家长学校

让孩子快速启动写作业的秘诀

□ 田宏杰

> 要解决孩子写作业磨蹭、拖拉的问题，父母要理解孩子承受到的作业带来的压力，也需要用对方法帮孩子化解压力，而且让他做起来有成就感，才能从根本上帮到孩子。

陪写作业这件事让不少父母都会为此头疼，不明白为什么让孩子回家就写作业这点事这么难！不少孩子对着作业不是磨蹭，就是发呆，要不就是找各种借口拖拖拉拉，甚至答应他“写完作业就可以玩”的承诺也不一定见效，这可真让不少父母发了愁。想解决这个问题，我们还是要先把目光从作业转向孩子，从理解孩子开始解决问题。

孩子为什么迟迟不能启动写作业？

虽然“作业”表面看起来只有两个字，但其实孩子每天的作业通常有很多项，比如语文，要写8行生字，要背古诗；英语，要熟读课文，还要背10个单词；数学，要写50道口算，做完书上的课后练习；体育，要跳绳50个，完成仰卧起坐20个；美术，要做手工；德育，要做一个手抄报……

当孩子一想到“作业”两个字，涌入他大脑的是“好多事”“一团乱麻”，那么他对此事的判断就会变成“这太难了”“我不知道从哪儿开始”……于是，出于本能，他选择了逃避。

精神分析学派的冰山理论认为，我们的人格就像一座冰山，冰山露出水面以上的部分是我们的意识，水面以下是我们的潜意识。如果把这个理论用在孩子写作业这件事上，可以简单地理解为：孩子意识到的作业，只是冰山露出水面的一角；而他感受到的因作业而带来的压力，才是水面下那座巨大的冰山。

在小学阶段的孩子，尤其是低年龄段的孩子，在意识层面上对压力的解释和管理能力还很弱，但在潜意识层面上逃避压力的本能却很强。这就使得他们虽然常常在意识层面告诉自己“赶紧写”，但在潜意识层面因为感受到的任务太多、太难带来的隐性压力，感受到以往执行这些任务时伴随的挫折情绪，而本能地想通过磨蹭和拖拉来缓解痛苦，逃避压力。

还有一部分孩子不能快速地启动写作业，是因为他已经将写作业这件事和不好的感受连接在一起了。如果我们总是在陪孩子写作业时情绪失控，或者在陪写作业的过程中批评、指责、唠叨过多，那么孩子一准备写作业，“不愉快”“好烦啊”这些负面情绪就被激活了，让他一点也不想进入这样的状态。

神经能量法则，让孩子快速进入学习状态

心理学家肖恩·埃科尔经过一系列研究，提出了一个重要的法则——神经能量法则。他认为，神经的启动需要能量，如果一件事情需要的启动能量较多，那这件事情就较难启动；反过来，如果一件事情需要的启动能量较少，那这件事就容易被启动。

如果把这个理论用在写作业上就是这样：如果某项作业特别简单，需要的神经启动能量很少，这个作业就很容易被启动；如果某项作业特别难，需要神经启动的能量很多，那么就会看到孩子坐着半天都进入不了状态。比如让孩子把一首诗读一遍，启动所需的神经能量少，孩子就会觉得很轻松，容易启动；可是如果让孩子背诵一篇200字的课文，启动所需的神经能量较多，孩子会觉得很难、不愿意启动。

根据这个理论，我们可以让孩子从简单的作业项目开始做，那么就能帮他尽快地启动。如果一开始写作业，就让孩子做他不想做的、不喜欢的、不擅长的事，启动就会变得更加困难。其实我们的考试也是这样设置的，都是从简单的选择题、判断题开始，再进入填空题，最后是简答题、大题……试想，如果考试的试卷一上来就是需要启动能量很大的应用题或阅读题，估计大部分孩子都会被“卡”得难以启动吧。

但是，每个孩子是不一样的，有的孩子喜欢写字，有的孩子觉得算题轻松，有的孩子喜欢做手工，有的孩子擅长背诵……这需要我们根据自己对孩子的了解，引导孩子先开始做那个他最喜欢或者最擅长的部分，这也就要求父母善于观察自己的孩子，了解孩子的特点。这也就是我为什么经常劝父母慢下来，带着“好奇”的心态不断地去观察孩子，发现孩子的特点。这对于提高我们的“陪学”效率，是非常重要的事。

除了让孩子从简单的作业项目开始启动之外，我们还需要帮孩子化解“冰山”——把任务太多、太难所带来的隐性压力外化、可视化；再将太多太难的任务分解，变成小的、容易启动的任务，减少启动过程中的阻力。

比如当我们帮孩子把大任务分解为几个小任务时，孩子启动每一个小任务时所需的能量较少，就更容易启动。举例来说：让孩子背下来一首诗，有点难。但我们可以把这个任务分解为：把这首诗读三遍——背下前两句——背下后两句—再读三遍——背下整首诗。这样，孩子完成每一个小任务都不太难，几个回合下来，就可以完成这个大任务了。完成数学作业也是一样，我们可以把一张复杂的卷子分解为一道道的题，每完成一道题就让孩子画一个对钩或者做好标记，这样孩子就不会害怕要做完这么复杂的一张数学卷子了，他只要“攻克”自己面前的20道题就可以了。

就像汽车启动的瞬间耗油或耗电较多，但一旦行驶起来，油耗或电耗就会下降一样，孩子一旦启动了学习，后边学起来就会顺畅许多。所以分解任务，从简单的开始，让孩子先启动起来，是很重要的事。

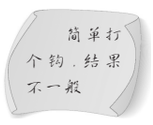
善用清单法，让孩子更专注

如果孩子今天有5项作业，他把这5项作业都记在脑子里，在做其中一项作业的时候，还在想着其他的作业，就会形成无形的压力，也会占用大脑资源，导致他无法集中精力去完成作业。这个时候，我们可以让孩子把大脑中的这些隐性压力外化出来——把作业都细化后罗列出来，写在纸上，形成清楚的、可视化清单。这样孩子就更清楚当天的任务，也不会一边背着古诗的时候，突然想起来还有个手抄报要做。

这样孩子就可以集中精力每次只做一件事，压力更小，也能够集中大脑资源，更加专心、专注。

增加成就感，内化学习动力

如果能让孩子在完成每一个作业项目的过程中，都能体会到小小的成就感，就会让后续更多作业任务的执行变得更容易、更流畅。



每完成清单中的一项任务，相应地在任务旁边打个钩。别看这是一个很微小的动作，却能在帮孩子启动下一项任务时起到很重要的作用。在成功做完一件事情后，我们的脑中会分泌出一种化学物质—多巴胺，它能让人体验到一种成功的喜悦感，感觉自己被奖赏了，打钩正是在固化这种喜悦和成就感，使之成为孩子学习的内在动力。

行为主义心理学强调“强化”，就是不断去强化人认为有好处的行为，孩子完成作业也是一样，如果每完成一项学习任务都能感受到快乐，感觉自己被奖赏了，那么孩子就会更愿意去完成作业，甚至当遇到困难的时候，也能有一种“现在有点压力，但当我完成就会很快乐”的想法。

在完成作业的时候，父母对孩子的肯定、正向反馈是非常重要的。当然这种肯定不是夸张、空洞的语言，而是真的能在孩子完成一项又一项任务的时候，从心底发出的赞美，是对他努力的肯定，是对自己喜悦心情的表达。

这就要求父母能不断地发现孩子的进步，并且是充分地信任、肯定孩子，真的是在为孩子的点点滴滴的进步开心。孩子是能感受到父母的真实情感的，当他发现父母是真的欣赏和肯定自己时，自己也会越来越接纳自我，越来越有自信。

提醒：学会设置静心环节

如果孩子是从一个兴奋玩耍的状态进入到安静学习的状态，是需要耗费很多能量的，再加上他启动作业所需的能量，这可能会让写作业这件事变得更难。所以我并不建议让孩子写作业之前进行激烈的运动或者是玩电子游戏，否则孩子会更难进入状态。或者说，我们至少需要在这两个状态中间加入一个静心的环节，帮孩子做好转换。父母也要做好心理准备，不要抱有“让你玩都玩痛快了，还不能赶紧写作业”的心理。

静心环节可以包括让孩子上厕所、喝水、吃水果、看看窗外、准备文具等方式，一边让孩子兴奋的大脑神经平复下来，一边也让孩子的身体有所休息，之后，孩子就能够平静又有力量地启动学习状态了。

成长智慧

培养孩子的质疑力

允许犯错少指责 引导思考促实践

□ 刘文娟

在这个AI飞速发展、信息爆炸的时代，孩子们一睁眼，就能接触到形形色色的信息。但你有没有想过，面对这些海量的信息，孩子们该如何辨别真假，去伪存真，又如何培养自己独特的思考能力和创造力呢？这就不得不提到质疑能力，它是孩子们在AI时代的“救生圈”。

在孩子成长的道路上，总有一些破坏他们质疑能力的障碍。障碍一，过于强调权威。有些家长和老师总是高高在上，孩子一提出不同意见，就被打压回去。慢慢地，孩子就不敢表达自己的想法了。障碍二，过于强调标准答案。如果孩子就算有新奇的想法，也会因为和答案不一样而被否定。久而久之，孩子就会放弃思考，只想着怎么符合标准答案。障碍三，对孩子过度保护。如果不让孩子接触可能产生疑问的事物和情境，孩子没有机会去发现问题、提出质疑，质疑能力同样难以得到发展。英国期刊《自然·人类行为》刊登了美国加利福尼亚大学伯克利分校研究者的一项研究，结果发现，与其只给孩子正确信息，不如让孩子接触一些错误信息，可以引发他们更多的怀疑和事实核查行为，从而使他们更易揭穿错误信息。家长如何帮孩子提升质疑能力呢？

营造轻松、民主的家庭氛围。与孩子平等交流，鼓励孩子畅所欲言。当孩子对某件事情发表看法时，不管多离谱，都别着急否定，而是微笑着说：“哇，你这个想法好特别，快和我说说你是怎么想的。”这样，孩子会感受到自己被尊重，就更愿意表达。

允许孩子犯错。让孩子明白犯错是学习和成长的机会，而不是应该被指责和惩罚的事情。当孩子因为质疑提出想法或展开尝试，却出现错误时，家长要帮助孩子分析原因，从错误中吸取教训，而不是批评指责，以免打击孩子质疑的积极性。

进行提问式引导。在孩子学习新知识的过程中，家长可以通过提问的方式引导孩子思考，激发他的质疑意识。比如在和孩子一起阅读故事书时，家长可以问，“你觉得故事中的主人公为什么要这样做呢？”“如果是你，会怎么做？”……引导孩子对故事内容进行思考和质疑。鼓励孩子从不同角度看待问题，对同一个问题提出多种假设和可能性。例如，在解决数学问题时，鼓励孩子尝试不同的解题方法；在讨论社会现象时，引导孩子从不同的利益群体角度去分析问题，从而拓宽孩子的视野，增强质疑能力。

提供多元信息。为孩子提供丰富多样的学习资源，包括不同类型的书籍、杂志、纪录片等，让孩子接触到不同的观点，为孩子的质疑提供素材和基础。家长可以和孩子一起讨论这些信息，引导孩子对不同的观点进行比较和分析，培养孩子的批判性思维。教孩子学会辨别信息的真假，是提升质疑能力的关键。可以和孩子一起分析一些网络信息，看看发布者靠不靠谱，内容有没有依据。比如看到一条短视频，和孩子一起讨论，“这个说法，你觉得有道理吗？我们从哪里能找到证据来判断它的真假？”通过这样的训练，孩子能学会对信息进行质疑和分析。

鼓励孩子实践探索。当孩子对某个事物表现出好奇并想要进行探索时，家长要积极给予支持和帮助。比如孩子想了解植物的生长过程，家长可以和孩子一起种花种菜，让孩子亲身体验浇水、施肥，观察植物生长变化的过程，在实践中发现问题、提出问题。带孩子参加各种社会实践活动，如参观博物馆、科技馆等。在这些活动中，孩子会接触到各种各样的新鲜事物，有更多的机会发现问题，并提出疑问。家长可以引导孩子在实践中思考，鼓励孩子向工作人员或其他专业人士请教，进一步激发孩子的质疑能力。

成长故事

一个善良的朋友

我的朋友是一个长着大胡子的家伙，说不上是魁梧还是敦实的身材，那双眼睛总是炯炯有神，望到某个地方的时候如同两条闪亮的光束，只是这光束并不刺眼，只是明亮，明亮而已。

记得有一次他说来了几个朋友，让我过去陪着一起喝酒。我准时到了，他邀请的其他朋友却一个也没来。他在厨房里慢条斯理地煮着菜，间或到电脑边噼里啪啦打几个字，坐在书堆里和我聊几句天，天可怜见，那顿饭他起码准备了四个多小时，而且最终端上桌子的菜，只能用简陋和粗糙这两个词来形容。那晚我和他的朋友一起喝得七荤八素。他倒酒时的样子很可爱，仿佛倒的不是酒，而是什么仙汁玉液，倒的时候小心翼翼，好像很享受整个倒酒的过程，不会喝酒的人，单看他倒酒恐怕已经对酒垂涎欲滴了。

天啊，他是一个多么善良而且柔弱的人啊。他应该是这个世界上最好接近的一种男人，他的品性应该是最接近于绵羊的，他永远宽容地看着这个世界，偶尔逆来顺受的眼神看着让人有些心痛。我承认在他之后，我对那些飞扬跋扈的朋友再没有好感了。

这个善良的男人是一个优秀的诗人。早在很久很久以前，他就很出名了，在“粉丝”这个词还没发明的时候，他就已经有了自己的“粉丝”，据说有女孩像崇拜宗教一样崇拜着他，一次在酒吧里某个女孩与他不期而遇，在知道他的名字之后，那个女孩居然放声大哭起来。我们很多人都把这当做一个笑话来讲，可是我每次在想到的时候，怎么一点觉得可笑的意思也没有呢？

有天晚上大雨滂沱，我喝醉了他送我，我一次次地嘲讽他，对他说我最烦那些出门不下雨却带伞的人了，没想到你也是这样。我站在午夜的街上，任凭大雨把我全身浇湿，他把伞收拢起来，在雨中那么无奈地看着我，等我折腾够了，才从他手里接过那把伞，拦了一辆出租车跑回了家。不知道他是怎么回去的。第二天早晨，看到扔在走道中的伞，才想起昨晚的事情。但我始终没打电话跟他说一声谢谢。那把伞也一直没有还给他。一直在我家的鞋柜里面。

后来，联系得就少了。他给我发过一些短信，邀请我去参加某个村子举行的诗歌朗诵，或者去参观一些画展。我一次都没去过。开始的时候还回复几次短信，说抱歉，我去不了。后来，干脆连短信也不回了。我想在突然觉得想念一个朋友的时候去看他，带上酒和想说的话，酒也许喝不完，话有时可能说不尽，但那时，我或许能和他善良且真诚的眼光对视。能和他对视，我就敢和这个世界上每一个人对视了。

每个孩子都值一百分

□ 林青青

“我是一个废物。”如果你听到这句话，你会想到什么？

这句话其实来自一节心理课上，当时我问学生，“视频中的两种思维方式分别有什么影响？”在看视频过程中，我观察到男生小许大部分时间都在和后座同学嬉笑，所以让他回答。他一站起来就说：“我不知道，我是个废物。”我试着引导他，问他视频的关键词是什么。小许反而抬头挺胸，提高了声音，再次说：“我是一个废物。”与此同时，周围也响起了几位男生的声音，“对，我们都是废物。”

听到此起彼伏的“废物”的时候，我下意识的反应是生气，他们这样哗众取宠是不是在挑衅我？然而多年从事心理学工作的本能告诉我：等一等，发生了什么事？他们为什么突然这样？

其实作为老师的我，也有过不少觉得自己有点像废物的时候。比如有的班级过于活跃，因为不守纪律，每次走进教室都要做一番心理建设的时候；比如看到很多教师把各种创意融入心理课，自己却什么都不会的时候；比如在孩子们那些灵光出现的时候，却因为自己的经验不足没有抓住。那么，又是什么让我觉得“废物”好像还有点用呢？

这学期的一个晚上，我突然接到一个学生的电话，他开始说自己心情不好。之后他说了很多，关于朋友的、家庭的、成绩的，这些事情加起来，让他觉得自己是个失败者。第一次接到这样的电话，评估后我庆幸不是危机，我试着去共情、安慰他，帮助他看到自己身上的资源。大概40分钟后，他说感觉好了一些。第二天我收到了他的信息，“谢谢你认真听我讲话，谢谢你在乎我的感受，如果你没理我，可能就出事了。”那一刻，我在后怕的同时，才突然意识到，有时成人看起来很小的事情，但对身处动荡时期的青少年来说，也许就是很大的事。这时候，他人的支持与肯定，对他们来说，就是很重要的力量。

特鲁多医生有句经典的话，“有时治愈，常常帮助，总是安慰。”虽然还是有觉得自己像废物的时刻，但是那一个个“有时治愈”的瞬间，让我觉得好像自己还不错。

没有孩子从出生起就觉得自己是个废物。回到刚才的课堂上，我意识到，戏谑背后也许是听到许多这样的批评后产生的无奈。我问他们，“可能每个人都有失败的时候，但你们真的觉得自己是废物吗？这个声音来自哪里？我相信当你们听到别人这么评价你的时候，心里肯定是不开心的，所以你们觉得这样的说法合理吗？我看到有人在摇头，那么你们为什么要把别人给你的标签贴在自己身上呢？”

这时候有学生开始说，他才不是废物，他篮球打得很好，唱歌也很好。其他同学开始附和。于是我说：“那些说自己是废物的同学，其实都有很多优点，只是自己没有看到。小许也是，他能够站起来，勇敢地说出自己的想法，老师佩服。”这时小许也低下头，不好意思地笑了。我相信，这节课后，他不会轻易再说自己是废物了。

上学期期末，我围绕自我探索出了一张试卷。我希望孩子们可以放大那些快乐的、成功的时刻，学会感谢自己，学会好好爱自己。最后一题是为自己这份试卷打分，我欣喜地看到很多学生给了自己满分。最后我也给了他们这个分数，因为我知道，其中很多人可能从小到大都没有得过100分，但，我相信他们值得这样的分数。

责任编辑：王丽 马淑芳 联系人：王丽 13893983677