

小学重在陪伴 初中重在尊重 高中重在放手

家庭教育需要一种正确打开方式



■双休日、节假日，“打工人”都要休息，学生还得以学习为主，这个时候家长还拼命给他“加餐”，他不跟你对着干才怪

■多数时候，“学习不好很耻辱”的教育，不仅不能让孩子“知耻而后勇”，反而容易让孩子“躺平”

■成人后，8小时以外的度过方式，决定一个人事业的进阶和人生的发展，所以，小学到初中，不必太在意学生的分数，不要用一时的分数给孩子贴标签，习惯和品德养成更重要，我们需要关注什么是学生真正的成长

■何美龙

今年春季学期，校园生活如常。每当放学时间经过学校门口，总能听到家长们在交流，主题往往就是“别人家的孩子”，尤其是当有家长说起自己孩子放学回家能

够自觉完成作业，甚至还要给自己“加餐”时，这位家长往往会成为众多家长羡慕的焦点。当然，这也会燃起不少家长内心的焦虑：自家的孩子为何总是那么不省心，总得让人天天盯着才能好好学习？

要给孩子适度开小差的时间和空间

记得去年网课期间，就有不少家长吐槽，说盯着孩子上网课才发现孩子学习习惯很差：语文课开小差、数学课开小差，喜欢上的英语课还是要开小差！几乎所有的课都要开小差。有时，孩子集中注意力的时间甚至都不超过一刻钟。一次警告不改，再次批评稍好一点，转眼

又故态复萌，家里时常鸡飞狗跳。如今不上网课了，家长如果坐在孩子边上看着孩子做作业，一看就觉得孩子时时处处都是坏习惯。于是家长和孩子对峙、僵持，孩子的叛逆自然而然发生。

其实，很多家长不了解，开小差是多数学生的学习常态，没有人能全神贯

注一整天。学校课堂本来就是一个参差不齐的生态系统，往往需要学习能力强、学习能力弱的学生赶一赶。上课时，因为一部分学生开小差、没听懂，老师就要问一问，谨慎的学生回答，等于再讲解一遍，并不断提醒开小差的学生注意听讲。

信奉“笨鸟先飞”，也要张弛有度

多数家长都信奉“笨鸟先飞”，甚至有家长把这一点作为给孩子课后作业“加餐”的重要理由。家长们认为，自己孩子学习基础比别人家的孩子差，需要比人家多花点时间学习。这种想法无可厚非，但是需要有度，适当安排。

乐、自己安排的时间，孩子这个时候不肯额外做作业也是正常的身心反应。双休日、节假日，“打工人”都要休息，学生还得以学习为主，这个时候家长还拼命给他“加餐”，他不跟你对着干才怪。学习的有效时间是有限的，无限延长学习时间只能让孩子更疲惫，反而影响了情绪，也影响了学习效率。

为了孩子不玩游戏、健康成长，最好在节假日安排与学习有关、但有变化的内容。比如文化拓展、艺术实践、体育活动等，但是时间不要过长。孩子沉迷于手机，试试其他方式替代；比如给他愿意看的书、出去和小伙伴玩。切记学习以外，孩子不能只有玩手机一种休闲放松的方式，更不能学

把每个孩子当天才尊重，但是不要当天才培养

很多子女已经成年的父母都经历过孩子在幼儿园时认为“孩子是天才”，到成年后“能工作顺利、家庭美满就行”的心理落差。哪怕是社会精英，他们的子女90%以上都将落入平凡。

同，成长过程中，先天的遗传条件很难改变。今天，一个突出的问题是：很多孩子的所有课外学习都是家长安排的，而不是家长和孩子共同讨论选择的。家长的选择是全部都要，这对孩子可说是极限测试。往往家长看到别人家的孩子双休日补课，觉得自己孩子不补课亏了；看到孩子学科成绩只有90分，就认为必须用功提升……

家长没完没了，孩子彻底放弃自主，任凭摆布，连选择的意识和愿望都没有了，结果深受其害。孩子读书好就光宗耀祖，在外人面前有光，这样的想法让孩子陷入无助。我曾经和不少学生聊过，他们放学回到家，最怕的是各种唠叨，比如“作业做完了吗？”“又被老师批评了吗？”等等。最烦的是命令式的口吻，比如“快点吃，吃了马上去做作业”

提升家庭教育内力，才能提升孩子发展“高度”

目前，家庭教育中存在着两个普遍的现象：

一是家长更多关注并担忧孩子的学业，包括学习成绩、学习资料、报各类辅导班等，而常常忽视孩子的心理需求。家长不尊重孩子的隐私，孩子讨厌家长不敲门就直接进来偷看日记等等。不尊重孩子，强硬地支配或管教孩子，孩子要么因不敢反抗而被迫服从，要么因不满而奋起反抗。

二是父母常以自身的经验，为孩子设计应该的成长路线，习惯把自己的完美设想强加于孩子，忽视孩子的需要、兴趣和基础，或因不放心而不敢让孩子自己尝试，有意无意地限制了孩子锻炼的机会。孩子为了证明自己的正确可能，需要与家长闹别扭才能实现。因为孩子说的做的总是被家长补充修改，家长总是正确的。对此，孩子既反感又无奈，有的孩子便以撒谎应对家长的期待。

传统社会，晚辈需从长辈那里学习经验，这赋予了长辈不可违抗的权威。而今，科技进步、时序发展，孩子们能接触的信息也愈发全面。互联网的一代，新事物层出不穷，除了传统的衣食住行，在许多领域父母已经事实上成了孩子的学生。剧本杀、元宇宙、电竞，无论

孩子的每个阶段，都是最好的当下

从事教育工作多年，我发现许多初、高中学习平平的孩子，到了大学或研究生阶段才最终发力。谁说高中非要进名校、“鸡校”才能有出息？从人生长远发展视角，每一阶段都是最好的当下，抓住当下实现自己的学习习惯、学习能力的最优化，可以是艺术成长，

可以是体育成长，也可以是视野开阔和兴趣定型。

每一个学生都有自己的成长时间，幼儿园和小学低年级阶段，学习成绩因为家庭早教等差异，可能看上去很大，但五年级半年可以把之前所有的知识内容补上。同样，初三一个学期就可

以把之前的所有知识内容补上。从高中到大学，才开始真正并持续拉开个体学习能力的差距。

成人后，8小时以外的度过方式，决定一个人事业的进阶和人生的发展。所以，小学到初中，不必太在意学生的分数，不要用一时的分数给孩子贴

标签，习惯和品德养成更重要，我们需要关注什么是学生真正的成长。在日复一日的教育中，帮助孩子确有困难的孩子持续成长，变失望为希望，和孩子站在一起，引导他们在自己的世界中活出精彩，最终成长为有幸福能力的人。

父母无法庇佑孩子一生。希望每个家长都能适度放手，给孩子做梦的权利与探索世界的勇气，这样他们才能安心远航，长出翱翔的翅膀。

（作者为上海市闵行区教育局局长）

■董璞 陈洁宇

许多学生和家都为“不自律”烦恼过：假期作业发下来，明明每天完成一部分就能轻松搞定，却总是拖到最后一晚，赶得火烧屁股；每天放学回家拿起手机原本只想休息几分钟，但是一玩起来就没完没了，所有的作业和工作一概抛在脑后，每次放下手机都后悔莫及，但是下一次依旧“场面惨烈”……

很多人都有过这样的疑惑：“我/我的孩子是不是天生不自律？”好像别人做起来很轻松的事情，到了自家头上却变得格外困难。这种管理和控制自己的能力，被心理学家们叫作自控力。形成良好的自控力，不仅可以让我们把眼前的事情做得更好，也会对之后的人生产生深远影响。

自控的能力是人类与生俱来的，它可以帮助我们更好地生活。比如在现代社会，人们会为自己攒下养老金，而不是把自己手上的钱全部花光用来享乐。人类在漫长的进化过程中，未雨绸缪为将来提前做准备的能力早已经埋藏在基因里。

然而，脆弱的意志力似乎是使人类很容易就“失控”，偏离计划好的轨道的原因，尤其对于前额叶发育（大脑中负责自控的脑区）还没有全部完成的未成年人来说，更是如此。那么，到底要如何做才能达到理想的自律状态呢？

认识自己，防止“5分钟陷阱”

拒绝诱惑，是自控这门功课的重要内容。美味的食物、有趣的短视频，这些东西源源不断地刺激着大脑，为大脑带来快乐的感觉。这实在让人难以抗拒：谁不想拥有更多的快乐呢？因此人很容易不知不觉就沉溺在这些甜蜜幻象的第一步，就是要认识自己。

“我就再玩5分钟，5分钟之后一定去学习”，这是在玩手机的时候，很多人会有想法。但如果回想一下自己的过往经历，就会发现，5分钟后又会有下一个5分钟，“5分钟”最后往往变成了无底洞。

因此，我们要对自己建立正确的认知。如果自己或孩子总是陷入这个“5分钟陷阱”，那么，我们此时需要的就是一个温柔而坚定的拒绝。

在做出决定的当下，我们很容易误判，觉得自己“5分钟后一定能放下手机”，所以就会做出不符合长期目标的选择。其实在日常生活中，我们的每个行为都是基于一个决定：要不要玩游戏充值、要不要买这个面包、要不要现在开始工作学习……如果想要更好地做出选择，学会拒绝诱惑，我们可以尝试坚持记录自己所做的每个决定，当一天结束的时候，看看哪些决定是在帮助自己实现目标，而哪些决定又是在消磨意志。

此外，屈服于冲动的原因也可能是更加深层的。留心观察自己的状态和感受，你可能会发现不一样的发现。比如，我们可能会以为，自己拖延的原因就是抵挡不了手机的诱惑。但是当有意识地观察时，可能就会发现，自己也不是真的非常想玩手机，只是在玩手机与工作选择了相对轻松的选项。并且，刷短视频的过程也没有那么开心，反而还伴随着焦虑。当我们意识到玩手机并不能带来真正快乐的时候，就是我们放下手机的开始。

需要注意的是，我们也不应该太极端地认为，玩手机等行为就是坏的、有害的，避之如蛇蝎。想要休闲娱乐、品尝美食是人的正常欲望，偶尔享受也无伤大雅。如果一味压抑欲望，很可能就会带来消极结果——控制力在某一时刻崩溃，开始无休止地放纵。

合理分解任务，顺利完成目标

如何更好地运用自控力实现自己的

目标呢？有研究者认为，自我控制能力是一种有限的资源。当自我控制能力这个资源反复被消耗时，个体便处于自我损耗状态。损耗的累加会导致自我衰竭，这是导致自我控制失败的一个关键因素。

因此，“好钢要用在刀刃上”，最好将自控力用于关键之处。例如，在计划一天的学习或工作任务时，记得把最重要的事情放在自己精力最充沛的时候去做。

同时，不要给自己增加需要消耗自控力的诱惑和障碍。比如，想要专心完成作业，书桌上就不要放太多与学习无关的摆设，整洁干净的书桌最有利于目标的完成。

养成良好的学习和生活习惯，也可以帮助我们减少自控力的消耗。当习惯成为自然，我们就不必再时时投入自控力，从而可以更游刃有余地完成目标。

悄悄锻炼大脑，提高自控力

也正是因为每个人的自控力是有限的，使用自控力就像我们跑步一样，超过一定强度，肌肉就会酸痛，达到极限时就不能再运动了。一颗疲惫的大脑是无法控制自己的。研究显示，对于我们的大脑而言，睡眠不足和微微有醉意的状态类似——喝醉的状态下，人显然没有自控力可言。

保持充足的睡眠和营养，可以让我们的保持活力，这是我们发挥自控力的前提。如果你最近感到很累，这个时候就不要难为自己做到理智了，快去补个好觉才是当务之急。

另外，通过锻炼，我们也可以让自控力变得越来越强大。比如，可以尝试用不常用的那只手做开门、吃饭等日常活动，可以帮助我们悄悄锻炼大脑，提高自控力。

除此之外，冥想也是一种针对大脑的训练。专心呼吸是一种简单的冥想技巧，简单来说，就是找一个安静的地方坐好，闭上眼睛，或者盯着一处静止的地方，开始注意并感受自己的呼吸，并在这个过程中感受自己是怎么走神的。

随着训练渐入佳境，冥想的时长可以由5分钟增加到10-15分钟。它不仅可以帮助我们增强自控力，还能够达到放松的效果，帮助我们减轻压力。

接纳自我，发现内心的目标

不论如何，技巧最终都应该服务于我们的内心，认识和接纳自己是问题的核心与关键。很多时候，我们之所以无法做到自控，是因为内心目标的不清晰。一味地控制无益于问题的解决，反而会在反复的自我责备中丧失信心。善待自己，接纳自己的想法，才是自然之道。

著名的“白熊效应”正说明了这一点，大家也可以一起来试试看：试着不要在脑子里去想一头白熊。当我们按照提示，尝试不要想白熊的时候，大概率脑中已经有了一头白熊的形象。

所以，如果你脑海中产生了“好想再玩一会儿”的想法，不必害怕和否认。苛责自己“自控力太差”是一种逼迫，反而会带来事倍功半的效果。这个时候我们可以提醒自己，想法并不可怕，是否将其付诸行动，最终的选择权还是在于我们自己。

同时，不妨想想，什么是自己真正想要的。打个比方，如果害怕迟到，其实可能意味着“我想早5分钟到”或者“我想成为早到的人”。如果你不想做某件事，那你想做的是什么呢？只有关心自己内心的声音，发现和明晰目标，才能充分发挥自控力。

我们生来便拥有意志，意志使我们的行动遵从内心。希望大家都能通过自律，去做自己真正想做的事情，获得属于自己的自由。

（作者董璞为华东师范大学心理与认知科学学院研究生、陈洁宇为心理健康教育与咨询中心讲师）

人人都有自控力基因，该如何激发它

——培养自控力需要掌握几个关键步骤



本版图片：视觉中国