厅的经历：隔壁桌也是带孩子的一对夫妇，他们各玩各的手机，除了和孩子偶尔说上几句，两人没有任何对视与交流。“我跟先生说，好怕以后我们会变成那样。我希望，吃饭时我们的脸上仍能看得到欣赏和爱意。”她认为，对于孩子而言，餐桌是最好的课桌，家是最好的学校。

孩子是家庭中一员，他们能够感知到父母之间的爱情。当父母彼此相爱时，意味着他们会相互尊重与鼓励，乐于与对方分享生活点滴，始终对彼此保持关注与关怀，并且能够相互包容。在这样的家庭氛围中，孩子会耳濡目染，逐渐习得爱的能力。

“请培养一个整体的人”

夕子展示了书中收录的一封信，信中体现的自我认同感缺失极具代表性。“曾经，我身上最令人自豪的是我的成绩，除了成绩好像一无是处；如今进入名校，成绩不再是优势，我完全不喜欢自己。”

这种“分数至上”的评价体系正在挤压生命的多元可能。夕子对比自身乡村

成长经历：“童年时的我知道稻谷如何生长，了解鸡鸭习性，村庄里的婚丧嫁娶给了我最初的生命教育和死亡教育。”而现代孩子普遍过着“学校-家庭”两点一线的生活，来自历史专业的一个女生写道：“我的中学时代，最大的梦想就是能毫无负罪感地在窗边发呆一个下午。”折射出学业压力对生命空间的严重挤压。

学习只是孩子生活的一部分，远非全部。做父母的，要培养的是一个整体的人，而非学习机器。因此，父母对孩子的关心，应是整体的。夕子分享了自己与孩子相处的经验，每天晚上，她都会与孩子进行一场雷打不动的15分钟睡前聊天。在这个柔软的时刻，他们会谈论新闻、趣闻、见闻，分享彼此的喜怒哀乐。孩子会在这个时候敞开心扉，与她交流学校里的点点滴滴，而她也借此机会了解孩子的内心世界，引领他的成长。

不仅如此，夕子还强调要带孩子去广阔的世界里体验。她建议家长不仅要带孩子去参加户外运动，亲近大自然，还要多带他们参与各种劳作、去菜市场买菜、看话剧、听音乐会、逛街巷、去博物馆和科技馆、去美术馆看展、去做公益……与真实的人群发生链接，积累他们对真实生活和周遭的体验。同时，也应允许孩子发展自己的兴趣爱好，让孩子在兴趣中找到快乐和自信，让兴趣成为他们繁重学业生活中的“气孔”，让他们拥有喘息的片刻工夫。

“做总能给予孩子自信的父母”

“有些孩子回家只想躺倒，不是身体累，是心累。”夕子展示了一组典型场景：英语默写未通过、作文被点名批评、月考失利、体育测试不达标——这些持续的挫败感正在消耗青少年的心理能量。她回忆在一所中学听课遇到的一个男生：“他成绩相貌均属中等，却因肥胖、长痘、缺乏特长而自称‘废物’。”这类自我否定的背后，是青春期特有的自卑感与

“高光时刻不足”的叠加效应。

“母亲对我的相貌和身材的一些负面评价，一直笼罩着我的整个青春期。我因为觉得自己不美，课间都不愿出教室。”夕子黯然谈及自身经历。“现在看照片才发现，当时的胶原蛋白多么珍贵，却因缺乏鼓励而封闭自我。”她特别指出，上一代父母受限于时代条件，多在物质层面尽力却忽视精神指引，这种“教育遗憾”需要在下一代养育中得到修正。

“养育孩子就像照镜子，能看见自己成长中的匮乏。”夕子的自我反思引发在场家长共鸣。

心理学家埃里克森有个“自我同一性”的概念，同一性问题是青春人格发展的核心。按埃里克森的观点，它是一种熟悉自身的感受，一种从他信赖的人们中获得所期待的认可的内在自信。“家庭是塑造孩子早期自我概念的重要场所。请每天都夸赞你的孩子，每天都让他的自信多一点。”

她分享了自己夸赞孩子的做法。孩子读幼儿园时，她会在孩子入睡前一，边轻轻抚摸孩子的脸，一边告诉孩子：“你就是妈妈想要的孩子，理想中的孩子。”这种积极的心理暗示，让孩子感受到巨大的接纳，从而建立起自信。

随着孩子渐渐长大，夕子每日都会夸赞孩子表现出色的方面，同时也让孩子的父亲扮演“夸父”的角色。她始终认为，应尽己所能培养孩子的综合素养。这些综合素养涉及健康的体魄、必备的生活技能、乐观宽容的人生态度、诚实正直的品行、批判性思考的能力、充分的自我认同感、对时间与生命的珍视等等。而丰富多彩的生活中处处蕴含教育的契机，在生活实践中相机而教，在日常生活中潜移默化，这是父母相比于教师的优势，也是家庭教育的本质与特性。

当她最后说道：“孩子是上天赐予我们的礼物，愿我们都能怀着感恩、珍惜的心陪着我们的孩子长大。”在场的听众无不动容。



彭彩霞与孩子睡前共读