



中高考后,大量“别人家的孩子”轮番刷屏朋友圈。当我们翻看学霸故事啧啧称赞时,内心不仅仅是羡慕和比较,应该也在思考:一个充满正能量、努力的孩子,他内在的驱动力究竟从何而来?家长们总以为焦虑是自己的情绪,其实已在不知不觉中伤害着孩子。6月底,齐鲁晚报记者对话中国青少年研究中心家庭教育首席专家、研究员、著名家庭教育专家孙云晓。

孙云晓:家长不焦虑,童年才能不恐慌



□ 本报记者 徐洁



孙云晓教育感悟

■与以往几代青少年相似,尽管有叛逆,00后还是把温暖的家庭放在需求第一位。希望父母们听到并相信这个心声,孩子期盼的是温暖的亲子关系而非教育。

■儿童之可贵在于能见成人之不见,能听成人之未听,能想成人之不想。所以,向孩子学习是追求幸福的一个捷径。

■考试季节往往也是问题高发时期,最考验父母与老师的爱心与智慧。研究发现,适度紧张有利于考试。所以,明智的父母与教师持平和之态,不求高分,尽力即可,让孩子安心应对,天无绝人之路。

>>“别人家的孩子”未必优秀

齐鲁晚报:每年中高考后,都会有大量“别人家的孩子”刷屏朋友圈,或者见诸公共媒体。在您眼中,什么样的孩子算是优秀?他们有哪些共同点?

孙云晓:我认为,优秀学生是有很大差别的,不能笼统地讲成绩优秀就是优秀,这里面有一些学生是真正优秀的。表现在什么方面呢?首先是人格健康,真正地爱学习,有良好的习惯和自己的目标,因为这样的孩子是有真正有后劲的。

也有一些表面上看起来很优秀的学生,甚至考上中国最好的大学,其实未必优秀。北京大学徐凯文教授做过一个调查,发现很多考入顶尖大学的学生,生活没有目标,不知道为什么活着,他把这种心理状态形容为“空壳病”。那么,我相信,这样的学生从本质上讲不能说是真正的优秀,只能说,他通过刻苦地学习,达到比较好的成绩进了名校,但是这样的人格是有严重缺陷的、成长是有风险的。

齐鲁晚报:从您的观察看,么这些优秀的孩子有什么共同点?

孙云晓:真正优秀的学生成长是有规律可循的。北师大著名心理学家陈会昌教授曾对200多个孩子从两岁跟踪研究二十年,有个最重要的发现:能够发展理想的、幸福的、成功的孩子,表现出两个特点,第一是主动性,第二是自制力。

真正优秀的学生这两颗种子都发达。主动性就是有兴趣有爱好,能够积极地发挥自己的潜能优势,自制力就是有自我管理的能力,有底线。我认识北京101中学的一对兄妹,两个人被牛津大学、耶鲁大学名校录取,他们两个有什么特点呢?就是一到了学习时间,就放下自己玩的东西去学习,自制力很强。

>>有潜力的学生往往认知需要很强大

齐鲁晚报:主动性和自制力的确是许多父母头疼的问题,我们在采访中,常常会遇到父母有类似的困惑。那么如何培养孩子的主动性呢?

孙云晓:怎么培养孩子的主动性呢?就是给孩子尽可能多的体验的机会,让他发现自己的潜能,激发出兴趣,积极、主动、快乐地去做事;如何培养自制力呢?就是设定规则要求,有些事情可以做,有些事不能做,做了就要设置必要的惩罚,当然惩罚不是打骂,而是取消某些权利。

关于学习,最重要的一个问题就是激发孩子的学习动机。我们在一个关于独生子女人格的研究中发现,中小学生学习一般有四类动机:第一种是认知需要,学习就是为了获得知识和能力,这是最稳定、最重要的内在动机;第二种是发展需要,为了考上大学,将来找到好工作,多挣钱等等;第三种需要是报答需要,就是觉得爸妈对我很好,或者爷爷奶奶对我很好,我要好好学习,报答他们,

这种动机有好的一面,也有不好的一面;第四种学习动机就是竞争的需要,这也是最糟糕的需要,学习就是为了超过别人,或者不被别人超过。这是最消极的一种需要,是最可怕的,这会异化学习需要,把学习当成竞争手段,为竞争会不择手段伤害别人。学习毕竟是山外有山,遇到无法超越的对手,会产生巨大的心理压力、伤害和无奈,甚至产生报复行为。

齐鲁晚报:在这四种动机中,认知需要是最重要的吧?

孙云晓:是的。真正有潜力的学生往往认知需要很强大,获取知识就是为了探索这个未知世界、为了获得能力或者知识,这样就会心胸开阔地与别人合作,学习还会充满乐趣。真正成为科学家的人,有作为的人往往是这样的人,在学习中获得了巨大的乐趣,他就有动力。我想父母可以培养孩子的认知需要,让孩子体验到学习的乐趣。

>>父母是预防童年恐慌的主角

齐鲁晚报:谈起竞争,我觉得如今从孩子出生起,父母就在处处谋求孩子在同龄人中取得优势。如今无论哪个城市、哪个家庭,对于教育的焦虑已非常普遍。父母的焦虑来源于哪里?给了孩子怎样的伤害?

孙云晓:我在多年前提出一个概念——“童年恐慌”,指孩子在巨大压力下,导致童年缺失,进而出现强烈的焦虑心态。这种压力主要来自于父母过高的学历期望、只注重成绩的教育评价以及扭曲的社会价值观念。

“不能让孩子输在起跑线上”的口号已变成制造童年恐慌的宣言。童年恐慌的主要来源是学习压力,父母可能警告孩子:你学习不好,你就完了,你连扫大街的工作都找不到,把孩子前途说得一片黑暗,毫无希望。父母老师乃至社会夸大了学习不好的后果,这是造成童年恐慌的原因之一。父母要让孩子做非凡的人,因而追求高学历、高社会地位、高收入。这种高标准脱离了孩子的实际水平,特别容易让孩子产生童年恐慌。

扭曲的价值观也导致了童年恐慌。比如有句俗话说叫“三百六十行,行行出状元”,为什么非要当状元呢?假设我想当工匠,如果非要当全国第一名

不可,就会恐慌。实际情况是,即使我可能做不了最好,也同样是社会需要的。因此,社会要以人为本,要承认人的潜能和特质是有差异的。

现在有句话叫“做最好的自己”,我很赞成。我不能和别人比,我不需要和别人比,我尽到我最大的努力,或者说我用我喜欢的方式工作,我就感到很愉快。人要避免那种做什么就要当状元的想法。状元意识就是悲剧意识。

父母是预防童年恐慌的主角,也可能成为造就童年恐慌的主角。童年恐慌来自多方面,我们不能简单地界定只有学习压力造成恐慌。如果教育得当,再大的压力也不一定产生恐慌。

齐鲁晚报:所以说,要想孩子不恐慌,家长先不要恐慌。具体家长应该注意些什么?

孙云晓:因此,不要把眼光只盯在孩子成绩的提升上,还要关注人格的发展。第一,不要吓唬孩子。二要多鼓励孩子,让孩子认清自己的优势和劣势,对自己保持信心。三要培养孩子抗挫折的能力,对孩子不能只有表扬,只表扬孩子就是在制造危险,制造隐患。孩子是在体验中成长的,他一定要体验挫折。我一直讲没有批评的教育是不负责的教育。孩子一定要面对责任敢于承担。

>>生活教育是让孩子健康的最好途径

齐鲁晚报:暑假就要到了,许多孩子的假期又将成为“第三学期”。在您看来,假期在孩子成长中的使命是什么?智慧家长如何规划智慧假期?

孙云晓:假期的本质含义是让孩子过一种不同于学校和家庭的生活,过一种适合他们成长的生活,这是一个国际共识。其间完成作业,看看有关学科的书是可以的。但最好的假期是给予孩子不同于学校和家庭的体验,比方说参加各种各样的夏令营、拓展训练营。

回到老家度暑假的方式也很好,让孩子感受自然和亲情,每个人的故乡对孩子的成长都是巨大的营养库。甚至如果单位允许的话,带孩子上班,给他创造一个体验的机会,都是可以的。

我的女儿上中学的时候,学校安排我们家接待过三批外国孩子来民宿,后来我的女儿也到国外家庭中民宿。我特别倡导这样的活动,国内国外学生交换、南北学生交换,或者城市与农村交换都是可以的。

齐鲁晚报:前不久,世界卫生组织把网瘾列为精神疾病。我们调查发现,中小學生中,玩网游非常普遍,甚至成为交往方式。您觉得暑假如何预防网瘾?

孙云晓:我一直有两个基本的建议,第一就是用丰富多彩的生活代替单调平凡的生活。孩子陷入网瘾的时候,往往生活中是失败的。生活单调贫乏,就会依赖网络游戏弥补心中的缺憾。生活丰富的孩子,经常有户外活动、郊游,读书和游戏,极少有网瘾的。让孩子生活丰富,我觉得是大多数父母能做到的,只要你愿意。

第二,就是让孩子有反复成功的体验,当然这个体验并不是单纯的考试成功,而是在生活中能体验到的成功,比如学会了游泳、学会了做饭,都是了不起的。这样的机会在生活中大量存在,关键是我们能够识别和抓住,孩子也会变得健康和正常起来。生活教育是让孩子健康的最好途径。