

返校后别为成绩焦虑，多关注“元能力”培养

在这个特别的春天，大多数宅家的95后、00后们承受着疫情+学业的双重压力。无论是进入中高考关键阶段，紧张备考的中学毕业年级学生，还是在抉择未来方向的大学生甚至研究生，这届年轻人正站在各自人生的重要关口。他们该如何完成这些挑战？

在上海交通大学教师发展中心副主任张新安看来，如果一个人在成长过程中培养出了应对挑战的“元能力”——即设定目标、实现目标和找到成功的路径，那么面对高考、升学、就业等自然能凭实力顺利“闯关”。

但在现实中，大多数家长的短视令他们把教育等同于考试，把教育的成效等同于成绩的好坏。而为了成绩的过度教养令孩子缺乏核心竞争力，在今后的人生中就容易后劲不足。

如今，面对着返校复学后学业的紧张，考试即将到来的压力，对于家长来说，需要给孩子更多宽容和耐心等待。期待终有花开之时，这将有助于孩子的成长。

而对于返校复学的学生来说，在疫情防控的这段时间内，每个人都面临着生活中发生的剧烈变化以及诸多的不确定性，也都承受过担忧、焦虑。

如今春暖花开时，这段人生中难得的经历，理应成为心理成长的能量。未来的人生中，具备“元能力”才是你们的核心竞争力。

——编者



张新安

大部分家长的认知存在偏差，成绩好不等于能力强

4月27日，上海初三、高三学生复学返校，进入全面迎考状态。由于受疫情影响，2020年的中考和高考延期举行。再过两个月，即将有新一批学生通过高考这个关口，走上不同的人生道路。

然而，不少家长的认知存在偏

差，他们把考试看得过重，把教育等同为考试，把教育的成效等同为分数高低，为了成绩给孩子过多的帮扶和压力，几乎是推着、背着、扛着孩子参加高考。

这样即便考出高分，也不能真实反映考生自己的能力，而是家长

帮扶和努力的结果。不少知名大学，每年都有一些读不下去而被劝退的学生。

这些学生的背景和求学的经历都有某种程度的相似——他们高中成绩都非常出色，高考都考出了难以想象的高分。为何在高中时成绩如此突出的同学，在进入大学之后难以适应大学的挑战，甚至无法完成正常的学业呢？

对于这个问题，我思考了很久，最后发现，最主要的原因就是，他们在高中中取得的成绩，不是他们的努力和素质的结果，而是外界的因素。比如家庭帮扶和压力的结果。换言之，这些学生虽然具备了进入大学读书的资格，但是并不具备适应大学生活的能力，也不具备完成大学学业的素质。

面对充满不确定性的世界，大多数家长认为，好成绩等于好学历、好学历等于好工作、好工作等于好发展，这是一条明确的成功路径，所以格外重视孩子的成绩。然而，在这个信息爆炸的年代，掌握更多的课程知识，早已不是一个人的核心竞争力。

家长帮助孩子重点不在于成绩，而是要培养起孩子应对挑战的

“元能力”，这才是让孩子成长的最佳方式。

许多孩子虽然靠着家长辅导、耗资不菲的补习班等帮扶，取得了优异的成绩、顺利进入名校，但直到毕业仍然浑浑噩噩、没有目标。问题就在于，他们的成长过程中缺失了“元能力”培养这一重要环节。因为孩子越大，家长能提供的帮助就越少，不少高考考出高分的名校毕业生在进入职场后，过一段时间的职业发展反而不如一般学校的毕业生。

有时候，家长的“为你好”还会起副作用，遏制孩子的发展。在今年新发表的一项针对某市数千名中学生的研究发现，不少父母在子女教育中存在过度养育现象，给子女的帮扶过多。

这些孩子可能看起来成绩不错，但在更能反映孩子本身能力的领导力指标上，却不尽人意。

而那些在班级里担任学生干部、在同学间有很强号召力、在老师眼里有领导潜力的学生，家长反而对孩子的帮扶管教并不多。

考虑到领导力对于孩子未来发展的重要性，家长的过度养育其实耽误了孩子的发展。

重视儿童“食育”的力量

宁本涛

从教育学视角看，要培养好的饮食习惯，需要重视儿童的“食育”。尤其是中小学基础教育阶段，更有必要将“食育”与德智体美劳五育融合起来，培养具有高度生命意识和尊重自然规律的时代新人。

加强儿童“食育”需要树立躬身力行的食育具身学习新样式，做到“以食健体”。

作为认知科学新发展的具身学习理论指出，具身学习不同于以抽象思维和推理验证为特征的离身学习，而是基于身体，具有实践性、活动性等特征，它将“身体（情感体验、情绪、意志、兴趣、实操等）”置于认知实践的中心地位，强调认知是通过身心合一的体验及其活动方式形成的，尤其重视体验是一种在亲身经历和实践过程中获得的独特感受。

进入本世纪以来，中国城乡家庭生活品质都得到了很大的提高，尤其是对很多爱子心切的父母来说，孩子饭桌上缺的已不是丰富的菜肴，而是营养知识。这里说的营养知识并不单指关于食物各项营养指标的知识，而是食物与环境、食物与心灵共建共育的具身认知的知识。只有将这样的营养知识深入到孩子们的日常生活体验和感受，甚至矛盾中，深入到儿童的饮食文化情感、意志和理念中，才有可能形成和实现儿童健全知识和营养的食育生活。

加强和改进中国儿童“食育”教育制度需要珍视并继承我国优秀的饮食文化传统，同时致力于实现与世界众多民族优秀饮食文化传统之间的对话、交流与借鉴，做到“以食启智”。

中国古代的先贤圣人，早已有对饮食文化的了解与研究。《中庸》里说：“人莫不饮食也，鲜能知味。”一个人离不开饮食，但是真正懂得欣赏食物天然、质朴和滋养身心本性的人又有多少？吃与会吃有本质区别。我们说一个人吃东西，意在指这个人通过食物满足温饱等基本生理需求；但是我们说一个人会吃东西，意在指这个人懂得品尝食物滋味，来滋养其身心健康。食物并非外在于身体的元素，尊重食物并实现身体与食物中各种元素的完美融合才能真正将自然智慧吸纳到人类智慧之中。

中国人品茶，有参悟天地万物之化育的茶文化；日本人炸天妇罗，追求丝毫不差的精致与平衡的饮食文化；韩国人做料理，追求天然荤素搭配合理且原汁原味的饮食文化；英国人喜爱酒吧文化，重视构建温馨互动的饮食文化；法国人烹制咖啡，形成了具有浪漫情怀和

艺术气息的饮食文化。不同国家都有自己独特的饮食文化精髓，这种文化精髓又渗透在了各个民族的性情素养之中，了解并继承我国优秀的饮食文化传统，有利于更好地理解我们国家的真实文化和民族性格；交流与借鉴不同国家的优秀饮食文化传统，有利于让我们真正走入饮食文化的境界中，品味食物的真滋味，实现滋养性情的高尚目标。

加强和改进中国儿童“食育”教育制度需要以保障和实现人类可持续发展与文明生活为基本目标，形成以人为本和尊重自然发展规律的和美饮食文化理念，做到“以食育德”和“以食立美”。中华民族是一个活在舌尖上的、富有生活情趣和饮食艺术追求的民族。尽管中国有流传千年至今长盛不衰的饮食文化传统，但是我们的教育长期以来却缺乏“食育”的独特眼光，重“食”轻“智”、重“味”轻“体”、重“用”轻“劳”、重“取”轻“德”。

我们很少去探讨“食育”与人类可持续发展与文明生活的内在关联。基于“食育”融入五育，全面育人的根本目标，我们还可以从多个角度和多个途径切入。比如为保护人与自然和谐相处的生态环境，我们在饮食中需要心怀感恩之心，在尊重自然发展规律的前提下从自然界获取我们的食物来源，因此我们的食物教育就变成了自然教育；比如为了使我们的饮食更好地与健康生活理念融合在一起，我们需要了解关于食物的基本知识和营养分布，甚至食物与人身心的能量转换关系，因此我们的食物教育就变成了健康教育；再比如我们通过共建饮食文化的方式，组织亲子互动性实践活动来体验饮食实践中的艰辛与乐趣，形成正确的食物观和生活观，因此我们的食物教育就变成了生活教育。

加强和改进中国儿童“食育”教育制度需要放宽视野、博采众长，借鉴其他国家优秀制度理念和制度实现路径，同时做到中国自信，不盲目改革和盲目从改革，做到“以食促劳”。

“食育”教育往往体现在我们日常生活的各种小习惯中，去年令我们印象最为深刻的“食育”活动，就是从上海开始，并在中国各大城市广泛流传和付诸实践的垃圾分类教育，而上海的垃圾分类教育，在中小学和各大高校中又是最为严格的。当我们在学习垃圾分类方法和具体内容时，尤其是学习湿垃圾、干垃圾和可回收垃圾的具体分类时，我们会意识到原来有机食物与其他垃圾需要分开处理的，这种意识会加强我们对食物本身的关注，促进我们反思家庭食物清单和食物使用情况是否合理，进而加强我们保护和做好垃圾处理的理念。

要加强和改进“食育”教育制度，首先有必要借鉴他国已有的理论成果和实践经验，但同时我们又必须从中国本身独特的视阈出发，融合中国特有的饮食文化理念，来解决中国现实社会中的普遍问题。

总之，生活无处不教育，教育无处不生活。我们一而再再而三的反思和倡导改变不良的饮食习惯，但真正落实到“食育”教育制度改革实践层面的努力却仍然还需要加强。因此，走向五育融合的“食育”教育制度改革可谓任重道远，但又需要每个人尤其是教师和家长，以身作则，自觉加强饮食文化素养，投入到“食育”教育的改革与创新。

（作者为华东师范大学教育学院教授）

家长缺少长远的眼光，伤害了孩子的核心自我评价

所谓“元能力”，在我看来，指的是一个人能够为自己设立发展或改进目标，明确实现目标的途径方法，并约束和激励自己去努力实现目标的能力。“元能力”可以在求学过程中培养，它是比分数更为重要的教育目的。

进入好的大学读书确实很重要，但对于一生的发展来说，进入名牌大学读书，仍然是努力的起点，而不是成功的终点。

很多家庭在培养孩子的过程中，把孩子升入名牌大学，作为最终的目标。并且为了实现这一目标，整个家庭不遗余力，倾尽所有。当孩子进展不如人意时，家长比孩子还焦虑，并且很容易通过指责、甚至辱骂，把压力传导给孩子。在这些家长的努力之下，孩子确实可能取得不错的成绩，进入好的中学，甚至好的大学。

但是家长的这些言行，影响了

孩子的核心自我评价，并进而使孩子不可能发展出“元能力”。

核心自我评价是心理学上的一个重要概念。它指的是一个人从根本上觉得自己怎么样。

核心自我评价包括四个方面。第一个方面叫自尊，指的是我们自己是否感到自己值得被人尊重；第二个方面是整体自我效能，指的是我们自己做事情时，是否有能力把这个事情做成；第三个方面叫控制源，指的是一个人觉得成功来自于什么地方。如果一个人认为成功来自于自己的努力，这叫作内控型人格；反过来，如果一个人认为成功来自于外界因素，而不是自身的努力，这叫作外控型人格；核心自我评价的最后一个组成部分叫情绪稳定，当我们在面对那些不如意的事情时，我们能否用一种稳定的情绪和心态应对这些挑战。

核心自我评价这四个组成部分，

都与家长对待孩子的方式有关。如果家长在望子成龙心态的作用下，给孩子过多压力，在行为方式上，用指责、辱骂的方式去推着孩子、扛着孩子向前走。孩子很难觉得自己值得被人尊重，也很难觉得自己有信心把事情做成。他也会觉得自己的努力不一定能够带来自己想要的结果，成功更多的取决于家长的帮扶。在跟家长不断的负面情绪互动中，孩子也很容易养成情绪不稳定的性格。

核心自我评价不高的孩子，在中小学成绩可能不会因此受到很大的影响。因为中小学时期，孩子只需要把几门功课翻来覆去地熟练，考出一个好分数就可以了。

即便孩子的核心自我评价不高，在家长帮扶和压力之下，孩子仍然可能会有一个好的成绩。

但是，进入大学后，孩子的核心自我评价不高，会让他们更容易

受到各种各样的挫折。

因为，大学期间，孩子要面对的新挑战在中学时期，他们都没有遇到过，甚至都没有想到过。

比如他要修读更多课程，首先他必须学会选择课程，其次这些课程的难度比高中课程难得多，完成的时间也很短，不像高中三年只有几门课。大学期间，孩子每学期都要学新课，还得参加各种社会实践。

另一方面，他还需要应对各种人际关系的挑战。中学时代，人际关系环境相对简单，大学时期，他除了需要面对各种各样的人，还得照顾好自己生活的方方面面。

这些挑战，就需要孩子调动自己的“元能力”来应对，而缺少这一能力，并且核心自我评价不高的孩子，则很容易茫然失措。如果学业进展不顺，这些学生更容易在挫折的作用下，产生心理创伤，导致放弃学业甚至更难以想象的严重后果。

具备“元能力”的孩子不仅学业出色，未来也能应对挑战

高考是重要的人生关口，不能被看作是单纯的知识考试，它更是一项能力测试——“元能力”的测试。因为高考就需要学生在三年的时间内，围绕明确的目标，整合拥有的资源，保持努力的状态，击败无数的对手。

我们课题组研究了一些具有“元能力”的“学霸”后发现，他们中很多人往往既会“玩”又会“学”。

在高中三年，他们每次考试后，都为自己设立好下次考试的进步目标，然后采用各种办法寻找自己会出现错误的知识点，通过反复的练习消灭这些可能造成下次考试失分的地方。在生活上，他们为自己制定作息时间表，细化到每天每个时间段，像钟表一样精确地维持学习状态。为了消除学习过程中的倦怠

感，他们还善于“奖励”自己，每达成一个当初设定的目标，他们就会奖励自己去读一本武侠小说，或者买只喜欢的文具，用这种自我反馈的方式改进学习本身的吸引力。

学霸毕竟是少数，大部分高中生，甚至大学生，会感觉连设立目标的第一步都有困难。

因为，设立目标就是有意识地补齐自己的短板，为了达成目标，就需要努力完成令人“不舒服”的事情，反复练习直到消除“卡住”的部分。

比如在每年的研究生入学面试环节，都会有一些考生发现自己卡在英语口语上，痛心懊悔没有在四年的大学时间里练好口语，向面试官信誓旦旦地保证，如果能够被录取进来，一定要用两年的研究生

时间提高口语水平。而是，当他们通过了研究生考试以后，他们就愿意惯性地从事一些自己擅长的领域，很快就把练习口语这件事令人“不舒服”的事抛之脑后，直到研究生毕业找工作时再碰到英语面试，才恍然大悟这块短板还没补上。

无论这个世界以后如何变化，那些凭借自己的“元能力”而非补习填鸭应试教育的孩子，不仅能在高考中脱颖而出，“元能力”也让他们拥有应对几乎所有挑战的可能。

在我所做过管理学领域的调查中，可以发现，杰出的商界领袖都具备这种“元能力”。他们能够克服自己的“不舒服”，为自己和企业设立目标，明确途径，努力实现。

不过，尽管大多数人都会认可“元能力”培养的重要性，但在实际

行动中却依然“短视”。因为，人都喜欢眼前确定的事情，在眼下就能把孩子送进好大学的分数，和难以量化又需要长期培养的“元能力”之间，家长自然而然选择了分数这个简单易行的标准。

在这个信息爆炸的年代，获取知识的途径越来越多，越来越便捷。掌握高中、大学、包括研究生阶段的课程知识，早已不再是核心竞争力。家长更需要摆正心态，转变把教育等于考试的理念，注重培养“元能力”而非成绩，这样无论是高考还是今后的人生，孩子都能围绕一个明确的目标，整合拥有的各方资源，保持努力的进取状态，击败无数的竞争对手。

（本报记者 储舒婷整理）



本版图片：视觉中国