

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



激发学习动力，多给孩子掌声和鼓励

■ 记者周睿

赏识鼓励，让孩子树立明确的奋斗目标

很多家长困惑，同样一所学校，同样一个班级，同样的老师来讲课，为什么有的孩子学得好，有的孩子学得差？教育部“家庭教育跟踪指导实验研究”课题组通过对上千名学生的调查发现，那些学习成绩好的孩子不是因为他们比较聪明，也不是因为他们的家长学历高，而是这些孩子在小学或初中阶段就在爸爸妈妈和老师的引导下为自己描绘了一个美好的未来。

作为课题负责人，孙一鸣对此感触颇深，他发现，影响孩子成功的因素有三点：第一，是否有远大的人生理想和明确的奋斗目标；第二，是否能高效率地学习与坚持不懈地努力；第三，家庭教育是否与学校教育完美结合。“教育孩子不仅仅是学校的事，更重要的是家校共育、家校协同、家校的融合。”孙一鸣说。

很多家长总是去关注孩子的学习，却忽视了孩子学习的能力。在孙一鸣看来，学习能力的培养与家庭教育息息相关。如果把孩子的成长比喻成一棵小树的成长过程，树的成长需要营养，孩子的成长则需要教育。一棵小树要长成参天大树，离不开三个教育：树枝树叶吸收养分的社会教育；树干的养分是学校教育，学校教育为主体；而根部的营养则是家庭教育。孙一鸣说，长期以来，很多家庭陷入了教育是学校的事的误区，孩子要真正成长，必须以家庭教育为根基，与社会教育、学校教育完美融合，才能促成孩子自主地去学习。

良好的家庭氛围和家庭教育是培养孩子成才的关键。孙一鸣说，要激发孩子的学习动力，让孩子找到自信也很重要。家长要走进孩子的内心世界，在生活中多夸奖孩子，多拥

抱孩子，多给孩子微笑。

去给孩子们讲课时，孙一鸣经常会和孩子们做一个游戏，让孩子们拿出一张纸，左边写自己的优点，右边写缺点。他发现，很多孩子写的缺点比较多，问他们为什么觉得自己有这么缺点，他们的回答往往是这些是爸爸妈妈、爷爷奶奶说的。缺乏自信的孩子怎么会有学习的动力？为了帮助孩子找到自信，孙一鸣让孩子们用“虽然……但是……”造句，“虽然”后面跟缺点，“但是”后面跟优点。比如，“虽然我数学不好，但是我跑步很快。”“虽然我作文不好，但是我数学计算很快。”……他说，要让孩子在学习和生活中找到成就感，看到希望，家长必须给孩子足够的赏识和鼓励。赏识和鼓励要具体到位，避免空洞，比如，“你真棒”不如“我很欣赏你的勇敢、自信、负责任”等。

平等沟通，找到孩子的兴趣点

要让孩子有学习动力是家长逼孩子学习，还是让孩子自主学习？孙一鸣说，家长越逼孩子学习，孩子只会越叛逆，甚至引发亲子冲突，冲突以后孩子就更不爱学习。

如果孩子不爱学习，家长应该先找到问题的根源。有研究发现，孩子不爱学习，排在第一位的因素是师生关系的紧张。“我不喜欢这个老师，就不喜欢这个老师上的课，成绩就会下降，而成绩下降以后老师就会批评我，越是这样我越不学。”第二个因素是亲子关系紧张。亲子之间的矛盾会让孩子产生逆反心理，“父母越让我学，我越不学。”第三个因素则是同学关系出现了问题。家长要知道孩子是独立的个体，尽量不要当着同学和老师的面指责孩子，给予孩子足够的尊重和信任。

孙一鸣认为，父母与孩子平等沟通是现代家风家教之本。很多家长常常抱怨孩子大了不愿意跟家长沟通了，却没有去深思这背后的原因。为什么孩子不愿意跟家长沟通呢？因为家长没有找到孩子的兴趣点。很多家长跟孩子一聊天，就是问孩子“考了多少分”“排在多少名”，面无表情，咄咄逼人，试问，孩子怎么会愿意沟通呢？沟通要建立在尊重信任的基础上，所以，家长要和孩子成为朋友，给孩子认同、肯定、支持和帮助。

在和孙一鸣平等沟通时，孙一鸣提醒家长，要注意创造“听的氛围”，找到孩子的兴趣点。他给家长们讲了一个案例：一位妈妈抱怨，女儿上初三了，小学和初一成绩都不错，初二时也还凑合，可上了初三这一两个月一回家便把书包往房间一放，锁上门，不让父母进，除了出来吃个饭，平时孩子都把门锁上，变得很孤僻。妈妈觉得这样没办法和孩子沟通，一个周五的晚上，她发现孩子房门没锁，便打开小缝往里一看，孩子蒙着被子睡着了，灯还开着，戴着耳机在听偶像的歌，妈妈很不能理解女儿崇拜偶像这件事，又不知道怎么和孩子谈这件事，于是向孙一鸣求助。孙一鸣给出的答案是，“控制是不能改变孩子的，你只能适应她，然后去引导她。”他让这位妈妈先试着去了解孩子的偶像，等孩子回家之后，就和孩子聊一聊她的偶像，不要谈学习。过了几天，这位妈妈给孙一鸣打来电话，很兴奋地说这招真灵，她去查了很多女儿偶像的资料，发现还蛮有趣的。那天晚上，女儿一回家，妈妈便抓住机会跟女儿说，我今天去你小姨家，她们聊到了你喜欢的明星，女儿一听来劲了，跟妈妈聊了一个多小时。从那以后，这位妈妈找到了和孩子沟通的话题，以偶像的优点来影响孩子，后来，这个孩子慢慢进入了学习状态，

也不再沉迷于追星。

孙一鸣说，孩子在当下对某一件事情特别执迷，家长不需要过于担心，先去了解孩子沉迷的原因，找到跟孩子沟通的兴趣点，然后善意地去引导孩子，微笑着听孩子把话说完。值得注意的是，沟通是双向的，和孩子交流时，家长一定不能强迫孩子。

磨炼意志，迟缓满足孩子的需要

生活中有意识地培养孩子的意志力，也是激发孩子学习动力的关键一环。现在很多孩子抗挫折能力较差，容易出现心理问题，家长不去培养孩子的抗挫折能力，孩子容易遇到问题就退缩，遇到批评就出现过激反应，在学习上遇到挫折时也很难有迎难而上的勇气。

在孙一鸣看来，培养孩子的意志力，是对家长教育艺术的考验，更是对家长毅力的考验，家长要学会迟缓满足孩子的需要，因为对孩子的要求满足得越快，孩子便越不知道珍惜。

在课题研究，孙一鸣接触到很多成绩优异的孩子和他们的家长，其中一个孩子的父母训练孩子意志力的方法给他留下了深刻的印象，这位家长的方法就是迟缓满足孩子的需要，勇敢地对孩子说“不”。

这个孩子上小学一年级时，有一天爸爸妈妈没来得及去买水果，晚上孩子做完作业后想吃水果，在茶几边

上转来转去，果盘上只剩下一个橘子。他们家有个规矩，好吃的首先是爷爷奶奶的，其次是爸爸妈妈的，最后才是孩子的。看孩子一直在那转来转去，妈妈知道孩子想吃这个唯一的橘子，妈妈灵机一动，说，这个橘子是不是可以剥开分瓣啊。孩子一听，很开心地把橘子剥开，一共10瓣，他把橘子拿到爷爷奶奶面前，爷爷毫不客气地拿走了3瓣，奶奶也拿走了3瓣，然后爸爸拿走了2瓣，妈妈拿走了1瓣，就给孩子留下了1瓣橘子。看着儿子拿着那唯一的1瓣橘子，一点点地吸着橘子汁，妈妈心里很难过，但她什么也没做，只是看着，因为要迟缓满足孩子的需要，要让孩子知道尊敬长辈。现在的很多家长，有好吃的首先给孩子，孩子成了饭来张口、衣来伸手的“小皇帝”，这样的孩子意志力能强吗？

学习动力来自哪里？孙一鸣说，不是考好了就有动力，考不好就没有动力。当孩子考得不好时往往是训练孩子意志力、抗挫折能力的最佳时机。这时候，家长要帮助孩子找出问题，分析问题，最后再去解决问题，这样，孩子才能经受得起挫折。



本版图片均为资料图片

家校合力，破解手机管理困局

■ 北京师范大学成都实验中学 辜薇

初中教育是学生成长阶段中至关重要的一环，初中生处在身心发育最快速的青春期，因为没有足够的自控能力和判断能力，容易对外界事物产生好奇心，也容易受到网络不良信息的影响。

如今，随着人们生活水平提高，大部分家庭都会给学生配备智能手机，让学生有了接触网络世界的渠道。网络信息的娱乐性和丰富程度，容易让学生沉迷其中，从而减少学习时间，影响学习成绩。同时，由于网上信息的不确定性，也很容易给学生的心理健康产生不良影响。所以，班主任和家长引导学生合理使用手机，增强判断力，抵御网络带来的不良信息。

拉近距离，建立和谐师生关系

虽然互联网的趣味性和丰富性是

学生过度使用智能手机的主要原因，但对于许多中学生来说，缺乏长辈的关心、缺乏同辈之间的社交也是产生“网瘾”的关键原因之一。如果教师和学生之间只是管理和被管理的关系，不仅会使学生对教师的管理与指导方式产生抵触，无法听从其指导，培养良好的手机应用习惯，也不利于教师了解学生的手机使用频率。因此，教师需要不断缩短与学生间的距离，建立更和睦的师生关系，使学生感受到老师的亲切关爱，愿意接受老师的引导，从而逐步摆脱智能手机的控制。

教师要缩短与学生的距离，最关键的是改变观点，把学生视为平等的对象、最需要尊敬的群体，并适当放低姿态，这样更易于获得学生的喜爱和认同。当学生违规使用手机时，教师不能打骂学生，要用简单明了的道理

对学生加以劝说与教育，让学生明白为什么不能在学习时使用手机，在保护学生自尊的基础上，引导学生合理安排娱乐时间，改变错误的手机使用习惯。课余时间，教师则可以尝试跟学生一起使用手机娱乐放松，了解学生使用手机的主要目的，从学生的心理需求出发，制定引导和管理策略。

加强家校沟通，形成教育合力

为了教好孩子，单靠学校和教师的努力是不够的，特别是在手机管理上，因为学生在家庭中使用手机的频次更高，所以，教师和家长还需要加强沟通和联系，形成教育合力。

对初中学生而言，教师的教育往往将影响着学生的学习态度、学习热情、待人方法以及管理难度等，而家庭教育则影响着学生的生活态度，二者

是互补的关系。老师要适时地向家长反映学生有无在学校中过量使用手机，让家长对学生加以督促与教导，同时，也要及时向家长传达正确的家庭教育观念，使父母知道家庭教育的重要意义，从而在家庭中也对学生的手机使用习惯进行引导。

以身作则，言传身教

网络信息化发展是时代发展的必然趋势，正确使用互联网进行学习生活也是不可逆转的时代潮流。虽然智能手机的普及容易降低学生的学习兴趣，网络上的不良信息也会影响学生的学习心态，但不可否认智能手机也丰富了学生的学习渠道，给学生的学习、生活和健康成长带来了很大的影响，主要表现在促使学生现代价值观的改变，如学习价值观、效率观念、全

球意识等，从而使学生能够站在新时代的知识大潮中思考自身的学习方式，同时，它还可以让学生进一步接触新知识、新技能、新方式等，拓宽学生的眼界，提升学生的思想境界。

所以，教师和家长不能对学生使用手机采取“一刀切”的策略，而应当正确认识到手机上网带来的利弊，从学生的具体学习情况出发，向学生灌输更积极的互联网观念。教师可以通过多媒体技术的讲解让学生明白过度依赖手机的坏处，同时以自身经历为例，教育学生如何使用手机进行学习，逐步矫正学生的手机使用习惯。此外，教师和家长还要以身作则，规范自身的行为和举止，在日常生活中减少手机的使用频率，给学生作出良好的榜样，使学生切身体会到正确使用手机在学习和生活中的重要意义。