

成绩单不好看 爸妈脸色别难看



我有太多时候没顾及你的感受了 ——给宝贝女儿的一封信

亲爱的文文：

时间过得很快啊。在爸爸的记忆中，你出生的日子好像就在昨天似的，可是一转眼的功夫，你已经10岁了。

过去的10年里有多少快乐欢笑的时光啊！你还记得和爸爸第一次玩“捉牢伊”的游戏的时候，你多大吗？那时候你躲在沙发的后面，沙发都比你高一大截呢。虽然每次都能轻易地抓到你，可是你每次都玩得跟疯子一样。还有“小人的游戏”，“升级留级”，“一二三”，“骑马马”，“拍皮球”，“保龄球”，“射门游戏”……这些陪伴你成长的游戏，你还记得吗？在爸爸的脑海里，可是满满地装着和你在一起玩游戏的开心时光啊。而你曾经的那些调皮捣蛋让爸爸恨得要打

屁屁的往事，我现在却怎么都回忆不起一件。我想，就因为你是我的女儿吧。

可是，当你不再缠着爸爸玩骑马马的游戏，而是每个周末都要爸爸带你去骑自行车的时候，当你和妈妈一起在厨房洗蕃茄的时候，当你拿回来第一张老师的表扬信的时候，爸爸知道，我的女儿真的长大了，懂事了。

在这里，爸爸要向你道个歉。这些年里，爸爸因为工作经常出差而陪不了你。在家里的时候，又经常顾着自己玩电脑而不给你讲故事，不陪你玩。我有太多的时候没能顾及到女儿的感受，希望你也能忘记爸爸做得不好的地方。今后，爸爸一定会改正。

女儿啊，你的健康成长始终是爸爸最大的慰藉。每当爸爸拖着沉重的行囊赶回家里的时候，一听到你的声音，看到你的笑容，所有的疲惫就都消失了。你现在

10岁了，爸爸已经不能再像从前一样，把你扛到肩膀上了。不过，你会有越来越多的小伙伴，我希望你们也能互相扶着对方的肩膀，一起健健康康、快快乐乐地迎接下一个10年。虽然，今后你会遇到生活中越来越多的挑战，请你一定记得，爸爸的爱，就像是那座大山，永远等待着你在疲倦的时候，过来依靠。

爸爸 章琦

《亲子互通》，以如今已少有人用的书信形式，为所有的亲子关系提供一个认真交流的平台，相信用心写下的文字，会成为一个家庭和孩子成长的永久纪念。从今天起，本栏目向所有的爸爸妈妈和孩子（不仅仅限于大中小学）征求意见，字数一般不超过1000，来稿可直接发至songz@wxjt.com.cn邮箱，并注明“亲子互通”投稿。谢谢！

编者

临近期末，来自华大应用心理研究院心理咨询工作室的统计显示，此类咨询明显增多。心理咨询师楼明明建议，当孩子的成绩单“不好看”时，家长的脸色如果也一直“不好看”，只会让孩子惧怕学习，不能产生真正的学习动力。家长不妨先将目光从孩子的成绩单上移开，挖掘孩子其他方面的能力和特长，以此帮助他树立自信，带动学习积极性。

案例简述>>>

小骏，3年级学生。做作业思想总是无法集中，只要妈妈不在身边，就会把笔拿在手里发呆。学习上，除了有写作的困难外，在乘法运算学习中明显有畏难感，多位数进位时要打手势帮助运算。妈妈在老师催促下，课后没少对小骏进行辅导练习，就是看不见任何效果。由于成绩不好，小骏也时常被孤立，为了获得“朋友”，小骏有时只能花钱去讨好同学和他一起玩。

专家支招>>>

在楼明明看来，小骏的身上，体现了一个较为普遍的现象：面对一个（暂时）有学习困难或成绩不好的学生，老师和家长之间的焦虑相互传递，并且不断升级，最后多以家长的愧疚自责和孤单承受心理压力而定格。

家长则将这种压力加倍转向对孩子的管控和“辅导”，弄得家长、孩子都身心疲惫，收效甚微。“面对‘弱生’，我们能否改变一些视角和态度？”楼明明为老师和家长支招。

放轻松，别让孩子怕学习

一张成绩单，是否能说明孩子成长的一切可能？楼明明建议家长，当你为分数焦虑的时候，不妨将视线移开，注意发掘孩子潜能的能力。教育心理研究表明，当向学习者呈现新的刺激时，他们可能会做得更好。

在心理咨询现场，楼明明让小骏摆放了沙盘，并做了简单口述。她发现，小骏并不缺乏词汇和观察能力。在及时鼓励和具体、明确的要求下，小骏在规定时间内，较好地完成了命题小作文，楼明明鼓励他将口头所述写下来，变成了一篇名为“玩沙”的小作文。语文老师看到后，非常惊喜，小骏由此也产生了难得的成就感和愉悦感，楼明明强调，这才是孩子学习的真正动力。

楼明明同时强调，孩子越是“弱”，家长越不能“步步紧逼”。当孩子带着“怕”的情绪做作业，他无法产生学习兴趣。当小骏摆放沙盘的时候，他的身心都处于比较放松和自然的状态，此时愉快的神经递质（内啡肽和多巴胺）就容易产生。此时，咨询师的行为动作、视觉、感官、现场语言的提示指导可以帮助他激活多个脑区，让他呈现出令人满意的表现。

往回看，分析孩子缺了啥

楼明明分析，“弱生”的学习障碍，多发生在知识的衔接上，家长有时候抱怨辅导无效，是没有帮助孩子修复知识点的链接。

例如，小骏的算术问题看似是“进位”没有学好，其实，追究下去，是因为他心算能力较弱和乘法口诀记忆不够熟练导致的。所以，家长和老师们的工作是要帮助“弱生”回溯到他们缺失和未巩固的知识点和能力上去，重新作出适合他们的训练和帮助。“教师 and 同伴对儿童的认知发展要提供一种支架作用的教导，我们给他们的支架一定要符合他们自身现有的情况的支架，高了不行，低了无用。”楼明明强调。

本报记者 陆梓华



亲子树叶创意贴

这个是梧桐树叶，那个是二球悬铃木叶，另外的是银杏叶、枫树叶……一堆各式各样的树叶五彩缤纷地放在孩子们面前，很快，在家长和孩子共同努力下，被拼成了一幅幅绚烂的图画。隆冬里，宝山区机关幼儿园树树叶创意贴活动，吸引了全区小朋友的踊跃参加。区少科站的老师则当起了现场指导和评委，让孩子在亲子互动中增强对大自然的认识。

本报记者 王蔚

寒假生活 听听孩子怎么想

寒假又来了，如何安排寒假生活常会让家长很伤脑筋，因为大多数家长想得是：如何利用假期提高孩子的学习成绩？我认为家长要以“引导”为主，首先要提高孩子的学习兴趣，要放手让孩子选择做什么，才能在短短的假期中做到有针对性地“查漏补缺”。

父母要不要给孩子报班

寒假除了走亲访友，剩下的时间只够完成寒假作业，“我的孩子上初一，寒假时间又短，不愿让他假期太紧张，干脆就让他休息了。”自己也是当老师的陈先生如是说。

但是，大多数家长认为寒假里“放羊”的孩子，再上学时就不愿意再拿起课本安静地学习。“本来孩子就不怎么爱学习，假期一放松，难免会在在学习上落后。但是给他报班又怕影响他的学习兴趣。”郭妈妈为此纠结不已。

孩子唯有乐意方能“补缺”

很多时候，学习往往是家长在替孩子做选择，这些以家长意愿为中心的选择，往往不一定与孩子的真实意愿相符。我想说，“家长应该

充分征求孩子的意见，最好是在分析考试成绩的基础上，让孩子意识到假期补习的必要性，这样才能保证补习后的效果。”

虽说强扭的瓜不甜，但是家长也需要承担起引导孩子的责任。“例如主动带他们参与一些体验课，先让他们形成一个初步的认识，然后让他自行选择学什么。”

事实上，是否该利用假期参加课外补习一直备受争议，同样的辅导班，同样的老师，有的孩子学得好，有的孩子却学不好，最主要的原因还是在于孩子本身，孩子想学比什么都来的有意义。

专家重点是有没有针对性

寒假补习，家长应根据孩子的实际情况，有针对性地选择孩子最为薄弱的方面来提高，而不一定只把眼睛盯在课本知识和成绩上。

寒假时间有限应以精准为主，比如孩子的作文水平较弱，可利用寒假针对性的练习写作，如果每次作文反映的都是孩子的心声，你会发现，孩子的作文就会稳步前进。”

利用好寒假，给孩子创设一个既有意思又能获取知识的环境，无论是报班还是在家自习，都会有收获。

丁璐

孩子从小到大大一直在应付许许多多各式各样的考试，做家长的有没有意识到，其实做父母也会常常遇见“考试”，只是许多情况下自己浑然不觉而已。

比如刚刚过去的期末考之后，孩子们有那么短短两三天的“真空期”——学期没正式结束，寒假又没开始，不用去上课，也不会有作业，微信上看到欢欣鼓舞的孩子们撒开了玩，完成着“蓄谋已久”的心愿，有的花整整一天时间拼装一个“高达”模型，有的把长达10多集的动漫片一口气看完……这种时候，父母似乎很“多余”，而大多数父母会自以为识趣地走开。

可是，孩子正在做自己最感兴趣的事情，这和你无关？难不成，只有督促他们做功课、要求他们考出高分、乃至晚上催促他们上床，才是做家长的主要职责？可偏偏这些话孩子早就听烦了……

所以，在“真空期”和眼下就来的寒假里，如果你因为只会做平常日子里的“监工”，而不能和孩子玩到一起，那你就错失了增强彼此亲密关系的良机，你的考试分数是不及格。

这么没劲的爸妈，孩子以后都不带你玩啦。

一介谭

『监工』易做，『陪伴』难！

宝盖头

