



请扫码关注
“家庭教育之声”

主编：杨咏梅 编辑：黄文 设计：王萌萌 校对：张静
电话：010-82296652 邮箱：jiaojingyao@edumail.com.cn QQ群：371368053

助力家庭教育 涵养教育生态

家教主张

你的努力不是为了获得他人的赞美

丁丁

儿子是个被所有老师都表扬的超级好学生。他爱看书,爱思考,善于分析,善于观察,所有科目在年级都名列前茅,而且作为一个英语为非母语的学生,在全球英联邦国家学生参加的写作竞赛中获过奖。可是,就在上个星期,老师却很担忧地跟我说,他太不自信了,需要多赞美他,鼓励他。

其实,儿子生下来就不是那种特别自信的孩子,因为思考得比较多,当遇到新挑战或新环境的时候,他会过度分析,将风险放大,从而产生不必要的心理负担。所以,我们一直对他以赞美鼓励为主,很少严厉批评。

老师担忧的直接诱因是儿子拒绝去足球俱乐部,在教室里哭得死去活来,也拒绝跟任何人解释原因。好几天后他才告诉我,他是担心自己踢不好,同学们会笑他、不喜欢他。

下意识里,我打算这么鼓励他:只要你努力了,一定会踢好球的。同学们和你一样,都是刚开始学,不会笑你的。我本来还打算这么赞美他:你看,你和爸爸第一次一起踢球的时候还不会,第二次就可以追到球了,现在的进步更大了。你和爸爸一起踢球都没问题,和同学踢球更不会有问题。可是,话到嘴边打住了。因为,我想起了过去的一些事情。

从小到大,我也是个标准的好学生。我的奖状、家长会上的点名表扬、考试排名还有各种证书,都在一次次反复证明我是个优秀的学生。所有这些来自外部世界的肯定,成为我骄傲的资本和前进的动力。

外界的赞美和肯定仿佛是毒品,吃多了会上瘾。好在我总能找到更大剂量的赞美来支撑我的自信和动力。这个剂量的峰值,则是在我去剑桥的那年,耳边时常响起“你太牛了,居然拿到金奖去了剑桥”。

那些年,每当迷茫的时候,我就会告诉自己:别失落,你是剑桥的,所以你很优秀。直到进入职场,游戏规则则完全改变。工作中没有各种大考小考,这意味着没有了分数。老板忙着带员工拼业绩,哪有时间像家长和老师一样三五天一表扬?同事之间都是平级关系,礼尚往来很多,互帮互助都有,但怎么会有人以赞美他人为己任?加薪升职倒还能够起到肯定赞美的作用,但是升职初期意味着更大的工作量和更高的工作难度,短期的内心满足很快就被现实中的困难和挫败替代。

渐渐地,剑桥毕业的我一时间陷入了极度的个人怀疑,觉得自己一无是处,觉得身边人都在背后嘲笑我,说我无能。失去了外界赞美的我,就像毒瘾发作的病人,找不到慰藉。

这段低谷,我花了很长一段时间才走出来。帮助我的,有我一直自学的心理学课程、励志书籍和名人传记,但最关键的还是有一天我突然明白了个道理:我优秀与否,与他人的赞美和喜爱无关。外界的评价就仿佛一面镜子,可以让我们更加全面地看到自己的优势与不足。可是,镜子只能照出我们已有的优点,并不是我们优点背后的原因。

我不是因为剑桥而优秀,是因为我优秀才去了剑桥。

于是,我开始逐渐减少对外界评价的依赖,不再以获得他人的肯定和赞美为目标,不再从外界获取自信和动力。

想到这里,我跟儿子说:想象一下,你走上了足球场,并不会踢,同学们都笑话你,然后会发生什么呢?儿子很不解。我继续说:你踢球的时候就算是闹了笑话,大家都在笑话你,会有什么不好的后果吗?你会从此不会做数学题了吗?你会从此不再爱看书了吗?你的好朋友会因此离开你吗?爸爸妈妈会因此不爱你了吗?

儿子一摇头。我们不断设想所有可能出现的最坏的状况,及这些状况可能造成的负面影响。如果最坏的情况我们都可接受,当问题真的发生时,心里会有准备得多。

我最希望儿子明白的是,我们生活的每一天,做的每一个努力,不是为了获得他人的赞美和喜爱,而是为了让我们自己一点点成长,变成一个更好的人。有时候,我们的努力和成功会获得他人赞美,成为很多人眼里的英雄;也有很多时候,甚至更多的时候,我们的努力和成功别人并没有在意。但是,这并不重要,重要的是我们不是一直坚持在做正确的事情,做有用的人。

网络时代,人们的关注度有限而且高度紧张;激烈的竞争,让社会的整体心态变得焦虑甚至扭曲。在这种情况下,除了父母以外,很少有人能够有意愿、心情和能力停下自己手边的事情,去真诚地欣赏和赞美你。

我不希望我的孩子将自己的信心和动力完全建立在外界力量上。我希望他们学会客观地分析自己,用坚定的信念和原则去引导自己,并有足够强大的内心去毫无保留地爱自己,而不必在意外部世界如何评价他们。

(作者系阿联酋同行教育文化工作室负责人)



近日,百家社区儿童感知潜能家庭训练指导公益行走进北京市海淀区万泉小学,专家与学生家长交流儿童感觉统合失调问题。图为家长在向专家咨询。本报记者 余闻 摄

一线扫描

哪些孩子20年后仍有竞争力

吴颖

对于一个家庭来说,20年是将一个婴儿培养成社会人的时期,20年后也是对家庭教育成果进行考核、验收的节点。最近,在京津冀家庭教育大家谈 推进早期家庭教育的思考与路径论坛上,发展中国科学院院士、中国心理学会副理事长张侃提醒家长,为了孩子的20年后,要会对三件事,让孩子面对世界的万千变化仍保持一定的竞争力。

保持好奇心和浓厚兴趣

科学界常说,孩子和青少年是天然的科学家。科学精神就是带着浓厚兴趣探索未知世界的精神。张侃说,这种精神孩子天生就有,只是在成长的过程中容易被扼杀。别乱问、别乱动等,很可能是儿童好奇心和探索精神的杀手。

孔子讲,学而不厌,诲人不倦。可见,学习本身虽然是一件比较艰苦的事,但就是有一些人热爱学习。奥秘就在于他对新的东西永远保持着好奇心,有浓厚的兴趣和意愿去探索,并因在探索的过程中不断收到良好反馈而更加主动。可见,学而不厌是建立在孩子对新鲜事物有浓厚兴趣基础上的。

如果总是不等孩子好奇和探索,就早早将各种知识强行灌输给他们,孩子的好奇心就得不到滋养,兴趣很容易被磨灭。等孩子长大后,可能最讨厌的就是学习,也讨厌接触新的东西,真的变成了厌。这样的孩子在未知和变化的世界中也可能最早被淘汰。

张侃强调,推进早期家庭教育,是希望父母早点意识到要保护好孩子的好奇心和兴趣,而不是让孩子早早会数数、多认字。

和一切所学的知识比起来,只有好奇心和浓厚的兴趣,才能和20年后的未来衔接起来,才是保证孩子在巨变中仍有不断的探索精神,依然具备竞争力的核心素养。

培养延迟满足能力

心理学上有一个著名的关于延迟满足的实验:20世纪60年代,美国斯坦福大学心理学教授沃尔特·米歇尔和研究人员找来数十名儿童,让他们每个人单独待在一个只有一张桌子和一把椅子的房间里,桌子上的托盘里有孩子们爱吃的食物——棉花糖、曲奇或是饼干棒。研究人员告诉孩子们,可以马上吃掉棉花糖,但是如果等研究人员回来时再吃,就可以得到更多棉花糖作为奖励。大约三分之一的孩子成功地克制了自己吃棉花糖的欲望,差不多坚持了15分钟左右的时间,等到研究人员回来兑现了奖励。

1981年,离实验开始的20世纪60年代过去了差不多20年,米歇尔通过对参加过实验的孩子的追踪调查发现,凡是能够实现延迟满足的孩子,成绩更好,成年后更加成功。在张侃看来,延迟满足能力不是一种纯粹的忍耐力,还是一种权衡能力和判断能力的体现:懂得并能判断出通过付出一定的代价能获得更大的利益,由延迟满足能力延展出来的选择力、判断力和权衡能力更重要。

这个世界虽然变化很快,但给每个人的选择也越来越多,如何权衡和判断,如何取舍,如何正确地预见未来,对每个人来讲才是更大、更新的挑战,也是未来时代要拼的竞争力。所以,培养孩子延迟满足的能力,不要将孩子放在被动的位置上去管控和学会忍耐,而是要让孩子逐渐发展出掌控自我的能力,依靠自己不断提升的判断力去实现自控。

增强心理弹性

心理健康其实不是内心无限度地强大,而是让内心富有弹性。这样才能保证一个人在遇到挫折时转向另一个方向和策略,想办法解决问题,而不是硬碰硬或者一下子崩溃。增强心理弹性,可以先从情绪管理开始。没有孩子不哭不闹的,但是在情绪爆发时越来越懂得平复心情,则需要父母进行引导。正确的引导不是压抑孩子的情绪,而是让孩子在宣泄情绪之后,了解什么样的宣泄方式无效,怎样做更好,自己学会渐渐改进。

在学会处理情绪的过程中,孩子也就学会了抗压。因为人处在逆境时,主要需要抗衡和转化的是情绪带来的巨大波动和伤害。能够抗压,心理弹性指数就会不断提升。能够消化掉不良情绪的侵入,人格才会保持完整。

对个体而言,未来时代会是逆境多于顺境。谁的心理更有弹性,谁就能坚持到最后不被淘汰,并且勇于创新、勇于尝试。

母亲是孩子竞争力的根源
目前无论是从国与国之间的关系上看,还是从世界一体化经济发展的模式上看,都存在着相当大的变数和变革。据说20年之后有47%的职业要消失。
要想培养出具有竞争力的孩子,母亲就要做好上面所说的几件事,因为母亲是孩子最重要的人。张侃认为,对家庭教育而言,从政策上要先研究怎么解放母亲。解放即对处于目前状态下的女性所承担的职业压力和养育压力的解放。比如母亲可以自由地选择要不要成为在家带孩子的全职妈妈,自由地选择还有利于孩子成长的生活方式。还包括能不能获得更多的育儿支持和科学育儿指导。张侃开玩笑地说:如果母亲能提高养育效率,能培养出20年后仍有竞争力的孩子,那么家庭教育工作者们可就轻松多了。
解放母亲、支持母亲,也许比告诉母亲如何教育孩子更重要。如果再进一步,那就是要解放年轻女性、解放女童。当女性自身有更好的发展、成长为更好的女性、对婚姻有更好的选择时,就会孕育出更好的后代,后代也就会更好地成长。
张侃还提到,家庭教育当然也要承载传承知识、传授技能和传承文明的功能,但是家庭教育的本质,甚至是教育的本质,是要把眼光放到未来的20年后,为20年后培养孩子。
(作者单位:《父母必读》杂志社)

热点聚焦

未来迎面而至 我们做好准备了吗

本报记者 黄文

在快速发展的时代,家长们时常对教育感到迷茫:我们当下对孩子的教育是否适应未来社会的发展。近日青豆书坊举办了题为“面向未来,孩子需要真正的成长”的中美教育高端论坛,其间,专家们就当下教育如何迎接明天的变化,展开充分讨论。倒回

20年,任何人都没有想过互联网会给我们的生活带来这么大的变化。倒回10年,没有人想过知识可以变成一种经济。世界发展如此迅速,未来到底是什么样?我们提前准备好了吗?教育如何应对?从专家们的智慧中我们也许能找到一些答案。

人工智能的挑战远超预期

我们将要面对的未来到底是什么样?著名儿童心理专家兰海首先提出这个问题,同时展现了三组数据。第一组是20和47%。牛津大学教授得出来的结论是,现在的工作20年之后有47%会消失,即近一半的人会失业。第二个数字是65%。20年以后可能有65%的工作岗位都是现在我们所不知道的。如果你的孩子现在6岁,20年以后他要面对的是这样一个世界环境。第三组数据是45%和55%。意为每个人进入职场工作的时候,实际上使用到或者被评价的综合能力当中,只有45%源自学校学习的那些可用标准化方法测试出来的结果;而55%源自我们身上所拥有的其他的基础能力,包括独立思考的能力、沟通交流的能力、自我认知的能力。

美国哈佛大学亚洲中心研究学者、北京掌上国学院创始人、《道德经》研究专家杨鹏说:数千年未有的变革在我们面前发生,这次变革将超过此前所有变革的总和,我们的孩子将进入完全不同的世界。这是AI(人工智能)带来的,这对教育形成很大的压力。在未

来二三十年,孩子面对的是什么样的状态,我们今天能不能提前准备好,这涉及对AI到来的理解。
19世纪的工业革命替代了人的身体,比如原来使用人力、畜力拖车,后来出现的汽车替代了肢体,将肢体能力延伸了。原来的教育是将孩子培养成工程师,去制造这些替代人类身体的工具。工业革命把蓝领工人边缘化了,AI到来最大的问题是把普通的知识劳动者边缘化了,也就是一切可以重复的知识、一切可以预期的行动,人赶不上机器人。

对已有知识和经验的判断眼看着开始消失了。今天的教育基本上还是让孩子记旧的知识、运用旧的知识,全部在学机器人干的事。当机器人进入领域,他们的能力赶上机器人,就会像当年马被汽车替换掉一样。这是人类最大的课题,我们的教育似乎没有准备好。
可能有许许多多的职业在20年之后消失。面对人工智能的挑战,当我们知道成绩已经不重要了,甚至很多的学科都变得不那么重要的时候,最核心的教育到底是什么?

创造力是最重要的竞争力

杨鹏认为,在这样的背景下来看教育,只有机器人干不过人的地方人才可能有生。机器人是被人创造的,只有创造力才能让人超越机器人。

拿围棋机器人来说,阿尔法狗学了人类已有的所有棋谱,而人记不住这么多棋谱,因此它赢了。阿尔法狗的升级版阿尔法Zero根本不看人类的棋谱,告诉它围棋的规则后,它自己跟自己下,每一盘总结一次。阿尔法Zero三天之内下了490万盘棋,自己总结出一套经验规律。它的围棋知识是自己总结出来的。然后阿尔法Zero和阿尔法狗对弈,一百比零,完胜熟记人类几百万个棋谱的阿尔法狗。机器人自己开始创造出知识了,而人类的

经验归零,非常可怕。
现在的孩子长大后正好是机器人全面来临的时代,人类绝大多数行为都是按照原有的知识行动,这方面机器人都比人做得好。我们是把孩子变成阿尔法Zero还是阿尔法狗?我们要孩子记这么多经验还是让他们自己发现知识?
社会将进入物质产品极大丰富的特殊时期,以后的竞争不是生存问题,不是拥有多少财富的问题,而是你是不是有贡献的人。我们国家原来靠劳动力的比较优势在世界上占得一席之地,现在没有创造力的人渐渐被淘汰。或者说,以后分成创造人和娱乐人这两种,在这个娱乐至死的时代,是让孩子成为只会娱乐的人还是有

尊严能创造的人,是今天教育要回答的最大问题。
古往今来,无论外部世界如何变化,速度发展多么快,人的内核却没有改变。我相信过去500年强大的人到了今天一样强大。因为改变的不过是一种方式、一种载体,就像过去我们用书籍承载信息,而现在用互联网、用APP去承载,更换的永远是一种承载的方式,不变的是文化、价值观。但是我们却忽略了这点,拼命地让孩子去学那些过气的东西,忘了我们每一个家庭、每一个人要从内核去看待外界变化。兰海说。
在各国被众多家长推崇的《游戏力》一书的作者劳伦斯·科恩认为,让人最尊敬的人是那些能够创造产业、创造就业

岗位的人。我们也不知道未来的火车会走哪个方向,生命中所有的活动,最重要的就是创新的能力,还有面对不确定的未来能够灵活应对的能力。
我想人工智能不能完全替代人类的情感,替代人类所特有的游戏的能力,当然会替代一部分。我们要教育孩子要有创新,要有创造力。
《如何说孩子才会听》的作者之一乔安娜·法伯说:说到很多职业未来都会消失,不管未来的职业是什么,都需要有一批这样的年轻人,他们具备思维力、解决问题的能力,所以如果我们仅仅关注他们是不是听话、他们的考试成绩如何,不关注他们的创造力,其实我们并没有为孩子做好准备。

学习能力强才不会被淘汰

未来人会越来越聪明,是因为我们从过去获得智慧,引导我们走向未来。乔安娜·法伯说。几百年前没有手机,那时候人们在干什么?以往的智慧告诉我们,孩子们需要学会创造,这是千百年来不变的主题。我们不知道未来是什么样,所以从过去的智慧当中要汲取的是创新和和谐的内容,这些因素能够帮助我们更好地走向未来。
《如何说孩子才会听》的另一位作者茉莉·金认为,未来所有的变化带来的影响是,我们要很好地学习与他人合作和交往,不应该仅仅只是学习知

识,而应该更好地跟他人交往。当出现问题的时候,能够更好地通过合作解决冲突,这点很重要。
兰海说:我希望孩子首先对自己要有认识,一定要知道自己想要什么,我的理想是什么,我擅长什么,我遇到事情时会有什么样的反应,第二是需要对人生有思考,我到底想做什么样的人生,我应该如何做,第三是对家庭有责任、对社会有贡献、对世界有态度。
兰海说:我曾问几个初中生,你们学的很多东西在未来要被淘汰了,你们怎么看?他们

说淘汰这么多,就更该学习来面对未来世界的变化。我说那你们怎么做?我们要通过学习不同的载体,让自己有更积极的方式来应对,我们要有更坚强的内心,人生就是充满了意外和不可预期。孩子尚且这样想,我们作为教育工作者不是想好了?
现在的教育怎么样,实际上预示了将来一个国家的人力资源质量。在担心未来会是什么样之前,人们更应该担心的是教育的今天是什么样,因为今天培养的人,将会直接和一个国家的命运息息相关。每一

个人都应该思考,我们都在做什么?我们的父母都在做什么?
世界变化这么快,只有和人性本身关联最紧密的东西才不会被替代,不会被淘汰的一定是学习能力强的人。正如乔安娜·法伯所说,孩子永远按你做的去做,而不是按你说的去做。基于这一点,说到自己的时候,让我们自己变得更有创造力,能够与人合作、与自然和谐相处,学会思考,孩子才能如我们所愿。重要的是,我们不要用过去的眼界来养育面向未来的孩子。