

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

当成长遭遇“高开低走”

家庭教育如何找到破局之路

本报记者 张玥



成长相对“论”



本版图片均为资料图片

你如何理解成长“高开低走”?

王瑶 焦虑让我们迷失

近几年,总能听到周围人谈论起这种情况:家长从小带着孩子参加昂贵的兴趣班,甚至举家搬迁只为了让孩子有机会去更好的学校读书,但孩子的“后劲”却越来越不足,碌碌无为,甚至连学业都无法完成……这样的案例太多了,我的心里像压了一块石头,这不就是网上流传的“神童陨落”吗?

如果把家庭教育比作一场投资,那么“前期高投入,后期低产出”显然是不健康的现象。我很纠结:一方面,网上流传着大量“牛娃”“神童”的早慧故事,让家长不自觉地焦虑,认为如果不在前期给孩子倾注大量资源,就会让他“输在起跑线上”;另一方面,我们不希望所有的心血付诸东流,不想过度消耗孩子对学习和生活的兴趣。

刘宸铭 压力让爱变得“沉重”

作为一名高二学生,在我的成长历程中,确实看到有不少同学从小就在父母的“高期待”和“高要求”下参加了大量培训课程,他们一度是学业上的佼佼者。但总体来讲,这样的同学在成长后期并未表现出很大的优势,个别人还出现了“伤仲永”的情况。

从同龄人的角度观察,我认为通过过度学习来积蓄成长动力的同学并不快乐,也不赞同这样的家庭教育方式。

我们当然知道父母高要求的初衷是希望我们能够拥有更强的竞争力,但这种期待常常让我们感到压力。我想,当孩子表现出后劲不足的迹象时,可能也是在“反抗”这种长期被父母寄予厚望的压力吧。

李敏 “失衡”指向的是教育方式

网络流传一种“烂尾”的说法,是将孩子的成长失意类比为“烂尾楼”,前期“投资”巨大,后期却无法取得“收益”。但需要明确,这种现象并非对孩子本身的否定,而是对此类教育方式的评价,指家长的教育方式、期待与孩子的成长规律脱节,导致培养路上付出的精力和物质无法转化为长远发展动力。

当孩子的成长出现明显失衡,责任多在于家长,根本原因在于他们不恰当的教育方式和不切实际的期望。把孩子视作“投资品”,就相当于把爱异化成了“交易”,折射出“我为你付出了这么多,你必须以成功回报我”的功利价值取向。这样做既违背教育的初衷,更带给孩子沉重的压力和心理负担,导致其无法自由而全面地施展。

“后劲不足”背后,是家庭教育的何种困境?

李敏 家长希冀与成长现实错位

事实上,很多家长为孩子树立的长远发展目标,往往没有结合孩子本身的爱好和所长,剖析这类家长行为的动机,实则是希望孩子完成自己未完成的心愿。

然而,仅依据自己的认知,“逼”孩子成为“理想中的样子”,不仅忽视孩子的主观能动性和意愿,长期的“控制”更会“剥夺”孩子的自主感和内在动力;一旦失去外部压力,孩子便感到空虚、选择“躺平”,也就更容易出现“高开低走”的情况。

但我们需要认识到,孩子是独立的个体,这

类孩子所表现的成长失利,可能是对自我意识被压制的“无声的反抗”。

同时,部分家长自身缺乏科学的教育规划与稳定的情绪管理能力,习惯用对比、责怪和物质奖惩来驱动孩子,不仅消磨孩子内驱力,也容易加剧教育虎头蛇尾。

唐远琼 家长缺乏育儿“定力”

“后劲不足”现象警醒我们:缺乏“定力”的家长,容易被纷杂的外部环境裹挟,陷入非理性的“鸡娃”模式,最终可能走向“育儿失败”。

首先,在“优绩主义”的影响下,不少家长对

孩子的评价维度往往较为单一,认为只有孩子“成绩优异,进入知名大学,拥有高收入的工作”才算成功。这种传统观念裹挟着他们被动加入育儿“竞赛”。而一旦此种教育执念遇到挫折,家长极易产生强烈的心理落差,进而在内心涌起“成长失衡”的无奈感和失落感。

其次,纷繁复杂的网络环境也起到了推波助澜的作用。焦虑情绪往往更容易引发共鸣,不少自媒体账号为了流量而过度贩卖教育焦虑,渲染出“不鸡娃即耽误了娃”的紧张氛围,使本就感到迷茫的家长群体进一步丧失独立思考的能力。即便部分家长意识到了过度“鸡娃”的弊端,也不得不为了维持孩子的相对竞争优势而

被迫起身“应战”,从而陷入“剧场效应”的怪圈。这种非理性的“集体无意识”行为,透支了孩子的学习兴趣与心理能量。

最后,用成人之间的比较逻辑来审视子女的成长,也是孩子后劲不足的重要诱因。在过度“鸡娃”的群体中,有一部分家长出于群体间的“面子竞争”以及对“阶层滑落”的恐惧,转而对孩子抱以不切实际或不符合其能力的要求和期待。这样无休止地比较,既让家长“心累”,也让孩子“身心俱疲”。一旦孩子后续表现趋于平庸,无法延续早期的“高光”状态,家长便容易因“投入未能兑换成可供攀比的资本”而将这种局面定义为孩子的“摆烂”。

“摆烂状态”是可以避免的吗?如何提前布局?

李敏 及时读懂孩子求助的信号

结合多年的带班经验,我认为当孩子出现以下几种外在表现时,家长应及时调整教育方法。

首先,当孩子主动学习和探索的兴趣减退甚至逃避学习时。比如从以前的主动学习和思考变成了机械式重复,用“虚假勤奋”来应付学业,看似在学习上消耗了大量时间,却效率低下,频繁走神。

其次,当孩子面对更高阶、更复杂的学习任务而难以完成时。孩子在低学段能够凭借超前学习和简单重复地练习保持领先,但随着知识体系变得更为深入复杂,容易迅速滑落,以“摆烂”应对。

再次,当孩子的心理状态从“自信满满”变成“麻木无助”时,家长更应警惕。比如孩子面对小挫折,总是用“我是不是变笨了”“是不是辜负了父母的期待”等负面认知全盘否定自己。

如果家长此时仍不改变家庭教育方式,很容易人为制造出一场“摆烂”的悲剧。从个人能力层面而言,孩子或许能够勉强完成学业,但自学能力、抗压能力和独立解决问题的能力都会低于同龄人,在未来的生活、工作中很容易受挫。从心理层面而言,孩子可能会认为“只有成功才配得上父母的爱”,形成扭曲的价值观,内心缺乏自信,以逃避的态度面对父母和家庭,甚至出现焦虑、抑郁倾向。

李媛 从“被动优秀”到“主动成长”

很多学生在中学阶段表现优异,但到了大学却不尽如人意,有很大一部分原因在于这些学生在成长过程中过度依赖父母和老师的督促,到了更高级的学府后,学习难度和标准提高了,但“外力”减弱,从而陷入迷茫。

这种情况的出现,往往并非学生个体能力不足,而是自身缺乏解决问题的能力、长远的人生目标,更重要的是对自我缺乏充分地认识。

除了家长必要的引导之外,我认为学生也要自觉树立起“为自己人生负责”的意识,并主动审视自己的目标是否合理,根据自身能力和

环境变化,灵活调整方法与节奏。

简单来说,就是让“我想成为什么样的人”与“我当下能做什么、该怎么做”相匹配。这种自我意识和自我修正的能力,是实现持续成长的重要基石。倘若学生在认识自己的过程中遇到困难和阻碍,可以多和身边的同学、师长、亲人探讨交流,外部视角往往能帮“当局者”发现问题所在。

成长是一场马拉松,而非冲刺赛。我们要引导孩子们以长远的眼光看待自己的发展,不要过度追求世俗意义上的成功,找到属于自己的赛道,全力以赴,不留遗憾,才是幸福和快乐的关键。

见闻“神童陨落”案例,家长和孩子有什么新的思考?

王瑶 不做“拆盲盒”的育儿“赌徒”

我想,大多数家长都和我一样,认为“成长失败”就像一个盲盒,我们的确害怕,但只要还没真实接触到,甚至接触到了但拆出的那个“盲盒”不是自己家的孩子,似乎就可以“掩耳盗铃”。每当看到这类案例时,我们都会胆战心惊,可往往警醒了两三天后,又恢复到“鸡娃”状态。

作为家长,我们一开始也并没有希望孩子长大能功成名就,可能孩子偶尔一次“爆发”天赋,便让我们猜测他也许是个天才,从此让外部压力占了孩子内驱力的上风。即便没有对孩子提出非常高远的发展目标,但我们的潜意识里都是希望孩子的未来是蒸蒸日上。

经过此次讨论思考,我认为家长最应该学

习的是“折中法”,既是对自己的,也是对孩子的:目标降一些、要求减一些、批评少一些;鼓励多一些、包容多一些、松弛多一些——在健康、安全、遵纪守法的大框架下,把孩子的成长任务从单一学业中跳脱出来,让他多去看、去想——孩子就算没有达到理想的那个状态,他也是没错的,另起头就好。从一开始,家长就不应该把育儿当作“拆盲盒”,每个抱着想要抽中“限量款”想法的家长,无异于另一种意义上不负责任的育儿“赌徒”。

刘宸铭 我们需要尊重和支持

作为家长和老师眼中具有学习内驱力的学生,我的成长过程是轻松而愉快的,父母从未对我提出过,或者制定过苛刻、长远的要求和目

标,只要我健康快乐就好。

家中的大事小事,父母都会询问我的意见,即便我年幼时表达观点和态度,他们都会给予我足够的尊重。还记得小时候,妈妈听到周边同学都在报补习班,她怕我的学习进度落下,便回家询问我的意见,我思考片刻拒绝了,并告诉她我对此不感兴趣,还依据自己的学情,同她分析了利弊。这次的沟通让她意识到我比她想象的更了解自己,也让她发现我已经是一个有独立思想的个体。所以,我们要多与父母沟通,要彼此尊重、彼此成就。

父母理解我并与我的认知保持一致战线,让我感到自尊和自信,久而久之,我开始习惯为自己设立清晰而具体的目标,每次实现了也会很有成就感,我想这就是我主动学习、乐于学习、享受学习的主要原因。

如何重塑正确的教育价值观,让成长行稳致远?

李媛 培养孩子的健全人格和心理韧性

我认为,与其担心孩子出现“后期发展和能力与前期规划脱节”的情况,不如及时改变单一的教育价值评价取向,从“唯成绩”“唯收入”转向培养“能力与品格并重”的独立个体。

真正的教育应建立在全面、正确的发展理念之上,既要尊重孩子的多元化社会身份,避免将其视为家长的“私有财产”,更要注重培养孩子理性、平和、积极向上的态度以及感恩之心,构建孩子健全的人格底色。

家长要摒弃“短视功利”的理念,拉长时间来看待教育,放到几十年的人生跨度里,青少年时代获得的所谓“成功”只是微不足道的瞬间。孩子的情绪调控能力、自信心,以及终身学习意识,才能帮助他们建立强大的心理韧性,找到终生幸福的“钥匙”。

从方式方法上,家长应通过言传身教,示范面对困难时的解决方式,让孩子在实践中习得保护自己的能力和当自己遭遇不公或失败时,引导其向内反思、提升适应力。

同时,家长应鼓励孩子积极参与社团活动和社会实践,通过与师长、同伴及书本的多维互动,拓宽自我边界,提升抗挫折的能力,从而避免孩子因能力缺陷和心理准备不足,出现“摆烂”思想。

唐远琼 让孩子在尊重中成长为参天大树

破解“高开低走”困局的关键,不在于外部资源的无限堆叠,而在于回归对个体的尊重。真正有效的教育,应当始于倾听——先俯下身来倾听孩子“想成为谁”,再站起来陪伴、支持他们“去往哪里”,鼓励孩子主动去探索属于自己的

热爱与发展路径,而非“被安排、被塑造”。

事实上,家长的“鸡娃”行为,大多源于对孩子未来生存与发展的焦虑和担忧,善意期待本身无可厚非——但问题在于,外部压力只能带来短期服从,唯有内驱力才能支撑长期、主动地进取。有句话说:“一个人真正优秀的特质,来自内心想要变得更加优秀的那种强烈渴望和对生命追求的火热的激情。”当教育只剩下“你必须优秀”,而缺失了“我想要更好”,孩子的心理能量迟早会在漫长的学业长跑中枯竭,这正是“摆烂”的源头。

成功不止一种,幸福也各有模样。家长要承认并尊重孩子的个体差异,让孩子成为他自己,而不是家长期待的翻版。与其用权威一厢情愿为孩子规划一条看似稳妥的“高速路”,不如以陪伴者、支持者的身份,和孩子一起在试错与探索中,找到真正契合其天赋与热情的“成长坐标系”。

本期嘉宾

李媛
电子科技大学心理健康
教育中心首席教授,四川
省心理学会副理事长

唐远琼
成都师范学院学生心理
健康教育中心教授,四川
省学生心理健康工作
咨询委员会委员

李敏
中学语文高级教师,具
有20余年班主任经验

王瑶
成都市某小学五年级学
生家长

刘宸铭
成都七中高新校区高二
学生

