

家教沙龙

“学霸爸爸每天辅导儿子，数学考43分”“取得体育教师资格证10年的爸爸教不会4岁的儿子跳绳”……这类话题先后登上网络平台热搜榜，引发网友热议。在全社会都格外重视教育的今天，辅导孩子学习、做作业几乎是每一位家长的必修课。孩子学习困难甚至厌学怎么办？怎样才能让孩子写作业又快又好？如何让孩子爱上学习？这是令很多家长感到十分困扰的问题。作为北京协和医学院基础医学院心理学副研究员，杨霞在工作中也常被家长问及这些问题。

A 孩子学“伤”了,建议停掉所有课外班

杨霞1986年毕业于北京大学心理学系，至今已有30年儿童心理问题咨询、矫治经验。近日，她在接受采访时说，孩子做作业磨蹭、学习成绩不好，有些是因为没有养成良好的学习习惯，有些可能跟大脑、神经发育不良或者视觉、听觉发育不良有关，也可能跟婴幼儿时期运动不足有关。对于前者，要重点培养孩子良好的学习习惯；对于后者，则需要经过专业指导，来对孩子进行注意力集中训练或者动作协调训练，逐步解决问题。

杨霞表示，她做咨询接待的孩子中，2岁至18岁的都有，80%的年龄在5岁至12岁。其中，5岁以下孩子的主要问题是心理发展不足，包括语言发育迟缓、注意力障碍、自控能力差，以及情绪问题、自闭症倾向。6岁到12岁的孩子问题多与注意力不集中、学习能力障碍有关。中学阶段的孩子主要问题依次为厌学、情绪问题、游戏成瘾。

“来我这里咨询的厌学的孩子，几乎都是因为课外班太多了，学‘伤’了，所以厌倦学习。”杨霞说，“这种情况下，我一般建议家长，停掉孩子所有的课外班，包括非知识类的钢琴课、绘画课等。先让孩子回到最基本的运动和劳动，一段时间后，孩子的学习意愿会有所提高。要真正解决孩子厌学问题，需要帮助孩子找到学习的兴趣点，让孩子有学习动力。”

B 孩子“学习困难”或与大脑功能发育不协调有关

对于孩子的学习问题，杨霞是这样回答记者提问的。

问题一：今年前段时间，有关“学习困难”门诊火爆的新闻引发社会关注。请问造成孩子学习困难的原因有哪些？

杨霞：在我国学界，阅读困难、书写困难、运算困难等都归入到了“学习困难”中。关于导致孩子学习困难的原因，研究认为主要与孩子的出生有关，如妈妈怀孕期间经历过先兆性流产、因保胎运动少，或者经历了孩子早产、难产、剖腹产等。同时，跟孩子出生后早期运动（如爬行等）不足等，可能也有关。

问题二：孩子学习成绩差与孩子学习困难，这两者是否一样？

杨霞：不完全一样，但有相关性。因为学习成绩受智商和能力（包括学习能力）影响。如果孩子智商低，或者智商正常但能力很差，都可能会学习成绩不好；如果智商高、能力低，可能小学成绩还可以，后续未必一直好。孩子的智商跟父母的智商有关，且智商难以被训练，所以家长很难去改变孩子的智商。因此，孩子出生以后，更重要的是，要注意对孩子进行能力训练。

C 让孩子多锻炼、增强耐力,有利于应对挫折

关于写作业困难，杨霞认为有少数孩子是因智力低于正常，多数孩子是因为另外两种原因：

一种是孩子没有从小养成好的学习习惯。这类孩子可以要求他写作业时不要听音乐、不要吃东西，写作业时模拟考试状态，按时间完成。养成了这个习惯，孩子就能既在平时迅速完成作业，又在考试时不容易紧张。

另一种是孩子小时候感觉统合训练不足，导致感觉统合失调。感觉统合失调是指儿童的脑部神经系统不能有效地结合外界的感觉刺激信号，导致机体无法协调地运动、作出反应。感觉统合失调的孩子可能会存在学习能力障碍，体现为写作业拖拉、慢等。但很多家长开始可能并不知道孩子有这一问题，也没有引导孩子做促进感觉统合的训练，而是在忙着发展孩子的业余爱好（如唱歌、跳舞等）。

对于如何才能将孩子培养得既自信，又能较好地应对挫折的问题，杨霞认为12岁以下的孩子，自信心来自父母的鼓励、肯定、支持，以及自身协调性的发展。家长对孩子的否定态度容易使孩子产生自卑感，丧失自信心；家长对孩子过度照顾和保护，会使孩子遇到困难就畏难，不自信，甚至产生无价值感；另外，孩子的动手能力和运动协调性不好的话，也会导致孩子不自信，这需要加强孩子的协调性训练。

家长应该鼓励孩子去做一些力所能及的事。孩子遇到挫折和失败时，不要批评孩子，也不要包办代办，而要鼓励孩子再尝试、再实践。现在很多孩子很难接受挫折，是因为从小经历的肉体上、物质上的困难与挑战太少了，“劳其筋骨饿其体肤”太少了，精神上的压力又太大了，心理上就崩溃了。如果孩子能从小坚持游泳、坚持爬山，可以锻炼孩子的耐力。耐力锻炼会使孩子变得更能吃苦，更能隐忍，更能应对挫折。

本报综合



让孩子明白
“什么是失败”
这部纪录片给出了
最好的答案

当下，在考试、教育孩子什么是成功等方面有无数经验。但成功是偶尔的、少数的、难以预估的，失败才是我们一生中要多次面对的时刻，可恰恰关于失败这堂课，我们教给孩子的知识寥寥无几。

在中国，许多人的前18年甚至更多的时间，都是在为某几场关键性的考试努力的。如果这些孩子不能走出考试失利的阴霾，他们要如何面对失败？如何能把失败转化为继续前行的动力？

一部名为《败局启示录》的纪录片值得推荐。纪录片共八集，每一集不到30分钟，每一集的主角都是从事体育的运动员——拳击、体操、冰壶、五项全能、街头篮球、高尔夫等。

这些运动员中有人看上去并不那么失败——有一度从业余打进职业的拳击高手、有斩获全国各项大奖的花样滑冰选手、有代表国家出战的冰球队员，但最大的成功也就止步于此。更不用说，这八个人当中的大部分，在他们所从事的领域连名次都没有、专业队都没进。

如果以奖牌来论成败，这些人无疑都是失败者。但看完纪录片后，你不会觉得他们是失败者。纪录片里采访了他们的家人、朋友、同行、教练等相关人，这些人也不认为他们是失败者。相反，他们对这八个“失败者”充满了敬佩、羡慕和尊重。

不只是运动员，在我们的一生中，多数时候我们都想要赢、想成功。但当我们付出了自己所有努力，临门一脚时，选择赢家的往往不是努力，而是命运和一点点运气。

对于失败的人来说，应该学会如何面对自己化为泡影的付出和努力，如何面对自己逝去的梦想和野心，如何面对失败之后的漫漫人生。失败是常态，成功是少数，更重要的是，成功是多种多样的，不是只有捧起冠军的奖杯。

存活下来就有机会再战是成功，在失利后磨练自己的决心和意志力是成功，坚持自己的选择和风格是成功，换一条轨道找到适合自己的赛道是成功，每一个微小的改变是成功，重视失败从中学习到更多亦是成功。

正如拿破仑说的：人生的光荣，不在于永不失败，而在于能够屡败屡战。

而这些，正是我们要教给孩子的有关失败的真谛。

本报综合

从业三十年的心理学专家：
不少孩子厌学与上太多课外培训班有关