

最爱孩子的父母，容易犯哪些错？

- 父母之爱与这个世界上所有其他爱的最大不同就是，父母爱孩子的目的，不是为了跟孩子进一步的融合，而是为了要跟孩子分离
- 孩子越小，父母能发挥的作用越大；孩子越大父母能发挥的作用越小
- 做家长的要把青春期的孩子当成一个陌生的年轻人，是未来最有成就的人，是未来一个家庭所有事情的决策者



■ 贺岭峰

都说父母是这个世界上最爱孩子的人，但从脑科学的角度来讲，很多家长以爱之名，对孩子做的很多事却违背了科学规律，也违背了时代发展对家庭教育提出的要求。

其实，心理学有句话可以用来形容健康的亲子关系——“不带敌意的坚决，不带诱惑的深情”。家长要坚持为人父母的底线和规则，即“我对你没有敌意，我一定要坚持我们家的家教、家风这些最基本的原则”和“我爱你不是用爱来绑架你、诱惑你，绑架你活成我期待的样子，我爱你只是因为我就爱你”。

回顾人类发展史，我们可以发现，身处农业社会的人是跟随长者的经验生活、成长的，儿孙的生活与爷爷的生活没有什么两样，这也是为什么会有“不听老人言，吃亏在眼前”这类谚语；进入工业化时代，人们更推崇那些学习了新知识、

掌握新技术的人，他们才有话语权；而在信息化时代，年轻人永远是掌握新知识最快、最多的人，值得学习的人。这也是为什么如今父母难当——因为年长已经不成父母的优势了。

为人父母者在和孩子相处时，更需要智慧。

从过于依赖婴儿车到任性择校，家庭教育误区不少

家庭教育中最常见以下七种不科学的行为：

一是非母乳喂养。有统计表明，目前，6个月以下新生儿的纯母乳喂养率不到50%。要知道，母乳的营养丰富程度是牛奶无法替代的，更重要的是，母乳喂养时，孩子可以通过口腔、皮肤以及与母亲的密切接触，继承妈妈的菌群。肠道菌群越丰富的孩子，长大后免疫系统越强大，更不容易发生过敏反应，同时孩子的心理也更加健康。

二是过于依赖婴儿车。孩子年幼时，不少家长喜欢推着婴儿车，带孩子到室外散步。不过，躺在婴儿车里的孩子，他们的身体没有接受任何来自外界的风吹、日晒、雨淋，没有跟土壤、草地有过接触。这些与大自然的接触，可以形成对身体部位的刺激，并在孩子大脑中形成致密的神经突触的连接。据悉，儿童的大脑神经突触连接

在6岁前就能达到成人的90%，但它需要丰富的环境刺激。今天我们的孩子视觉、听觉刺激都很丰富，最缺的就是触觉刺激，等孩子到14岁时学数学、物理遇到问题，家长才知道根源是孩子年幼时没有让灵活的手指通过接触沙子、水、草、树木等接受丰富的刺激，在大脑顶叶建立丰富的神经连接，那时候就显得有些晚了。

三是早教班。所谓“学龄前”，就是不应该学任何东西的年龄段，学龄前孩子最应该做的是游戏，儿童期所有的游戏都是未来社会智能的基础。比如，双人游戏让孩子学会站在对方的角度思考问题；参与多人游戏时，孩子学会遵守基本规则。当孩子到青春期突然开始“社恐”、开始不跟父母交流，也许就是童年时游戏玩得太少了。格赛尔爬梯实验早就证明，对儿童的提前训练没有价值，只有在关键期的训练才有意

义，而参加早教班占据了孩子跟大自然接触的所有时间。

第四，孩子接收的负反馈太多。心理学认为，一个人在任何组织中长久待下去有一个基本标准，就是他在团体中获得的积极反馈和消极反馈之比要大于3:1。要建构亲密关系，这一比例应该大于5:1。而根据一些学者的样本研究，中国孩子在成长过程中，每受到一次表扬的同时要遭受6次批评，也就是1:6。如此一来，孩子的心情怎么会好？怎么会愿意待在这个环境中？！

第五，盯着孩子写作业。很多家长希望，孩子所有时间都用来做作业，现在已经不仅是不让孩子玩耍、社交，不让孩子发展自己的兴趣爱好、休闲娱乐，甚至已经不允许孩子晒太阳了！我所在的团队在上海的调查发现，50%未成年人每天见自然光的时间不超过1小时。此外，我们的小学生就

做家长有时间限制，亲子关系其实只是半生缘

其实，做家长是有时间限制的，并非生了孩子就可以成为合格的父母。父母之爱与这个世界上所有其他爱的最大不同就是，父母爱孩子的目的，不是为了跟孩子进一步的融合，而是为了要跟孩子分离。父母有一个朴素的愿望：希望有一天当父母和孩子分开的时候，甚至是当父母离开这个世界的时候，父母给孩子的爱，依然能支撑他们在这个世界上活得更加成功、更幸福。所以，亲子关系其实就是半生缘。

但是，现在很多父母把孩子生下来后，就把年幼的孩子扔给祖辈或者保姆抚养，自己当起了“甩手掌柜”。而当孩

子进入青春期，父母就想管孩子了。其实，所有的年轻人都必须要“踩”着自己的父母，才能迎接这个世界。如果他们永远生活在父母的阴影、控制下，走出家门后还能干什么？！

孩子和父母除了物理上的分离之外，还有心理上的分离。父母应该意识到，孩子也许有一天会换个城市去读大学，那时你控制不了他玩手机、做作业、谈恋爱，总有一天，父母会放手把这些权利全部交给孩子。其实，与其晚放手，不如早放手，因为早放手，父母还有纠正孩子的机会，晚放手，连纠正的机会都没有。

要知道，孩子越小，父母能发挥的作用越大；孩子越大，父母能发挥的作用越小。

从脑科学的角度讲：6岁孩子大脑神经发育的致密程度达到成人的90%。所以，在孩子6岁前为他们提供的教育、环境、外界的刺激非常重要；孩子所有的安全感，对事件的情绪都在3岁之前形成，所以3岁前给孩子安全感和足够的爱更重要；心理学所说的所有依恋关系，都是在1岁半之前形成的。如果父母还想对孩子在学习上“扶一程”，那就是小学三年级前，父母可以

莫让作业成亲子矛盾导火索，提升学习效率从养成好习惯开始

作业是很多家庭亲子矛盾的导火索。很多家长疑惑：如果回家后不盯孩子的作业，那家长如何帮助孩子提升学习效率呢？

这里，给家长三个提醒事项：盯目标、盯流程、盯反馈。

比如，孩子回家后家长可以先问三个问题：今天作业多不多，大概多长时间完成？你准备先做哪科，后做哪科？做完作业你想干点啥？

第一个问题是让孩子对作业完成的时间和进程进行谋划、判断、预估。因为大脑是“预测器官”，家长这样问，首先满足了大脑的预测功能，这样孩子一旦按时完成了，他就

会有满足感；如果提早完成了，就会觉得自己很厉害，如果没有按时完成，家长也应该心平气和地和孩子一起找出为什么没有按时完成的原因，分析是进度问题还是预估的时间太短。

第二个问题，目的是调动孩子的学习策略，先做难的题目还是先做容易的题目并不重要，重要的是孩子开始思考这个问题，开始为作业进行谋划，而不是被动地做作业。

第三个问题，是让孩子一下子把自己想做的开心的事情和作业这件事联系起来，久而久之就会形成一种习惯：作业并不是让人讨厌的事，而是让

人开心的事。

至于盯流程，做作业一定要让孩子做到“先快后好”。刚开始时作业做得越快越好，做错了也没有关系，因为做作业的目的就不是为了做对，而是为了发现错误。而且，要提升做作业的速度，因为就学习效率而言，应该是考试怎么考，平时作业就怎么做。

比如，考试时要先看一下试卷，题目难不难，先做什么、再做什么，碰到不会的题先跳过，做完后再检查。在做作业时也要形成这样的习惯。千万不要孩子做作业，家长坐在旁边一边看，一边不停地打断孩子，一会儿说这个字写得不好，一会儿看那道题做错了，这是很糟糕的习惯。

至于盯反馈，这一点也非常重要，因为没有反馈的训练是没有任何意义的。很多时候，学校布置的大量作业是没有反馈的，学生最多只知道哪道题错了，至于错误是如何造成的，是知识点掌握错误还是呈现结果错误，犯错的根源都没有找到。其实，我也想提醒学校的老师们，如果不给学生足够的反馈，留这么多作业干什么？作为家长，最后要盯的就是反馈，及时的反馈可以让学生养成自我赞赏的习惯。

什么样的学生是无敌的？在我看来，应该是会自我赞赏的学生，做好了会奖励自己，做不好惩罚自己，不需要别人评价，而是自己进入一个良性循环的过程，这才是家长应该帮助学生做到的。

（作者为上海体育学院心理学院教授，本报记者姜澎整理）

■ 刘磊

对于教育圈而言，“双减”无疑是近两年来最热门的高频词之一。

2021年下半年，教育部把“双减”列为“一号工程”，密集出台多项文件，以前所未有的改革力度推进“双减”实施，让中国的教育生态产生了明显的变化。

如今，不少家长见面已不再谈论报了哪个培训机构，因为昔日门庭若市的学科类培训机构已难觅踪影。孩子回家后的作业形式和内容也发生了变化，“动手”和“动口”的作业取代了很多“动笔”的作业，不少孩子甚至能在课后服务时段就已将作业全部完成。中午时分，学生们在校有了午休的空闲；到放学时，课后延时服务又让很多家长摆脱了“3点半接娃难题”，从容地在下班后接娃回家。

在庆幸“双减”政策带来这些改变的同时，不少人也看到了一些“双减”政策背后的“难为”。由于学生和家长的“刚需”的存在，当前依然存在着各类以思维拓展名义的学科辅导以及活跃在地下的“众筹私教”等。

如何让“双减”发挥更大效用，从而治标又治本，真正破解教育焦虑？

“双减”政策背后的“难为”，根源是什么？

近两年，在有关部门的霹雳手段下，“双减”政策的落地有效遏制了过重的校内学业负担和校外培训负担。对校外培训机构打出的治理“组合拳”，的确遏制了校外培训负担。但事实上，很多校外培训并没有消失，而是悄然从机构转身变成了“个体老师”。“众筹私教”“一对一”等成为家长的新宠，以往到培训机构报名补课渐渐演变为直接找老师上课。

大量学科类培训压减，并不意味着校外培训行为彻底从教育生活中消失，而是以更加隐蔽的形态出现在教育生活中。可以说，培训形态已经从明处转到暗处。有些培训机构从线下转到了线上，采用自身开发的软件来躲避监管。也有些机构以非学科名义开展学科培训，名为“思维拓展”，实则教授数学，名为开展素质教育、书法课等，其实是在补习语文等。

不可否认，“双减”政策的出台，不同程度减轻了学生和家长的负担、焦虑，但对部分家长而言，教育焦虑并未完全消失，而是从焦虑转向了隐忧。就像一些人所担心的，现在孩子作业少了，没地方补课了，这固然是好事，但会不会存在其他孩子偷偷补课，自己孩子将来成绩落后的情况呢？

这些“难为”的背后，深层次原因是什么？在推动教育政策制定的过程中，如何处理“堵”与“疏”的关系？

据笔者观察，在当前部分政策的执行中，更多的还是采用了“堵”的办法，采取的多重举措均是堵住可能增加教育负担的要素，所以虽然当前的教育焦虑降下来了，但未从根本上解决问题。

大家熟知的“剧场效应”，形象地描述和解释了教育“内卷化”现象，即学习犹如一群人在剧场里看剧，有一个人因为某种原因站了起来，他后面的人觉得影响到自己观看，也站了起来，接着越来越多的人站起来看，最后剧场内所有人都站起来看剧，但大家都站起来时，除了觉得更累并没有因为站起来而获得任何更多的东西。

以“堵”为主的政策取向，就类似在剧场中设置了不允许站起来的规则。这种外显的行为可以管住“站起来”的行为，但无法管住在有人在座位下放本书或坐垫。而想要让大家更有秩序更舒适地看剧，根本之策在于采用“剧场分散效应”，即改变剧场结构，比如变常规剧场为球幕剧场，剧幕不仅设置在前方，也可以设置在上方、左方、右方，甚至是后方。剧场的台阶可以是起伏的，座位设置为可移动、可调整的。如此，没有人会想着站起来观剧。

如果以上“剧场分散效应”成立，那么，“双减”政策执行，也可以考虑采用疏堵结合的价值取向，以改变教育内部和外部的结构作为主要途径。

考试难度不降低，所谓“减负”都是空谈

要更好地发挥“双减”政策的导向

价值，不能就“双减”谈“双减”，而应站在教育综合改革的高度，更加宏观地看待“双减”。

近两年来，“双减”之所以取得如此大的成绩，得益于强有力的政策执行。我们认为，疏堵结合的政策取向，强有力的政策执行仍应坚持，避免政策反弹。同时，针对当前棘手的“难为”问题，应强化政策宣传，让家长和教育更加认同“双减”政策。加大政策能动性，突破现有瓶颈，赋予基层学校更多自主权，如实施弹性工作制破解课后延时教师负担问题，给学校足够空间，避免一刀切。教育行政部门应加强政策引导，引导教师评价转向，转变目前仍以升学率、分数作为主要考核内容的评价方式，代之以“五育并举”方式，降低分数，增加德育、体育、美育和劳动教育的考核权重，以学生综合素质评价为主要考核方式，重点考察增值评价的情况，引导从根源上减轻学生学业负担的问题。

变革课程内容才能触及“双减”的根本，不改变课程内容的“双减”实际上只是形式上的“双减”。笔者认为，变革课程内容的方向应根据不同学段，酌情降低课程难度，同时，大幅减少低年龄段重复训练。小学阶段就开始刷题，提高做题效率等行

为要坚决减少，如小学二年级“一分钟之内做20道100以内加减法”的类似做法应视为严重摧毁学生创造力的行为。此外，相关考试难度也应相应降低。考试是指挥棒，如果没有考试难度的降低，其他的减负都是空谈。

同时，让基础教育阶段的教师有序流动，不失为减轻家长和学生的焦虑、促进教育公平和营造良好教育生态的关键一招。家长和学生的教育负担和焦虑不仅来自学业负担本身，也来自学生与学生、学校与学校之间的比较。从这个意义上来看，教育均衡发展也是减轻教育负担和焦虑的重要因素，而教师均衡是教育均衡的核心因素。

从国际上看，不少国家和地区在义务教育阶段均实施着有序的教师流动且效果很好。去年，北京市曾推出教师轮岗计划，这一举措是我国对于教师流动的新尝试，也指明了未来实现教育均衡和“双减”的方向。但需要注意的是，教师流动是系统工程，需要循序渐进地开展，需要做好相应的保障制度，避免教师流动的消极因素大于积极因素的情形发生。

拓宽教育供给，扭转“唯名校”“唯学历”用人导向

如果说以上几方面是变革基础教育内部结构，使其均衡发展，以缓解教育焦虑，那么凸显职业教育的重要作用则是拓宽教育供给、提供学生多样化发展的关键之举。

新修订的《职业教育法》以法律形式明确了职业教育与普通教育是同等重要的教育类型，打通了职业教育人才培养的上升通道，职业教育学生不再只能读到大专层次，而是可以继续读本科甚至研究生。从当前的职教本科毕业生就业情况来看，他们的就业前景非常好。所以应在全社会加强职业教育地位和作用的宣传，营造“崇尚一技之长、人人都有出彩机会”的社会氛围，加强对职业教育政策的倾斜，为办好高质量职业教育提供制度和经费保障是关键因素。

教育评价事关教育发展方向，有什么样的评价指挥棒就有什么样的办学导向。教育系统内部的评价并不能彻底解决学生焦虑和内卷问题，但评价的导向能决定学生学习的方向。这里重点强调的评价改革并不是教育系统内部的评价改革，而是教育系统外的人用评价改革。应树立正确的人才导向，扭转“唯名校”“唯学历”的用人导向，形成走职业教育发展之路同样是成功之路的社会观念。

持续推进系统改革，我们建议，不妨考虑建立全国范围的职业资格框架制度，有关部门将职业技能证书、发明创造与学历等一同作为制定薪酬体系和职级体系的重要依据，引导社会形成“唯学历凭能力”“重视技术技能”的良好局面，从根本上破解焦虑，减轻负担，从而落实全面发展和立德树人的根本任务。

（作者为华东师范大学教师教育学院博士研究生，上海市教育评估院职业与成人教育评估所所长）



本版图片：视觉中国