

别让你的“急”,打乱孩子成长的“稳” 育儿不能猛按“快进键”

■ 本报记者 马晓冰 实习生 郑婷婷

外卖30分钟送达、快递隔日签收,资讯唾手可得、看剧要开二倍速,现代生活早已被调成了“加速模式”。我们习惯了高效的方式与快捷的节奏,这份“等不及”不仅渗透在日常生活里,更悄然绑架了许多家长的育儿观。看着身边的“参照物”不断超前,不少家长忍不住催着、赶着让孩子往前跑,却忽略了真正的成长无关速度的快慢,关键在于方向的正确与过程的丰盈,盲目求“快”,反而可能陷入揠苗助长的误区。

如何放下育儿焦虑,用平和的心态守护孩子的成长?本期,我们邀请到专家、老师,探讨如何用理解、耐心与支持,陪孩子走好成长每一步。

孩子的“慢”,未必是“错”

“妈妈,这道题我再想想,能不能别催我了?”五年级的小宇捧着数学题小声说道。他做题总习惯多绕几个弯琢磨,别人20分钟就能完成的练习,他常常需要花半小时以上。小宇妈妈看在眼里、急在心里,时不时提起“隔壁孩子口算又快又准”,催着小宇多做题、赶速度。没想到,孩子的正确率反而下降了,甚至渐渐害怕起数学来。

类似的场景在许多家庭都在上演。在与周围孩子的无形比较中,家长的心常常不自觉地被“效率”牵动,担心孩子跟不上,输在起点上,甚至将他们的“慢节奏”等同于“懒”“笨”或者“不认真”,却忽略了扎实的成长往往藏在看似缓慢的步调里。有时,盲目追求“快”,反而会牺牲孩子思考的深度与学习的信心。

“走得稳比走得快更重要。”雅安市中小学心理健康教育专委会副理事长李建蓉解释,“必要的慢”不是磨洋工,而是像小树扎根一样的“沉淀式成长”,其核心是“有明确的进步方向、能逐步提升能力、会主动探索”,这其实完全符合孩子的成长规律。她举例说明,“就像小学低年级孩子需15—20分钟才能独立完成一篇短文,这符合该年龄段注意力时长规律,只要能逐步向更高阶能力突破,就是‘必要的慢’,不用刻意地去比拼‘效率’。”

同时,这种循序渐进的“慢”,往往伴随着持续的尝试与自我修正。就像孩子学写字,要经历“观察、模仿、发现偏差、调整笔画”的循环。在这个过程中,他们的学习品质和解决问题的能力才得以真正生长。李建蓉进一步指出,当孩子反复动手只为验证一个猜想,或沉浸书中持续追问时,“慢”其实是内在兴趣驱动的表现。这种专注与探索,正是素养积淀的关键,值得被呵护。

“必要的慢源于孩子身心发展与年龄特点的自然规律。”泸州老窖天府中学学生发展指导中心主任、专职心理老师张玉祥从发展心理学的角度做出提醒,如果家长此时操之过急,反而会揠苗助长,陷入“欲速则不达”的困境。

那么,是否“慢慢来”就一定合理呢?张玉祥认为,判断的关键在于“一贯性”与“一致性”。“如果孩子从小到大学习新知识时,一贯需要更多时间,这可能就是他独特的学习节奏,应当被尊重。但如果孩子在其他事情上行动利落,唯独在学习方面明显拖拉、效率低下,表现出明显的不一致,那就可能是方法或习惯问题,需要及时关注和引导。”

“需要警惕的‘慢’,可能源于畏难情绪、注意力分散,或是一种不经思考的惯性拖延。这与

那种扎实的、积累性的‘慢’有着本质区别。”张玉祥表示,关键在于孩子的状态——是主动探索、逐步推进,还是被动应付、原地打转。前者带来掌控与信心,后者却往往指向疲惫与自我怀疑。

“速成焦虑”带来教育隐忧

“别人都在学,咱们不学就跟不上了。”“听说,那个谁家孩子6岁就能背不少古诗了。”……类似的话语,常在不经意间进入家长的耳朵。渐渐地,一种“快就是好”的观念悄然形成,学得早、学得快、学得多,似乎就意味着更聪明、更优秀、更值得推崇。

张玉祥分析认为,这种“效率焦虑”的产生,与当代社会竞争日趋显性化、评价标准单一化密切相关。在“加速”的社会节奏下,人们的耐心被压缩,追求“即时可见”的成果。类似的心态渗透至教育领域,导致部分家长将“慢工出细活”误解成了能力不足,不自觉地用短期效率来衡量长期成长。

“试图在竞争中抢占先机,是‘速成焦虑’的突出表现。”张玉祥指出,这种违背成长规律的“抢跑”往往代价沉重。就像孩子还没学会爬,就急着学走。在认知能力尚未准备好时,过早接触过难的知识,容易在不断挫败中形成“习得性无助”,进而怀疑自己、畏难厌学。

李建蓉也从多个维度分析了“抢跑”对孩子可能造成的深远影响。在认知层面,它会破坏孩子的成长根基,导致后劲不足。“儿童认知需经历‘从具象到抽象’‘从感知到理解’的发展阶段,如果跳过关键环节,提前灌输超出其理解能力的内容,学到的知识就像建在沙地上的房子。”她举例说,“比如学前阶段强行让孩子学习抽象的算术,他们往往只能机械记忆解题步骤,却不理解背后的逻辑。等到初中学习需要严密推理的几何证明时,就可能因为基础不牢而跟不上。”这种学习方式容易让孩子养成依赖模板和标准答案的习惯,阻碍其深度思考与创新能力的形成。

在心理健康层面,家长的焦虑会通过代际传递影响孩子。李建蓉分享了一个真实的案例:一名11岁的孩子,因长期被父母拿来与“更快”的同龄人比较,产生了强烈的自我否定和考试恐惧。她分析,频繁与“超前学习的同龄人”对比,会导致孩子自我认知出现偏差,易形成“我不如别人”的负面认知,自尊水平下降,出现“回避挑战、害怕失败”的退缩行为。

在能力发展层面,“抢跑”会剥夺孩子的试错机会,削弱其独立解决问题的能力。李建蓉解

释,当孩子解题出错时,如果家长急于纠正并给出“正确步骤”,孩子就失去了“发现错误、分析原因、调整思路”的过程。“这种缺失,在需要自主探索的复杂任务面前就会显现出来。”她补充道,“比如进入大学后,面对论文或项目设计,有些孩子会感到无从下手,这正是因为早期没有形成自主解决问题的思维习惯。”长远来看,这也会抑制孩子的内在学习动机,让求知欲过早枯竭。

陪孩子找到专属成长节奏

“你能不能写快点啊,写个字像龟爬一样。”子轩的妈妈忍不住催促。子轩学写字时,总是握笔很紧,一笔一画写得缓慢又用力,班里别的孩子已经写得流畅工整,他却还在跟横竖撇捺较劲。直到一次书法课上,老师指着子轩的作业对妈妈说:“你看,他下笔前会停顿,落笔时有轻重。虽然写得慢,但每一笔都在动脑筋,这是在‘学字’,不是在‘描字’。”

这句话让子轩妈妈茅塞顿开。原来,那些看似“慢”的时刻里,藏着的是儿子小心翼翼的认真。孩子正用自己的节奏,搭建对汉字的理解与掌控。

每个孩子都有属于自己的成长时区,真正的帮助从不是推着 he 跑,而是陪在他身旁,在他需要时轻轻搭把手。李建蓉提出,家长应提供“脚手架式”支持,贴合孩子的能力进行适度引导。“首先,要拆解任务,降低难度。当孩子因任务复杂而停滞时,家长可以将其拆分为小步骤。比如写作文,可先引导他确定主题、列出提纲,而不是直接告知思路。其次,要示范方法,而非给结果。孩子写字不规范,家长可以示范握笔姿

女儿的话点醒了我

■ 张振吉

“爸爸,就是有的小朋友会数数,有的小朋友不会数数,不会的大了就会数了。”5岁的女儿一边抹眼泪,一边用无比真诚的眼神看着我。那一刻,我正因为她在幼儿园数学活动中表现不佳而闷闷不乐,甚至忍不住说了几句催促的话。女儿的话像一束温柔的光,刺破了我被焦虑裹挟的思绪。

我和许多父母一样,陷入了“攀比式教育”的漩涡里。邻居家孩子两岁能背古诗,我就逼着自家孩子熬夜苦读;同事家孩子3岁报了4个兴趣班,我就立刻把孩子的周末时间塞满。现在想来,这种盲目攀比的背后,是我对成长规律的无知,更是对孩子个体差异的漠视。

这让我想起女儿9个多月时的事。当时,她还不会爬,看到同龄孩子已经能到处爬了,我焦虑不安,甚至怀疑她的运动发育有问题。直到体检时医生告诉我“‘三翻六坐八爬’不适用于所有孩子,耐心引导即可”,我才逐渐放下执念。果然,女儿没多久就突然学会爬了,还能灵活地倒着爬呢。

我意识到,就像农民不会强求所有庄稼同时成熟,园丁不会催促不同花卉同期绽放,家庭教育也需要尊重孩子“花期”的差异。

后来我才知道,那天在幼儿园,老师让会数数的小朋友举手,女儿因为不会,本来就既羞愧又害怕,回家后还一直担心我会责怪她。她眼里的泪水,是委屈,更是对理解的渴望。而我那些不耐烦的催促,无疑给她本就不安的内心又添了一层负担。

我决定彻底放下焦虑,顺着她的节奏来。之前,我用手机app、益智玩具帮她学数数,收效甚微。这次,我换了种方式,每天花10分钟时间,陪她一边玩游戏,一边学数数,散步时数路边的树、吃水果时数盘子里的苹果、搭积木时数堆好的积木块。女儿不仅慢慢学会了数数,还对数字产生了浓厚的兴趣。

“有的小朋友会数数,有的小朋友不会数数,不会的大了就会数了。”女儿的那句话,至今仍清晰地印在我的脑海里。它时刻提醒我,教育是慢的艺术,孩子的成长是一个循序渐进的过程。作为父母,我们不必追着别人的脚步跑,而应用爱和耐心陪伴孩子走过每一个独一无二的成长瞬间。只有我们放下执念,以从容的姿态面对孩子的成长,他们才能在人生的道路上自在前行,绽放属于自己的精彩。

牵着“蜗牛”去散步

■ 刘小玉

昨日黄昏,我照例催促4岁的儿子回家。他正蹲在幼儿园的花坛边,专注地看着一只蜗牛。那小东西背着褐色的壳,慢得几乎令人心焦,却固执地在草叶上挪移。我连喊数声,儿子充耳不闻,专注得仿佛整个世界只剩下他和那只蜗牛。一股无名火倏地窜起,我几乎要伸手拽他——就在那一刹那,我看见了玻璃窗上自己的倒影:眉头紧锁、神色匆忙,活脱脱我儿时最惧怕的父亲的模样。

记忆突然翻涌,我想起5岁那年,我用整个下午观察蚂蚁搬家,晚餐时郑重宣布认识了蚂蚁队的“总司令”。父亲只是擦掉我脸上的饭粒,说:“净说傻话,快吃饭。”那个由蚂蚁、沙土和想象构筑的奇妙世界,就那样被一句“傻话”关上了大门。我忽然醒悟,当年父亲的那句“傻话”,不就和此刻我对儿子的催促一样,都忽略了孩子眼中的世界吗?

我深吸一口气,在儿子身旁蹲了下来。视线与他齐平的瞬间,花坛变成了微缩的丛林。我第一次看清,蜗牛的壳并非简单的褐色,而是有着琥珀般的纹路,它的触角试探着空气,柔软而坚定。“爸爸,你看,它在给自己画地图呢。”儿子的声音像梦一样轻。我顺着他手指的方向看去,蜗牛爬过的地方,留下一道在夕照里闪着

微光的痕迹。那一刻,我仿佛听见了时间放慢脚步的声音。

我忽然理解了“温柔以待”的真意。它不是居高临下的怜悯与宽容,而是怀着尊重与平等地看见。我们总是太着急,急着让孩子们认识世界,却忘了世界在他们眼中,本就是另一番崭新的、需要一寸寸亲手触摸确认的模样。他们的“慢”,不是迟钝,是正在用全部的感官,与万物进行第一次,也是最郑重的一次握手。

自那天后,我学会了“蹲下来”。不仅是身体的配合,更是心灵的俯就。陪他散步时,他为一一片银杏叶惊叹,我就一同欣赏;他花费10分钟研究水洼里的倒影,我就在一旁静候。我不再是引领者和催促者,而是他探索之旅的同行者。奇妙的是,当我不再焦虑于“终点”在何处时,我反而从这“慢”中汲取到一种前所未有的力量。那些被忽略的生活细节,重新焕发出诗意,滋养着我。

原来,每个孩子都是一只可爱的“小蜗牛”,按自己独一无二的节奏缓慢地爬行。当我们不再拽着他们,逼迫他们跟上我们的步伐,最终我们会发现,不是我们牵着“蜗牛”散步,而是那只慢吞吞的“小蜗牛”,正牵着我们这些迷失在速度中的人,重新找回生命的原乡。

陪孩子走出“无助”

■ 陈玮佳

女儿上五年级后,成绩一直在中游徘徊,作业能拖到很晚,字也写得歪歪扭扭,还总把自己关在屋里。

“别人10分钟写完,你花一个小时,是不是故意气我?”每次看到她磨磨蹭蹭的样子,我就忍不住吼她。她从不服输,只是低着头抠本子角,脸憋得通红。吼完我又后悔,却总改不了这急脾气。

直到那天晚上,我看见女儿对着一道数学题反复擦拭,最后干脆趴在桌上不动了。走过去才发现,她在哭,嘴里还小声嘀咕:“我这个也不会,那个也不会,我是不是特别笨?”那一刻,我心里又酸又涩。原来我眼里的“磨蹭”“不认真”,背后藏着她深深的无助。

我找做心理咨询师的朋友林姐聊了聊,她告诉我,女儿这是“习得性无助”的表现——长期面对我的指责和过高期待,慢慢失去了努力的勇气,甚至开始自我怀疑。林姐说,孩子的自我价值感就像小树苗,需要肯定和耐心浇灌,一味否定和催促只会让小苗蔫掉。

回家后,我坐到女儿旁边,轻轻搂住她:“谁说你笨了?你只是还

没找到方法,咱们一起找,好不好?”从那天起,我决定试着慢下来,不再一进门就检查作业,而是先问她“今天累不累”;看到错题,也不再指责,而是说“错了不怕,咱们搞明白就行”。周末,我减少了补课频次,带她去公园散步,听她讲学校里的事。……变化很细微,却真实存在。一次我加班回来,桌上留了一张纸条,上面画着笑脸,写着“饭在微波炉里,我热过了”。站在厨房,我的眼泪在眼眶里打转。

想起之前翻的《慢教育》一书,书里说,教育是件“慢活”,像春雨入土,看似没动静,实则草木都在悄悄生长,孩子的成长有其自身节奏,违背规律的“催赶”只会适得其反。我对书里的内容有了真切的共鸣。

现在,我对女儿说得最多的话就是:“咱们不赶,一步一步来。”我终于明白,孩子不是机器人,按个键就有结果。他们需要被充分地理解,更需要被允许“慢下来”。