

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

本版图片均为资料图片



“孩子对学习以外的事情兴致勃勃，学习却毫无动力。”“现在不是孩子求学，是我求着孩子学。”“起床上学全靠催，作业完成全靠盯。”这是很多家长督促孩子学习时的心理写照。对此，四川师范大学脑与心理科学研究院副院长、四川师范大学家庭教育研究中心主任胡兴旺表示，没有唤醒孩子的学习动力，父母做得再多都是越俎代庖。那么，孩子为什么会缺乏学习动力，我们又该如何唤醒孩子的内驱力呢？

## 告别催促 拥抱自主

■ 本报记者 张文博

### 内部动机

#### 唤醒孩子对学习的热衷

如果问孩子为什么而学习？通常会得到以下答案：“学习成绩好了，妈妈会奖励我。”“如果考得不好，爸爸会骂我。”“学习好能证明我有能力，还能当班干部。”……对于学习，每个孩子都有不同的需求点，那么，哪种动机最能促进孩子学习呢？

胡兴旺表示，学习动机可以根据个体更看重外部奖励，还是自我体验，划分为外部动机和内部动机。外部动机，即较低层次的需求，主要源于对惩罚的规避、取悦他人的愿望或赢得同伴地位的追求；内部动机则源自个体的求知欲、好奇心、自主感和创造力，是个体为了满足自身内在需求而产生的学习动力。

在他看来，学习属于高级需求，只有在底层的生理需求、安全需求、归属需求等得到满足后，学习和自我实现的需求才会浮现。因此，唤醒孩子学习的内部动机，前提在于先满足其他底层需求。

“对孩子而言，归属感尤为重要。当孩子感受到自己被关注、被理解、被认可时，他们的归属感会得到充分满足，从而确信父母对他们的爱。在这种状态下，孩子会努力保持最佳状态，包括主动学习。”胡兴旺说。

例如，一个平时成绩不佳的孩子突然在某次考试中取得了不错的成绩，他满心欢喜地回家与父母分享这份喜悦。此时，父母会如何应对呢？“取得一点成绩就洋洋得意，不要下次考试又考砸了。”尽管内心高兴，但一些父母仍会严肃地提醒孩子不要骄傲自满，以免下次考试成绩下滑。

“家长出于长远发展的考虑，希望孩子能戒骄戒躁，继续努力，这种心情是可以理解的。但是，我们也应认识到‘回归平均值’现象。”胡兴旺提醒家长，无论孩子这次考试是超常发挥，还是发挥失常，下一次的考试成绩大概率会回归到他们的正常水平。如果父母忍不住对孩子表达担忧，用言语打击他们，可能会破坏他们的归属感。孩子会破罐子破摔地认为：“反正我怎么做，你们都不会满意，我学起来也没什么意思，算了，不学了。”

“归属感的缺失让孩子缺乏自我驱动力。因此，我们应避免打压力式教育，多给孩子正向的鼓励和认可。”胡兴旺举例，比如“很高兴你告诉我这件事”“你在这方面做得很棒，真为你骄傲”等。父母要关注孩子的情绪和努力，让他们感受到自己是被家人接纳和包容的，并且，这份接纳和包容并不是因为分数。这样，孩子才有信心面对下一次的挑战。

### 外部动机

#### “助推器”还是“绊脚石”？

为了唤醒孩子的学习动力，有些家长采用物质奖励，但又担心孩子的“动机不纯”，偏离教育的真正目的；物质奖励刚开始还有点作用，但时间长了，就失去了吸引力，孩子又回到最初的被动状态。……“很多人将外部动机视为‘洪水猛兽’，认为其会扼杀孩子的兴趣，导致很多父母在这个问题上不知所措。”谈到外部动机中最具有代表性的奖励和惩罚，胡兴旺认为需要正确看待。在他看来，外部动机并非一无是处，更不是摧毁内部动机的“利器”，相反，它能够在提供反馈、激发兴趣以及促进新技能或知识的

获取等方面发挥积极作用。

胡兴旺表示，对于年龄较小的孩子而言，可能无法理解学习的意义，此时来自外部的奖励就显得尤为重要。这些奖励可以作为“助推器”，帮助孩子启动学习机制，并逐渐体验到学习带来的成就感。他进一步解释说，当外部动机以一种支持性的、非压迫的方式存在时，有可能激发孩子的内部动机。比如，孩子因为喜欢画画而画画，这是内部动机的体现；如果父母给予适当的奖励，让孩子觉得画画被认可、有价值，且这种奖励不会给孩子带来压力，那么，孩子可能会更加享受画画的过程。

此外，在外部动机引发内部动机的过程中，孩子还会接收到来自各方面的积极反馈。比如同学的赞赏、老师的肯定，以及自我效能感的提升等。这些反馈会进一步增强孩子的内部动机，使其更加热爱学习并愿意持续投入其中。

“如果孩子原本有内部动机，但外部动机过于强烈或者变成了控制性的因素，就会削弱甚至破坏孩子的内部动机。”胡兴旺说。比如，孩子喜欢写作，但如果父母一直催着、逼着孩子写，还对其作品指手画脚，孩子可能慢慢就不喜欢写作了。“外部动机不伤害内部动机的前提是，把奖励当作对付出的认可，而非激励手段。”胡兴旺表示，“如果你能考100分就可以获得一辆新自行车”和“这次考试进步很大，为了认可你付出的努力，给你买一辆新自行车”，这两种说法存在很大差异。前者采用控制的手段激励孩子，一旦外部奖励消失或失去吸引力，孩子的学习动力也会随之减弱。

此外，单纯或过度依赖外部动机的孩子，往往更容易感到焦虑，也更容易产生厌学情绪。胡兴旺提醒

家长，在利用外部动机的同时，必须注重其内化过程，特别是随着孩子年龄的增长和认知水平的提高，外部奖励应该逐渐转变为更有意义的精神奖励和肯定，以激发孩子对学习本身的热爱和兴趣。

### 逐步放权

#### 训练孩子的自主能力

“在孩子的学习过程中，父母通常扮演督促者的角色，导致孩子缺乏‘自主掌控感’。”胡兴旺表示，当学习成为父母安排的任务时，孩子很难将其视为自己的责任，自然也难以全力以赴。

但一提到给孩子放权，一些父母首先想到的就是孩子会放飞自我、局面失控、麻烦加倍等负面情境。的确，有些父母尝试过让孩子自行决定作业和学习计划，结果却发现孩子根本没有独自规划和完成的能力。更麻烦的是，家长还要承担由此引发的一系列连锁问题。不得已，给出去的权利只好再收回来，还要感叹一句：能够放权的是“别人家的孩子”，自己家的孩子不管不行。

“正是因为父母不相信孩子有自主决策的能力，才在日常生活中对孩子的行为管控过多，造成彼此间行为关系的失衡。而不讲求方法的放权，更加剧了双方的认知矛盾。”胡兴旺举例，父母说：“行了，不管你了，你爱怎么样就怎么样吧。”而孩子真的想怎么样就怎么样时，父母又会跳出来训斥：“你作业写完没？没写完就看电视？”结果当然是引发亲子矛盾。

“因此，当孩子的决策能力尚不成熟时，父母不能一开始就完全放权。可以给孩子一个选择范围，让孩子在有限的范围内做决定。”胡兴

旺说。例如，父母可以说：“你是先做语文作业，还是数学作业？你自己决定。”

在让孩子做选择时，胡兴旺提醒父母注意两个问题：一是确保选项的内容是父母认可的，千万不要等孩子做了选择，父母又提出异议；二是在引导句式后加上“你自己决定”，让孩子感受到这是自己的选择，从而更加认真地执行。

“通过逐步放权的方式，父母可以训练孩子的自主能力和决策能力。当这些能力得到提高后，父母再充分放权。但是，放权并不意味着完全放手不管。父母可以转变引导方式，比如，从选择式提问转变为启发式提问。”胡兴旺举例，当孩子对学习产生畏难情绪时，父母可以说：“谢谢你告诉我们你真实的想法，你有没有合适的解决办法？需要我提供什么样的帮助呢？”通过这样的启发式提问，让孩子产生自主思考的过程，自主寻找解决方法；同时，也让孩子感受到自己是被尊重、被倾听的。“当孩子认为自己可以做主，会有责任感，更愿意付出努力。”胡兴旺说。



■ 刘成彬

## 常问孩子“怎么办”

在家，我是那个最常问“怎么办”的人，而儿子则是最常回答“如何做”的人。比如，电脑有病毒，我会“惊慌失措”地问儿子：“怎么办？”儿子会非常镇定地思考，上网查找办法，然后帮我查杀病毒。拿到新手机，我会“无知”地问儿子：“如何摄像，如何拍照，如何存储信息？”儿子会认真地研究一番，然后一本正经地教会我。有时，我在儿子的数学书上发现几道比较难的题，就会“难为情”地问儿子：“这几道题妈妈不会做，你会吗？”儿子听后，会有

模有样地说：“妈妈，别着急，我看看，我教你。”

我在看课外书时，也常常会问：“儿子，这是什么意思，妈妈怎么看不懂？”儿子就会兴奋地跑过来，接过我看的书，认真地看起来，一边看，一边问：“妈妈，哪段没有看懂，我告诉你。”我在一旁耐心地等儿子看完后回答我的“疑惑”。

和儿子看电视时，我会把其中一些角色的行为作为例子，问儿子的看法。儿子侃侃而谈，有时，我会顺着儿子的分享，继续询问

他为什么这么想，让他进一步思考；有时，我会不露声色地引导他领悟做人做事的道理。

成人世界里的一些问题，我和他爸爸讨论的时候，也会“谦虚”地询问儿子的意见，儿子会非常认真地思考，然后站在他的角度，说出自己的看法。

一次，他爸爸在单位遇到了社交烦恼，回来和我说。这时，我把儿子叫来，让儿子也参与家庭讨论，儿子认真地思考片刻，说：“爸爸，我说我的观点——对好人要‘坏’点，对坏人要‘好’点。”儿子的观点让我

们既惊讶，又佩服。是啊，对于开明大度的人，我们做事说话，即使不太注意分寸，大度的人也不会斤斤计较或者怀恨在心；而对于心胸狭窄的人，我们说话做事要严谨，而且注意分寸，否则得罪了他们，就会给自己带来麻烦和烦恼。我夸儿子有想法，儿子也为自己能够为家人分忧而高兴。

每当儿子为“笨妈妈”成功解决“难题”时，他都很很有成就感，而我这个“笨妈妈”，心里也美滋滋、甜蜜蜜的。

当然，孩子在生活中和学习

中，也有很多的“为什么”。当儿子询问我时，我不急于回答，而是努力把一个复杂的问题分解为几个简单的小问题，再抛给儿子，让儿子自己去感悟、去思索，进而自己找出答案。

孩子的思维需要家长有意识地启发、引导，有时，一个“无为”的孩子，常常是因为家长太“有为”；一个“笨笨”的家长，反而能造就一个“聪明”的孩子。家长的适时“无为”，能给孩子的成长创造更多机会，让孩子的思维更开阔。

■ 谭茗芳

## 陪着女儿去“探险”

周末，楼下的李姐来我家串门，看见我女儿正聚精会神地写作业，忍不住感叹：“你家丫头真让人省心，学习主动又认真，比我家的‘皮猴子’强多了！”我笑了，没说话。谁能想到，这个孩子的学习热情，竟是我用“探险”的方式点燃的呢？

这事儿还得从去年说起。那时候，女儿上三年级，学习成绩突然一落千丈，连她最喜欢的画画都不碰了。平日里，她低着头，像是跟整个世界隔了一层玻璃。问她为什么，她总是叹口气，撂下一句：“学习太无聊了，我不想学了。”

那段时间，我试过无数办

法——沟通、鼓励，甚至批评，但一点效果都没有。眼看女儿陷入低谷，我心急如焚，却无能为力。直到一次逛书店时，我看到一本关于冒险和解密的探险故事书，突然灵机一动：如果学习能像冒险一样有趣，会不会改变她的态度？

回家后，我开始筹划一个“知识岛探秘”的家庭冒险游戏。女儿是探险家，我则扮演指挥官，为她设计任务和关卡。每完成一个任务，就能获得一枚“探险徽章”。集齐徽章后，还有一份神秘大奖等着她。

起初，她对这个游戏并不感兴趣，但当我递给她第一个任务信封

时，她的眼里还是露出了一丝好奇。任务要求她解开一段密码，而线索就藏在家里的各个角落。她皱着眉头琢磨了半天，终于破解了谜题，兴奋得像发现了新大陆一样。

随着游戏的深入，任务内容也逐渐丰富起来。有历史小问答，她需要从书中找到答案；也有科学实验，比如用气球制作简易火箭；还有探险家，我则扮演指挥官，为她设计任务和关卡。每完成一个任务，就能获得一枚“探险徽章”。集齐徽章后，还有一份神秘大奖等着她。

最让我印象深刻的一次冒险是，任务要求她用地图找到附近的一座小山。那天，她背着小背包，带

上指南针，兴冲冲地冲在前面。一路上，她捡拾树叶，认真记录每种植物的名字。爬到山顶时，她骄傲地挥舞着任务卡，对我喊：“妈妈，这次任务我完成得超棒吧！”那一刻，她脸上的笑容是那样灿烂，仿佛重新找回了对生活的热爱。

渐渐地，女儿的学习不再需要任务推动。她开始主动翻阅百科全书，用小本子记录有趣的知识点。一次，她指着天文书上的照片，滔滔不绝地向我讲解太阳黑子的形成过程，神情间满是兴奋和自豪。我惊喜地发现，原本那个对学习退避三舍的孩子，已经悄然变成了一个充

满好奇心的“小探险家”。回首这段时光，我想，每个孩子都有属于自己的成长节奏，强行灌输知识往往适得其反，而用他们感兴趣的方式陪伴和引导，才是最有效的支持。那些“探险”的日子，不仅帮助女儿重新发现了学习的乐趣，也成为我们母女彼此了解、共同成长的珍贵回忆。

如今，女儿的书桌上还摆着那一枚枚“探险徽章”。它们记录着她成长路上的努力和坚持，也提醒我，未来不管她面对什么挑战，只要保持这份热情和好奇心，她都能勇敢迎接人生的每一场冒险。

从儿子踏入小学的那一刻起，我的生活节奏便被彻底改写。我每天晚上都陪着他学拼音、认字，教他最基础的音节和字形，然而，辛勤的付出并未换来理想的成果，教学效果不尽如人意，进展缓慢。

夜幕低垂，他强撑着困倦，努力与那些抽象的字母和生字对抗。可终究敌不过浓重的睡意，他的眼皮渐渐耷拉，身体也已不由自主地向前倾倒。我拍拍他，又一次开启复习与讲解之旅，循环往复，却深感时间紧迫，仿佛怎么努力都难以追赶学习进度。在这漫长的陪伴与教导过程中，我的精力逐渐被耗尽，身体的疲惫与内心的压力交织缠绕，几近心力交瘁。

前几天，学校进行了第一次课堂练习，我心里怀着一丝期待，毕竟这段时间他也有了进步，我想至少能看得到些成果吧。然而，当我翻开他的练习单时，却怔住了。红色的“87”分清晰地写在右上角，旁边还有一个“良”字，仿佛在讽刺我。这一刻，我的怒火一下涌了上来。

“你怎么才考了87分？”我压抑不住情绪，质问他。

儿子听到声音，从客厅跑过来，有点茫然地问：“87分不好吗？”

他脸上没有紧张和沮丧，仿佛这是件再普通不过的事。我看着他脸，心里的火气更大了。

“当然不好！怎么才87分？你们班的同学大多是‘优秀’！”我忍不住提高了声音。

儿子愣住了，眼睛眨了一下，然后低下头，说：“哦……那我以后再努力吧。”

看着他那无所谓的样子，我更加生气。为什么他一点都不在乎？为什么他就不能理解分数的重要性？正当我准备继续责备他时，他手里拿着的玩具车让我停了下来。那是他最喜欢的玩具，今天本该是他玩耍的时间，但自从上小学后，这样的自由时刻越来越少了。他每天放学后，就是不断地复习拼音、认字。

想到这儿，我的情绪平静了许多。我拿起那张练习单，仔细看了看儿子答错的题，发现有一道题失了8分。题目是让写出音节，儿子却把它当成了连线题，把音节和图片连在了一起。

“儿子，过来，我们一起看看这道题。”我放柔了语气，把他叫到身边。儿子乖乖走过来，坐在我旁边。“你看，这道题是让你写拼音，而不是连线哦。”

他眨了眨眼睛，看了看练习单，又看向我，眼神里带着些许恍然：“哦，原来是这样啊，妈妈。”他点了点头，像是明白了。

我叹了口气，继续看下面的错题。几道拼音题虽然笔画有些不规范，但整体书写还是不错的，字母的弧度也对了。

“嗯，拼音写得还挺好嘛。”我放松了些，拿红笔的手不再那么紧。

儿子听到夸奖，眼睛亮了起来：“真的呀？我有认真写！”

“是啊，虽然有些小错，但大部分都不错。”我点了点头，突然觉得之前的责怪有些多余。回想起来，他从没上过幼小衔接，能考到87分已经很难了。

“儿子，这次没考好没关系，妈妈知道你在努力，下次我们争取更好。”我轻声说道。

儿子眨了眨眼睛，笑着点点头。那天晚上，我坐在他身旁，看着他认真地书写拼音，突然意识到，陪伴的过程才是最重要的。孩子正在一点一点地进步，而我，作为母亲，更应该做的是耐心等待他成长，而不是被眼前的分数困住。

成长本来就不是一蹴而就的，就像种下一棵小树苗，需要的不是急着催促它长高，而是耐心地浇水、施肥，等它慢慢成长。

放下焦虑和执念后，我感觉到轻松了许多。我知道，未来的日子里，还会有类似的挑战和挫折，但只要我能用平和的心态陪伴他，引导他面对问题，他一定会找到属于自己的成长节奏。

“妈妈，我们明天还要继续练拼音吗？”临睡前，儿子睁着大眼睛问我。

“嗯，当然。不过，我们慢慢来，不用着急。”我笑着回答，心里感到久违的平静。