

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

拒绝“预制人生” 成就每个孩子的无限可能

本报记者 马晓冰

在近期各大平台发布的“2025年度热词”中,“预制××”跻身榜单前列。延伸至教育领域,在充满不确定性的时代,一些家长渴望为孩子铺设“确定”的未来,也不自觉地陷入了“预制模式”。孩子的成长轨迹仿佛也有一份预先设定的“标准配方”,何时学什么、取得何种成绩、拥有哪些特长,都追求精确无误。

这条过分确定的“预制之路”,是否会剥夺孩子应对未来真正需要的灵活性、独特性和生命力?本期,我们邀请到四川省心理学会应用心理专委会副主任、成都开放大学家庭教育学院副教授商雪梅共同探讨,帮助家长觉察焦虑背后真正的问题,变“预制培养”为“独家定制”。

“预制化培养” 被规划、标签化的童年

从清晨的英语听力到深夜的习题集,他们的每一天都有“精确到分钟”的时间表;钢琴考级、围棋段位、奥赛奖项……他们的兴趣与特长如同包装纸上的标签,核心目的是展示“竞争力”;他们被要求成为“别人家的孩子”,不能流露代表“脆弱”的情绪,需时刻维持“开朗热情、积极阳光”的人设;甚至连社交都是被动选择——“不和成绩差的同学玩”、不交“没用”的朋友,确保人生每一步都“安全”且“正确”。

“这些孩子的人生,仿佛出生前就已写好了默认程序,就像餐饮界的‘预制菜品’,虽然便捷,却牺牲了风味与健康。”商雪梅指出,在学业竞争与育儿焦虑的双重驱动下,“预制化培养”并不少见。但生命最珍贵的“风味”,恰恰来源于那些意外的惊喜、面对未知的勇气、自我修复的韧性,以及独特的个性与想象力。“跳脱出标准化流程,孩子的生命才能真正得到滋养,实现鲜活地成长。”

“预制儿童”的背后,往往有一对为孩子精打细算的家长。他们并非有意掌控孩子、干涉他们的人生,却因为希望孩子能尽量“少走弯路”,剥夺了他们自主探索的可能性。

“有些家长会预设孩子未来的模样,并竭尽全力为其‘铺路’,却忘记了最关键的事——问问孩子‘你想成为什么样的人?’。”商雪梅谈道,当孩子被赋予一个他并不认同的身份,最终只会空有人设、没有自我。“行动的核心动力是发自内心的兴趣,若孩子从小到大始终无法做自己,只是完成父母强加的任务,满足世俗的期待,便会陷入身心分离的状态,满是无力感,进而内耗、自我怀疑,甚至陷入虚无和迷茫。”

更值得警惕的是,部分孩子在成长的某些阶段可能表现优异:成绩突出、性格乖巧、执行力强,符合大众眼中的“优秀标准”,但脱离父母的规划后,他们便会暴露核心短板——缺乏自我驱动力与复杂问题解

决能力,能拿高分,却找不到人生方向。

商雪梅指出,这类孩子到了上大学的阶段,常会陷入茫然无措,失去严格他律后无法实现自律,找不到努力的目标与生活的意义。他们习惯了“管控模式”,依赖“压力激素”调动行为,却因自我发展不足,难以应对未来可能面临的各类挑战。

从反抗到迷茫

“预制模式”的隐形伤害

“她根本不在意我的想法,只想把我变成她的影子,我不想成为‘第二个她’。”初二学生筱钰(化名)上周与妈妈发生了激烈的争执。她坦言,妈妈在用自己的方式“用力”爱她,但有时略显“不讲道理”。当“成人身份”成为决策、选择的最终标准,孩子往往只能“败下阵来”。“他们社会经验更丰富,便用‘惯性’来指导我们的人生。”在筱钰看来,大人有时过于自大,会轻视孩子的想法,用命令式语气安排所有事,这让她倍感不公。

筱钰的感受并非个例。尤其青春期孩子正处于自我同一性发展的关键时期,在乎自己人生的“主理权”,拒绝过“预制人生”。对此,商雪梅分析,家长常因“爱之深,责之切”,习惯用“讲大道理”的方式教育孩子。但这种以说服为主的方式缺少了倾听与共情,让亲子交流仅停留在理性层面。最终出现“家长言之有理,孩子油盐不进”的局面。她建议家长在与孩子的日常相处中,反思以下三类问题:

一是因担忧而转向控制。当孩子未达预期,家长易通过指责、惩戒来“修正”其行为。这种方式看似立竿见影,实则是孩子因畏惧权威而选择顺从,他们的真实需求和想法反而被掩盖了。

二是只看行为,忽略情绪。

成人早已习惯用规则与理性应对世界,却忘记了年少时也曾经历与世界的冲撞,也有强烈而敏感的情绪。孩子的负面情绪并非需要纠正的“问题”,而是渴望被理解的信号。长期忽视这份需求,会让孩子感到不被接纳,逐渐关闭沟

通的“心门”。

三是评判标准单一,视野窄化。家长容易执著于“可见结果”,将成长简化为一条狭窄的赛道,用单一标尺衡量孩子成长的丰盈度。这会无形中向孩子传递错误信号:只有符合特定标准的表现才值得肯定。长此以往,孩子会失去探索多元兴趣的勇气,或将自我价值捆绑于外在评价,变得焦虑脆弱。

“家长的爱深沉而真挚,怀揣‘为孩子付出一切’的决心,但孩子的未来不应被家长的期待捆绑。真正的养育不是牺牲,而是彼此丰盈的旅程。活得充实、有自我的父母,才是孩子最好的榜样,用行动告诉孩子‘你可以勇敢做自己,就像我也是认真过好自己的人生’。”商雪梅说。

珍视“不同”

让孩子活成“原创”

“我家娃特喜欢拖拽动画片进度条,一集20分钟的动画片,他能来来回回看1小时,这曾让他爸很苦恼,以为孩子在故意拖延时间,我却并不这么认为。”网友“山顶的风”在相关话题下分享了自己的育儿经验。她表示,孩子的作文经常获得老师的好评,比如细节描写生动、语言幽默、动词运用准确等。“我觉得这些表达和孩子反复拖拽进度条有关,当他沉浸在某一片段中,反复琢磨动作与语言,会慢慢建立起自我认知与代入感,进而拥有了组织原创‘剧本’的能力。”

多读、多写、多练是大众认知中提升写作能力的常见方法,但若过程枯燥、带有强制性,反而会消磨孩子的热情。与其执著于“标准模板”,不如珍视孩子自然萌发的兴趣。“能力培养从来不止一条路径,比起照搬模板,呵护孩子主动琢磨的兴趣更为重要。”商雪梅指出,尤其在AI时代,知识的获取愈发便捷,执行类能力逐渐被技术替代,家长不应满足于“孩子听话”的外在表现,更需关注其身上的“非标准”特质,捕捉那些“小而微”的闪光点。

“未来世界唯一不变的,就是不断变化,用多元的眼光、包容的态度面对个体与社会的发展,是给予孩子的重要保护。”商雪梅建议家长重点关注孩子三类能力的发展:与人连接的能力、探索与创造力、判断与决策能力。

具体可以从三方面入手:每天预留10分钟,给予孩子温暖而专注地陪伴。用拥抱、共情与倾听构建安全的情感基底,赋予孩子探索与协作的心理资本;定期带孩子走进自然、参与户外活动,在玩耍中提升感知能力,在互动中增强幸福感,维持身心健康;在家庭事务或日常安排中,给予孩子适当的决策空间,允许他“自由创作”,保护那些看似“无意义”的折腾,逐步培养其审慎思考、为自身决定负责的习惯。

“什么样的孩子是好孩子?”商雪梅认为这一问题值得所有家长深思。她提醒家长,真正的成长,从来不是沿着既定轨道前行,而是从“走大家的路”转向“走自己的路”。孩子身上那些“不标准”的特质,未来可能恰恰最具价值。“我们应当允许孩子不被单一评价体系所定义,不轻易否定他们的独特性;要用多元的眼光观察、激发孩子的潜力,保护他们的‘不同’,给予他们自由生长的空间,允许他们用自己方式摸索前进,并助力他们以自己的模样闪闪发光。”



童画里的星辰

■ 商艳燕

带儿子在外面玩,他用石子在水泥地上画了好多条竖线,告诉我这是小草;又画了长长的横线,说是飞机飞过的痕迹。你看,想象力已经在他小小的脑袋里发芽了,语言则帮他构建他所了解的一切。

我写日记时,他会拿支笔在旁边乱画。随意画了几条横竖线后,便仰着脸告诉我:“这是我画的轮船。”我虽看不出来,但觉得他有自己的想法,十分可贵,便用红笔在旁边写下“轮船”两个字。小家伙觉得自己想法得到了重视,很开心。

有一次,儿子随手涂鸦,碰巧画出了一只小鸭子的模样。我用手机拍下来放到朋友圈,他为此得意了很久。3岁3个月大时,他画了一只“小虫子”,告诉我那是只蟑螂——有脑袋、有身子、有眼睛,还有腿,竟有几分神似。

我找来一个十六开的笔记本,专门用来粘贴他的“作品”。这下他更是一发不可收拾,每天都美滋滋地画个不停。看儿童节目时,里面教画小娃娃,他便跟着学。画出来的娃娃虽然脑袋不圆、身子比例不协调,但关键部位一个不漏,这就是收获。

后来儿子学写字,写下生命中的第一个“王”字,说要剪下来送给小老虎;写满一整页的“6”,像七长八短的小豆芽,他却说它们在睡觉。他还会和爸爸一起画地图、恐龙、迷宫,画完后再给每幅画取个贴切的名字。等学会用颜色后,他便画一朵朵五彩的云,画“天上的田地”,想象神仙在天上种地。

我收到一笔稿费,格外开心,儿子不明白稿费是什么,但看我那么高兴,便跑去画了一幅画:一个红红的大太阳,几个彩色的大气球,每个气球上都画了笑脸。他捧着画递给我,说:“妈妈,为了祝贺你,这是我送你的礼物。”我时常赞赏、鼓励他,而他也在这份温暖里学会了祝福与感恩,多好啊!

邻居家孩子比儿子大一岁,某天,邻居拿了孩子在学校画的画给我看,画面中间是山,上半部分涂成了黑色,下半部分是白色,白色区域还有几个玩耍的小人。我由衷赞叹:“画得真好,有山有景,干干净净,还能看到老师引导的痕迹。”可邻居却笑着说:“你居然能看懂?我觉得他画得一点儿都不好。”

我惊讶地问她哪里不好,她说:“孩子说画下面是白天,上面是黑夜,太阳落到山后去了。可哪能白天和黑夜同时存在呢?我真发愁,他什么时候才能画得和别的孩子一样,规规矩矩,有模有样呢?”我反驳她:“地球可不就是一边白天,一边黑夜吗?孩子的解释多合理,这难道不值得你先表扬他一番吗?再说,画画为什么非要画得像呢?他难道不能有自己的想象世界?”

成年人总以为画得“像”是最好的,鸟要像鸟,猫要像猫,只有符合我们日常所见的,才是“正确的”。可是,还有一种美叫作“想象世界”,却被很多大人忽略,甚至遗忘了。

孩子看待世界的视角本就是稚嫩与独特的,并非只有一个“标准答案”。成长的过程中,正是无数小事,让他成为那个独特的自己。我们需要用鼓励与期待,让他们去发现与探索自我的模样。请多一点耐心等一等吧,人世间的种种规则,总会以各种方式慢慢束缚住孩子的脚步,既然如此,在他们还拥有童真时,就让他们尽情地、自由地做做梦吧!

“妈妈,我怕做不好。”周末带女儿去公园玩手工陶艺,她对着陶泥手足无措,低头小声说道。这句话像一根刺,扎得我心头一紧——不知从何时起,女儿面对新事物时,第一反应不再是好奇尝试,而是害怕犯错。

我一直以为“为你好”是对孩子最好的呵护,直到那次带女儿参加手工课。老师让大家用彩纸折小兔子,女儿拿着彩纸迟迟不动手,还偷看旁边同学的步骤。我凑过去小声提醒:“先把纸对折,再折出耳朵……”话没说完,老师轻轻拍了拍我的肩膀:“家长不妨先等等,让孩子自己试试。”

我退后一步,看着女儿小心翼翼地折着。果然,她折错了——兔子的耳朵歪歪扭扭,身体也皱巴巴的。她抬头看我,眼神里满是不安。我刚想开口安慰,却见她咬了咬嘴唇,把折坏的纸展开,重新拿起一张彩纸。这次她没有急着动手,而是仔细观察着老师展示的样品,慢慢调整折痕。虽然最后折出来的小兔子依然不算精致,但当她举起来给我看时,眼睛里闪着骄傲的光:“妈妈,我自己折成功啦!”

那一刻,我才猛然醒悟,我总是怕女儿走弯路、犯错误,所以习惯性地把“正确答案”直接告诉她,却忘了受挫也是成长的一部分。就像小时候学骑自行车,谁不是摔了好几次才学会保持平衡?如果因为怕摔倒就一直让家长扶着车,便永远也学不会独立骑行。

我想起邻居家的小宇,他妈出了名的“细心”,从小宇上幼儿园起,就把他的生活安排得井井有条——书包每天由妈妈整理,文具要按颜色分类摆好,就连画画用什么颜色的笔,妈妈都有规定。有一次,小宇想用蓝色画太阳,他妈妈立刻阻止:“太阳是红色的,哪有蓝色的太阳?快换成红色的笔!”后来小宇上小学,老师布置了一篇看图写话,他盯着图片看了半天,一个字也写不出来——因为他不知道“标准答案”是什么,害怕写得不对。

反观我表姐教育孩子的方式,就截然不同。表姐的儿子乐乐上小学时,想自己学着煮面条。表姐没有阻止,只是在旁边提醒他“小心开水”“别烫到手”。结果乐乐不小心把水洒了出来,烫红了手背,面条也煮过头了,他委屈地哭了。表姐却没有批评他,而是帮他处理好伤口,然后笑着说:“没关系,第一次煮面条,能做成这样已经很棒了。我们一起看看问题出在哪儿,下次就能煮出好吃的面条啦。”后来,乐乐不仅学会了煮面条,还爱上了尝试各种新事物——包饺子、修玩具,还自己动手做各种小实验。就算偶尔犯错,乐乐也会笑着说:“这次知道错在哪儿了,下次肯定能做好!”

对比之下,我越发觉得自己之前的教育方式太武断了。我总怕女儿犯错,所以不断地提醒、纠正,却忘了孩子正是在一次次试错中,学会思考、学会总结,慢慢找到属于自己的解决问题的方法。就像她学系鞋带,我教了她好几次“交叉打结法”,她总是记不住。后来她自己琢磨出一种“绕圈法”,虽然步骤多了点,但她却记得牢牢的,再也没系错过。

现在,我开始学着把“试错权”还给女儿。我让她学着自己整理书包,就算偶尔忘了带课本,也让她自己去跟老师解释,下次自然就会记得检查;她做数学题时想尝试不同的解题方法,我不再急于否定,而是让她把思路说出来,一起探讨哪种方法更简便……

慢慢地,女儿变了——她不再像以前那样遇到问题就慌着找我帮忙,而是会先自己思考解决办法;就算犯了错,也能平静地分析原因,而不是一味地委屈哭闹。有一次她帮我洗碗,不小心打碎了一个碗,她没有哭,而是赶紧拿来扫帚把碎片清理干净,然后跟我说:“妈妈,对不起,我下次拿碗会更小心的。”看着她认真的模样,我心里满是欣慰。

其实,每个孩子都是在试错中成长的。作为家长,我们不能因为怕孩子犯错,就剥夺他们尝试的机会,更不能用“为你好”的名义,偷走他们的“试错权”。犯错并不可怕,可怕的是孩子因为害怕犯错,而失去了探索的勇气和成长的动力。

往后的日子里,我想做女儿成长路上的“观察者”和“支持者”,而不是“指挥官”和“纠错员”,给她足够的空间去尝试,让她在试错中学会成长,在探索中找到自信。因为我知道,只有经历过风雨的洗礼,孩子才能长出更坚实的翅膀,飞向更广阔的天空。

