

守住教育底线：别摧毁孩子的兴趣和自信

研究自主学习的大学教授现在也“很难”开展研究,因为学生的时间都被填满,自主学习时间实在太少。这是华东师范大学心理与认知科学学院教授庞维国的一句玩笑话,却令人深思。

很多人或许认为,自主学习就是自觉、主动去学习,其实,自主学习还有一个重要的含义——对知识的再创造。

但是,如今不少学生的时间被安排得满满当当。究其原因,不仅因为他们承载着家庭的过高期望,实际上也是父母对孩子成长需求的无视,而这往往是当前部分学生受困心理健康问题的原因。

——编者

■庞维国

近年来,儿童和青少年的心理问题发生的比例似乎越来越高,大多数人将之归咎为学业压力过重。从我们持续的调查来看,近年来师源性的问题下降,家源性的问题则日渐上升,不良的亲子关系、亲子沟通、双亲关系,都成为儿童青少年心理问题的重要根源。

目前,引发孩子心理问题的三个主要的家庭教育误区,正是家长的不当期望、无视孩子的成长需求以及错误对待孩子的犯错行为。

过去,心理学研究往往关注特殊人群或心理弱势群体,但近年来优秀学生或者非弱势群体的学生心理健康问题

现在,多数家庭对孩子都有较高期望。相信家长都有过这样的体会:孩子刚出生时,期望他/她是个天才,或者认为很可能他/她是天才;但随着孩子逐渐长大,这个想法逐渐消失。

那么,到底什么是“对孩子合理的成长期待”?简单来说,就是正确认识自己孩子的特点,给予他们自我成长的空间。当然,这句话听起来简单,做起来并不容易。

很多家长都有一个情结,那就是“我的孩子不能不如我”。我们对上海的家庭调查发现,父母对孩子的学习期望几乎都很高,70%以上的家长对

从教育心理学视角看,正确看待学生的能力,必须要正确认识智力的多源性及其与学习的关系;正确认识智力的多元化及其与发展的关系。

从调查数据来看,只有2%左右上海考生在高考时能够考入985高校,所以对于家长来说,首先要放下对名校的执念。同时要意识到,孩子的能力是多元的,并非成绩不好就是能力低下;孩子很可能在某些方面强一点,某些方面弱一点,这很正常。

我们可以发现一个很有趣的现象,那就是家长普遍强调智力的后天性,认为只要孩子后天努力,就一定会长本领。可是从我们老师的普遍态度来看,虽然外显态度是强

从自我决定理论角度来看,任何人的成长,特别是他要有自主学习的动力的话,有三种基本的心理需要必须得到满足。一是胜任力需要,比如,我要学好的某个东西是因为它让我有能力应对环境的要求;二是自主需要,只有具备自我掌控感才会愿意去学;三是关联的需要或者关系的需要,通过做某件事建立很好的人际关系,满足社交需求。

学习目标越自控,孩子就越不焦虑。所谓自控是指有选择的自由,能够在一定程度上自我决定。比如,作业是指派的还是有选择的,学生的完成度和完成质量就不一样;当孩子有点选择权的时候,他的作业完成度会更高。

近30年的研究结果表明,有效地指导自主学习,能够改善那些智力、遗传、家庭环境不利学生的学习成绩,缩小他们与其他同学的成绩差距;男女成绩差异的主要原因也在于自主性方面的差异。站在国际视野上看,近年来,大家也

我们在家庭教育中往往容不得孩子犯错误,因为我们知道犯错误会付出代价。但请大家注意,心理学研究得非常清楚,犯错是我们学习过程中不可或缺的,错误是学习的一个有机构成部分。

客观来看,我们对错误的认识整体上比较模糊,乃至落后。比如品德上犯错与认知上犯错、行为上犯错,性质并不一样,所以对于孩子成长过程中的错误,如何辩证地去看,需要进一步思考。

错误有很多类型,有的错误实际上是低利害的,它得到反馈以后,能够促进学习。不过,要注意的是,心理学中的某些学习理论研究者一度主张要回避犯错误,因为犯错误也会留下错误记忆,错误记忆有时候会对我们的成长有消极影响。所以我们现在不主张学生在错题本上把自己过去怎么错的去抄一遍,因为他抄着抄着就容易记弄混



优秀的学生也会厌学,高负担高期待都是心理压力源

也成为研究重点,因为即便是优秀的学生,有一些也有比较突出的心理问题。大多数学生,包括优秀学生的心理健康问题往往从学业表现开始,比如厌学,严重的还伴随发烧、疼痛感等躯体症状;他们还时常体验到学习的无力、无助感,包括周一不愿上学等。

同时,我们在调查中发现,考试焦虑在学生中普遍存在,并表现出明显的躯体症状。有的学生甚至考试前2个

多少父母身陷怪圈:没有生出“天才”就坚信“天才出于勤奋”

孩子的学业有着高期望值。直到孩子进入高中阶段,家长对于孩子的学业期望值似乎才有理性回归的趋势,但依然处于高位。对孩子学业没有要求的家长极少。

同时,父母对孩子学业的期望与父母的学历有着密切的正相关关系,学历水平越高,对孩子的教育期望就越高。

也许,有人认为像上海这样的大城

“孩子很聪明就是不努力”,这是很糟糕的评价

调后天因素,即会强调后天努力很重要,但在内隐态度在很大程度上强调先天因素上的差异性。老师还会经常告诉家长,“孩子很聪明,就是不努力”。其实,只要这句话一说,我们的孩子回家就遭殃了!这真是很糟糕的一句评价,老师更应该客观地和家长探讨孩子的特点在何处,而不是简单用聪明但是不努力来评价孩子。

实际上,智力有三个来源。首先是遗传的智力。比如短时记忆容量很大程度与遗传有关,不易受教育影

不论学业成绩好坏,没有选择权的学习是低效的

反复强调,要给孩子更多的自主权。

兴趣和自信,是学生自主学习的强大推动力。我常常对家长说,如果你实在没有能力对孩子进行教育的话,那么给孩子留下两样东西:第一别摧毁他的兴趣,第二别摧毁他的自信。因为有了兴趣他就会有力,有了自信,即使遇到挫折他也能扛过去。但令人担忧的是,我们现在的家庭教育和学校教育,有时在自觉不自觉地同时摧毁这两样东西。

同时,我们发现在能力相当的条件

家长和教师往往错误地对待学生的错误

了,到底哪个是对的呢?但回避错误也是会付出代价的,因为它往往会影响学生的主动探究。

今天,在我们的家庭教育和学校教育中,应该把有教育价值的错误分三类:第一类是预防错误的错误,第二类是允许犯的错误,第三类应该促进犯的错误。

要预防的错误,是指那些可能带来高利害后果的错误,譬如造成严重违法、违纪或者违反道德伦理的错误。这类错误不仅要在口头上提醒自己的孩子注意避免,还要从另外一个方面来加强预防教育,警示孩子不能犯类似的错误。

第二类是允许犯的错误,而且它自然会发生。比如做作业肯定会出错,这很自然。没有人做作业、考试从来没有

月请了8次假。考试焦虑最主要的成因包括:学生当前的学习效果不好,担心考不好;父母教师的要求以及同伴比较带来的压力;自己对考试的不当认识,认为低成绩就反映低能力。我们曾经在上海某知名中学调研,发现甚至有学生一听到考试就发烧,这种焦虑反应的程度超乎想象。

从心理学角度看,学生心理问题的主要成因是学业的高负担、高压

多少父母身陷怪圈:没有生出“天才”就坚信“天才出于勤奋”

市,高学历人群多,整体受教育程度高,所以这个现象会比较明显,但是,我们在其他城市的调查结果同样如此。

在这样的情况下,父母容易进入一个怪圈:孕育孩子时,希望孩子健康、正常,孩子健康出生后,就希望他/她是个天才(我自己也曾在孩子出生时有过这个念头,当然,很快就被打消,因为孩子没有表现出天才儿童的特征);其后家

响;其次是自然发展的智力。这是孩子在后天成长的过程中,与环境互动自然发展起来的,这种智力在没有接受正式的教育条件下,也会发展。第三种智力是教育带来的,其特点是发展快。比如学生在课堂上习得了陈述性知识、程序性知识(技能)和策略性知识,课后马上就表现出能力和智慧的增长。

英国曾经做过一个7万人的大样本调查,结果显示,智力是最能预测学业成绩的指标,与学业成绩的总体相关系数达到0.81,且在25

不论学业成绩好坏,没有选择权的学习是低效的

另一方面,有关教师期望的研究也表明,许多教师经常给成绩优异者提供自主和选择的机会,对成绩落后者的学习活动往往采取各种控制。但是,成绩落后者虽然需要较多的外部指导,但他们也需要体验到对学习的自我调节与控制。对于学习成绩落后的学生来说,过多的外部指导不一定会提高其能力,反而会增加了其学习上的无助感。

请家长注意:即使学习成绩差的孩子,他的自主需求也很强烈。觉得孩子成绩差,就送去补课,然后把孩子的补课时间排得满满的,实际上损害的是孩子的自主性——这很糟糕,完全无视了学生的自主掌控学习的需求。

自主学习还与兴趣有关。其实,关于学习兴趣,很多家长也有误解。

家长和教师往往错误地对待学生的错误

扣过分。即便是世界上最牛的足球运动员也没有本事一辈子不得一张黄牌或者没有受到一次裁判警告。

第三类是要促进犯的错误,即要主动诱发犯的某类错误,这些错误会让我们学习、成长更好。比如孩子学写字,让他写自然会暴露出错误,然后立刻纠正避免再犯,他就成长了。再比如学投篮,刚开始十投九不中,但必须让他投,这样才能在反复的练习中提高。事实上,很多伟大的科学发现,都是在反复犯错的过程中得到的,心理学上称之为“尝试-错误”过程。

关于错误,还有一个更微观的现象,这是我们绝大多数的家长,包括很多老师都不太明白的,即我们的练习和

母对孩子的高期望;学生的学业自信心不足,学生自主学习能力比较弱。

我曾经对自主学习做过多年的研究,但是近年来对于自主学习的研究减少了。一个原因是,客观来看,现在的家庭教育中,孩子并没有自主学习的时间。我做研究都找不到合适的样本。

调查发现,学生抑郁症状比较严重,的基本都与五个因素都有关:亲子关系不良、人际疏远、学业压力大、网络依赖、内向敏感。一旦这五个因素同时存在,学生出现抑郁症状的概率就会大幅上升。

多少父母身陷怪圈:没有生出“天才”就坚信“天才出于勤奋”

长又坚信“天才出于勤奋”,并且在教育孩子时坚定执行这条名言,然后把孩子逼出问题,再回到原点——唯一的希望是孩子健康。这真是一个典型的怪圈!

其实很多家长没有想过,我们的孩子未必就一定会超过我们,因为我们这一代人是享受了特定历史时期的时代红利的,但是现在时代不一样了,我们不可能再用我们的人生经历来套我们孩子的人生经历了。

所以从这个角度来讲,我们可能要特别注意加强对家长的期望引导,因为孩子的问题与家长不正确的期望值关系实在太密切了。

个学科上都有显著表现,转化成决定系数大致是0.64;同时,智力能解释58.6%的数学成绩变异,48%的英语成绩,18.1%的艺术和设计成绩。当然智力不完全由遗传决定,但是我们重视不同学生的智力来源上的差异所带来的不同影响。

还需要注意的是,人的智力具有多元性,而每一种智力又有水平上的差异。所以我們看孩子的智力,不能只关注一个维度或少数几个维度。家长们要认真考虑,孩子将来在社会上发展,要依靠其智力或能力的最优势的是哪一方面,而不能不管什么原因,就要拿孩子的短板和别人的长板比,这样家长永远会不满意。

首先,从发展的角度看,学习兴趣包括四种类型:触发的情境兴趣,维持的情境兴趣,兴起的个人兴趣,成熟的个人兴趣。在成熟的个人兴趣驱动下的学习,伴随的是心流的感觉,是一种幸福。

兴趣一般都是从情境兴趣开始的,由某个情境所引发,以后类似的情境反复出现,就会逐渐发展成为个人兴趣,成为一个人的个性品质或者人格构成部分。很多家长在孩子从幼儿园阶段开始,就报各种兴趣班,而孩子往往都是从开始有兴趣到后来不感兴趣了。每当时,家长就会拿出中国的传统教育准则,要求孩子“贵在坚持”,但是他们不知道,从幼儿园一直到小学乃至初中之前,孩子的各种兴趣实际上大多是情境兴趣,不一定能发展成成熟的个人兴趣。孩子对很多方面感兴趣,实际上所展示的是一个兴趣探索过程,在这其中必然涉及到兴趣的取舍,所以也请家长要尊重孩子的选择。

成绩的增长在大多数情况下呈现的是S型的发展关系。即一开始,练习对我们的促进作用不是很大,过一段时间,练习的促进作用会加大,到了晚期促进作用又不那么大了。这个看似光滑的S型曲线在放大后,其实是锯齿状的。在练习的过程中孩子的成绩有时候会倒退,会出现错误。这就是技能成长过程中的短暂倒退现象,它无法代替,也无法避免。

但是,老师们往往面对这一点很抓狂,明明在课上对某项学习内容练得很好了,当堂布置的作业也完成得很好,结果一周后测验却错了很多。这其实就是我们的技能在习得过程中必然会出现的倒退现象。事实上,只要坚持练习,学生的技能又会进一步成长的,我们没有必要过分消极地看待这类错误而去责骂孩子。

(本报记者 姜澎整理)

■杜晓蓉

家长都知道阅读对孩子很重要,但或许并不了解,父母在阅读中的角色尤其不容忽视。孩子与父母共同阅读的时光,对于缓解情绪压力有着重要的帮助,事实上,阅读给青少年带来的更多是愉悦的体验,缓解那些难以消解的负面情绪,缓解来自学业、社交、家庭变故等方面的压力。

早在2019年,堪萨斯大学的研究团队就对儿童文学的社会化作用做了细致的编码分析,这些研究说明了读物本身对于儿童青少年成长的重要作用。不过,根据深圳爱阅公益基金与深圳市政府联合发起的调查显示,深圳市的抽样中只有9%的家庭能做到家长陪伴孩子每天阅读一次,能保证每周一次的家长也没有超过四分之一,而在某些发达国家,即使在工薪阶层中也能有一半的家长陪伴孩子每天一次阅读。可见目前我们对亲子阅读的重视程度,还尚显不足。

借着图书读懂我们的情绪

我在做儿童早期阅读推广过程中,发现情绪类绘本能帮助孩子更加理解自己的情绪。对于这个年龄段的儿童来说,尽管他们对于情感本身的认知可以是成熟而复杂的,但要表述自己的情感却存在困难。这也是为什么很多时候孩子会通过调皮捣蛋来引起大人的注意,有时他们宁愿要成年人的责骂,也不要成年人的忽视。这正是因为,孩子对自己情感上的需求无法直接通过语言表达,而儿童读物就可能起到关键作用。

在儿童阅读中,不少阅读绘本对情绪的表述有很好的描述和疏解,例如,《我的情绪小怪兽》提到了“我”的情绪一团乱麻,情绪里面有各种各样的“颜色”混合在一起,这些“颜色”就是情绪的代码,通过不同的颜色来定义不同的情绪,这本书对每一种情绪都进行细致的表述,从而帮助读者梳理自己的情绪,并且在其中提到,将不同的情绪进行分门别类的好处。

同样也是表达孩童情绪的绘本《菲菲生气了》和《我大喊大叫的一天》则正视了孩子的发脾气,将这种“愤怒”的情绪当成正常反应来看待。生气、沮丧甚至捣蛋不仅是孩子,对每一个成年人来说,都可能是情感需求没有得到满足的表现。亲子阅读时,父母和孩子之间可以互相询问是否会有书中的这些表现,这会帮助家长和孩子同时了解自己的情绪以及它们产生的原因。

而《我变成了一条喷火龙》《爱哭公主》等一系列好笑又真实的情绪类绘本,还提供了缓解自己情绪的办法,例如爱哭公主的妈妈教给她一首口诀,每次要发作的时候都试试看说一遍,这样的图书可以帮助小读者们和家

长也形成自己的“口诀”,帮助缓和自己突发的

孩子如果大一些,在青少年时期所面对的学校环境、社会环境和家庭环境都会更加复杂,他们的情感也会更加细腻。除了绘本之外,青少年读者也可以在儿童文学中找到自己的情绪对应,通过别人的故事来更好地了解自己。《平安小猪》讲述男孩杰克在节日期间经历的奇幻冒险,但这一冒险的重要事件铺垫,则是自己家庭的变故,父母离异,母亲再婚,两个离异家庭无血缘关系的孩子的

情绪和冲突在节日期间一触即发。杰克在书中通过一次冒险完成了心灵上的成长,不再完全依赖母亲,和自己的家庭变故完成了和解。如果父母能以这样的书籍内容和孩子进行探讨,会帮助孩子更好理解书中人物的心路历程,在孩子自己可能遇见类似的情况时更加清晰分辨自己产生的情绪,并且学会如何去面对他们,并且最重要的是,他们产生了这样的情绪时,可以找到谁来和他们进行沟通及纾解;也帮助他们理解一些身边的事例,也许他们也能成为别的支持体系。

选择开放的读物提示孩子多元化评价的可能

很多孩子产生心理问题的原因是他们面对很高的期待,最终却产生了很低的自我评价,父母能做的是尽量让孩子理解并接纳世界是多元的,而评价也应该是多元的,帮助孩子全然接纳自己。主题相对开放的读物,能够使得家长和孩子拥抱一个相对多元的世界。

在这种类型的图书中,绘本《爱花的牛》就讲述了一只不爱参加斗牛只喜欢花的小牛,妈妈虽然鼓励它和别的牛一样去参加斗牛,但也完全接受了它自己的喜好。绘本《白雪公主》则给孩子展现了很多不同种类的公主,不仅仅包括他们原来见过的白雪公主,还有当兵入伍的公主,白发苍苍的公主,让孩子能看到和接受多元的美和多元的生涯选择。最近刚刚推荐给语文老师朋友在晨会上给孩子们讲的故事《天啊!错啦!》则是讲述了小兔子遵从自己内心声音的故事,妙趣横生的同时,给孩子很大的鼓励去表达自己的想法。这些绘本不仅仅适合孩子阅读,更加适合家长阅读,让家长对孩子能有更多的接纳。

目前也有相当多的儿童文学作家能够带着儿童的视角,怀着童年的念念不忘,为孩子演绎各种成长故事。例如,作家秦文君曾经写过的男生贾里和女生贾梅就从来都不是完美小孩,而是真实的校园学童模样,在成长中遇到各种各样的麻烦。每个人都会经历成长的挣扎,也会在错误中学习。好的儿童读物中,其实也融入了作家的教育观——希望家长能尊重孩子,对孩子耐心帮助,并且给予孩子足够的成长空间。共读这类作品,家长和孩子应该都能产生对彼此更加深刻的理解。

青少年阶段,由于孩子自己阅读能力的提升,家长陪伴式的阅读会减少,但如果家庭中不同成员能各看各的书,时不时一起聊聊自己看的书,那也会带来更多沟通的契机;一旦有了有质量的沟通,对于彼此的理解会更加深入,也就更加能相互接受。

一起阅读,共同成长

儿童读物对于青少年的成长有着重要的作用,而父母在其中的角色也是不容忽视的。在日本享有“图画书之父”之誉的松居直先生说过,在母亲怀里听母亲读书的经历影响了他的一生,是白发苍苍时仍能回忆起的含情脉脉的经历。

父母为孩子读故事,孩子听着父母讲述或者看着图片,是睡前温馨的片段。而对青少年来说,一家人共同的阅读可能更多通过各自阅读再讨论问题来实现。无论阅读的内容如何选择,一起阅读本身是父母与孩子之间产生更好的互动和沟通的重要方式,通过阅读可以用借喻的方式,对比的方式来沟通各自的情绪,这种情感的沟通润物细无声,也更加能为孩子形成一个强大的支持体系,而相互陪伴的时光总是宝贵的,会在很久的将来都闪闪发光。

家庭共同阅读也需要社会环境的支持,首先是对于读物丰富性的大力推动,出版机构、学校体系、推广机构要向全社会推广好书,并且为不同类型的家庭和孩子提供不同的选择。第二是公共文化机构对于家庭阅读的支持,如果希望周末逛图书馆成为流行的家庭活动,这就需要更好的儿童友好社区环境和高质量和高覆盖的公共图书馆系统。让阅读成为增进青少年儿童心理健康的重要辅助方式,也需要阅读机构和心理咨询机构的联动,让专业化的内容通过文化的方式惠及更多的家庭。

(作者为复旦大学发展研究院研究员)



本版图片:视觉中国