**学习不是父母的任务**

**看到父母和孩子做到的部分是亲子陪伴的基础**

谈到陪伴和辅导孩子学习这个话题，作为父母的我们可能会有很多需要吐槽的点，我把这些常见的使父母忍不住要吐槽的点称为育儿路上的“绊脚石”。它们不仅让作为父母的我们时常感受到挫败和失落，更会让孩子感受到愤怒、委屈和难过，打击他们的学习积极性。

如何处理这些“绊脚石”，不仅是对父母智慧的考验，也是对孩子成长的训练，更是对亲子关系的检验。其实，处理育儿“绊脚石”的过程，就是和孩子一起解决困难并处理随时会发生的亲子冲突的过程。处理得好，亲子关系将因为共同面对和克服了问题而变得更为稳固和深入；处理得不好，将很可能给亲子关系带来或多或少的负面影响，甚至很容易进入不断强化的恶性循环，严重影响父母和孩子之间的互动，进而影响孩子的身心健康。

虽然我们都知道，亲子关系是父母和孩子互动的结果，不仅与双方的互动方式有关，也和孩子的天性及其成长的环境高度相关，但是，因为本书是写给父母的，同时也考虑到在孩子未成年的阶段，父母对孩子的影响巨大，所以行为改善的落脚点也就更多地放在了父母的身上。

我希望爸爸妈妈们在阅读本书时，不要认为自己是唯一的决定因素，那会给你们本就压力重重的育儿生活带来更大的压力。我希望爸爸妈妈们在阅读的过程中，能够不断地看到自己的努力，看到自己已经做到的部分，看到自己对孩子的深深的爱。唯有这样，你的孩子才有更多的机会获得你的支持，你也才会有更多的机会放松下来，真正看到自己可以做的部分；而非一味地将自己暴露在大环境的焦虑下，或者使孩子长期处在自己的指责或期望里。

高度的紧张会让父母很容易捕捉自己或者孩子还没有做到的部分，牢牢推动自己与孩子去尝试，更努力地去改善焦虑并使其“前进一大步”。在逼迫的过程中，父母很容易失去更加仔细地观察孩子的机会，跳过孩子成长的过程，期待直达教育的好结果。这样很容易让孩子物化为教育的成果，从而更进一步失去育儿过程中本该拥有的陪伴的温情、趣味、自主和联结的新天地。

因此，我们有必要在进行更多的拆解之前，看到作为父母的我们目前所处的大环境和所需面对的小细节。父母要本着“大处着眼、小处着手”的方法进行育儿陪伴的调整，在自己的心中既要有对孩子长远发展的考虑，也要有对孩子“近期”行为习惯及亲子关系调整的考虑。

通过这样的调整，我希望父母可以从更系统的角度看待陪伴孩子学习这件事。父母不是孩子学习问题的唯一的因素和责任承担人，孩子当然也不是。认识到这一点，对读者后面继续了解系统式陪伴孩子学习的艺术非常重要。我们在看待一件事时不要简单粗暴地使用单一因素决定论的思维，以免限制孩子的发展和阻断父母更多努力的可能性。如何转变单一线性的思维呢？父母可以从看到自己和孩子做到的部分入手。我会在后续的案例拆解中更为深入地和大家分享这一点。

看到自己和孩子已经做到的部分，对父母和孩子来说，都是非常重要的一份“温柔”。它不仅可以帮助我们看见自己和孩子的努力，更能给我们力量，使我们从已经做到的部分获得信心，从而小步前进，一起面对未来不确定的挑战。

这个思路是本章甚至本书陪伴方法的基础。

**这不是你的错：接受大环境中很难改变的部分**

在成为父母之前，我们没有做过父母。在育儿这条路上，每位父母其实都是拓荒者。因为时代的变迁，每个家庭都具有各自的特殊性，从老人那里传承的经验和从其他教育成功的家庭中提取的经验其实都是个性化的，所以，父母在实际的养育环境中，需要有的放矢地运用这些经验并进行实践。父母既需要有耐心，也需要对自身的养育情境有更多的理解。这份对于自身养育情境的理解，可以帮助父母更清楚地看到哪些是客观的、难以改变的事，哪些是别人的事，哪些是自己可以努力改变的事。

现在的父母处在高速发展的社会中，几乎每个家庭都面临着大环境中的诸多考验：太多的物质、太多的选择、太多的资讯，以及太快的节奏和速度。这对父母来说，是很大的挑战，需要父母具有很强的选择能力。当一个家庭被这样的环境推动和逼迫时，父母非常容易担心孩子错过所谓的“好的阶段”，担心孩子输在起跑线上。父母担心自己没有给孩子提供更好的条件，担心自己做得不够好、不够多，加上随着自身年龄的增长，事务的繁杂交错，父母的精力又在不断下降，这样的大环境，就非常容易给当下的父母带来较大的压力，使其产生焦虑。

当一个人处在充满压力和焦虑的状态时，他所启动的内在资源将聚焦在“保命”的层级上，这会使其在育儿过程中不容易看到问题解决的更多的可能性和多元化的解决思路与方案。焦虑和压力容易使父母扑向能够快速获得的结果，也容易使亲子关系变得紧张。孩子受到父母的影响，更不容易放松地学习，进而失去学习中特别需要具备的自主性，也就是大家常说的内驱力。

学习的动力从探索新知的层级，降级为应对压力，和父母、老师斗智斗勇的层级，这和教育的初衷相去甚远。

在这个部分，父母如果可以对这样的环境多一层觉知，就能有意识地在更多的资讯和压力中多一份“看见”：嗯，这不是我的错，这是时代发展带来的，不止我这样，大部分父母和我一样都会面对这样的挑战。这样，父母会更容易卸载这份压力，与环境共处，而不是认为自己有责任解决这个部分；父母会和这个压力保持一定的距离，从而使自己放松一些。

放松就会带来更多的可能性，这是亲子陪伴中非常有益的条件。我会在后面的案例中，给大家进行拆解。

**后　记**

在2011年初夏，我成为一个男孩儿的母亲，从此开启了我人生中极其美好的旅程。在养育孩子的过程中，似乎每时每刻都充满着挑战，我也在和孩子的相处中不断地被打回原形。我有过无力和沮丧甚至崩溃的时刻，但更多时候是幸福的，我非常感谢这个可爱且有趣的灵魂对我的启示和引领。

在与孩子相处的过程中，我看到他是比我更有智慧的人。在我心中，他是我的“上师”，让我不断剥离那些虚伪、无知、愚蠢的部分，让我向他纯净、充满灵性的心灵靠近。他让我深深地明白人与人之间存在着巨大的差异，也让我接受了有很多事其实是我无法改变的。

当我接受这个部分时，我发现我和孩子之间的关系变得融洽起来。他成为一个他自己喜欢的人，这让我极其感动。

在40岁时，我通过10年的探索和努力，好像才找到了余下的人生里每天都想要去做的事。我说“好像”，其实是因为人生那么长，变化和不确定的因素太多了，现在定下来，仿佛就给我此刻的人生盖了一个盖子，毕竟这只是目前的我所能想到的样子。可是，我还有那么多成长和学习的机会，说不定几年后，我就又超越了现在的自己，格局更大了呢！

当我这么想的时候，再看回我的孩子，神采奕奕的他不是应该比我拥有更多的可能性吗？我的孩子还不到10岁，他会成为一个什么样的人？对此，现在的我已经不着急了，我对他保持耐心，正如对我自己有耐心一样。

2020年疫情来临，我们和孩子一起经历着动荡不安的一年。这个巨大的变化让我有更多的时间和空间与已经四年级的孩子共处，更加深入地体会到本书中不断提及的“用心、有力”这四个字的分量。

这些体会我常常会写下来，放在我的公众号上和大家进行分享。这可以帮助我更为深入地回顾和复盘我在咨询或者育儿过程中的体会。尝试以观察者的视角重新看待我和一个家庭、一个孩子之间的交流，这样的回顾和反思又进一步反哺到我的咨询工作和育儿生活中。

在不断分享的路途中，很荣幸地得到清华大学出版社的邀请。这让我有机会将我在家庭治疗和家庭生活中有关育儿陪伴的经验进行思考和整理，并将其出版。

我要感谢在本书的书写过程中找我做咨询的家庭。因为疫情，他们的孩子经历了巨大的考验，厌学、自伤、自残的个案集中爆发。认真倾听自己内心的声音之后，我暂缓了书稿的写作，投入家庭的临床咨询工作中。在我深入临床咨询工作的过程中，我被每一个家庭遇到的困难和他们永不放弃的努力深深地触动着。这些感受和临床工作的一部分经验也被我放进了本书的创作中，我期待读者能从这本书的分享和总结里得到一些启发，少走一些弯路，让家庭更加和睦与幸福。

虽然因此耽误了提交书稿的时间，却也使我得以不断完善本书的框架和思路。目前读者所看到的版本，已经是我修改后的第三版。

尽管如此，因为时间有限，经验有限，书中的内容还是可能会有很多不足之处，望读者见谅。我相信这也恰好给了我们思考和探索的空间。

相对于我的第一本书《我是妈妈，更是自己》而言，这本《陪伴的力量：让孩子爱上学习的秘密》对我来说更有意义。它的内容从个体的成长进入了家庭发展的领域，从一个人的努力视角进入集体努力的系统视角，它的出版当之无愧成为我生命历程和事业发展过程中重要的里程碑。这本书整合了我的个体经验以及近20年来的助人经验。如果说这本书是一份荣耀的话，它应当属于所有帮助过我、带给我启发的人们。

首先，感谢我亲爱的爸爸妈妈，谢谢你们赐予我美好的生命，帮助我热爱生活并乐观成长。谢谢你们引领我看到了自己之外的世界，并通过数十年教学助人的体验让我懂得生命的意义在于服务他人。

感谢我亲爱的大姐、哥哥和三姐，谢谢你们从小对我无微不至的照顾和陪伴，让我知道我不是一个人，你们教会了我友爱、勇敢与仁慈。

感谢我的先生，谢谢你给予我永远的信任和无条件的爱与支持，让我能够在和你的关系中得到疗愈，享受生活，并在你的帮助和支持下展现并持续探索生命无穷的潜能。

感谢我亲爱的儿子，谢谢你选择我做你的妈妈，谢谢你让我成为更加真实和完整的自己。在陪伴你一点点长大的过程中，我也跟随你一点点地体会人与人之间无条件的亲密、爱与仁慈，让我感受到这个世界无尽的希望与美好。

接下来我要深深感谢在家庭治疗领域给予我帮助的导师们：刘丹、孟馥、肖旭、李维榕、赵旭东、唐登华、陈向一、林红、姚玉红、刘亮等，谢谢你们手把手地教我做家庭治疗，是你们展示出来的人格魅力和工作智慧让我得以在专业成长的道路上，有勇气和热情去尝试，努力精进并永不放弃。

感恩这几年来让我引以为傲的助教们，谢谢你们在持续跟随的过程中所给予我的爱与支持，谢谢你们学习的热情和认真练习的用心。你们对我的教学和实践给予了无数积极的反馈，不仅帮助我成为更好的分享者，更让我体验到作为带领老师与你们之间教学相长的乐趣和幸福。你们是我的伙伴，谢谢一路同行。

感谢多年来与我交流合作过的无数的父母与家庭，你们让我看到父母是如何引领和影响孩子的未来的，你们让我感受到爱是一切问题的答案。

谢谢我所有的朋友们，你们陪伴我享受人世间的快乐，支持我度过那些悲伤的时刻。

最后，我想祝福所有人，祝福每一位父母养育更轻松，管教更有爱，祝福每一个孩子在爱中茁壮成长，人生充满永不熄灭的勇气和希望。