

## 编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报 / 凤凰网全媒体专栏《家教研习院》聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子教育专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目

家教研习院

王述平博士家庭教育

述平



亲子教育专家 王述平博士



## # 孩子期末考多少分？#

马上又是一年的春节到来，走亲访友自然不在话下。亲戚扎堆必然得找些话题聊聊，“一年挣了多少钱”“孩子期末考多少分”。简单的一句话，对考得好的孩子还好说，考得不好的孩子，只怕避之不及。而对父母而言，孩子考得不理想，既要忙着替孩子打圆场，又要在心里默默承受着那份或许来自旁人不经意的比较和评价，而孩子更是在这样的追问下，敏感地察觉到自己似乎成了“拖后腿”的存在，原本轻松的节日心情也可能因此蒙上一层阴影。那么当孩子被问及成绩时，父母该如何回答既体面，又守护了孩子的自尊呢？



## 过年遇到亲戚问孩子成绩，该如何应对

其实不管孩子考试成绩是好还是坏，大人之间这种询问成绩的方式，对孩子的学习都没有任何的帮助。它更像是一种社交场合中未经深思的习惯性提问，却忽略了孩子作为独立个体的感受。孩子的价值从不应该仅仅用分数来衡量，他们的善良、勇敢、创造力，以及在成长过程中所付出的努力和取得的每一点进步，都远比一个期末分数更值得被看见和肯定。

但如果“不懂事”的亲戚或朋友贸然询问，父母该如何回答既体面，又守护了孩子的自尊呢？我觉得父母不妨这样为没考好的孩子解围，比如说“他正在努力呢！已经给自己定了计划目标，说下学期多花功夫。能自己安排自己了，真的比以前懂事多了”。这样的回答既体面又守护了孩子的内心。孩子终归是最在意爸妈对自己的评价的，私下里再告诉他：“亲戚问成绩，出于礼貌爸爸妈妈要回应他们，但不论我怎么回复，不管你考多少分，在我们心里你都是最棒的、我们最爱的小孩。”

若不想过多纠缠分数话题，可采用“反客为主”的方式轻松带过，比如：“成绩还可以，不算拔尖但也不差。对了，您家孩子最近怎么样？”这种话术既给了对方台阶，又自然将话题转移到对方孩子身上，满足亲戚的表达欲，同时避免自家孩子被持续审视，可谓一举多得，尤其适合应对过度热情的亲戚。

其实，应对追问的核心，不仅在于话术的运用，更在于提前与孩子沟通。父母可以在春节前和孩子聊聊可能会遇到的情况，问问孩子：“如果有亲戚问你考试成绩，你希望爸爸妈妈怎么回答呢？”给孩子表达自己想法的机会，比如孩子可能会说“我不想说”或者“希望你说我最近进步了”。这样的沟通能让孩子感受到被尊重，也能让父母更清楚孩子的心理需求，从而在回答时更贴合孩子的意愿。这种提前沟通，远比临时的话术更能保护孩子的内心，也能让整个春节的氛围更加轻松和谐。

家庭教育·成长改变类栏目

慧爸慧妈手记

## 远离“数字泔水”，无聊才是成长的必修课

文 / 杨小华（湖南师范大学附属小学校长）

如何让孩子远离网络上逻辑混乱、内容低质的“数字泔水”，最近越来越受到社会的关注。主动远离“数字泔水”，已成为家庭教育和学校教育中刻不容缓的课题。而在这个过程中，我们或许更需要思考一个看似矛盾的问题：在充斥着过度刺激的环境里，如何让孩子重新拥抱“无聊”，因为无聊恰恰是孩子成长过程中不可或缺的“必修课”。

当代父母总怕孩子闲下来，平板、动画片、各种益智玩具轮番上阵，生怕“无聊”会让孩子感到孤单，却不知，那些看似单调的时光，正是孩子探索自我、创造乐趣的起点。就像小时候没有电子产品的我们，一根跳绳、几颗石子、一片树叶，就能玩出无数花样，在这个过程中，我们学会了思考、想象和创造，而这些，都是被动娱乐给不了的。

1 英国哲学家罗素在《幸福之路》中早已点破这一教育本质：“忍受单调生活的能力，应该自幼培养。”他直言，现代父母给孩子的被动娱乐太多，却不懂平淡的日子对孩子有多重要。那些无需付出努力就能获得的快乐，比如刷短视频、玩无脑小游戏，本质上就是一种“麻醉品”，会让孩子的快乐阈值越来越高。今天需要刷十分钟的视频才能开心，明天就需要更刺激的内容，久而久之，孩子会失去主动创造乐趣的能力，一旦离开电子设备，就会陷入无事可做的迷茫，这正是当下很多

孩子喊“无聊”的根源。罗素倡导孩子“用努力和发明创造娱乐”，这与心理学家皮亚杰的认知发展理论不谋而合。皮亚杰认为，孩子不是被动接收知识的容器，而是主动探索世界的小探险家。就像孩子反复搭积木，从歪歪扭扭的小房子，到层层叠叠的城堡，这个看似单调的过程，正是他们通过动手操作建构认知的过程。当外界的刺激减少，孩子才会将注意力转向身边的事物：盯着蚂蚁搬家能看半小时，对着云朵想象各种形状，用积木和瓶盖搭建小火车……这些在成人看来无意义的行为，都是孩子在主动思考“如何让时间变得有趣”，而这份思考，就是认知能力成长的核心。

更难得的是，“无聊”背后，还藏着被低估的创造性价值。

神经科学研究发现，当人处于无聊状态时，大脑的默认模式网络会被激活，这正是产生灵感、进行创造性思考的关键。就像很多作家、科学家的灵感往往不是在埋头苦干时出现，而是在散步、发呆这些看似“无聊”的瞬间迸发。

对孩子来说，发呆、闲逛的时光不是浪费，而是大脑在整合过往经验、进行联想发散的过程。反之，若孩子长期被电子设备的碎片化刺激包围，大脑始终处于紧绷的“接收状态”，根本没有时间和空间去思考、去想象，创造力自然会被慢慢消磨。

2 从孩子的成长发育来看，耐受“无聊”的能力还能培养延迟满足感，助力大脑的健康发育。孩子的前额叶皮层负责情绪调节、冲动控制和规划能力，要

到青春期后才能完全成熟，而过度的外界刺激会持续干扰这一脑区的发育。比如孩子想立刻看平板，家长引导他先看半小时书再看，这个过程就是让孩子学会耐受“等待的无聊”，调节即时满足的冲动。心理学上的棉花糖实验早已证实，具备延迟满足能力的孩子，未来在学业、人际关系中会表现得更出色，而这份能力，正是在一次次耐受“无聊”的过程中慢慢养成的。

反观当下，很多孩子成了互联网的“原住民”，从小抱着平板长大，远离自然，远离真实的社交，陷入了“自然缺失障碍”：上课注意力不集中，一点点小事就容易暴躁，动手能力差，甚至连基本的沟通都成问题。当下，网络上逻辑混乱、内容低质的“数字泔水”泛滥，长期被投喂“数字泔水”，更将对他们的身心健康带来持久的深层伤害，侵蚀其成长根基。

这正如尼尔·波兹曼在《童年的消逝》中发出的警示，电子媒介正在摧毁童年所需的“缓慢成长空间”，让孩子过早失去了“用自己的方式理解世界”的机会。这也让当代教育陷入了一个困境：既要让孩子适应数字化时代，又要保护他们的童年节奏。而破解这一困境的关键，就是在刺激与平淡之间找到平衡，给孩子留足“无聊”的时光。当然，让孩子体验无聊，并非放任不管，而是需要家庭和学校的共同引导，为孩子搭建有创造力的日常，让他们学会在平淡中创造乐趣。

家庭教育中，家长要学会适度放手，把创造快乐的主动权还给孩子。可以给孩子建立稳定的作息，减少不必要的被动娱乐，每天留出1~2小时的空白时间，不提供电子设备，也不预设娱乐项目，让孩子

自己决定做什么。

可能一开始孩子会喊无聊，但慢慢就会找到属于自己的乐趣：有的孩子会画画、拼拼图，有的会摆弄玩具、看绘本，有的甚至会帮家长做家务。学校教育则要打造沉浸式深度学习环境，用有意义的挑战替代碎片化刺激。课程设计可以多开展项目式学习，比如让学生设计校园垃圾分类方案、探究校园里的植物多样性，让孩子在数周的持续探索中，体验从困惑到解决问题的完整过程；课堂上减少“短平快”的互动游戏，增加一些需要专注和耐心的学习任务，比如让孩子练字、做科学小实验、阅读长篇绘本；校园里还可以搭建“静思角落”“植物观察区”，摆上书籍、纸笔、放大镜，让孩子有地方发呆、有机会探索，在动静相宜的校园生活中，培养专注和毅力。

3 真正的教育，从来不是用知识和娱乐填满孩子的每一分钟，而是像园丁培育花朵一样，为孩子提供适宜的成长环境，允许他们按自己的节律生长，留足能让生命自由呼吸的空白。当一个孩子能从一颗石子、一片云、一本旧书中找到探索的乐趣，能在独处时不慌不忙，能在平淡中创造属于自己的快乐，他便真正拥有了抵御浮躁、应对挑战的内在力量。这份力量，远比任何知识、技能都重要，它会伴随孩子一生，让他们在未来的日子里，无论身处顺境还是逆境，都能学会与自己相处，从平凡的生活中发现美好，在寂寞的时光里结出成长的果实，最终成长为一个内心丰盈、能与世界温柔相处的人。