

“双减”后的首个寒假，智慧父母该如何做？

张怡

自“双减”政策落地以来，经常会听到来自家长的两类声音：一部分家长一谈到“双减”，就会不淡定，甚至感觉有点慌：“学校减少了课内作业，孩子又减少了课外培训，这样的

状况持久下去，孩子成绩会不会下降，中考还能不能考进名校？”还有一部分家长则非常乐得甩手：“减负了，没有竞争了，孩子学习无所谓了，想读就读，不读也罢”……

面对“双减”后的假期，家长如何做到理性而智慧呢？

“好孩子”的标准是多元的，成长道路也是多元的

首先，家长要明白，“双减”减少的是学生的学业负担，但是并没有减少作为家长所需要承担的责任。“减”不等于“放任、纵容”。家长要理智地看到，“双减”是减去孩子过重的、不必要的学业负担，减去不该有的教育“内卷”，但“减”不代表孩子不需要学习，不代表对孩子学习的妥协。

“放任”长不出个性，长出的是任性。在孩子成长阶段，学习是必不可少的一段成长经历。理性智慧的家长应该学会“放下”但不“放纵”。因此，要辩证看待“减”与“增”，勇担家长责任，守住教育的本真，让家庭教育回归生活本该有的样子。

家长还必须读懂“减”背后的“好孩子”标准。“双减”的推行，其宗旨是科学理性地培养完整的人。“好孩子”的标准不能单一认定为“学习成绩好”，“好孩子”的成长目标不应只有“进入名校”。当学习和刷题成为孩子生活的全部，那孩子的生命也会显得苍白。家长必须打开视野、以更大格局看待孩子的教育，清晰认识到当今影响孩子未来发展的核心要素是哪些。格局决定孩子发展的宽度和高度，对孩子来说，学力比学历更为重要、好学比学好更为重要、成才比成功更为重要。“好孩子”的标准是多样的，“好孩子”的成长道路是多元的。

“陪同”不等于“陪伴”，亲子相处质量比时间更重要

很多人说，小聪明一时走运，大智慧一生走运。家长可以告诉孩子，中学阶段的学习是让自己的路越走越宽。

当新中考改革出台，市实验性示范性高中名额分配综合素质评价录取的政策“红利”到来的时候，家长们不用再一味执着纠结未来孩子是否会差半分、差1分没有进入市实验性示范性高中。

政策给了学生更多的录取机会和可能，给了孩子只需要面对校内竞争的简单局面，家长和孩子对学习的认识要转为学习品质与能力的储备和积累，这是人一生拥有大智慧的基础前提。

当下新中考改革，诸如语文的综合运用、物理化学的实验操作、英语听说的看图主题表达、基于真实情境的跨学科(地理生命科学)案例、道德与法治学科的时政材料和案例分析、历史学科的史料分析等指向的都是学科核心素养的考察，更需要孩子拥有知识迁移与学习力、独立思考与表达力、自我认知与

让孩子内心充盈的同时，也要适当“留白”

“双减”后的首个寒假，家长与孩子如何相处呢？我想，应该平衡好一对关系——“充盈”与“留白”，真正地提高陪伴孩子成长的质量。

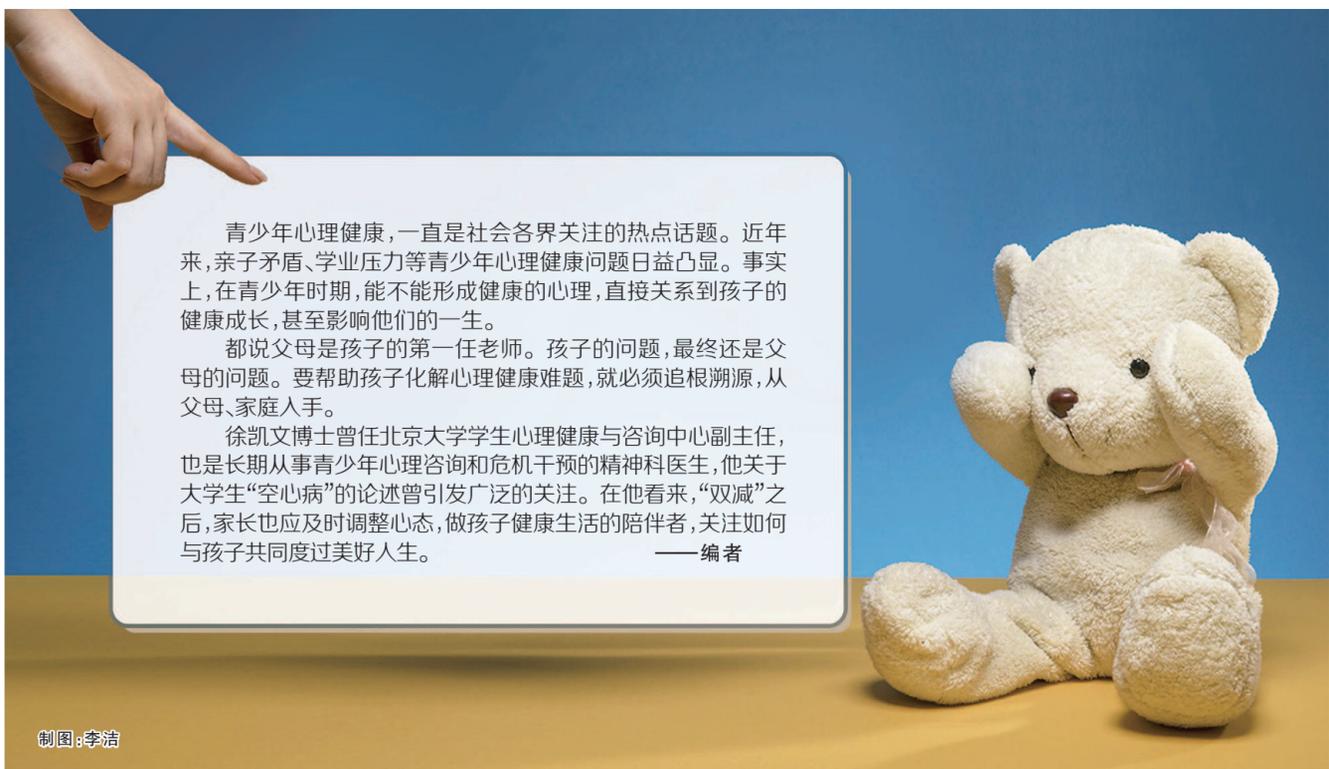
陪而有为，让孩子内心更充盈。高质量的陪伴不止是时间，更重要的是方式。寒假期间，可以用亲子阅读来“填补”，带孩子去书店挑选喜爱的书籍，带孩子去图书馆看书，与孩子同读一本书，梳理内容，分享心得，从阅读中收获知识，滋养心灵；可以和孩子来一次亲子游戏，弄堂游戏、非遗游戏、棋类游戏、桌游游戏等，在游戏中放松心情，增进关系；可以来一场亲子运动，强身健体，协调能力；还可以进行一次亲子家务，居家劳动，包饺子、做西点、打扫卫生、做家常菜等，培养生活能力，体验劳动快乐；此外还可以来一次亲近大自然的户外亲子实践，听一场音乐会、看一次美术展等……这些陪伴将还童年以童年原来的样子，都会让一个孩子变得更自信、阳光，情绪更为积极，内心更为充盈，也使得家长与孩子关系更为亲密。

伴的过程中，家长们要注意平衡度，给孩子留适度的“空间”，允许孩子与自己有“不同”。

比如，家长可以根据孩子的性格特点和素质潜力，引导孩子理性规划自己的假期生活和成长方向，让孩子在假期中有独立的时间和空间来做自己喜欢做的事；家长可以每天利用半小时与孩子聊一聊，专注倾听孩子的所感所想，更为关注孩子心理和情绪的变化；家长应放下偏见，允许自己的孩子在有选择和试错……给孩子“留白”，也是尊重孩子的一种做法。

教育有时是充满“风险”的美丽风景。在“双减”背景下，一个孩子的成长成才更需要孩子成长的生活场所(家庭)和学习场所(学校)边界的淡化与融合，家与校、家长与老师要不畏“风险”，基于“双减”的价值目标聚合、志同道合。作为家长要更善于与子女沟通、更勇于承担为人父母的责任、更敢于全面参与孩子的教育、更理性看待孩子未来成长，做一名智慧理性的家长。

(作者为上海市卢湾中学校长)



青少年心理健康，一直是社会各界关注的热点话题。近年来，亲子矛盾、学业压力等青少年心理健康问题日益凸显。事实上，在青少年时期，能不能形成健康的心理，直接关系到孩子的健康成长，甚至影响他们的一生。

都说父母是孩子的第一任老师。孩子的问题，最终还是父母的问题。要帮助孩子化解心理健康难题，就必须追根溯源，从父母、家庭入手。

徐凯文博士曾任北京大学学生心理健康与咨询中心副主任，也是长期从事青少年心理咨询和危机干预的精神科医生，他关于大学生“空心病”的论述曾引发广泛的关注。在他看来，“双减”之后，家长也应及时调整心态，做孩子健康生活的陪伴者，关注如何与孩子共同度过美好人生。

——编者

制图：李洁

为什么有些孩子总是“不快乐”？放不下焦虑的家长不妨扪心自问

徐凯文

最近，宛平南路600号的“衍生文创产品”异常火爆，这从某种程度上也反映了

了精神健康越来越受到重视。25年前，我大学毕业刚刚成为精神科医生时，精神病院门可罗雀，但现在正相反，而且心理问题的低龄化越来越明显。

在我看来，这背后原因很简单。因为成年人的压力和焦虑会转移到孩子身上。现在孩子出现很多问题跟家长、成年人包括我们作为职业人的

很多焦虑和压力传递到孩子身上有关。家长太不快乐了，家长太焦虑了，家长太看不到孩子真正重要的是什么，以至于孩子出现严重的心理问题。

名校学生走向“崩溃”，竟是因为父母进她房间从不敲门？!

原来严重多了。我们和自己的孩子经历的是国家历史上发展最迅速的时期，这就意味着我们的文化、社会都有非常巨大的改变，再加上互联网的助推作用，在这种背景下，当前的代际差异正变得越来越大。现在的孩子面对的是互联网世界，他们在小学的时候就开读海德格尔，比我们这代人更早熟，但他们的价值观也更复杂，如果没有很好的引导和教育，就特别容易陷入价值观的冲突。

其次，家长特别容易犯刻舟求剑的错误。比如，很多家长经常用自己儿童时、青春期的经历和经验去衡量自己的孩子。

一个高中生曾到我这里接受心理咨询。他的父母都是大学教授，一家人非常着急找到我，结果刚坐下来，一家三口就开始吵架，争吵的问题是“什么叫幸福”。父母是60

后，从北方农村，一道题一道题做到了博士毕业，现在是北京高校的老师，在他们眼里，吃得饱、穿得暖就是幸福。孩子一听这话就急了，说怪不得你们一天到晚说我生在福中不知福，我从来没有感受过吃不饱穿不暖的不幸福。

轮到孩子谈什么是幸福时，他说，如果我能够被我父母平等尊重地对待，这才是幸福。话一出口，他60后的父母急了：“我们怎么不平等不尊重了？我们够民主了，什么都让你做决定。”然后孩子反驳道：“你们什么都会听我的意见，让我做决定，最后你们一定会证明我的决定是错的，我还得听你们的。”

我也曾经危机干预过一名有极端行为的名校大学生。她所在的家庭，父母婚姻关系不错，她自己的学业也不错，家庭如此幸福，为什么还是

“想不通”？起初，她自己都不知道。经过深入咨询后，我发现一个非常重要的原因——父母进她房间从来不敲门。她说：“他们不尊重我，他们可以随意决定我的一切。”当我和她的父母讨论这个问题，他们的反应是：“为什么我进自己家的房间要敲门？我进自己女儿房间需要敲门吗？我小时候，我父母随便进来，我一点都不生气。”

显然，家长没有意识到，现在孩子的个人独立意识越来越强烈了，即便是这样的小事，也会被孩子看作自己是否有存在价值的标志。所以，很多孩子会说：“从小到大，我从来没有活过，没有为自己活过。”这也是为什么对他们来说，轻易放弃自己的生命是一件无所谓的事情，因为他们认为，这本来就不属于他们自己。

为什么孩子所有的时间都必须花在学习上？

走正步就崩溃了。为什么？非常关键的一点是，我们评价孩子的标准太单一，很多家长只用学习成绩作为评价孩子的唯一标准，孩子所有的时间都必须花在学习上，其他的什么都不要做，有些家长就连孩子孝顺父母，给父母端一杯水都会批评。在这样的情况下，学习成绩成为很多学生唯一的自我评价标准。

身为父母，我们到底希望有一个什么样的孩子？是即使自己很焦虑、抑郁、不幸福，也要孩子成绩

好；还是宁愿孩子成绩可能并不那么突出，但是亲子关系好，自己感到人生幸福和快乐的孩子？或者说，我们希望给孩子什么样的人？很多时候，我们自认为把孩子推向了一条我们曾经走过的成功道路、重复我们的人生，取得某种学业上或者事业上的成功，赚很多钱，但功成名就就是人生的成功和幸福了吗？

现实是，现在的孩子不要这些。经常有初中生、高中生告诉我，自己

不想上学是因为太辛苦了。而辛苦读书无非就是为了考上好大学，然后找到好工作。那什么是好工作呢？挣钱多的工作。无非是去“大厂”，经常要加班，搞得自己疲惫不堪。他们想说的是：“这样的人生难道是我想要的吗？非但我自己不想要，我也不想要孩子了，因为我不想让我的孩子重复这种糟糕的人生。”也正是因为失去了积极的理想信仰价值观，所以不少人才会产生心理健康问题。

治疗孩子的“空心病”，还需家长先做到知行合一

强，所以自己所有的学习动力就是要比别人强，然后拼命学习，得到父母的肯定、老师的肯定。而如果自己不能用所谓“最好的成绩”满足自己的话，那么就干脆躺平、放弃，甚至退学、休学、拒学。在这样的情况下，有些学生会认为自己是学习成绩而学习，而不是因为学习本身有价值而学习。当他们自己认为这样的做法很功利、很不堪时，他们就会越来越厌恶自己，从而导致抑郁。

我认为，“空心”是缺了“良心”的缘故。事实上，并非我们的孩子没有“良心”，而是我们没有对孩子

子进行过正确的教育和引导，导致他们缺乏这个良知。很多家长只要孩子有好的成绩，是否感恩不重要，是否孝敬父母不重要，是否对社会有责任不重要，能不能明辨是非也不重要。我们的研究也发现，越是“空心”的孩子，感恩心、孝心、责任心就越缺乏。然后也没有同理心、同情心，帮助别人，这个时候他们的心空了。

所以最关键的是，家长要调整自己的心态和价值观。经常有人问我说，孩子的“空心病”怎么治？我想说的是，家长要先治好自己的“空心病”，如果自己知行不一，不能够立德树人、有美好品德的话，那教给孩子

的可能都是虚伪，孩子也只会更讨厌父母。所以家长要先把自己的“空心病”治好，再来治好孩子的“空心病”。

当我们的教育逐步回归到立德树人，可能一个孩子没能考出超高分、进入最高学府，但他是一个人品好、幸福快乐的孩子，是跟我们一起共度美好一生的孩子，而不是剑拔弩张、天天打架甚至不說話的孩子，这才是家庭教育和学校教育真正的意义所在。

(作者为北京大学学生心理健康与咨询中心前副主任、总督导、大儒心理创始人)

本版图片：视觉中国