



高考考得不好 人生依然可以“热气腾腾”

高考放榜的喧嚣，因为录取还将持续一段时间，高分考生的录取消息、清北录取线、学霸学习秘籍等也还将继续。在这些铺天盖地的新闻里，我们很容易陷入一种错觉：只有考进985或者211大学，人生才算得上成功。但其实在聚光灯的背面，是更多普通考生、普通分数甚至是高考失利者的“意难平”。

“考得不好”，在这些刚刚成年的孩子们身上，带来的是难言的压力。

网上，有一位考上211大学的网友分享了她的感受：即便上了大学，她仍经常做梦梦到高考，梦里的倒计时铃声响起，卷子还有四道大题没写。她说自己“好像困在高三的夏天里”，紧迫感始终没消失。这种“高考后遗症”，折射出的正是这场考试被赋予的过重的分量——连“考得好”的孩子都如此痛苦，那些考得不够理想的孩子，又该承受多大的压力？

我们首先要正视一个事实：考得好的考生，永远只是凤毛麟角。我们以为的“考得好”，其实并不容易，那只是信息集中轰炸带来的错觉。

那绝大多数的孩子，同样在无数个日夜奋笔疾书，同样付出了青春和汗水。他们或许只是多错了一道选择题，或者天生就不是应试型选手，但他们的人生，绝不当被这一纸分数定义。

网上有许多“高考前辈们”以自己的经历告诫着后来的学弟学妹们一个道理：高考失利不等于失败。

一位网友说，高考失利成了自己努力的动力，从大一开始一直是专业第一，拿了国家奖学金，刚刚又拿到了实习机会。“高考真的只是人生一道很小很窄的关卡，考得怎样无法决定未来的人生，在这个时代，只有终身学习才能立于不败之地”。

一位28岁的姑娘坦言自己2016年高考只考了380分，“但不影响我在10年后月薪5万元”。

一位博主分享，自己从双非院校出发，大学四年通过ACCA（国际注册会计师），最终拿到四大会计师事务所的offer。

还有一位博主说，她在普通大学认识了改变人生的师友，后来成了公司销冠，自己开了公司。

这些活生生的例子在网上获得了成千上万的点赞，不是因为它们“励志”，而是因为它们是真实的，真实地告诉每一个高考失利的年轻人：你以为是的绝路，可能是命运在悄悄给你准备惊喜；你并没有被淘汰，你只是换了一条赛道。

随着社会的发展，职业选择越来越多元化。除了传统的升学就业路径，越来越多的年轻人选择了自主创业、技能培训、志愿服务等不同的人生道路。

这个社会不仅需要科学家，也需要高质量的修理工；不仅需要白领，也需要优秀的蓝领。平凡的人生，只要“热气腾腾”，就是成功。

有时，我们会简单地把“成功”简化为“高学历、高收入、高地位”，而事实上，大多数的人生注定平凡，没有惊天动地的壮举，却在自己的岗位上默默付出，用平凡的力量支撑着这个世界。而社会，不就是由你我这样千千万万的平凡人构成的吗？

作家路遥在《平凡的世界》里写道：“其实我们每个人的生活都是一个世界，即使最平凡的人也要为他生活的那个世界而奋斗。”平凡的人生更贴近生活的本质，更能让人感受到真实的幸福。

那些觉得自己没有考好的孩子们，请抹平情绪，认真想一想未来的生活，盘算一下自己努力的方向，然后认真地去读书、去实践、去探索。

社会的善意在于，它永远会给努力且有准备的人留一扇窗。高考试卷有标准答案，但生活没有。

据《钱江晚报》

AI时代 如何让孩子真正拥有学习力

当知识获取变得便捷，当人工智能可以瞬间完成检索与运算，“学习”二字在今天究竟意味着什么？面对“孩子不爱学、学不动、学了就忘”的困境，家长究竟该扮演怎样的角色？近日，哈佛大学心理学博士、首都师范大学心理学院特聘教授岳晓东在接受记者专访时，从“学习力的来源”“自主力的培养”“陪伴的质量”三个维度，阐述了家庭教育的根本之道。

学习有法：四位“导师”的启示

“学习力是一个包含动机、习惯、方法与思维方式的综合体系。”岳晓东开宗明义。他将学习力的培养拆解为四种可操作的“名人学习法”，每一种都指向一个关键的学习能力维度。

费曼学习法教会我们“输出即学习”。让孩子把当天学到的知识讲给家长听，这个看似简单的复述过程，实则完成了归纳、梳理与语言表达的三重训练。爱因斯坦学习法则揭示了“提问与讨论”的价值——相对论并非诞生于闭门造车，而是在思想碰撞中成型，这提醒家长：保护孩子的好奇心，比给予一个标准答案更重要。马克思在大英博物馆十年如一日的钻研，凝练为“集中学习法”：创造适宜的环境、培养固定的习惯、优化资源配置，让学习进入心流状态。而阿基米德在浴缸中获得灵感的典故，则成为“劳逸结合法”的最佳注脚——当孩子学得烦躁、思路卡壳时，硬逼死磕往往适得其反，文理交替、适度放松，反而能让思维在切换中重获灵光。

“我的导师还有一个‘热胀冷缩’法。”岳晓东补充道，“完成一项任务后先搁置冷处理，回头再看，冗余与不足便清晰可见。”四种方法，四种维度，共同构成了学习力的“工具箱”。

育人有道：把学习的主动权还给孩子

方法再好，若孩子缺乏内在驱动力，终究难以持久。在岳晓东看来，培养学习力的核心抓手，是建立孩子的自主力。

“现在很多家长陪写作业、催孩子上课，把‘孩子的学习’变成了‘家长的任务’，最后两败俱伤。”岳晓东提出“筑梦”理念：家长应与孩子一起，基于其兴趣和规划成长路径，目标不宜过高也不宜过低，让学习成为孩子追逐梦想的主动选择，而非取悦父母的被动任务。同时，要尽早发现孩子的智能优势——语言、逻辑、人际交往、自我觉察等多元智能各有所长，切忌用单一标准衡量

所有孩子。

营造专属的学习空间、提供丰富的探索资源、鼓励同伴合作与师生交流，这些都能为自主学习提供土壤。博士特别推荐了“雷文优化学习法”：提前规划时间、整理资料、选择安静环境，确保整块时间的高效投入。此外，选对时间同样关键——依据孩子的生物钟，将高强度学习安排在注意力最集中的时段，并劳逸结合，避免疲劳战。

“正常带娃，带正常娃。”岳晓东反复强调，“不必过度焦虑，守住底线、抓准核心，把主动权还给孩子，自主性才是学习力最坚实的根基。”

陪伴有质：从“人在就行”到“关键在场”

如果说自主力是学习的引擎，那么高质量的陪伴则是不可或缺的润滑剂。岳晓东用“爱、商、因、理、解”五个字概括有效陪伴的精髓：无条件的爱与接纳，平等的商量与对话，因势利导因材施教，理性的情绪管理，以及最终的和解与释然。

然而，现实中许多陪伴却陷入了误区：有的家长如“直升机”般盘旋在孩子头顶，管控过密令人窒息；有的将所有陪伴窄化为“陪学习”，作文陪着写、练习陪着做，最后一起抓狂；还有的只盯着孩子的缺点，从早到晚开“批斗会”。这些“劣质陪伴”以爱之名，行伤害之实。

岳晓东倡导的“关键陪伴”，强调的“是质而非量”。他提出家长要学会“三放”——放手、放心、放权，让孩子追求“三自”——自主、自律、自信。具体而言，要把握“关键时刻”与“关键事件”：中考、高考等人生节点，需要全家总动员提供资源；而孩子获奖、受挫、与同学闹矛盾等事件，则需要家长

及时出现，帮助孩子做“复盘分析”与“推盘分析”——既回顾得失，也面向未来做预案。

“每天吃完饭，问问孩子学校发生了什么，学到了什么，遇到冲突时不急着想答案，而是启发自己思考。”岳晓东分享道，“给孩子话语权、评判权、决策权，让他感受到被尊重、被理解、被赏识，他才会觉得家长可亲可爱、可敬可依赖。”

从四位智者的学习法，到自主力的四项策略，再到“爱、商、因、理、解”的陪伴哲学，岳晓东给出的答案始终围绕一个核心：真正的学习力，不是灌满一桶水，而是点燃一把火。在AI重塑教育格局的今天，或许唯有回归对孩子天性的尊重、对成长规律的敬畏，才能让那把火，在孩子心中持续燃烧。

据《温州都市报》