

家长要 “富养”孩子的精神

文/孙宏艳（中国青少年研究中心）

张 霞（北京市中关村中学）



“孩子应该穷养还是富养？”从前人们对此的探讨大多集中在物质层面。而今，“富养”的意义已延伸到了精神世界——善待自己的身体、养成良好的生活习惯、使自己的内心丰盈。孩子精神世界的丰富对其身心发展具有重要意义，因此，“富养”孩子的精神对新时代家庭教育具有重要意义。

然而，在现实的家庭生活中，家长是否足够重视孩子的精神生活？是否了解引起孩子精神困境的原因？如何才能“富养”孩子的精神？这些问题值得家长的关注与深思。只有家长做到言传身教的“养”，方能达成孩子精神世界的“富”。

党的二十大报告指出，要“丰富人民精神世界”，并提出全面建设社会主义现代化国家的主要目标任务之一是“人民精神文化生活更加丰富”。丰富人民精神世界不仅是中国式现代化的本质要求、国家民族发展的现实需要，也是少年儿童健康成长的核心目标。家长要把丰富孩子的精神世界作为家庭教育的重要任务，关注孩子的精神生活，富养孩子的精神，为孩子的健康成长、和谐发展注入精神力量。

少年儿童时期的精神生活对人的一生都具有重要价值。多姿多彩的精神生活是美好生活的重要组成部分。家长要帮助孩子养成丰富的内心、平和的心态，使孩子在平凡生活中有一双发现美的眼睛，使孩子形成敏锐的感悟力和多元的思维方式，使孩子在挫折面前不退缩、在诱惑面前不茫然、在喧嚣面前不慌张，在挑战面前不胆怯。精神世界丰富的孩子，在生活中有目标，懂得感恩和满足，经常感到快乐与幸福，友善对待他人，善于沟通与合作。因此，家长要特别重视在家庭生活中富养孩子的精神。

家庭中忽视精神生活的五个表现

家庭是孩子成长的第一场所，在滋养孩子的精神世界方面占据特别地位。但是，很多家长在家庭生活中更重视物质生活，关注孩子是否吃好喝好穿好，对孩子的精神世界重视不够。这主要表现在以下五个方面。

1 忽视孩子的情绪

2020年中国青少年研究中心对9000多名少年儿童的调查（以下简称“2020年调查”）显示，父亲、母亲最关心孩子的学习成绩，均排在第一位，比例分别为64.8%和61.6%；第二关心身体健康，比例分别比学习成绩低7个、12个百分点。而父亲、母亲对孩子情绪的关注则排在靠后位置，比例仅有5.2%和10.1%。可见，家长关心孩子的成绩超过身体健康，对身体健康的关心又超过了情绪，三者中对孩子情绪的关注排在最后一位。这说明家长在日常生活中把视线大多聚焦在孩子的作业、考试成绩等方面，对孩子的情绪关注不够。情绪是孩子精神世界的外在反映，因此，当孩子出现严重的心理问题时，很多家长



感到特别吃惊，想不通孩子“怎么会这样”。

2 忽视孩子的自主闲暇时间

闲暇生活是美好生活的重要组成部分，是精神生活的重要内容，为发展个性提供了广阔的空间。积极的闲暇生活有助于人们丰富生活、愉悦心情，有助于人的自由发展和全面发展。但是，很多家长对孩子的闲暇生活不重视，用各种学习活动占据了孩子的闲暇时间，或对孩子的闲暇生活缺乏引导，使孩子在休息时间里以玩手机或者去餐厅大吃一顿为主。2020年调查发现，有近半数孩子工作日每天的自主闲暇时间不足一小时，其中有6.4%的孩子表示没有闲暇时间。即使在休息日，也有近三成孩子每天的闲暇时间不足一小时，其中有5.2%的孩子表示没有闲暇时间。而且，孩子们的闲暇活动内容也比较单调，他们缺少对闲暇活动的支配权，

闲暇活动主要是写作业、做家务、上网、看电视等。可见，现实中孩子们的闲暇生活单调、消极、被动，闲暇生活质量不高，表现为没时间玩、没地方玩、没伙伴玩、不会玩，超过三成的孩子表示常常感到无聊。

3 忽视孩子的同伴关系

同伴关系在人的个性发展和社会适应中具有独特作用，对人的情绪发展具有调节作用，是孩子精神生活不可缺少的方面。在与同伴交往中，孩子获得社会支持，学习理解与合作，更好地认识自己，形成健康的自我概念，在群体交往中实现社会化。但是很多家长对孩子的同伴交往不够重视，或者重视不到“点儿”上。孩子们反馈：父母对自己的交友问题不够重视。父母与孩子在选择朋友的标准上也不一致，父母最喜欢孩子与“学习好”的同学交往，而孩子更喜欢与品行好、兴趣相同的人交往。2022年中国青少年研究中心对近25000名少年儿童的调查（以下简称“2022年调查”）显示，有24.6%的孩子表示烦恼主要来自与同学的关系。但是，有些家长很少关心孩子与同学等同龄人的相处状况，甚至不希望孩子与别的小伙伴交往，认为那是浪费时间的事。

4 忽视对孩子的情感支持

情感是人的感官、心理、精神上的感受。良好的情感支持有利于孩子形成稳定的情绪和健康的心理，是丰富孩子精神世界的基础。家庭中的情感支持更多体现在亲子沟通和亲子活动中。父母与孩子一起吃晚餐、阅读、运动，父母对孩子的倾听、共情与鼓

励，都是提供情感支持的有效方式。但是2020年调查发现，父母给孩子的情感支持并不多。数据显示，每周经常与孩子一起共进晚餐的妈妈不足七成，每周经常与孩子一起共进晚餐的爸爸不足半数。2022年调查显示，有一成多的孩子认为家人对自己不关心，有两成多的孩子表示烦恼主要来自“和父母的关系”。亲子关系不好，直接影响到孩子的精神世界，使孩子更易出现心理健康问题。数据还显示，与父亲关系好的孩子无抑郁的比例比与父亲关系差的孩子要高32个百分点，与母亲关系好的孩子无抑郁的比例比与母亲关系差的孩子高近32个百分点。

5 忽视孩子的文化活动

文化活动是孩子精神生活最直接的内容与来源，如参观博物馆、科技馆，看电影，阅读，旅游等。但是，孩子的日常生活中比较缺乏文化活动。2022年调查发现，近三成孩子(28.5%)从没参观过美术馆、博物馆、展览馆等地方，一个月去过一次或更多的比例不足两成(16.1%)，三个月至少去过一次的比例也只是一成多(12.2%)。孩子表示没去过的首要原因是家附近没有(61.3%)，排在第二位的原因是没人陪(35.8%)。2020年调查也显示，经常与妈妈、爸爸一起阅读的孩子比例仅有三成和两成。有半数孩子表示很少与父亲一起看书，近四成孩子表示很少与妈妈一起看书。可见，家长对孩子闲暇时间的文化活动重视不够，与孩子一起进行文化活动的更是缺乏。

易引起精神世界困境的四个因素

要更好地丰富孩子的精神世界，家长首先要了解易引起孩子精神世界困境的风险因素，弥补孩子精神生活的不足，使孩子享受高品质的家庭文化生活。分析发现，易引起孩子精神世界困境的主要因素有烦恼压力、人际关系、生活方式、网络文化等。

1 烦恼压力

烦恼压力对人的精神状态有较大影响，烦恼多、压力大的人往往精神状态较差，精神卫生易出现问题，甚至可能产生心理疾病，导致人格障碍等。孩子虽然年龄不大，但是同样面临着各种烦恼与压力。2022年调查发现，孩子的烦恼主要来自考试成绩(58.0%)、学业(49.5%)、和同学朋友的关系(24.5%)、和父母的关系(22.6%)、外表(14.4%)、健康(13.1%)、和老师的关系(10.8%)、金钱(10.1%)等。只有24.5%的孩子表示“没烦恼”。可见，孩子的烦恼与压力主要来自于学业、社交、外表、健康等方面。

研究还发现，烦恼压力对孩子的精神状态有较大影响。生活中有烦恼的孩子经常感到快乐的比例为38.6%，而没有烦恼的孩子经常感到快乐的比例为64.8%，二者相差约26个百分点；有烦恼的孩子表示完全没有紧张、焦虑、不安情绪的比例为48.2%，没烦恼的孩子表示完全没有紧张、焦虑、不安情绪的比例为85.0%，二者相差近37个百分点。这说明生活中的烦恼给孩子带来的

压力直接影响到精神状态，使孩子不快乐，生活缺乏松弛感。

2 人际关系

人际关系是影响孩子精神状态的重要因素。如果与父母、同学、老师相处不好，会使孩子产生很大的精神压力，影响其情绪和精神状态，甚至影响其心理健康。调查发现，孩子在亲子关系、同伴关系、师生关系上也存在诸多问题。2022年调查数据显示，孩子认为自己与爸爸、妈妈关系不好或一般的比例分别为19.4%、12.3%，与老师关系不好或一般的比例为19.6%，与同学关系不好或一般的比例为14.2%。可见，为数不少的孩子有人际关系困惑。

人际关系上的问题易对孩子的情绪和精神状态产生负面影响。以同伴关系为例，调查发现，与朋友相处很好的孩子较少感到快乐的比例为12.2%，而与朋友相处很不好的孩子较少感到快乐的比例为50.3%，二者相差了约38个百分点。可见，人际关系对孩子的情绪影响较大，家长要特别重视孩子与身边人的相处情况。

3 生活方式

很多研究表明，生活方式与人的精神世界关系密切。运动、睡眠、饮食等对人的精神世界影响非常大。2022年调查显示，如果孩子每天运动1小时，没有抑郁、焦虑的比例为87.7%、78.2%，但是如果孩子每天几乎不运动，没有抑郁、焦虑的比例则为61.8%、53.8%，分别相差了约26个、24个百分点。如果孩子每天喝2次及以上含糖饮

料，重度抑郁、焦虑的风险为16.0%、12.0%，而几乎不喝含糖饮料的孩子，重度抑郁、焦虑的风险为4.4%和3.1%，分别相差近12个和近9个百分点。

但是，很多家长不重视孩子的生活方式养成教育，使孩子从小形成了一些伤害精气神的不良生活方式。如不爱运动、不想出门、大部分时间宅在家里、吃快餐或外卖、晚上不睡觉早上不起床、把喝高糖饮料看作时尚等。有些家长不仅不重视孩子的生活方式，自己也和孩子一样晚睡、不吃早餐、不运动等。调查发现，有56.0%的小学生和72.0%的初中生睡眠未达标，能做到每天运动1小时的比例仅有17.6%，有13.1%的孩子每周至少4天喝含糖饮料。

4 网络文化

文化是精神世界的显著标志，一个人的精神世界受文化影响最大。《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》显示，未成年人触网率已经达到97.2%，接近饱和，未成年人的学习、社交、娱乐等很大程度上受到网络文化的影响。网络文化丰富多元，既有高质量的文化产品和文化活动，也存在一些不良的价值观、社会思潮和生活方式等。网红、短视频、微短剧、网络小说、社会热点事件等，都会对孩子产生较大影响。2022年调查发现，孩子在网上最喜欢看幽默笑话类的段子，超过四成孩子喜欢穿越类网络小说，三成多孩子喜欢奇幻类、灵异类网络小说，还有近三成孩子喜欢玄幻仙侠类网络小说。孩

子在刷手机消磨时间的过程中，这些内容有可能对精神生活产生一些负面影响。例如，有些网络小说宣扬不正确的价值观，有些网红在直播间传达着不健康的生活方式，有些孩子对过度娱乐化、碎片化、媚俗化的网络内容缺乏分辨能力，还有的孩子遭受过网络欺凌，或沉迷于网络游戏，产生了网络社交依赖症等。

调查显示，有两成家长对孩子在网上阅读什么内容并不关心，经常和孩子一起进行网络阅读的家长只有两成。很多家长对孩子使用网络的管理方式以唠叨为主，对孩子的引导较少。

丰富孩子精神世界的路径与建议

富养孩子的精神，使孩子的精神世界更加富足，是新时代家庭教育的重要任务。丰富孩子的精神世界有利于孩子的全面发展，有利于孩子更好地发现与发挥自身潜能，创造有价值的人生，更好地拓展生命的长宽高。结合家庭生活视角及影响孩子精神世界的若干因素，下面有几条丰富孩子精神世界的路径供家长参考。

1 以孩子的精神需求为中心

要丰富孩子的精神世界，家长首先要充分了解孩子的精神需求，站在孩子的视角为他们提供文化产品与设计文化活动。要主动去发现孩子喜爱的精神食粮，而不是完全从成年人的视角出发，只提供成年人认为对的、孩子需要的但孩子未必真正感兴趣的精神文化产品。例如，同样是文学名著，家长喜欢的与孩子喜欢的图书往往在形式、内容上差别很大。家长要多与孩子交流，了解他



们喜欢的文化产品类型，结合孩子喜欢的形式进行推介与引导。此外，以孩子的精神需求为中心，就要从孩子的自由发展、全面发展出发，为孩子营造精神家园。家长还要不断审视与修正自己的教育站位，不能只重视学业发展而忽视孩子休闲、娱乐、社交等方面的发展，要尽量给孩子的生活减负，保障孩子的自主闲暇时间，使孩子在自我探索中自由成长与发展。

2 建设积极向上的家庭文化

文化环境对精神世界的影响具有潜移默化的作用。家长要重视家庭文化建设，使孩子在健康积极的家庭文化中得到熏陶。家长可从三个层面下功夫进行家庭文化建设。第一，多增加家庭文化方面的投入，使孩子在家中经常看到、摸到各种文化产品，如图书报刊、音像制品、学习用具等，使孩子伸手可以拿到想读的书，睁眼可以看到好看的图画，在休息时间有音乐萦绕。家长也可以和孩子一起看纪录片、电视剧、地球仪或地图等。第二，家长要在日常生活习惯上营造家庭文化氛围。如家长主动做好榜样，给孩子展现出爱学习、有教养、有生活情趣和生活能力的模样，使孩子时常看到家庭文化给生活带来的美好，从小耳濡目染。第三，要制定家庭文化的相关规则与制度，把孩子的好行为稳固下来，如每周进行两次亲子共读，家人每年共同出游一次，每天有半小时家人分享见闻的时间等。这些方式既加强了家庭文化建设，也塑造了良好家风，使孩子的精神世界更加富足。

3 富养精神时还要穷养身体

身体健康与精神健康关系密切，身体不健康的人精神状态往往萎靡不振。家长要帮助孩子养成健康的生活方式，安排好孩子的一日三餐，保证孩子有充足的睡眠时间。家长还要穷养其身体，创造机会让孩子的身体“受些苦”，尤其要重视培养孩子的运动习惯和劳动意识。很多家长不重视孩子的运动与劳动，2022年调查显示，有近半数孩子表

示“家长不重视”是影响劳动的首要原因。家长要观察、了解孩子的运动兴趣，引导孩子从简单的运动项目和喜欢的运动项目开始，进行各项运动。如利用周末和孩子一起去爬山，或与孩子一起进行“City Walk”（城市漫步），饭后拉着孩子去遛弯儿，使孩子在走走停停中了解当地的文化、风俗、变迁等。如果孩子有喜欢的运动项目，家长要多为孩子助力，如请专业人士指导等，使孩子的运动技能得到提升、运动兴趣更加持久。家长还要注意培养孩子的劳动意识，不仅要在家庭中给孩子安排适宜家务，还要带孩子多参加公益劳动，如到小区做志愿服务，或鼓励孩子参加一些生产劳动。在运动和劳动中，不仅劳其筋骨，也丰富其精神世界，从而让孩子学会迎接挑战、合作奉献等。

4 重视亲子关系和亲子沟通

亲子关系是孩子能接触到的最亲近的人际关系，良好的亲子关系直接影响孩子的情绪和精神。2022年调查显示，和爸爸关系很不好的孩子经常感到快乐的比例为22.3%，和爸爸关系很好的孩子经常感到快乐的比例为55.7%，二者相差约33个百分点；和妈妈关系很不好的孩子经常感到快乐的比例为21.3%，和妈妈关系很好的孩子经常感到快乐的比例为54.0%，二者同样相差约33个百分点。因此，家长要特别重视与孩子构建和谐亲子关系，使家庭成为温馨的

港湾，成为孩子精神世界的支持力量。俗话说，通则不痛，痛则不通。建立和谐的亲子关系要从良好的亲子沟通开始，家长要利用家庭生活中的各种契机与孩子开展交流，交流话题不要只围绕考试和学习，要多从孩子的兴趣、交友、娱乐展开，也要多关心孩子感到烦恼的事情。即使与孩子谈学习和考试，家长也要从理解和帮助孩子的角度出发，使孩子在交流中获得情感支持。

5 多了解孩子的校园生活

除了亲子关系，家长还要重视孩子的同伴关系和师生关系，要对孩子的校园生活多加了解。2022年调查发现，和老师关系很不好的孩子经常感到快乐的比例为20.9%，而和老师关系很好的孩子经常感到快乐的比例为57.4%；和同学的关系很不好的孩子经常感到快乐的比例为18.3%，而和同学关系很好的孩子经常感到快乐的比例为56.2%。数据还显示，需要倾诉时有可信赖的人，孩子经常感到快乐的比例为61.0%；没有可信赖的人，孩子经常感到快乐的比例为27.7%。家长要做好家校合作，多了解孩子的校园生活状况，多为孩子创造与同龄人进行线下交往的机会，鼓励孩子多交朋友，使孩子在生活中找到可信赖的人。

6 善于发现和利用文化资源

每个人的气质里都藏着读过的书和走过的路。要丰富孩子的精神世界，

必须让孩子多多接触各种文化资源，多到实践中去。无论是图书、戏剧、电影、展览，还是旅游、体验，都能给孩子带来宝贵的精神食粮。家长要善于帮助孩子挖掘身边的文化资源，如公园里的一草一木，故乡的星月流转，旅途中的所见所闻，都可以成为文化教育资源。家长要鼓励孩子走出房间、走下网络，鼓励孩子到书店、电影院、文化馆、博物馆、图书馆等地方去。除了线下文化场所，家长还要善于用好数字类文化资源，用数字技术为孩子的文化生活赋能，解决文化资源供给不足的困境。例如，在有些农村地区，身边的图书馆、展览馆、科技馆不多，家长可以通过网络找找孩子感兴趣的文化资源。纪录片、线上音乐会、旅游专题片等都是不错的选择。家长要发挥孩子的主动性，让孩子进行自主选择，或者与孩子一起发掘其喜欢的文化资源。家长也要提高自身的文化素养，对孩子加强引导，使孩子过上高品质的文化生活，丰富精神世界。

[本文系共青团中央中国特色社会主义理论体系研究中心重大课题“新时代少年儿童政治引领机理与方法研究”（课题编号：22TZTSKA001）阶段性成果；系中国青少年研究中心规划重点课题“习近平关于少年儿童与少先队重要论述研究”（课题编号：2022GHZD04）阶段性成果]

编辑 何彩琰 郑珂欣