

# 做孩子学习的助攻者

◎ 蔺 晨 (广东省东莞中学初中部, 东莞 523000)

**摘要:** 面对孩子学习这件事, 家长做得太多, 有时候反而拖慢了孩子前进的步伐。家长要成为孩子学习的助攻者, 需要引导孩子正确看待考试, 不把孩子的成绩和能力、人品挂钩; 不讽刺、挖苦孩子, 不在人格上贬损孩子; 不采用激将法激励孩子, 用对考试比较淡然的心态影响孩子, 帮助孩子取得进步。

**关键词:** 家庭教育; 亲子沟通; 学习支持

**中图分类号:** G44    **文献标识码:** B    **文章编号:** 1671-2684 (2022) 13-0077-02

当孩子上学之后, 很多家长都多了不少烦恼, 面对孩子学习这件事我们该如何管, 管到什么程度呢? 有些家长步步紧跟, 帮着孩子订计划, 查漏洞, 补不足, 全心全意陪读, 却发现孩子像提线木偶一样, 学习没有什么主动性; 有些家长虽然放手不管, 却隐隐担心耽误了娃, 想着会不会“鸡”一下娃, 娃飞得更高。特别是快到期末了, 一些家长又纠结起来, 要不要抓一抓孩子复习呢? 其实, 低年级的孩子, 家长可以期末前陪伴孩子复习, 让孩子拥有认真复习可以提高成绩的良好体验, 孩子大了, 还是要把学习的掌控力还给孩子。在孩子学习这件事上, 家长要帮孩子建立一些正确的观念, 该出手时出手帮一把, 最终还是要孩子去把握自己学习的节奏。

那么, 我们怎样做才能做成为孩子学习的助攻者呢? 家长可从以下几个方面入手。

## 一、引导孩子正确看待考试

因为中考、高考这样的选拔性考试, 对于孩子的未来影响很大, 使得很多家长非常看重孩子的考

试成绩, 唯分数论, 缺乏对孩子综合性的评价。这种片面的价值导向, 往往给孩子带来了很大的心理压力, 挫伤学习表现不佳孩子的自尊心, 即便对于优等生, 也可能会带来一些心理问题。

我曾经接触过一个学生, 她出生在重男轻女的家族, 成绩是她获得父母宠爱的资本。她极度看重学习成绩, 对自己的要求非常高, 自我价值感完全建立在成绩上面。表面上看起来这个孩子很省心很自律, 但实际上她的焦虑指数非常高。进入初中之后, 因为学习上一时难以适应, 她的情绪变得非常糟糕。用她自己的话来说, “自己居然一节课会走神两三次, 地理课居然听不懂, 简直无法原谅。”然后整个人就崩溃了, 最后需要服用药物来控制自己的情绪。这个例子虽然比较极端, 但是也让我们看到: 给孩子建立单一的价值体系, 会带来很大风险。如果让孩子在生活的方方面面都能寻找到成就感和价值感, 他就有了多样化调整情绪的渠道。

现在很多孩子觉得生活很痛苦, 没有意义, 一个很重要的原因是, 他们被父母操控一切, 失去对

自己生活的控制感；另一个就是对未来没有希望感，觉得成绩不好就一无是处了。如果父母在帮助孩子建立价值观时，让孩子感到无论他在学习方面是怎样的，他都有可能成为一个有价值的人，这样孩子才会对未来存有希望。

家长在考试和成绩这方面要给孩子一个良好的导向，让孩子感受考试只是对他知识掌握程度的一个检测，是帮助他发现学习中的问题的方式。即便成绩不理想，家长也不要带有情绪去看待这件事，更不要归因为自己育儿的失败，只需要关注接下来可以做什么。家长不把孩子的成绩和能力、人品挂钩，不讽刺、挖苦孩子，不在人格上贬损孩子，不采用激将法激励孩子，用对考试比较淡然的心态影响孩子，孩子反倒能够静心做得更好。

## 二、合理利用压力

不是给予孩子压力越大，效果越好。要把压力保持在孩子可以化压力为动力的水平。在当下的社会中，可能我们每个家长的焦虑指数都比较高，自身的焦虑和压力有时候也会影响到孩子，同时，我们对孩子成绩水平的不合理期待，也会给孩子很大的压力。有些家长觉得我压一压孩子，孩子就能够给出更好的表现，考出更好的成绩，这种看法并不正确。2012年耶鲁大学的一项研究表明，慢性压力可以降低脑容量。也就是说，如果一直处于紧张状态，大脑可能会缩小，这会导致认知受损，并导致情绪障碍。而根据洛克菲勒大学神经内分泌学实验室的报道，压力可以杀死脑细胞，尤其是记忆和学习相关区域的。

有些孩子周末在家拿起手机就放不下来。可能他一边玩一边在愧疚，但就是停不下来，因为他的心里塞满了糟糕的体验，他需要通过玩手机来改善负面情绪，这是他的一个自我保护。所以家长要把压力维持在一个合理的水平，当你感觉到孩子的学习状态变得很糟糕，学习效率下降，要有意识帮助孩子去调整压力水平。

## 三、提供有效支持

在学习方面，家长可以提供有效策略，帮助孩子减轻学习困难。不同年龄的孩子在学习上遇到的困难是不一样的，家长即便不管孩子学习，也要时不

时翻看一下孩子的作业，通过作业去了解孩子学习中存在的困难，鼓励孩子摸索方法去应对。如果孩子被这个困难困住了，家长可以提供一些实际的帮助，例如一些学习方法上的支持。如果孩子学业难度比较高，家长也可以帮孩子找一些合适的补习老师。这个补习老师不一定是名师，但一定要适合你的小孩。曾经有个学生，物理学习出现了很大的困难，在单独补习中，他感觉能听懂能学会。后来父母看到他取得了一点进步，就让他去大班补习，很快他又进入了那种跟不上、感觉到很挫败的状态中，成绩又掉了下来。如果我们要给孩子通过补习来提高成绩，一定要看到孩子在学习这门科目中的困难点究竟在哪里，以他能够接受的方式去帮助他。

家长还可以运用一些心理学的方法去帮助孩子。心理学研究表明，成功是可以迁移的。在学习上家长可以帮助孩子寻找成功体验，然后把他的成功体验迁移到其他方面。比如说一个孩子数学差，那么在一张很差的数学试卷上，他有没有哪一点做得比较好呢？通过试卷分析，找到孩子掌握得还不错的某一个知识点，引导孩子回忆在这个板块的知识学习中自己是怎么样做到的，把它作为数学学习了一个根据地，然后把这种成功的体验慢慢迁移到其他知识板块的学习当中去。孩子的关注点总是在成功的体验上，在家长的鼓励下不断去迁移，孩子就会有信心，找到一个比较好的学习状态。

家长还要避免很空泛地赞扬孩子。比如有些家长喜欢跟孩子说：“你很聪明，只要你再努力一点一定能考好的！”这种话其实反倒容易成为孩子不努力的原因。因为他如果努力了也没考好，爸爸妈妈可能就会说，原来你是这么笨的。他为了维持他的聪明感，就会在他没有把握的一些学科上面不努力去学习。家长好心却办了坏事。家长可以通过具体描述孩子做得好的事实赞扬孩子，帮助其保持良好的行为。

总之，帮孩子建立健康的价值观，在孩子遇到困难时，给予一些方法上的支持与指导，不包办孩子的生活，不过分控制孩子，这样的家长就能做好孩子学习的助攻者。