



家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

如今，随着作业负担和校外培训负担的减少，孩子们的空闲时间大幅增加，而家长对于孩子的学习、教育质量的担心也在随之增长。

“双减”之下，如何更好地为孩子学习、成长提供支持？近日，北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室教授陶沙针对家长在孩子学习、成长方面的困惑做了一场专题讲座，为家长们提供了专业的建议。

会自己成长的旅程中，家长和老师的引导和鼓励是不可或缺的。陶沙指出，学习的内驱力最大程度来自于胜任学习带来的精神满足感，没有学习活动中的满足感和获得感，就培养不出真正爱学习的孩子。

很多时候是因为孩子做不到、做不到，继而带来的不投入、不喜欢，而不是孩子一开始的不上进、不喜欢努力才造成的做不到。“这是属于能力、技能上的缺陷导致了孩子不能从学习活动中获得精神的满足感。”陶沙说。缺少成功的体验，相应的也会缺少不断尝试和努力的动力。所以，不管是处理孩子不爱读书、不爱学习还是偏科的问题，都要具体问题具体分析，了解孩子的“症结”所在，在“诊断”后及时进行补救性的教育，帮助孩子自发地产生改变。

所谓“不教之教，无言之诏”，一味地指挥和要求孩子完成任务式的学习，是很难达到好的教育效果的，也不利于孩子内在驱动力的增强。陶沙建议，对于低年级的孩子可以多进行一些亲子互动，比如，可以在闲暇之时和孩子玩“凑十游戏”，在玩耍中锻炼运算能力，提高思维的灵活性，更重要的是这种把学习融入日常生活的方式不仅能帮助孩子提升能力，还能令孩子感受到学习是快乐的。

除此以外，家长还需要有耐心，孩子的学习内驱力不是一朝一夕就能建构的，学习要真正成为生活的一部分，需要家长也爱学习，建立一个好的家庭学习氛围，真正把社会当成大课堂，让孩子在生活中的学习和探索得到充分肯定，使自学自励成为一种习惯和能力。

### 把握孩子学习情况 多关注孩子的纵向成长

“双减”之后，学校考试不公布排名了，学生成绩也不再整体公

开，没有期末考试成绩和排名作为参照，家长对于孩子教育的功利性也相对减少。但在优良的等级区分度并不大的情况下，家长应该如何把握孩子的学习情况，从哪些方面帮助孩子，也成为了一个新困惑。

陶沙说，没有横向对比，就要更关注自己孩子的纵向成长。经常性地去了解孩子学习进展和效果的途径有很多，她举例道，“加强同孩子每日的交流，询问孩子学习的进展、学习中的问题，翻看孩子的书、作业本等都是日常中了解孩子学习情况的方法。”她特别提倡家长和孩子每周一起做系统的梳理，梳理一周以来学习的进展和问题，随着孩子的成长，到中年级，他就会具备独立梳理的能力。在梳理的过程中要注重与孩子的沟通和交流，一起做总结，一方面了解孩子的学习进展，另一方面通过建议和帮助孩子提供支撑。同时也要加强与老师的联系与交流，不是简单地问结果，而是要问过程，比如孩子的课堂状态、作业情况，可改进之处，这样即使没有孩子的相对排名，家长也可以很好地把握孩子的学习进展。

学校的作业减少，孩子的空闲时间变多，家长们也会担心怎样分配和利用时间才能更好地促进孩子的成长发展？对此，陶沙也提供了具体的建议：比如，可以多把时间用于户外的体育活动，有日光下进行户外体育活动，是目前唯一被证明可以预防和控制近视的有效办法；也可以选择多进行课外阅读，阅读不仅能够提高孩子对文字的理解和把握，还有利于人脑的发育和认知能力的提高，是丰富精神生活、拓展视野的重要途径。其他还包括艺术技能的学习、家务劳动、社会公益活动的参与，丰富多彩的实践，对孩子的课余生活也是一个很好的填充。



本版图片均为资料图片

## 学会表扬

■ 单克锋

可能很多家长会说，谁不会表扬孩子，但我想说的表扬更多地是表扬孩子的过程，而多数家长在表扬孩子时，是对结果进行表扬。

如果父母简单地表扬孩子“宝贝，你真棒！”“你真有天赋！”“你善于弹钢琴”……这类表扬会让孩子认为自己很有天赋，容易让孩子觉得努力并不重要。孩子心里可能会想，“你看，我不努力也能把事情做好，还能得到表扬。”长此以往，孩子会越来越注重“不努力也能很棒”，做不到的事情就不去做了。

邻居小孩上二年级，小名叫坤坤，平时喜欢画画，有一段时间，邻居发现坤坤在认真地练习画画，但是他想表现出一种没有好好练习也能够画得非常好的感觉。于是，邻居在表扬坤坤的时候，刻意进行了引导。没有表扬他画得好，而是表扬：“哇，你今天练得真好，练得认真、投入，你下了功夫，最近进步很快。”就这样把表扬结果变成了表扬过程，孩子才会意识到，原来我的努力也有收获。

有些父母总是把结果看得很重要，导致自己和孩子一直处于压力下，如果父母能轻松一点，引导孩子保持学习的状态，从努力的过程中学到一些东西，孩子就从中收获更多。

还有一次考试，坤坤只考了72分。当时妈妈很平静地表达了自己的感受：“你考这个成绩我觉得很奇怪。”坤坤自己总结说，做题的时候没有发现试卷背面还有题，漏做了几道题。当时妈妈就被逗笑了，对坤坤说：“我以前也发生过这样的情况，忘记答题，那么，咱们这次要从中学会点什么？”坤坤说：“我学会了以后把试卷两面都看一下，再交卷。”是的，这就是学习。家长应该强调的是从过程中学习，从经验中学习，而不是去强调结果、排名，强调孩子是不是足够聪明。有时候，孩子犯点错也是很可爱的。

坤坤妈妈表扬孩子的方式也给我上了一堂课。试想，如果你家孩子只考了70分，作为父母，你会不会暴跳如雷，第一反应就是“你怎么学的？怎么错了这么多？为什么跟你说了这么多遍都不会？”这就是太重视结果的表现。这会在无形中给孩子很大的压力，同时也容易给孩子造成心理阴影。

表扬是一门艺术。家长在夸奖孩子的时候，一定要注意，多用描述性的语言，更注重表扬孩子的努力，表扬孩子做这件事情的过程，这样才能有益于孩子身心健康成长。

# 如何给孩子学习成长提供支持？

## 「双减」之下

### 直面并克服教育焦虑 支撑孩子向好发展

“我作为一个六年级孩子的家长，也经常会对孩子的学习和成长有一些焦虑，我想这可能是大多数家长在日常生活中体验到的一种情绪。”陶沙说。有调研结果表明，近70%的家长表示对孩子的学习和成长感到过焦虑，如何认识和解决家长对于孩子学习和成长的焦虑情绪，是处理孩子成长中问题、支撑孩子向好发展的前提。

正确认识，是克服焦虑的第一步。陶沙指出：“实际上，家长体验到的教育焦虑并非‘双减’以后才出现的问题。自从有了家庭，有了养育孩子的需要，作为家长常常就会感到一种‘养育的焦虑’，这是一件很自然、很正常的事，只不过焦虑的主题和内容会随着社会发展变迁，有一定的变化。”从上世纪七八十年代，担心孩子的饮食营养、身体健康问题，到现在关注孩子的成人成才、未来发展问题，焦虑的主题都是随着生活条件、社会需求的发展而变化的。

家长要接纳自己的焦虑情绪，同时也需要认识到这种比较负性的情绪是很多方面的原因导致的，既包括孩子当前的发展状态与家长期望的差异，也有社会的挑战和宏观问题的泛化与折射，还包括家长对自身成长的不满意，所以这种情绪的产生不能单纯归因于孩子的“不努力”“不听话”。

陶沙认为，“双减”政策下，家长的教育焦虑其实是“有增有减”。过去由于课业负担过重、校外培训的无序竞争带来的焦虑在一定程度上减缓了，但在教育质量能否提高、个性化的教育需求是否真正得到满足等方面，家长也会产生新的焦虑。解决焦虑的方法有很多，陶沙建议，家长可以通过把焦虑写下来的方式，系统梳理想法，同孩子多多交流。此外，家长也要注重自身的发展，通过拓展自身生活的丰富和广阔程度，提高家庭整体的情绪体验和心理健康程度。

### 提升满足感和获得感 培养学习内驱力

人们常说，“成长其实是孩子自己的事情”。但说易行难，在孩子学

## 小雅在大自然里变“外向”了

■ 王莉

朋友小高夫妇和我说起他们的女儿小雅有点内向，见到父母的朋友不太喜欢说话和问好，见到同龄人也不太活跃，想向我咨询一下怎样才能让孩子变得外向一些。

我首先告诉他们，内向本身不是问题，不要把这当成缺点、弱点看待。要顺其自然，尊重孩子的天性，顺应孩子的性格去培育他，去协助孩子发展，而非去“矫正”“扭转”性格。外向有外向的特点，内向也有内向的优势。我很奇怪，为什么很多父母在嫌孩子“性格不好”的时候，好像事不关己，其实，孩子的性格恰恰是家族遗传和家庭教育共同起作用的结果。

其次，我建议小高夫妇多带孩子走出去，多接触大自然。孩子在书山题海里呆久了，容易变得沉默、不爱说话，就显得更“内向”了。

这个周末，小高夫妇听说我们要去

北京平谷看桃花海，毅然决然带着女儿小雅，跟我们一起回归大自然。

北京郊区平谷区是出了名的桃花基地，每年的4月10日到20日是最佳赏花期。桃花花期很短，才7到10天左右。所以每年4月中旬，北京周边的游人都集中到平谷看桃花海，一路堵车厉害。说了好多年要去看桃花却一直畏惧堵车，今年，我们终于决定克服困难去亲见一次桃花海的美丽。

果然，堵车，但我们不着急，更不插队，不违规定紧急停车带——教育即生活，生活中孩子时时处处在观察、模仿家长。家长自己遵守规则，孩子才会养成守规则的好习惯。家长面对堵车时淡定，孩子就不会急躁。家教不是说教，是示范。

堵车时，我们和孩子们说说笑笑，我发现，小雅一开始确实很腼腆，不苟言笑，还有点紧张，目光不与我们对

视。我们不在意，没事一般，继续自然地聊着。只不过了一会儿，“内向”的小雅就忍不住了，开始加入我们的聊天。先和同龄人俊宝聊，然后就叫着“阿姨阿姨”主动要和我聊了。多么活泼开朗的孩子！

堵车时，我们欣赏窗外的风景。平谷真是桃花海，连道路两边都是桃花。孩子们很惊喜，展开各种讨论，一会儿发现桃花有多种颜色，一会儿发现有些桃树已经长叶子了，另外一些还没有。我告诉他们，桃树是先开花后长叶的，每棵树的生长速度不一样，有先有后。

终于到了桃花海，孩子们兴奋地在桃园里奔跑嬉戏。小雅不知是性格并不“内向”，还是受了俊宝感染，相当活泼，跑得满头大汗，衣服脱了一件又一件。这个平时被各种学习任务压抑已久的孩子，太需要到大自然里释放了。性格内向的孩子当然有，但一定没有不

爱玩的孩子。爱玩是孩子的天性，玩也是孩子的权利，大人不能剥夺。

平谷有一处“胜泉庵”，素有山泉水流淌。我们曾经去那里打泉水。这次也带了些水桶，打水去。好多人啊，我们拿着桶排队，孩子们也排队。轮到我们的了，小高对孩子说：“走开走开，别弄湿了。”我想了个办法，让孩子们站在旁边的干燥地儿负责看管好我们十几个水桶的盖子。俊宝和小雅可认真了，把盖子按型号、大小分开放好，一人负责几个，光荣地完成了任务。孩子就是这样，你交给他一个任务，他的责任感就被唤醒了，他会非常负责任地去完成哪怕在成人眼里极不起眼的一个小任务，然后收获大大的成就感。

下山了，孩子们兴奋地跑着，山路还算平坦，在安全范围内。小高紧张了，叫孩子们别跑，怕摔跤——多少孩子就是在父母的害怕中变得畏首畏尾，

“内向”起来的。听了我的建议后，小高不再阻止孩子奔跑，而是鼓励孩子，小雅就一路顺利地自己小跑下山了。孩子的潜力多大啊。我们要做那个挖掘孩子潜力而非阻碍孩子潜力的人，要让孩子的潜力就像我们打的这山泉水一样，汩汩涌出。

在半山腰，还有意外惊喜。偶遇特种野猪养殖基地，一大群野猪在山坡上尽情奔跑，我们大人看了都很兴奋，孩子们更是欢呼雀跃。动物尚且要回归自然，何况人乎？

回来的路上，小雅仿佛变了一个人，大声说话，搞得小高还要提醒她小点声，我说，你现在是不是嫌孩子太“外向”了啊。

晚上回家后，收到小高的短信，谢谢我帮助他们发现了小雅“外向”的一面，谢谢我带他们一家到了一个这么好的地方。我笑了。