

《和孩子一起玩，是最好的陪伴》

我陪你走过这一程，是为了放手让你坦然走过这一生

“我慢慢地、慢慢地了解到，所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影告诉你：不必追。”龙应台在《目送》里的这段话，道出了所有为人父母的心声，她本人也被很多家长奉为育儿导师。

虽然这段话被大部分人认同，但真正能够参透的却寥寥无几。因为父母想念成长的孩子，总是单向的；充满青春活力的孩子奔向他人生的愿景，眼睛总是热切地望着前方。作为父母，看透了这一点，就知道该好好去珍惜孩子0-9岁期间，和他（她）亲密无间的这段时光。如何利用好这十年的时间教育孩子？龙应台说，“玩，才是最好的教育”。

陪伴是为唤醒孩子的潜力

玩，能解放孩子的天性，激发孩子的好奇心，唤醒孩子无穷的潜力，让孩子对世界保有感知美好的能力和不断探索的自信和勇气。这正是亲子畅销书作家叶萱在她的新书《和孩子一起玩，是最好的陪伴》里想要表达的核心概念。

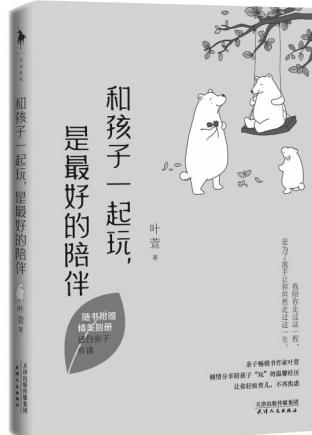
其实，对于父母来说，只要掌握了方法，就能通过和孩子玩这件小事，完成教育孩子的大事。

多项研究表明，孩子出生时，大脑的外观与成人就已经相似，假如大脑的发育不良甚至是迟缓，就大大影响了生命中枢的功能。而生命的最初两年，大脑的发育速度会非常快，重量和体积迅速增加，孩子长到十岁的时候，大脑就完成了它的发育。儿童成长发育与儿童的大脑发育有着密不可分的关系。作为家长，要帮助孩子更好地去构建大脑，就要通过日常积极地回应儿童的需求，包括通过游戏的途径来促进儿童发展。

陪伴是最好的教养方式

据出版方介绍，在《和孩子一起玩，是最好的陪伴》一书中，作者就阐述了，陪伴的最终目的不过是为唤醒孩子自身的潜力。对父母而言，最重要的不是孩子取得怎样的成就，而是他深知所爱、勇于尝试、坚持思考，并能从中得到快乐。

叶萱，一所大学的教师，一间书店的创始



人，一个女孩和一个男孩的妈妈，同时也是中国作家协会会员。已经出版过长篇小说《纸婚》《你在我的左手边》及随笔集《愿你被这世界温柔相待》《让一切随遇而安》等十余部作品。其中暖心亲子集《愿你被这世界温柔相待》是其首部“跨两代人共读”的成长之书，拥趸千万。

在新书里，叶萱真诚地分享了如何通过和孩子玩这件小事，完成教育孩子这件大事。她将理论与实践相结合，同时记录了和儿子女儿一起玩耍的点点滴滴，阐述了如何真正做到在玩耍中更好地教育孩子。

对话

叶萱：所有那些焦躁的发生，不过是因为我们希望他们更好，或担心自己不够好

辽沈晚报：您是如何看待亲子关系的？许多家长都认为自己的孩子很“特别”，对此您怎么看？

叶萱：孩子其实是我们生命中的新朋友——自从那块红彤彤的小肉肉闯入我们的生命里，我们就进入一场两代人之间的磨合期，我们尝试相互理解，但一路上不乏磕磕绊绊，而所有那些焦躁的发生，不过是因为我们希望他们更好，或担心自己不够好。

事实上，倘若有机会学习、调研与反思，会发现自家孩子并不特殊，因为大多数孩子在某个阶段出现的问题可能都是一样的；也是通过更多的倾听、了解与观望，会认识到所有育儿经都不能照搬照套，因为每个孩子所在的家庭是不一样的。因此，不要焦虑，只要找到适合自己的方法就好。比如，玩耍的方法。因为他们毕竟只是个孩子。是孩子，就很难理性思考关于奋斗、命运、成长之类的话题，他们更喜欢玩——“妈妈我可以再楼下玩一会儿再回家吗”“爸爸快来看我自己拧螺丝拼起来的小汽车”“弟弟过来我们玩上课的游戏吧”“我今天认识了一个新朋友，我们一起玩了很久”“我更喜欢科学课，因为比英语课好玩啊，所以我很喜欢我的某某老师”……这些太过常见的句子，才是他们发自内心、热情洋溢的分享。

书评

在玩耍中消除你的焦虑

陈小尘

“不要让孩子输在起跑线上。”这句话让多少父母为自家的娃而焦虑，为了让自己的孩子能成为“别人家的孩子”，从胎儿时期就开始为娃选择合适的胎教音乐，出生后各种早教班，孩子上学后，各种课外辅导班……生怕自己的孩子落后。

但是，这真的是正确的起跑线吗？年幼的孩子在一刻不停地学习，奋进在“人生起跑线”上时，作为孩子人生第一任老师的父母在做什么？一边焦虑着孩子的未来，一边欢乐地刷手机……

对此，叶萱老师在《和孩子一起玩，是最好的陪伴》中真诚地说，“孩子，请你自己也慢一点”。家长不需要一下子焦虑地想把所有的东西都教

无独有偶，在孩子的教育上，席慕蓉也推崇这样的教育理念：上一百堂美学的课，不如让孩子自己在大自然里行走一天；教一百个钟点的建筑设计，不如让学生去触摸几个古老的城市；讲一百次文学写作的技巧，不如让他在市场里头弄脏自己的裤脚。

相比做学霸，要更盼望孩子先懂得玩耍。因为那是活生生的世界，不仅是书本里的平面道理，也是他活色生香的未来。

孩子的成长和父母的修炼是对家庭最好的回馈

在学习型的家庭中，不仅孩子需要成长，父母更需要成长，因为成长是一个人一辈子的事儿。在养育孩子的过程中，和孩子一起不断修炼、共同成长，是为人父母的最高境界。要知道，成为更好的父母是前提，而和孩子一起成为更好的自己才是最终目的。

众所周知，父母与孩子之间是相互影响的。父母在帮助孩子成长过程中，同时也是自己的一次“再生长”。父母的成长和孩子的成长一样，都是没有止境的过程。父母的不断进步、不断学习，对孩子的影响也是无形而深刻的。

所以，今天父母拉着孩子的小手去看世界，是为了有一天可以站在孩子身后，放心地看着他背上行囊，自己去远方，邂逅生命之美。

一路走来，孩子的不断成长和父母的自我修炼，才是对一个家庭最好的回馈。

延伸阅读

《最美的教育最简单》

作者：尹建莉



本书采用的是案例写作的方法，每篇文章的切入口或核心案例往往很小，司空见惯，陈述的道理却比较大，但这种“大”往往是归于简洁，而不是繁复。且语言优美，逻辑严密，理论和实践结合得很好，也是中西方教育理念完美的结合，教育效果立竿见影，能很好地提高教师和父母的家庭教育认知水平，是教师和父母的良师益友。

《不吼不叫》

作者：罗娜·雷纳



本书可谓破解“父母吼”的秘籍，既不让父母羞愧，也没有试图说教，只是教你追踪吼叫行为，理解吼叫原因，明白自己与孩子气质的区别，提供减少吼叫的策略。作者罗娜·雷纳是美国著名亲子教育专家，她曾先后在美国、非洲、印度的医院与科研机构工作，参与多个精神健康项目。

《游戏力》

作者：劳伦斯·科恩



这是颠覆很多家长教育观念的一本书。在这本书里，“说给孩子听”是效率最低的交流方式。而游戏是孩子的第一语言，所以如果我们想告诉孩子什么道理，与其“说给孩子听”，不如“演给孩子看”——当孩子摔东西，你可以第一时间蹲在地上摸着被摔坏的东西，轻声问“疼不疼”“要不要送医院”之类的话，假装关心。这样既能激起孩子的同情心，也能让他们反思，渐渐他们会改变。像这样的小技巧，书中还有很多。其实与孩子交流并不困难，真正困难的是学会用技巧交流。

本版稿件署名外均由辽沈晚报、辽沈客户端记者 李爽 采写

给孩子，不要让孩子一路奋力的奔跑，直跑到忽略了路边美丽的风景。只要孩子沿途欢天喜地，只要孩子路上笃定前行，只要孩子走着走着变得越来越平和、从容、坦荡……这些才是家长最愿意看到的事情。

不要再急着给孩子找优质的早教班，不要一边催促着孩子写作业一边欢乐地刷手机了。放下你的焦虑，放下你的手机。和孩子一起玩耍吧，一起在绘本里感受恐龙的世界，一起在积木里重建动物的家园，一起出去走走看看大自然的风景，一起去电影院看一场大动画电影，你会惊奇地发现，原来孩子可以跟恐龙一起感受天地的

美好，一起和小动物为自己的新家园而欢呼雀跃，孩子也可以感动于大自然中的一花一木，学会感恩大自然对我们的馈赠。你会发现，孩子会在看绘本和看电影中，不知不觉地学会审美。

有的家长为了自己省事，直接把孩子交给全托班，孩子一放学就被全托班领走了，晚上八九点回到家。但是，这样真的是对孩子负责吗？孩子需要的是全托班老师的作业辅导吗？

为何不像叶萱这样在家里陪孩子“上晚自习”呢？陪伴的过程中，你会发现孩子的优点，你会更清楚地知道孩子的学习习惯，孩子也会越来越信任你。因为彼此陪伴而彼此信任。