

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

以热爱为引擎,积蓄成长动力

本报记者 马晓冰 实习生 孟瑾



误区

“无用”的喜欢就是不务正业

“她净喜欢弄些没用的东西,把时间都浪费了,做点正经事不好吗?”小芷(化名)的妈妈这样“吐槽”。孩子从小就喜欢做手工,折纸、黏土、缝纫、拼豆,样样都格外沉迷,一坐就是一下午。从前,小芷妈妈觉得孩子有爱好是好事,可随着小芷升入高年级,她的担心慢慢多了支持,“这些始终不是‘正事’,喜欢有什么用?热爱又不能‘当饭吃’。”她说。

身处快节奏的社会,“有用与否”似乎成了衡量孩子一切投入的第一标准。家长在给孩子选兴趣班时,也更倾向于为孩子“谋长远”。乐高可以开发空间思维,弹钢琴能锻炼手指灵活度,上口才课能训练表达能力……教育理念越来越“科学”,课程安排越来越精密,一些家长却忘了问问孩子:“你喜欢什么?”

孟泓沁理解家长的焦虑。对未来不确定的担忧、与“别人家孩子”的比较、沉重的升学压力,让家长不自觉地注意力都集中在“有用”的方向上。很多家长本着对孩子负责的想法,让他们尽量把精力投入到“回报”可见的事情上,觉得这样至少“不会出错”。所以很多家长一见到孩子对与学习、考试无关的事情产生热情,第一反应就是担心“影响正事”。这种担心背后,其实是家长想要保护孩子。孟泓沁提醒,孩子心无旁骛地投入去做一件事,正是“热爱”本身的价值体现。做事之前先问有没有用、有多大用,看似高效,实则可能消耗孩子宝贵的内驱力。

“孩子刚喜欢上画画,家长马上就张罗着报班,考级、比赛样样不落,认为学了就必须拿出像样的成绩。”干建容在工作中发现,很多家长都容易走入这样的误区:把孩子的兴趣、爱好工具化、功利化。“这样会把兴趣变成任务,把孩子刚刚萌生的热爱变成必须完成任务的压力,他们可能会因此产生抵触情绪,甚至想要放弃。原本发自内心的喜欢,在层层加码中慢慢变成了负担。这不是在培养热爱,而是在消耗热爱。”

“还有的家长会期待孩子替自己圆梦。”有的家长小时候想学弹钢琴却没有机会,有了孩子就强迫孩子去学,哪怕孩子根本不喜欢。干建容说,这种“被动的热爱”,本质上是一种情感绑架。孩子不是在为自己的喜好而沉浸,而

不久前,“张雪机车”在国际赛事夺冠,张雪这个名字迅速走进大众视野。从早年报学学修车,到改装机车、钻研技术,再到创立自己的品牌、一举夺冠,他的故事被称为现实版“飞驰人生”。“做一件事不是奔着结果去,而是因为热爱,可能结果真的不一样。”张雪说。

“热爱”,究竟能激发出多大的能量?在家庭教育场景中,我们又该如何看待孩子的热爱,帮助他们找到内心深处的向往?本期,我们邀请到成都高新滨河学校专职心理教师干建容与成都石室天府中学心理健康教育教师孟泓沁,共同探讨这一育儿课题,让热爱成为孩子成长路上最持久的动力。

是在替家长弥补遗憾。

孩子如果有一项真正热爱的兴趣爱好,能很好地帮助他缓解现实压力、调节心理状态。孟泓沁认为,有时孩子表现得“不务正业”,正是因为所谓的“正业”中感受到较多的挫败感和压力,才“逃”进了自己那一方小天地。“家长可以先放下批评与指责,多关心孩子的内心,帮助他积极调整状态。”

认知

“三分钟热度”亦有探索和收获

热爱不是奔着“有用”去做事,也不是家长用来弥补遗憾的手段。可热爱到底是什么?我们该如何帮孩子找到它?干建容认为,孩子身上常见的“三分钟热度”,就是很好的切入点。

今天喜欢画画,明天迷上打篮球,后天又想学吉他……遇到这样“没定性”的孩子,家长往往会觉得孩子没有毅力、做事半途而废。从青少年心理发展角度出发,干建容指出,孩子做事“三分钟热度”并不一定是缺点。青少年的认知处在不断发展的阶段,他们对世界充满好奇,愿意尝试各种事情,本质上是在探索自我、寻找真正适合自己的方向。“每个人都是在不断尝试中慢慢明确方向。”干建容建议,家长在批评孩子之前,要先判断孩子是否遇到了瓶颈,还是真的不喜欢了。不加分辨就指责孩子不懂坚持,只会打击孩子的探索欲,甚至让孩子产生“我什么都做不好”的自我否定。

“允许孩子广泛接触不同领域,我们才能看清他对哪些事物的热度不止‘三分钟’。”孟

泓沁提到,如果孩子年龄还小,广泛接触、多元尝试是一件好事。孩子可以在比较中确认自己喜欢什么,家长也更有机会看到孩子真正的天赋所在。“家长陪伴孩子走过这些‘三分钟热度’的时刻,就是在陪着孩子探索自我、发展自我。热爱的种子,往往就埋在这些浅尝辄止的瞬间里。”

“先去做,才知道喜不喜欢。就算这些尝试没有发展成热爱一生的事业,什么都体验一点儿,也不是坏事。”干建容表示,热爱并非全靠天赋驱动,很多时候孩子不是因为擅长才热爱,而是从热爱的事中找到了力量,这份力量促使孩子长期坚持。

“具体而言,热爱包含着自我认同与归属感、可控感和成就感,以及内在动机的纯粹性。”干建容解释,自我认同与归属感,就是孩子能从这件事里找到“我是谁”“我能做什么”的答案;可控感和成就感,意味着热爱不是盲目坚持,而是在过程中不断获得小反馈、取得小突破,哪怕只是一点点的进步,都会让孩子觉得努力是有意义的,这份可控感能够对长期坚持中的疲惫感;最关键的是在动机的纯粹性,孩子做某件事是因为“我喜欢”,不是为了满足家长的期待、获得外界的奖励。“发自内心的愉悦感,才是热爱最持久的‘发动机’。”干建容说。

“我可以提高学习效率呀。我自自课都很专心地完成作业,回家才有时间练琴。两门乐器每天各练20分钟,周末多练一会儿,加起来也就一个多小时。比起做事磨蹭的同学,我的学习时间一点也不少。”她争辩道。“你的成绩现在只是中上游,妈妈希望你能再往前冲一冲。”我说。“那我保证稳定学习状态,可以吗?”女儿说。“如果做不到呢,怎么办?”我追问。“做不到,我就减掉一门乐器。”她咬了咬嘴唇,像是在做一个慎重的决定。

我望着她的眼睛,忽然意识到:这不是一个孩子在任性耍赖,而是一个12岁的女孩,在认真地为自己的热爱争取空间。

女儿的一番话,以及那篇文章里的一句“张雪是从热爱的土壤里自然‘生长’出来的”,像一颗石子投进了我平静的心底。

回想这几年,女儿对待乐器练习一直十分主动,从不叫苦,也从没退缩过,这份热爱纯粹又真诚。我执意让她“二选一”,不过是在用“对升学有没有用”的功利标准,去衡量本不该被衡量的事。

我真正担心的,不是她学不好,而是她不够“好”、不够拔尖、不够“保险”。这份焦虑,根源在我,而不是孩子。

我放缓语气,对女儿说:“我可以让你继续坚持,但空口无凭,我们可以定下一些约定,既能让我安心,也能时刻激励你。”

女儿立刻点点头,拿出水彩笔和一沓白纸,笑着说:“那就签字画押。”

就这样,我们一起定下4条约定,她一笔一画认真写在纸上:

行动

做好支持者,和孩子一起奔赴热爱

长期坚持一份热爱,能潜移默化培养孩子的内在品质。干建容观察发现,那些在某个领域有“心头好”、愿意深度投入的孩子,往往在情绪调节、抗挫折能力和自我认知上表现得积极。“遇到学习压力大、情绪低落时,他们可以投入到自己热爱的事情里调节情绪,而不是一味焦虑、暴躁。”同时,深度投入一件事必然会遇到困难,直面并克服困难的过程,能培养孩子宝贵的抗挫力,这份力量最终会迁移到学习和生活的方方面面。

如何支持孩子在“奔赴热爱”的过程中快乐成长?干建容认为,关键是家长要转变自身定位,做孩子的支持者,而不是“资源提供者”或“成果验收者”。她给出三点建议:一是学会倾听,尊重孩子的主导权,不问“这有什么用”,而是多问“你为什么喜欢”;二是做后盾而非

“指挥官”,遇到困难时,和孩子一起想办法,取得进步时,大方地肯定孩子的努力;三是接纳失败、允许试错,让孩子明白追求热爱的道路上难免受挫,关键在于从经验中汲取成长的养分。

孟泓沁提醒,孩子进入青春后期,会更渴望自主,但他们的心智还不够成熟,更需要家长给予“退半步”的包容与支持。他建议,这一时期,家长可以多和孩子商量,为孩子提供建议和方法,但把决定权交给孩子。

“家校之间也需携手,为孩子创设‘敢热爱、能坚持、有空间’的成长环境。”孟泓沁指出,热爱和学习从来不是对立的,而是相辅相成。“一份纯粹的热爱能给孩子带来充足的心理能量,让孩子在学习中更有动力、更加专注。”

“培养孩子的热爱、塑造孩子的心理品质,和提升学业能力一样重要。”干建容表示,家长可以和孩子一起制定合理的时间规划,既保证学业学习时间,也给孩子留出追求热爱的空间。学校可以开展丰富的社团活动,为孩子提供发展兴趣的平台;同时通过家长学校,向家长普及科学的教育理念与沟通方法。

此外,孟泓沁提醒,家长不必把全部注意力都聚焦在孩子身上,自身更要做好榜样,奔赴自己的热爱、深耕自己的生活。他表示:“育儿是双向成长,家长不放弃寻找、坚持自己的热爱,在感兴趣的领域热情探索、持续学习,才能以身作则,和孩子共同成长。”

十几岁的张雪在机车店里当学徒时,没有人能预料这个看似“不务正业”的孩子,会有怎样的未来。但那份被好好保护的热爱,最终成了他生命中最坚韧的力量。“热爱,是孩子成长路上最好的‘发动机’。而家长要做的,是为孩子的热爱预留足够的生长空间,让这份纯粹的热爱,照亮孩子的漫漫成长路。”干建容说。

本版图片均为资料图片

允许孩子热爱,成长自有答案

1

“妈妈,我真觉得你必须看看这篇文章。”晚饭后,我在厨房洗碗,女儿大声呼叫我。台灯下,女儿的影子被拉得很长,神情是我从没有见过的严肃。她把平板电脑递给我,屏幕上,《张雪的逆袭:给当代教育的一堂课》映入眼帘。

读了两段,我心里“咯噔”一下:这孩子,莫不是要“以牙还牙”?平日里,遇到和她意见不合、沟通不畅的话题,我总喜欢找合适的文章让她自己阅读、领悟。今天反倒换成她找文章来“劝”我读。

看完文章,我心里已然明白:因为我打算停掉她的兴趣班,她准备和我“谈判”。

2

女儿今年六年级,没有报任何学科补习班,兴趣班也不少。除了围棋、画画、书法,她还在学琵琶和圆号。

女儿与琵琶的缘分,始于二年级。那天,她眼睛亮晶晶地对我说:“妈妈,我想学琵琶。”试听一节课后,她当即就要报名,一直学到现在。学圆号则是在三年级,学校音乐团老师说女儿适合,她一下子来了兴致,吵着也要学圆号。

我也纠结过,一下子学两门乐器是否有必要。女儿却认真解释,琵琶是独奏,圆号需要和乐团配合,她可以感受合奏的美妙。我拗不过女儿的坚持,于是,抱着让她试一试、玩一玩的心态,答应了她。

自此,女儿的周末被分割得满满当当:周六上午练琵琶,下午学围棋,周日上午学画画、下午练圆号。她对哪一项都算不上刻苦,但从没说过放弃。

然而,六年级如约而至,身边不少家长“砍”掉了孩子的兴趣课,要求他们把全部精力放在学习上,我也被裹挟进去。女儿的成绩在班里属于中上游,我心里盘算着,如果她把投入到兴趣里的精力分出一半给数学和英语,成绩一定能稳步提升。

于是,我认真和她商量:“围棋和画画你会舍不得,两门乐器总得放弃一个吧。你们班里的同学大都停了兴趣班,你二选一,好不好?”“不要,两个我都要。我就不选。”女儿固执地回答,说完就转身进了房间。

那几天,家里的气氛沉闷又压抑。我们都没再提起这件事,直到她把那篇文章推到了我的面前。

3

女儿静静地看着我读完文章。不等我开口,她深吸一口气,像是在心里演练了无数遍,缓缓开口:

“第一,当初你同意我学圆号,是想让我懂得合作的意义,现在这个理由依然成立;第二,我小时候,你就告诉我,做任何事都不能半途而废,这些兴趣我是真心喜欢,从来没想过放弃;第三,张雪追梦时没人支持,可你是我最亲爱的妈妈。”她顿了顿,声音低下去,“难道你不应该比陌生人更相信我吗?”

和答题技巧,她主动多学了半小时。练习乐器的时间因此被压缩,她没有半句抱怨,只是默默调整计划,把第二天的练习时间提前。

接下来发生的事情,远比我预想的好。琵琶老师发来消息,夸女儿最近练琴格外专注,几首曲子明显下了功夫,进步很大;圆号老师也特意和我反馈,她排练时状态饱满,眼里有光,吹奏的乐曲也感情充沛、悦耳动听。

最让我意外的是,班主任在家长群里发文表扬,虽然没有点名,但我知道说的是女儿:班上有孩子,近期时间管理能力明显提升,作业完成得又快又好,还主动参与班级事务,协作能力与综合表现都让人眼前一亮。

我问女儿:“你觉得自己最近表现怎么样?”她想了想,认真地说:“我觉得我把每件想做的事,都尽力做好了。以前是你催着我学,现在是我自己主动要学。答应你的约定,我一定会做到。”

她说得轻描淡写,我却听得心头发热。我不知道女儿的学习成绩会不会因此提高,但我真切地看见,在平衡学业与热爱、为自己负责的过程中,她正在拥有比分数更珍贵的成长。

昨天晚上,女儿吹奏起最近排练的曲子。音符落在地上,像碎了一地的月光。我靠在沙发上静静聆听,没有再关心她作业写完了没有。

我忽然想起她刚学琵琶时的模样,小手还够不到琴弦的品位,却每天兴致勃勃地拨弄琴弦。那时,我只盼她快乐。今夜,我好像又重新找回了最初的心愿。

留丽灵

4

签约后没几天,女儿拿回一张英语单元测试卷,低声说:“妈妈,这次英语考砸了,只得了88分。”我心头一紧,可她很快平复了情绪,冷静地说道:“我知道,不是练习乐器的问题,是听力测试时,我太过纠结上一道题,耽误了后面的内容。你帮我买一本听力练习册,我多练一练就好了。”

那天晚上,我陪着女儿梳理听力注意事项