

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

不焦虑,别“躺平” 树立正确成绩观

■ 本报记者 钟兴茂

春季学期结束,“分数”成了不少家庭的焦点:有的家长因为孩子成绩波动辗转难眠,陷入“分数恐慌”;有的家长则宣称“为了快乐童年”,对孩子的学习关注完全“躺平”。家长该如何理性看待成绩?怎样的成绩观才能真正助力孩子成长?近日,记者采访多位中小学教师与家长,探索平衡焦虑与放任的“成绩之道”。

焦虑或“躺平” 都不利于孩子成长

“老师,要考试了,我好紧张。我担心如果没考好,爸妈会失望。我越来越害怕考试了。”成都石室天府中学心理健康教师孟泓沁曾收到这样的学生倾诉。这位平时表现优秀的学生,因过度担忧成绩陷入焦虑。“害怕考试,说明孩子承受了过量压力。”孟泓沁分析,如果家长不及时调整,孩子可能逐渐失去学习的乐趣。

家长对待成绩的极端态度,并不是个例。成都市石室联合中学蜀华分校教师刘姝蔓、绵阳市安州区调元实验小学教师鲜小林在十余年的教育生涯中发现,大多数家长对学生成绩过分关注、过度焦虑,但也有部分家长选择“躺平”,对孩子学习不做要求,鲜少配合家校共育。

“无论焦虑,还是‘躺平’,都不利于孩子的成长和发展。”刘姝蔓表示,焦虑的家长频繁询问、过度关注排名,容易让孩子产生自我怀疑、厌学情绪,甚至扭曲学习动机,损害亲子关系。“家长对孩子成绩不闻不问,又容易忽略学习习惯的培养,而小学阶段最重要的是培养学生良好的学习习惯。”鲜小林则担忧,“躺平”的家长,可能让孩子误以为“努力不被重视”或“我怎样都行”,导致孩子学习动力不足、目标感和责任感缺失。

在孟泓沁看来,焦虑也好,“躺平”也罢,家长的主观出发点都是“为了孩子好”。客观原因则是社会快速发展带来的挑战,包含社会的焦虑氛围和功利倾向,以及未来的不确定等因素。他认为,家长从社会现实出发为子女“计深远”是正确的,但不宜过早地将功利化因素和焦虑情绪直接传导到孩子的学习和生活中。“急功近利往往一叶障目,不利于发现孩子的优势和特长。一些家长甚至无意间将自身压力、焦虑传导给了孩子,影响其心理健康。”

同时,他也提醒“躺平”的家长,“没有压力”并不代表真正的快乐,现在的孩子衣食不缺,从心理学来说,更需要寻找存在的意义和价值,需要家长在成长方向上作出指引,以便其认识自我、发掘自我、成就自我。

收起负面情绪 用长远眼光看待成长

“知道读初二的女儿数学只考了57分,我把到嘴边的指责咽了回去。”长宁中学心理健康教师杜红燕分享了自己得知女儿成绩后的做法,“那天,我只是问她:‘这不是你

的水平,你甘心吗?’随后,便走出了女儿的房间,给她留下反思的空间。”

“面对不理想的成绩,抱怨、责骂都是没有用的,只会增加孩子的愧疚感和压力。”杜红燕说。她没有纠结于分数,而是联系孩子的班主任和科任老师一起分析孩子成绩下滑的原因,并逐一解决,帮助女儿在半年后找回了状态。“家长与其看见成绩就‘翻脸’,不如透过成绩看到背后的问题,帮助孩子一点点弥补。”

鲜小林也曾遇到过类似的案例。她的一位学生勤奋好学,上课认真,也爱提问题,但因为做题速度慢,每次考试成绩都不理想。急脾气的爸爸辅导作业时便一味催促,反而导致孩子厌学。换成有耐心的妈妈辅导后,情况才逐渐好转。“接纳孩子的成长节奏,比单纯关注分数更重要。”鲜小林说。

“处于青春期的中学生心思更加敏感,家长更应平和看待排名和分数。”刘姝蔓表示,成绩是“诊断器”,而不是“判决书”。家长应明白,成绩只是反映孩子特定阶段学习状态和当前能力水平的一个信号,而非孩子整体价值的标签。家长应该通过成绩,关注孩子在学习过程中展现的态度、付出的努力,以及点滴的进步。

同时,她建议家长树立长远的发展观和多元评价标准。“成绩只是人生众多的评价维度之一,优秀的品格、健康的心理、良好的人际关系、解决问题的能力等对于长远成功和幸福生活更为关键。”刘姝蔓说,“一次成绩不理想不代表永远不行,家长要帮助孩子建立成长型思维,鼓励孩子拥抱错误,将挑战和犯错误视为学习的机会,而不是一味否定其能力。”

孟泓沁则提醒家长警惕“家庭价值倒依附”现象的出现,即家长将孩子的成绩作为家庭中最主要的关注点,牵动所有的喜怒哀乐。“正常的家庭价值依附是孩子将父母作为学习的榜样。本末倒置,可想而知孩子会承受怎样的心理负担。”他说。

淡化分数 在陪伴中破解“成绩困局”

如今,学校不公布分数和排名,本是为了缓解教育焦虑,却让部分家长因“信息模糊”而更加迷茫、慌张。家长应该怎么办?孟泓沁认为,放下对分

数的执念,关注日常学习细节,才是破局关键。

调元实验小学四年级家长张娟的转变很有代表性。以前,每次考试前,她总叮嘱孩子考高分,母子之间关系一度很紧张。后来,在老师的引导下,她淡化对分数的关注,通过关注练习过程、作业质量、课堂表现等,观察孩子的学习状态。“孩子反而更自信、好学了,不仅作业越做越好,回家还主动跟我分享学校发生的事情。”

“分数只是外在表现,它的背后是孩子是否愿学、会学。”在孟泓沁看来,张娟的做法值得大多数家长借鉴。她建议,家长应多陪伴孩子学习,了解其学习节奏和能力特点,基于孩子的实际情况,和孩子一起设定“跳一跳够得着”的目标,避免盲目攀比。

“每学期结束,老师都会给每个学生写评语和建议,但一些家长却只关注分数。”在鲜小林看来,实行等级评价,家长更应重视老师的过程评价,根据建议内容查漏补缺。“平时,老师反馈的学生课堂表现、作业情况等,比分数更能反映问题,家长也需要引起重视。”她表示,随着AI技术发展,学生评价将更加全面、精准,家长也需提升相关素养以适应新变化。

“不同的问题,需要不同的解决办法。”刘姝蔓指出,考试成绩反映出的学习问题,通常分为知识型漏洞、学习习惯偏差、学习动力不足、学习方法低效等几种,家长可以通过与孩子交流、和老师沟通等方式,帮助孩子进行系统归类,对症下药。她表示,一个重要的前提是,家长应营造安全、积极的家庭氛围,向孩子明确传达“无论分数高低,我们都爱你、支持你”的信号,让孩子有足够的安全感。“孩子知道分数不影响父母的爱,亲子沟通才顺畅,父母的建议也更容易被孩子接受。”刘姝蔓说。

让孩子体验 “货真价实”的胜利

■ 彭宝珠

“妈妈,我不想练琴了,这曲子太难啦,我怎么都弹不好……”一个星期天的午后,8岁的西西有气无力地趴在钢琴前,双手软绵绵地搭在琴键上,满脸沮丧。这架曾让她充满好奇的钢琴,此刻像一个张牙舞爪的怪物,让她满心畏惧。

西西学钢琴已有两年,一开始,她每天都会主动练习。可随着曲子难度增加,她的热情逐渐消退,练琴时磨磨蹭蹭,能躲就躲。我试过用玩具、零食来激励她,甚至许诺她念叨已久的漂亮裙子,却都收效甚微。“我不要裙子,就是不想弹琴!”她摇着头大喊。看着她满脸抵触的样子,我既着急又无奈:难道真的没办法让她重新爱上钢琴,唤醒她主动学习的那股劲儿吗?

上个月,学校要举办一场小型音乐会,鼓励同学们踊跃报名。我眼前一亮,这说不定是个好机会,于是,赶忙劝西西:“这是难得的机会,你去展示一下吧!”她却揪着衣角,一脸犹豫:“我不敢,我害怕弹不好被同学笑话。”我耐心地宽慰她:“别害怕,妈妈相信你。你认真准备,肯定能弹好的。就算不完美也没关系,重在参与呀!”

在我的软磨硬泡下,西西勉强答应了。接下来的日子,她虽不情愿,却也为了音乐会抽出时间练习。

音乐会当天,我们早早到了学校礼堂。舞台上灯光闪烁,上台表演的同学个个自信满满。西西站在一旁,紧张得不敢直视舞台。轮到她时,她深吸一口气,缓缓走到钢琴前坐下。她指尖触到琴键的瞬间,我明显感觉到她的手在微微颤抖。前几个音符略显生涩,我的心也跟着悬了起来。

但随着旋律的递进,西西渐渐进入了状态。她的手指在琴键上灵活地跳跃,美妙的音符如流水般流淌而出。台下观众都被她的演奏吸引住了,静静地聆听着。

一曲终了,礼堂里掌声雷动。西西站起身来鞠躬致谢,脸上绽放出灿烂的笑容,眼中闪烁着久违的光芒。那是许久未见的对钢琴的热爱,更是收获成功的满满成就感。

音乐会结束后,西西兴奋地扑进我的怀里,激动地喊道:“妈妈,我成功啦!我弹得棒不棒呀?”我激动地亲了亲她的额头:“你弹得太棒了,妈妈为你骄傲!”

从那以后,西西像变了一个人似的。不用催促,也不需要奖励,每天自觉坐到钢琴前,全身心地投入练习。练琴对她而言,不再是枯燥乏味的任务,而是能让她沉浸其中的享受。

一天晚上,我推开门,见西西正专注地弹奏着,她的手指在琴键上轻盈跳跃,脸上满是陶醉,仿佛整个世界只剩下她和钢琴。那一刻,我恍然大悟:原来唤醒孩子自驱力的最佳方式,并非物质奖励,也不是口头上的鼓励,而是让孩子经历一场“货真价实”的胜利。就像西西在音乐会上的成功表演,让她体验到了通过自身努力取得成就的喜悦。这种喜悦,是任何物质奖励和言语鼓励都无法比拟的。它让孩子认可自己的能力,意识到自己的价值,激发其主动追求进步的内在动力。

之后的日子里,西西在钢琴学习上不断进步。她开始挑战更高难度的曲子,还主动参加钢琴比赛,每次都能取得不错的成绩。每次比赛回来,她总会兴奋地和分享比赛过程和她的收获。

看着西西一天比一天自信、自律,我心中感慨万千。我清楚地意识到,那场在音乐会上取得的胜利,如同一颗播撒在她心田的种子,如今已经在她的内心深处生根发芽、茁壮成长,为她指引前进的方向,赋予她源源不断的动力。

本版图片均为资料图片

心理“聊”愈室

本期嘉宾

潘瑞英(国家二级心理咨询师、四川师范大学心理健康教育课程讲师、国家高级教育规划师)

家长提问

明知道孩子大了,需要自主空间,可看到他整理行李时漏带了外套,我还是忍不住给他重新收拾。在“独立成长”和“周全照顾”间到底该怎么平衡?

亲爱的家长:

我特别理解你的心情——就像看着孩子端着满满一杯水走路,手悬在半空,想扶又不敢扶,这是负责任的父母常常会有“成长焦虑”。你纠结的或许不是一件外套,而是怕孩子受凉时自己心里的那份担忧。但你知道吗?我邻居家的初中生上次去露营时少带了外套,晚上却和同学挤在一起睡得香甜,回来还得意地说“学会借体温取暖”了。

有些弯路,是必须亲自走的“必修课”。把“补救权”还给孩子,往往比替他收拾行李更有意义。下次孩子整理行李时,你不妨晃晃手机对他提:“这次你当指挥官,我当‘Siri’,需要支援随时喊我。”

其实,漏带东西有时候等于“获得生存经验值”。我侄女大学报到时忘带厚被子,在宿舍楼的微信群里求助,现在提起这事儿,还会开心得两眼放光。这样看来,漏带东西这事儿好像也

没有那么值得担心了。

如果还是放心不下,可以从认知和实践两个层面慢慢调整:

认知调整:理解“脚手架式养育”

1. 分清“照顾”与“掌控”。孩子忘带外套可能受凉(短期风险),但过度代劳会削弱他的责任意识(长期风险)。埃里克森人格发展八阶段理论认为,人的一生会经历八个关键阶段,每个阶段都有特定的发展任务和心理社会危机。成功应对这些危机将促进健康人格的发展,失败则可能导致心理社会适应问题。

从孩子独自收拾行李来看,他大概率在12-18岁之间,正处于青春期,这一阶段的核心任务是探索“我是谁”,此时,孩子需要通过试错发展计划、组织等“执行功能”,在实践中形成清晰的自我认同。这个时期如果家长一味包办,可能导致孩子因缺乏探索机会或受到过

度控制,陷入角色混乱,难以确立自我同一性(即认识自我)。

2. 搭“安全网”,而非做“保温箱”。

与其直接帮孩子收拾行李,不如说:“我注意到你没装外套,你觉得根据当地的天气预报,需要准备吗?”既保留他的自主权,又帮他提供思考框架。

实践调整:分阶段放手策略

1. 共同清单法(适合幼儿园至小学低年级)
家庭旅行时,家长可以和孩子一起创建行李清单(可分季节保存),用提问引导孩子思考:“运动后需要准备什么?”“下雨了怎么办?”在装箱时不强制要求孩子带齐带足物品,允许遗漏1-2件影响小的物品,把它们变成学习机会。
2. 后果体验法(适合小学中高年级)
家庭旅行或孩子单独参加集

体活动时,提前约定:“这次妈妈不会检查行李,如果发现少带了,你需要自己想办法解决。”同时,通过告知附近商店位置或预留应急现金等方式,帮他积累独立解决问题的能力。

3. 复盘对话
每次外出回家后,家长可以和孩子聊一聊当天的情况,但要避免说教和质问,如“你知道错了吗?错在哪里了?”可以使用成长型提问方式,如“你觉得这次哪部分做得好?如果下次遇到类似情况会怎么调整?”

特别情境处理

若外出涉及药品、重要证件等安全物品,家长可以试一试“三明治沟通法”——

肯定自主性:“你自己收拾了大部分行李,真的很棒”;
说明底线:“药物和证件需要单独检查,这是家里的规定”;

赋予权力:“下次你可以提前把药和证件放在专用袋里让我看看”。

最后,我想给所有放不下心的家长两个小建议:一是给自己设“干预冷却期”,想插手时先深呼吸10秒,观察孩子是否有自主解决的迹象;二是制作“成长记录表”,记录下孩子独立完成的新事项,焦虑时翻看,能让你多一些信心。

孩子成长的核心任务是获得“自主感”,而非被过度保护带来的“羞耻感”。家长现在的适度放手,正是在帮助孩子积累未来独立生活的心理资本。从今天开始,尝试把“你漏装了”换成“你觉得还需要什么?”——一个简单的改变,就能悄悄开启孩子的自我负责机制。

孩子的成长像放风筝,绷得太紧线会断,全松开又怕飞偏。聪明的父母会在风来时悄悄放线,起风了再轻轻往回带一带。