

摆脱“完美”家长的束缚，争取“够好”就够了

教育焦虑的根源在于对教育本质的认知偏差

张逸中

不久前和上海某知名学校的老师交流，他向我抱怨，每天放学时看到家长在学校门口等着接孩子，他们一直在“切磋”教育——谁参加了什么比赛、学了什么课程，去哪里上课，谈到后来就变成了互相焦虑地问“怎么办”。这位老师说：“其实我很想对这些家长说，在信息越来越丰富的当下，更多关注自己孩子的成长，不要聚焦身边那些成功或不成功的孩子，那只会让你更焦虑，对孩子的成长毫无裨益。”

身为教育工作者，我们也会遇到学生家长的抱怨：似乎有一双无形的手在推着他们，身边的各种信息无不让人感到，如果不这样或那样，如果不给孩子争取什么，就会给孩子造成不可挽回的损失，至少要和孩子同班同学的家长去做一些一样的事情才能缓解焦虑。

那些密集的、真假莫辨的信息让我们家长、学生有意无意地加快了竞争的步伐，甚至连一些教育工作者也深陷其中无法自拔。

时代变迁，教育开始升级，认知也该升级

2019年，经济合作与发展组织(OECD)公布了2018年国际学生评估项目(PISA2018)测试结果。

虽然我国四省市(北京、上海、江苏、浙江)共同取得全部3个科目(阅读、数学、科学)第一的好成绩，但在报告中有一项数据值得我们关注：中国孩子每周的学习时间高达57个小时，高于OECD的平均值44小时。这意味着孩子们的睡眠时间、课外体育锻炼时间、艺术科技素养培养时间会受到挤压。

追求更好的教育，意味着人们在满足了基本需求后，期待更美好生活以及更理想教育的迫切愿望。其实，这完全可以成为全民教育认知升级的关键节点。

每一个时代都有每一个时代的焦虑，我们父辈时代焦虑于获得稳定工作、获得生存机遇。父辈时代的焦虑又延伸到我们这一代人，然后这辈又把焦虑延伸到下一代。实际上我们需要从更高的维度来看待这件事。

第一，每一位家长都要提醒自己，要有一种视野，看清教育原来到底是什么样的。

很多时候，家长被蒙蔽了双眼，由于信息时代信息获取的能力及效率大幅提升，家长之间的交流，往往会使焦虑感从一点被无限放大。

很多人都知道剧场效应。其后果是，所有人都付出了更多，但是没有人获得本质上的改变。这就是典型的改变局部却无法改变全局。每一位家长身处其中，如果不能从更高维度来审视教育，就会进入认识的误区。

第二，我们要正确看待焦虑背后的原因。基础教育开始回归教育本质，这意味着过去唯分数论模式下的教育生态需要重新升级。

过去的教育模式承载了我们个人、乃至家庭对生存和发展的追求。学习成绩甚至会影响一个家庭的命运，这种模式下，人们需要追求更多的教育资源以为人生之路谋求发展，这就导致我们对于资源获取的紧迫感。

随着时代的变迁，教育已经升级到追求个人幸福，追求全面发展。这背后与社会经济发展紧密相关，当吃饭等生存问题对于相当一部分人而言不再是焦虑的根源时，

其实我们应该可以寻求更高的教育理想和生活理想，而教育焦虑恰恰是在这个过程中最可能得到释放和消解的。

别被纷繁芜杂的信息蒙蔽双眼

作为家长，也作为一名教育者，我想，当我们面对纷繁芜杂的教育信息时，需要仔细求证来源，区别和客观认识这些教育资源信息；更需要关注孩子成长和自身发展，客观看待自己孩子的成长，根据他们的特点，选择最合适的教育资源，帮助他们成长。

其实，客观盘点我们近年来教育领域的大事，家长也许可以从某种程度上缓解对教育的焦虑。

首先，从教育的宏观系统层面可以看到国家在教育均衡、教育公平、增加教育资源上面的大量投入，包括各级各类新建公办学校、师资建设、对校外培训机构的规范治理等等，这类措施在普通民众的感知方面会有滞后，甚至会不被理解，但是，从长远来看，达成更均衡、更高质量的教育应该是我们对教育政策系统性目标的认识；

其次，从教育认知层面，我们可以看到，现在更多地提倡关注教育的本质，破除对违反教育规律的教育形式和做法，更加关注孩子的全面发展、孩子的终生幸福，从单一的升学目标转变成为对孩子身心全面核心素养的培养；

从我们学校的教育教学改革也可以看出，过去填鸭式知识学习正逐渐转变成提升教育质量的各新型学习及教育模式，例如PBL项目化学习、STEM科创课程、劳动教育、全面的综合实践课程等等。

家长和教师该做好戒断教育焦虑的心理准备

去年，为全面贯彻落实《中共上海市委上海市人民政府关于贯彻〈中共中央 国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见〉的实施意见》等要求，上海市教委制定了《上海市义务教育项目化学习三年行动计划(2020-2022年)》，众多举措都是希望给孩子们提供更好的教育环境。

当全民教育认知升级了，焦虑自然会得到缓解，包括家长在内，更多人都能更好地理解教育。

同时，家长群体和教师群体对教育的期望和定位也应有新的认识，其中包括对教育焦虑“戒断”的心理准备。不焦虑并不意味着不要竞争，而是要区分什么是良性有益竞争，并且我们需要对未来充满信心、看得更远，从而避免低头走路结果撞电线杆的局面，脚踏实地也需要抬头看路。给孩子更快乐的童年、更健康的生活学习方式、培养健全人格比获得更好的名次更为重要。

当下的家长主体是70后、80后，他们伴随着国家发展的成长经历，应该完全能够理解过去学生时代特别在意的东西，尤其是对学习的理解，到成年后究竟有些什么影响，影响有多大。当我们想清楚了这一点，再来看待当下的教育，答案不言而喻。

如果每一个人的内心真正需要什么是可以被唤醒的，那么正确地看待教育——把教育作为丰富一个人的生命的过程，而不是追求或者达成某一个世俗目标的过程，那么我们的教育一定会在全社会的共同努力下，越来越来越近，也会真正改变每一个人的命运。

(作者为上海STEM云中心主任)

我们总是受困于那些所谓的最新研究发现，而对自己养育孩子的方式产生怀疑；我们也常会与其他家长比较，为自己似乎没有尽最大努力养育孩子而愧疚自责；我们也会因为孩子不完美而苛责自己是否在某些时候做错了什么，造成对孩子一生不可挽回的损失……总之，成为“完美”家长似乎是一个永无止境的追求。

哈佛大学教育学院教授李钧雷是儿童发展心理学专家，他曾认为，身为专业人士，自己完全可以成为“完美”家长，但事实上，他在养育孩子的过程中也经历了每一位普通家长所经历的挫折。他的研究更是证明，很多时候，不断追求成为“更好”的家长，甚至会将焦虑投射给孩子。

放弃追求成为“完美”家长，是更有利于孩子和家庭的选择。

李钧雷

不管是在中国、美国或者其他国家，家长可能不太愿意接受这样的观念：做个“够好”(Good enough)的家长就够了。大多数家长认为“够好”并非他们愿意接受的目标，因为那

每次想到家庭和家这个话题，我都会想到我自己的父母，他们在十多年前去世了。我在整理父母的住处时翻出一张很旧的照片，是两三岁的我和我的母亲。当时，我和爷爷奶奶外公外婆住在上海。我的父母是下乡的大学生。我母亲在安徽农村当一名中学数学教师，她每年只有寒暑假才有时间回到上海和我在一起。

在后面的很多年中，我的母亲会遗憾地说起，她没能带我一起长大，担心我没有得到足够的母爱。但是，我记得小时候每年和父母短暂相处的时间，记得每一次告别时的难过，也记得他们和我一起时对我的教育和爱护。

我博士毕业后不久，父母亲就相

当我成为家长后，我发现，那些文章中、社会舆论中或电影里的完美家长是虚拟的。绝大多数家长是非常不完美的，却备受“完美”的压力。关于“完美”这个话题，所涉及的不仅是家长自己，还包括我们如何看待我们的孩子。在一个竞争比较激烈的社会环境下，我们往往会不自觉地感到孩子的成长学习和表现是衡量家长的一个标准。

所以我们评估自己时会抓住两个焦点：我们是不是完美的家长？我们的孩子是不是(我们和他人眼里)完美的孩子？

在社会舆论中各种观念的冲击之下，我们往往会把自己放在某一个框框里，比如：

A) 我们期待自己是完美的家长，也期待我们的孩子在完美家长的教育下表现是一个完美的孩子；

B) 我们认识到自己在某些方面作为家长很不完美，但还是期待孩子

什么是“够好”的家长？我想和大家分享三点想法：

首先，无论在科研上还是舆论上，我们都有一种错觉，似乎一个完美的家长必须时时刻刻都愿意并能够花时间陪伴孩子。但这不现实，也是不必要的。

“够好”的家长就是在能陪伴孩子时，把自己真正投入进去。比如我妈妈，她能陪着我的时间很短，但是在陪伴我的时候，她会完全全地投入在我身上。

现在许多家长忙于工作，甚至与孩子分隔两地，每年可能只有几周时间和孩子在一起，但只要能完全投入自己，然后在远离的时候尽量保持联系，就是“够好”的父母。当然，最好情况是整个社会应该鼓励或者尽量帮助家长陪伴孩子一起长大，但是在相处时间有限的时候，质量更重要。比如，在儿童语言发展上，孩子和别人交流的质和量都需要，但相比之下，交流互动所产生的质比一位家长的词汇量重要得多。什么是交流的质？就是我们能够在孩子需要的时候，给他们一个适当的反应，也许就是个发声、点个头、看一眼、笑一笑，或者说一句话而已。

第二个错觉就是，完美的家长就是对微信或者报刊上各种各样的



似乎意味着自愿放弃成为“更好”的家长。虽然他们能够承认自己是不完美的家长，但还是要一直向着完美这个方向前进。

也有一些家长因为这个问题很焦急，他们总是觉得自己不够好；日常生活中不够耐心、不够细心，工作太

忙，因此陪伴孩子的时间太少，教育孩子缺乏技巧或策略，夫妻之间与上一辈之间教育孩子的方式理念不和谐等等。

也有一些家长感到迷惑。他们已经尽量不断学习和努力，通过科普书和各类资讯，不断尝试把新策略新理

念融入生活，衡量孩子每一步发展的进程。有时他们觉得自己做得还不错，但发现自己孩子感到困扰的时候，或听到孩子老师一句随意的点评，或看到别的同龄孩子某方面的优秀时，他们对孩子的发展不放心了，也对自己作为“够好”的家长不放心了。

什么是“够好”的家长？

继去世。他们没有能够看到我做了父亲，也没有看到我在工作中一步步成长。最可惜的是他们没能看到我的两个女儿长大。我猜想，他们作为祖辈来爱孙女，可能不会有当年远离我时那种思想压力和纠结。我最遗憾的是没有在他们生前告诉他们，他们为我做的一切，远远“够好”了。

所以，每当我在工作中想到有关“父母”这个问题时，我总会忍不住思考，如何让普通的父母能够对孩子、对自己放心，能够尽最大可能地放下心头的焦虑和遗憾。

在当下这个高度信息化的时代，家长通过报纸等主流媒体，或者微信等社交媒体平台，会看到很多如何教育孩子、如何做家长的文章和言论，也会受到许多新闻舆论和广告的压力。

我从事儿童发展和心理工作，对这类文章中的研究和概念都有一定的理解。在还没有孩子时，我曾经以为，我如果把把这些知识融入实际生活中，完全可以成为一个完美的家长。

但是成为父亲的第一个星期，我就知道自己远远不是一个完美的家长。孩子小的时候，我经常要出差工作，有时候

一走就几个星期，也常常会觉得自己做得不够——陪伴的时间不够、耐心不够、方法不好、太冲动、思考不成熟，即便是我的孩子也不认为我是完美家长。

两个孩子从小到大，我自责过很多次，也向她们道歉过很多次，被妻子批评提醒很多次。但不论我离“完美”有多远，做家长一直是很幸福、让我不断成长的一件事，不仅改变了我和妻子的生活，甚至改变了我的工作。回头看，我不能想象没有这两个孩子我们的生命会是什么样。和孩子一起长大的生活，远远超过“够好”了。

“完美”家长现实中并不存在

是完美的；

C) 一些家长会觉得我自己已经做得非常好了，但是很苦恼为什么我的孩子还是不完美的？

D) 一些家长可能有点沮丧，觉得自己怎么做都不完美，而且自己的孩子各个方面表现也都不完美。

很多家长对孩子的焦虑往往就束缚在B、C、D中的某项里，不知如何打破。我们对“做家长”和“家庭生活”，甚至“家人”，都用了不可能达到的目标“A”来衡量。

但如果我们离开这些被社会舆论和压力造成的框架，应该可以找到一个新的区域——成为“够好”的家长，养育并引导孩子“够好”的孩子。

我回想起我的妈妈，从我出生到5岁，因为各种原因，她不能陪伴在我身

边，只能在寒暑假那么短暂的时间中和我在一起。而且那时没有微信或电脑，也没有钱打电话，她写的信还要靠家里其他长辈读给我听。在她看来，作为妈妈她做得不够。但是在我看来，我的妈妈、爸爸都是足够好的父母。

我的第一个孩子，也就是我的大女儿，领养自安徽一个偏远的儿童福利院，来到我们身边时已经两岁了。两岁前她都待在儿童福利院，负责照顾她的是一位姓水的保育员阿姨。你可以想象，一位保育员阿姨的工作量是非常大的，她同时要照顾那么多孩子的替代妈妈。但是水阿姨一直很照顾我女儿，让我的女儿有了一个依靠。水阿姨并不知道所有先进的科学理论，但她懂孩子，她自己也是一位妈妈。领养的时候，她把孩子交给我妻

子，然后很仔细地告诉我们，女儿喜欢什么、爱吃什么、习惯什么等等。虽然我女儿在两岁时很多体力或语言方面的发展落后于同年龄的儿童，需要一定的时间才慢慢跟上，但水阿姨的照顾“够好”了，使得我的孩子生理上和心理上非常健康，这是儿童早期发展最根本的奠基。后来我们一家人过了几年回福利院去时，女儿再次见到水阿姨，虽然孩子的记忆很模糊，但是一见到阿姨她自然而然就有亲近不怕生的感觉。

不管是我自己的父母在困难时期想办法做好父母，还是我女儿的第一个“妈妈”——儿童福利院的保育员阿姨，不管是在什么样的场合，我们每个人都可以去琢磨和思考这个问题：什么才是“够好”的家长呢？

甘于平凡，成为一个更适合自己孩子的家长

新理论、新教育、新策略好像都很了解，随时能用到育儿实践中去。

但是我自己身为研究儿童教育的教授，即便知道这些方法和策略，也往往不知道如何应用到自己的孩子身上。一个“够好”的家长并不一定是一个最熟悉各种育儿理论和策略的家长，而是比其他人更完整地了解自己的孩子，知道孩子喜欢吃什么、做什么，在乎孩子为什么高兴、为什么难过，知道孩子的为人，知道孩子在乎和信任的周围其他人。

近年的科研中看到儿童期不良经历(Adverse Childhood Experiences)对一个孩子成长的影响，可以被儿童良好经历(Positive Childhood Experiences)所弥补。即便是小时候挫折重重的孩子，他们要是知道能和家人说他们的真实感受，能够在困难的时候得到家庭的支持，这对他们的抗逆成长起到很大的保护因素。

最后一个错觉就是，我们觉得一个完美的家长就是在在一个社会竞争的环境中，能够找到并抢到那些最难搞到的资源和机会，提供给孩子。

作为家长，我们往往想要给孩子“最好的”一切，却总是从我们自身之

外的东西去寻找，比如更好的幼儿园、更贵的补习班，却往往忽略了我们自身所能够付出的、那些自然平凡的互动，其实大部分能回应孩子心理和认知发展的需求。

一个够好的家长可以在陪伴孩子的过程中发现，自己才是孩子最珍惜的那个资源。

如果我们把儿童发展比喻成一支牙膏，我们会发现，牙膏的配料表上，种种复杂的配料中，有一个活性成分“氟化钠”，它会和牙齿发生化学反应，是牙膏中最重要的元素。配料表中也有许多其他元素，它们的存在或许也很重要，比如香料可以让孩子不至于立刻把牙膏吐出来，让氟化钠有时间发挥它的作用。可是如果去掉活性成分“氟化钠”，即使有再多的其他元素，牙膏也不再有用。家长与孩子之间的互动，就是这支牙膏里的活性成分。其他成分虽然重要，但是活性成分的存在是绝对不可或缺的。假如去掉了人与人之间

的互动，其他元素(比如课外活动、游乐园、旅游)无论有多少，都不能起作用了。科学上，我们把人与人之间这种平凡而良好的互动关系，称为是儿童

发展的“活性成分”。

当我们把“够好的家长”标准放宽后会发现，不管在什么国家、什么环境，以什么方式照顾和陪伴孩子，我们都可以成为一个更适合自己孩子的家长。儿童不需要我们是完美的，他们需要的是我们的平凡、真实，和努力。他们不需要我们争取来所有的资源，也不需要我们是最科学的儿童心理学专家。

在日常良好互动的基础上，孩子们可以原谅我们的不完美。他们在努力尝试，也可以理解父母是真实的人，知道我们会有耐心陪伴的时候，搞笑的时候，也会有发脾气难过的时候，或是严厉管教的时候。相比起完美，真实的互动才是孩子们最需要的。

最后我祝愿每一位家长，无论你是天天在孩子身边，还是因为工作谋生而远离孩子千里之外，都能够先对自己放心，用你力所能及和找到的点滴时间，帮助孩子成长为有信心、有爱心、能胜任的人，同时我们自己也能渐渐地成长为一个够好的家长！

(作者为哈佛大学教育学院教授)

