



亮
学

师。曾
大学亚大

大

书

年
教

给孩
班

到七
才结束，孩子根本
没有玩的时间，是很辛苦
一天都处
没有玩的时间，是很辛苦
惶恐和焦虑当中
学科辅导班。您

焦
点



育作为
庸置疑
国都会
化。新
对家长
心丸。小
体发育最
长不用把
更不能由
于拼命使
去了兴趣。
上,应该是
是文艺、体
班。



有针对
才能帮助孩子

Children's 少年儿童研究

如何判断孩子是否
科辅导班呢?

钱志亮：孩子在
的排名在前四分之一
不用操心。但如果
四分之一，父母
了，孩子可
是需要
下，

续

对
于
这

学一定
订

续
要求
人以

负，以证明自己本不是无能之辈，只不过当初条件受限制而已，瞧，我孩子的成功就足以说明了这一点……这些都是正常的现象，但是这些期望往往没有基于分析子女的实际能力，导致父母对子女的期望过高或过低，在强大的思想包袱面前，孩子会产生较大的情绪反应，从而影响孩子的学习状况。家长期望压力太大的学生通常存在着某些情绪或情感问题，而这些情绪或情感问题往往是孩子学习的动力之一，但往往也反过来影响或阻碍学习。

当然，“井无压力不出水，人无压力难成器。”父母对孩子寄予一定的期望是家长对孩子的一种关爱、一种鼓励，是建立孩子自信心的主渠道，是人之常情，但是家长的期望必须根据孩子能力的具体情况来确定，最好的期望值是让孩子稍加努力后就能实现。就好比摘桃子一样，不用跳就能摘到桃子会使人产生惰性，怎么跳也摘不着桃子会使人失望，努力地使劲跳起来才能摘到桃子富有挑战意义，会使人充满希望，会使人得到锻炼，会培养人的能力，下次

跳得更高！家长对孩子的期望值也是如此：高不可攀会丧失信心，唾手可得会消磨斗志，富于挑战才会催人奋进！

父母对孩子期望过低，会造成许多儿童对自己缺乏信心，自尊心低下，“连爸爸妈妈都说我不行了，我还行得了吗？”“我就只有这个能力？”由此造成孩子怀疑自己、放松对自己的要求，甚至自暴自弃，缺乏上进心，导致许多其他问题。

家长对孩子的期望值其实就是对孩子施加的压力，压力太大了或太小了以及没有压力都会毁了孩子，只有恰当地把握分寸才是真正地对孩子好！家

长对孩子的期望不妨长短期相结合：短期内根据孩子上次或前一阶段的学习情况，提出“跳起来能摘到桃子”的期望，并不时地给予一定的鼓励。一旦孩子达到目标后，家长一定要表现出无比的兴奋与幸福之情，根据家庭情况给予一定的奖励，同时与孩子一起探讨下一步的努力方向。关于远期期望可以根据孩子的理想与志向加以适当的引导，并将远期期望分解到无数个短期的期望之中，孩子每前进一步都予以鼓励。这样孩子和家长就会有许多的成功、许多的希望、更多的努力、更好的发展。

家长要摆正心态，用





平常心看待自己和自己的孩子，对孩子的期望值要合理，千万不要过高！比如，父母的智力水平在周边的人当中排在前三分之一，可孩子在学校的的成绩是后三分之一，父母可以考虑一下孩子在孕期或出生当中有没有一些异常。如果没有异常，可以尝试多花费一些时间学习，看能不能有所提高。报课外班也是一种方式。如果能上来，说明是家长疏于对孩子的监督和管理。这样的孩子的主观能动性不够，需要外界多督促才行。

如果孩子学了一段时间，努力了还是不见效果，家长必须降低期望值，调整心态。现在的社会竞争越来越激烈和低龄化。一些家长认为孩子现在占据的优质教育资源越多，将来占据的社会资源就越多。但是，关键在于孩子有没有那种能力，学多少知识都能消化吸收。就像人们吃饭一样，甲每顿能吃4两米饭，乙只能吃2两。我现在每顿也要让乙吃4两，一顿，两顿，乙可以勉强撑下去。如果每天都要这样，乙必然会出现厌食等现象。学习也是如此，给孩子过重的负担，孩子就

会拒绝、磨蹭、消极怠工，最终把这个孩子给毁了。

Children's Study
少年儿童研究：看来家长需要转变观念，并不是孩子学的越多就越好。

钱志亮：的确是这样。孩子过多上学科辅导班，占用了时间，该发展的一些能力没有发展，比如孩子的交往、品德、兴趣爱好、情绪情感等。家长把这些都丢掉了，实际是舍本求末。今后是多元化的社会，一个孩子从家长和老师那里如果学会了勤劳善良、自强不息、坚韧不拔、好学博爱、以礼待人、诚实守信、认真做事，那么即使他的学习成绩不好，也只是暂时的，将来他一定会生活得非常充实与幸福，甚至大有作为。“才”的不足可以用“德”来弥补，反过来，一个孩子只有“才”而没有“德”，是最悲哀的。

任何过早教育、过度教育都属于“揠苗助长”的摧残行为。孩子过早、过多地学习知识或技能，学习其尚未做好心理准备的东西，会导致其对学习的退缩，扼杀其学习兴趣。这样做表面上似乎是丰富了给孩子的心理刺激，实际上该给的刺激没有让其经历，

反而造成刺激剥夺的后果。过早或过度教育剥夺了孩子以健康心理走向成熟的机会，也妨碍了父母以轻松、愉快的心态参与到孩子成长的过程中去。所以，家长要用平常心看待孩子的发展。

Children's Study
少年儿童研究：您有什么具体建议吗？

钱志亮：如果家长让孩子周末上课外班，两天中，送孩子补课加在一起的时间不要超过半天。周六上午一定要让孩子睡好觉，把一周中缺的觉都给补回来，下午让孩子上课外班。周日上午写作业，下午休息一下，晚上早点睡，免得“星期一综合征”——由于生物钟的推迟导致周一早晨懒得起床，起床了懒得上学，上学了很难进入状态。

另外，有的家长让孩子在家多做题，也是一种额外负担，我坚决反对。不是针对性的题目没有用，对孩子来说是精神折磨。家长应该多和老师沟通，因为最了解孩子学习状况的是老师。小学生的功课，家长一般都能辅导，可以在老师的指导下帮助孩子学习。☹