

家庭给予孩子温暖支持 可以减轻 他们的学习压力

——“影响初中生学习压力的家庭因素研究”的发现

文/刘秀英

学习是中小学生在成长中的一件重要任务，在此方面汇聚着学校的要求、父母的期望以及学生本人的自我期许，所以因学习压力产生的问题也屡见不鲜。

现象

事件一：

2018年1月《宁波日报》报道，就读于浙江省宁波市鄞州区某小学的9岁男孩小希，因为临近期末考试，感到学业压力增大。

这天小希正在教室里听写单词，突然眼前一黑，就什么都看不见了。

妈妈带着小希跑了好几趟医院，除了电脑验光度数不同以外，其余检查均显示正常。

给小希验光的医生发现他的视力检测极不稳定，高值达到900度，低值达到200度，裸眼视力右眼0.06，左眼0.08。

“当时，小希是扶着他妈妈的手走进诊室的。”据医生描述，小希走路姿态是正常的，检查后排除了球后视神经炎等其他器质

性疾病。于是，医生给小希戴上一副平光镜，果然，他的视力一下就恢复到了1.0。

原来，造成小希“失明”的是心理问题。

通过和小希聊天，医生了解到，小希的学习成绩不算太好，加上马上要期末考试，他很想考个好成绩，因此压力非常大，导致突然“失明”。

最终，小希被诊断为“癔症性弱视”——一种与心理健康相关的精神障碍。

事件二：

2016年9月19日《扬子晚报》网报道，9月11日晚11时25分，南京市公安局秦淮分局月牙湖派出所接到一位外地人的报警，称自己的网友小吴要自杀。报警人和今年刚上高三的网友小吴是通过聊天工具认识的，两人经常在网上聊天。事发当晚，小吴言语沉重地告诉报警人，觉得活着很没意思，想自杀。此后，小吴便下线了，再怎么联系也没回应。无奈之下，他只好报警求助。

报警人告诉民警，小吴因为学业压力大，患重度抑郁症已有一年，曾经还自杀过一

次。本以为平时多开导会减缓他的病情，没想到他还是想轻生。通过报警人提供的线索，民警很快便找到了小吴。幸运的是，当民警赶到小吴家中时，他安然无恙。

事件三：

2015年12月25日，陕西省澄城县城关镇一名高一女生喝农药自杀。幸好被及时发现，民警赶到现场把女孩救下来。

民警在女孩的书包内发现了一张纸条，文字的大概意思是她已经很努力地学习了，但考试成绩还是不理想，感觉学习压力太大了。女孩的家长表示，孩子学习一直都挺好的。今年9月女孩升入高一，学习一直都很认真，没想到她会自杀。

事件四：

2014年9月22日《法制日报》报道，9月22日零时，湖南常德临澧县一中发生在校中学生不堪学习压力跳楼自杀事件。

死者龙某，男性，15岁，家住桃源县盘塘镇红岩山村龙家湾组，其父亲经商，母亲在家。另一死亡学生游某，男性，16岁，家住临澧县柏枝乡岗上铺村上铺组。2014年下半年，游某、龙某进入临澧县一中高一一年级学习。由于两人均感到学习压力过大，自身学习成绩与家长、自己的期望落差较大，遂产生了厌世情绪，两人相约跳楼自杀。

这样的事件屡屡发生，每个事件的背后都是家人说不尽的悲伤，给家庭带来摧毁性的打击。

无法承受学习压力是导致这些悲惨事件发生的重要原因。

心理压力是个人对任何加诸形体的各种需求而产生的非特定反应。学习压力即指人

在学习活动中所承受的精神负担。压力并不是一个坏词，人参与一般的正常活动，比如打一场班级间篮球赛、在手机上玩个小游戏，都会造成一定的心理压力。适度的心理压力有助于人的进步和发展，比如适度的学习压力会让人紧张起来，注意力得到集中。如果参加考试，精神适度紧张可以让考试者最大限度地调动自己的体力、脑力，有利于考出最佳水平。

但是人对于压力的承受力是有限的，如果压力过大，超过了人的承受力，这时候的压力就没有一点积极的作用。

它会导致人体免疫力下降等问题，让人身体产生疾病。研究发现，包括心脏病、糖尿病、癌症在内的十大疾病都与人的心理压力有关。

它会影响人的情绪，让人产生不快乐、抑郁、焦虑、痛苦、不满、悲观以及闷闷不乐的感觉，觉得生活了无生趣、没意思；情绪控制力下降，会突然发怒、哭泣或是大笑，性格也许会突然发生变化，原本性格随和变得暴躁易怒。

它会让人变得被动、懒惰，使人健忘、倦怠、学习效率降低，等等。

中国青少年研究中心所做的一项针对全国2400多名儿童的抽样调查显示，过重的学习压力造成学生心情不好、不想学习、自卑，甚至有绝望的感受，有76.2%的中小學生因为考试而心情不好，有9.1%的孩子因为考试或者学业压力而感到绝望。

小贴士

压力大的7个信号

英国《每日邮报》刊文，盘点了压力大的

7个信号。

1. 嘴角溃烂。这是B族维生素，特别是B6缺乏的身体信号。B族维生素对神经系统的健康至关重要，在消耗能量的压力反应中，B族维生素损耗较快。另外，人们在服用避孕药、抗抑郁药物或接受激素替代疗法时，对B族维生素需求更大。

2. 夜间磨牙。这是体内缺少维生素B5的迹象。维生素B5又被称为抗压维生素，有助于肾上腺激素、胆固醇和免疫抗体的生成，在压力反应中，维生素B5需求量会大增。另外，长期压力增加脸部肌肉紧张，增大了大脑的警惕性，也会导致夜间磨牙。

3. 指甲上有白点。人们通常认为指甲上有白点是因为缺钙，其实这是体内缺锌的表现。锌对于体内多个酶系统、免疫系统和激素的生成非常重要，包括胰岛素和性激素。当一个人承受的压力大时，锌很容易被耗尽，从而导致指甲上出现白点。

4. 便秘和腹泻交替。这是体内缺镁的表现。人体在受到压力之后，平复肌肉和大脑的功能时，依赖于这种“平复性矿物质”——镁。体内缺镁和一些典型的承压症状相关联，比如焦虑、易怒、失眠、抑郁和肌肉痛。另外，消化道肌肉同样依靠镁来保持“平静”，而肠道神经系统对压力非常敏感，因此，如果体内缺镁就会导致消化道肌肉痉挛或抽搐，出现便秘、腹泻。

5. 牙龈出血。这是体内缺乏维生素C的表现。维生素C是一种抗氧化剂，为身体内至少300种代谢功能所必需。当压力反应时，身体内的维生素C被快速消耗殆尽，牙龈出血则是体内缺少维C的一个轻微症状。

6. 大腿或上臂有硬疙瘩。体内缺少维生素E的表现。毛囊角化是一种角质化异常的疾

病，最常发生于手臂和腿部之正面或外侧，常被误以为是粉刺、青春痘。

7. 喉部和胸部反复感染。这或许是缺少维生素A导致的。维生素A对保护夜间视力和抗感染等十分重要。压力过大会导致维生素A流失，易出现喉部和胸部反复感染。

研究发现

孩子们的学习压力与哪些因素相关？父母什么样的行为会给孩子带来压力？父母如何做能够减轻孩子的学习压力？父母正确的教育方式是否有助于减轻孩子的学习压力？2016年，中国教育学会家庭教育专业委员会做了“影响初中生学习压力的家庭因素的研究”，试图从影响初中生学习压力的父母教育观念、亲子沟通、家庭环境三个家庭因素入手，探讨以下三个问题：1.不同的人口学变量中的特殊因素对学习压力的影响及其特点和差异性；2.父母教育观念、亲子沟通、家庭环境和初中生学习压力的相关性；3.对父母教育观念、亲子沟通、家庭环境中的哪一因素对初中生学习压力具有更显著的正向预测作用进行实证研究，使父母和孩子对于家庭因素与初中生学习压力这一关系有更多的认识并引起足够的重视，并能够采取正确的干预措施。

研究采取整体分层抽样的方法，在北京、江西、湖北、苏州、山西等五个省市各选取一所重点中学和非重点中学，以班级为单位随机选取初一到初三3个年级，每个年级随机抽取5个班级的学生进行问卷调查，共发放问卷4000份，回收有效问卷3598份。

发现一：每天与父母至少一起吃一顿饭的初中生比不与父母一起吃饭的初中生的学习压力更小。

研究发现初中生的学习压力与跟父母一起生活、每天与父母共同进餐呈显著正相关。这说明相比于没有和父母一起生活与共同进餐的学生，跟父母一起生活和每天与父母共同进餐的初中生所感到的学习压力更小。

这个研究结论也得到了其他相关研究的支持。

2017年12月14日，加拿大蒙特利尔大学发表了一份最新研究，称一家人团团圆圆吃饭，不但对小孩身体发育好，对其心理健康也有巨大影响。

这篇论文是蒙特利尔大学博士生哈尔贝克和教育系教授琳达·帕加尼跟踪数百名1997年至1998年出生的魁北克儿童群体数年后得出的结论。

帕加尼教授的研究对象从5个月大婴儿开始，并且有专职研究人员一直跟踪。从5个月长到6岁，研究人员发现这些小孩的发育并没有很大区别，证明小孩先天发育基本一样。到小孩6岁的时候，研究人员要求小孩的父母开始报告他们每天是否回家与小孩一起吃饭。

4年过去后，被跟踪研究的小孩10岁了，父母、老师和孩子三方被要求提交有关生活习惯和社会心理健康方面的信息。

研究人员分析完这些数据后发现，父母经常不回家吃饭的小孩，此时有如下一些表现：

- 攻击性较强；
- 不听教导，喜欢搞对抗；
- 上课经常违反课堂纪律。

如果从小孩6岁起父母经常与孩子一起吃饭，孩子长到10岁的时候，身体素质水平更高，攻击、对抗或违反纪律的行为概率相对较低。

哈尔贝克博士说：“从人的健康角度来看，我们的研究表明，家庭一起用餐对儿童的身心健康具有长期的影响。”

链接

家庭是什么？

文/傅雷

我们正经历的这个时代，很多方面是自相矛盾的：我们拥有更高大的建筑，脾气却越来越急躁；我们拥有更宽广的高速公路，观点却越来越狭隘；我们购买的越多，享受的越来越少。

我们的房子越来越大，家庭越来越小；便利越来越多，时间越来越少；药物越来越多，健康越来越少。

我们常夸夸其谈，却很少付出爱心，甚至常常充满怨恨；我们学会了如何谋生，却不知如何生活。

我们登上了月球，却不愿穿过街道去拜访新的邻居；我们制造了计算机来储存更多的信息，却减少了人们彼此之间的交流；我们变得更加追求数量，而不是质量。

我们终将走向何方？

如果我们明天就辞职，我们工作的公司在一天之内就能找到人替代我们的位置。

但是，当我们离开家人后，他们的余生则会在失落中度过。

考虑一下吧，我们将自己的时间更多地

投入到工作中，而放弃了与家人在一起的时光，实在是非明智之举啊！

不要因为太拼命工作而忽略了家庭，你知道家庭的真正意义何在吗？

Family=Father+mother+I Love You (家=爸爸+妈妈+我爱你们)

这才是真正的家庭。

发现二：学习时间长短影响初中生的学习压力。

调查发现，初中生每天自学的时间与适应不良、压力惧怕、课堂焦虑呈显著负相关。这说明初中生每天的自学时间越短，对学习的适应越差、越害怕压力、在课堂上表现得越焦虑。初中生的周末学习与适应不良、学习压力感、压力惧怕、课堂焦虑呈显著负相关，说明初中生周末学习时间越短，对学习的适应越差、感到的学习压力越大、课堂上表现得越焦虑。

除去在校时间，初中生在家里也会安排学习时间。对于孩子在家的时间是否要安排自学、自学时间多长为好，父母们也有着困惑。相信大多数的父母都希望孩子能够多学习一些时间。本研究发现初中生每天在家自学的学习时间越短，感受到的学习压力越大。这可能是因为初中阶段努力策略、支持寻求策略是对学生学习成绩有明显影响作用的策略因素，学生投入学习的努力程度、遇到困难积极寻求他人帮助是提高学习成绩的关键。而学习与努力程度相关，在一定范围内，努力程度越高，投入学习的时间越长，能够减少学生的学习压力。

但这并不意味着学习时间越长越好。研究发现学习成绩好的初中生感受到的学习压力比学习差的初中生小，而一般来说，学习

成绩好的学生，在家自学的也会更多一些。这个因素可能影响了这个研究结果。

除去这个因素，研究发现，周末学习时间在6小时以下的初中生的学习压力最大，学习时间8小时以上的初中生的学习压力次之，周末学习时间控制在6-8小时的初中生学习压力较小。按照这个结果，在周末的两天中，父母至少要空出一天留给孩子安排娱乐、休息，才有利于孩子保持适度的学习压力。

发现三：睡眠时间越短初中生的学习压力越大。

研究发现，睡眠时间的长短影响着初中生的学习压力。睡眠时间越长的初中生，学习压力越小；睡眠时间越短的初中生，学习压力越大。

不同年龄段的少年儿童对于睡眠的需求是不同的，也有着科学的标准。

教育部2017年印发的《义务教育学校管理标准》明确要求，“家校配合保证每天小学生10小时、初中生9小时睡眠时间”。《管理标准》是对义务教育学校管理的基本要求，适用于全国所有义务教育学校。

这并不是教育部门第一次对中小学生的睡眠时间做出规定，再一次强调，也从一个侧面说明保证中小学生的睡眠时间问题一直没有得到有效解决。

中国青少年研究中心2017年发布的一份数据显示：2005年-2015年，近六成中小学生学习睡眠不足国家规定的9小时。按照国家统计局2014年全国中小学生在人数超过1.5亿计算，睡眠不足的中小学生学习近1亿人。学习日睡眠时间不足9小时的“00后”高达57.0%，周末也有34.5%的“00后”睡眠不足9小时，分

别较“90后”增加了6.2个百分点和1.7个百分点。

所以，父母不用担心研究中呈现的“睡眠时间越长，初中生的学习压力越小”其中的睡眠时间会有多长，按目前的研究看，能够让孩子睡够教育部给出的标准，是父母应当努力做到的。

发现四：父母婚姻良好的家庭的初中生学习压力小。

研究发现，家庭结构与学习压力存在显著相关。婚姻良好的家庭的初中生的学习压力最小，再婚家庭和父母离异家庭的初中生学习压力高于婚姻良好家庭的初中生，再婚家庭和父母离异家庭的初中生在学习压力方面差异不大。

我们不可否认有些离异家庭的孩子成长得很好，但是相较于婚姻良好的家庭，离异家庭可能在夫妻婚姻走向解体的过程中，经历了太多的争吵甚至互相的伤害。在这个过程中，孩子会体会到不安全感，会被父母的不良情绪影响。当争吵结束，孩子心理上受到的伤害并不可能完全消失。或是由于生活在单亲家庭，孩子会给自己更大的压力，希望能有更好的成绩，以让与自己生活在一起的父（母）满意。

而再婚家庭往往有着相对复杂的人际关系。在复杂的关系下，要达到人际和谐，需要夫妻双方更智慧地处理。这给父母提出了更高的要求。生活在其中的孩子往往会更敏感，也更容易感受到压力。

当然，并不是说为了孩子父母就不能离婚、不能再婚，只是需要父母在关注自己的感情生活时，考虑到婚姻的变动对于孩子的影响，尽量减少对孩子的伤害。

发现五：获得父母温暖支持的初中生学习压力最小。

研究发现，行为不常受父母限制的初中生学习压力低于基本会受到限制和常常受到限制的初中生。父母对初中生做错事后严厉惩罚的行为，会加大初中生的学习压力。

总的来说，得到父母温暖支持的初中生学习压力最小，受到父母疏离、冷漠对待的初中生的学习压力最大。

初中生处于特殊的人生阶段，他们往往自认为是成年人，但是身心发展又没有达到成年人的标准；他们对于被尊重的渴望与自主的愿望往往比任何年龄段都更加强烈。

所以，如果父母给予他们一定的自主权，当他们出了问题的时候与他们进行平等的交流而不是给予严厉的惩罚，会让他们的自我效能感和自尊增强，调适学习压力的能力得到提高，对于压力的承受性也会增加，从而会觉得压力没有那么大。

发现六：家人之间的冲突和矛盾越多，孩子感到的学习压力越大。

研究发现，家庭中的亲密度、知识性、娱乐性、组织性与学习压力各个因子呈负相关，即家人之间相互帮助和支持、对社会文化的兴趣多、积极参与社交活动、家庭活动有明确的任务和分工，在这样的家庭生活的初中生感到的学习压力会较低。家庭环境中的矛盾性与初中生学习压力各因子呈正相关，说明家人之间的冲突和矛盾越多，初中生感到的学习压力越大。

这也就提示父母要让孩子健康成长，家人之间应当是亲密的，遇到问题共同面对、互相帮助，支持每个人的合理需求。家人要经常参加一些文化活动，比如看电影、看展

览,注重阅读,等等。每个家人都对家庭有责任感,家庭的发展目标明确,每个人都积极参与家庭的活动,视家庭为一个整体,共同受益、共同负责。

这样的家庭生活创造良好的家庭环境,导致孩子学习压力产生的冲突和矛盾出现的频率也不会高。

发现七:父母的观念影响初中生的学习压力,落后的发展观会增大初中生的学习压力。

本研究中父母的观念主要包括成才观、发展观两个方面。成才观是父母对于人才价值的理解。父母的成才观、发展观与初中生学习压力各因子均呈显著负相关。

父母的成才观在本研究中表现为注重孩子的学习成绩还是能力。父母的成才观得分越高表明其越注重子女能力的发展,其子女的学习压力越小。发展观是家长对子女的地位和权力的认识,以及发展规律的看法。发展观的得分越高表明父母的发展观越好。落后的发展观会增大初中生的学习压力。

成才观影响到父母对孩子成长的价值取向和期望,还涉及到父母对社会所普遍接受的成才观的评价,以及衍生出来的家庭教育方式和教育重点。这些教育方式和教育重点会直接或间接地对初中生的学习压力产生影响。

在孩子的成长发展中,学习是他们的一项主要任务,学习成绩是衡量孩子发展水平的一项指标,但不是唯一指标,身心健康发展、社会适应能力等也是孩子发展的重要内容。但是仍然有为数不少的父母把学习成绩作为考量孩子的唯一标准。中国教育科学院的一项研究发现近五成(47.39%)的学生认为父母给的学习压力较大。在父母的主要关

注点中“日常学习”高居首位,占60.59%。此外,目前最困扰父母的教子问题中,排在前两位是“孩子的学习”和“升学压力”,父母对子女学习的关注度远高于心理健康、习惯养成、人际交往、情绪情感等方面。

父母如果有正确的发展观、成才观,就会尊重孩子的成长规律,给孩子发展的空间,会更注重孩子能力的发展。带着这样的观念对孩子进行教育,当孩子学习遇到困难的时候,父母不是斥责孩子不努力,不会为孩子没能取得好成绩而愤怒,而是帮助孩子找到学习中存在的问题,掌握正确的学习方法,弥补能力的欠缺。这样的做法,不仅有利于降低孩子的学习压力,也有利于孩子的长远发展。

发现八:亲子沟通问题越多,初中生的学习压力越大。

研究发现,亲子沟通各维度与初中生学习压力各个因子均呈显著正相关。亲子沟通中的沟通态度与缺乏沟通,与学习压力中的压力惧怕均有较强的相关性。可见亲子沟通的效果越差,中学生感到的学习压力越大。其中当父母的沟通态度较差或拒绝与孩子沟通时,初中生对压力的惧怕均会较大。

学习压力的主要表现是考试焦虑与课堂焦虑。中学生的焦虑受他们生活中发生的事件与应对方式的影响,生活事件与焦虑存在因果关系,应对方式是生活事件与焦虑的中介变量。在学业压力的应对方式上,与父母进行有效沟通,对于学生降低焦虑,减少学习压力有显著作用。

之所以每天跟父母一起生活、共同进餐有利于降低初中生的学习压力,与在这个过程中,孩子与父母相处的时间增多,父母与

孩子之间会有更多的交流与沟通有关。

亲子沟通中存在的问题主要有两个方面，一是沟通不足，二是父母的沟通态度差。这其实也可以说是一个问题。父母沟通态度差会影响到孩子的沟通意愿。如果在沟通中父母的态度不好，孩子在与父母的沟通中的感受是不愉快的，不仅没有解决自己的问题，反而增加了新的不良情绪，几次不良体验之后，孩子就不再愿意与父母沟通，亲子间的沟通就会越来越少。

■ 建议

建议一：对孩子的期望要合理

2017年11月15日《华商报》报道，在西安东仪路中学召开的“西安市中小学质量综合评价雁塔区报告反馈会”显示：在学生压力来源方面，中学生的压力主要来源于课业量和家长期望。

本次调研涉及雁塔区20所样本校6128名中小學生、311名教师、32位校长及部分家长。测量的是小学四五年级、初中七八年级、高中十和十一一年级。

学业负担状况上主要测量的是学生作业负担的主观感受，包括对负担的认知倾向、情绪感受和行为倾向。测量结果显示雁塔区中小學生总体负担水平较重，课业量和家长期望是中小學生的主要负担。

父母对于孩子的发展都有期望，但是期望应当是合理的，并不是父母的期望有多高孩子的发展就能有多好。合理的期望有利于孩子的身心发展，成为孩子的发展动力，这是许多研究成果证实了的。但是如果期望超过了孩子的能力，期望对于孩子来说就变为

压力。当压力大到孩子难以承受的时候，期望带来的就会是失望。

建议二：花时间陪伴孩子

研究中发现父母与孩子一起吃饭可以减少孩子的学习压力，起作用的不是食物而是父母对孩子的陪伴。在许多家庭父母陪伴孩子的价值被低估了，因而也被忽视了。父母白天忙工作，晚上回到家抱着手机已经是一些家庭的常态。父母们以为孩子创造更好的生活为由，剥夺了孩子最应当享受的被父母陪伴的权利。

台湾“卫生福利部”曾委托台湾大学医学院精神科教授高淑芬进行了全台儿童及青少年精神疾病流行病学调查。研究发现，台湾近1/3儿童有精神疾患需要专业评估与协助；且有自杀意念6个月盛行率为3.1%，意即每10万名孩童就有3100名曾想自杀。

研究也发现，来自都市化程度高、但低平均收入家庭的儿童，比较容易出现自杀意念和自杀计划，甚至忧郁症也比较常见。

高淑芬表示，这是因为他们的相对剥夺感更重，父母可能为了赚钱，疏忽了陪伴孩子，对比经济富裕家庭，孩子会过得更辛苦。

她说，很多父母不知道怎么当爸妈，或搞错方向，以为对孩子好就是让孩子上很多才艺课，“孩子要什么就买什么”；或是孩子想要好好跟爸妈讲话，但大人只顾着忙自己的事情；甚至看到孩子只会问“功课写好了吗”“成绩怎么退步了”。

她做的研究发现，200名孩子曾有自杀想法，但只有22个家长知道，显见多数父母对孩子没有足够的关心。她表示，孩子“最快乐的事情就是跟爸妈在一起、好好吃饭、

好好玩”。

需要注意的一点是，父母陪伴孩子，不单单是身体与孩子共在一个空间，心也要在一起，要有良好的互动，陪伴才会发挥好的作用。

就像《晚餐桌上的大学》一文中的父母所做的。

链接

晚餐桌上的大学

文/雷奥·布斯卡·格里亚

父亲读五年级那年，家里不顾老师和村中牧师的反对，硬要他退学到工厂做工去了。

从此，世界便成了他的学校。他对什么都有兴趣。他阅读一切能够接触到的书籍、杂志和报纸。他爱听镇上父老们的谈话，以了解我们布斯卡格里亚家族世代居住的这个偏僻小村以外的世界。父亲非常好学，他对外面世界的好奇心不但随同他远渡重洋来到美国，后来还传给了他的家人。他决心要让他的每一个孩子都受良好的教育。

父亲认为最不可饶恕的就是我们晚上上床时还像早上醒来时一样无知。“该学的东西太多了！”他常说，“虽然我们出世时愚昧无知，但只有蠢人才永远如此。”

为了防止他的孩子们堕入自满自足的陷阱，他坚持我们必须天天学一样新的东西，而晚餐时间似乎是我们交换新知的最佳场合。

我们从没有想过要违背父亲的意愿。所以，每次我们兄弟姐妹聚集在浴室里洗手预备吃饭时，都必定互相询问：“你今天学到了什么？”

假如答案是“什么也没学到”，我们一定会先在那套残旧的百科全书里找出一点儿什么来，否则就不敢上桌吃饭。例如，找出“尼泊尔的人口是……”。

每人有了一个“新知”之后，便可以去吃饭了。我至今仍然记得那张饭桌总是高高地堆着面食，高得使我看不见坐在对面的妹妹。

晚饭时声音嘈杂，杯碟的碰撞声衬托着热烈的谈话声。我们说的是意大利皮德蒙特方言，这是为了迁就不会说英语的母亲。我们叙述的事情不论怎样无关重要，也不会不受重视，双亲都会仔细聆听，并会随时作出评论。他们的评论往往深刻而带有分析性，且都特别中肯：“这样做很聪明。”“笨蛋，你怎么会这么糊涂的？”“这样说来，你只是咎由自取。”“可是，没有人是十全十美的。”“真笨，难道我们没有教过你吗？”“好，那真是不错。”

然后是压轴戏。那是我们最怕的时刻——交换我们今天学到的东西。

这时，坐在餐桌上位的父亲会把椅子推向后面，倒一杯红酒，点一支香浓的意大利雪茄，深吸一口，将烟吐出，然后扫视他的这群子女。

这个举动常常令我们感到有些紧张，于是我们也瞧着父亲，等他开口。这时，他会告诉我们说，假如他不好好地看看我们，不久我们长大之后，他就会看不到我们了。

所以，他要盯着他的孩子们看，看完一个又一个。

最后，他的目光会停在我们其中一个身上。

“费利斯，”他叫着我的受洗名字说，“告诉我你今天学到了些什么？”

“我今天学到的是尼泊尔的人口是……”

餐桌上立刻鸦雀无声。

我一向都觉得奇怪，不论我说的是什么，父亲都不会认为琐屑。首先他会把我所说的东西仔细想想，似乎拯救世界就要靠我所说的这句话似的。“尼泊尔的人口？！嗯。好。”

接着，父亲会看看坐在桌子另一端、正在照例用她喜爱的水果来调配一点儿剩酒的母亲，问道：“这个答案你知道吗？”

母亲的回答总是会严肃的气氛变得轻松起来。“尼泊尔？”她会说，“我非但不知道尼泊尔的人口有多少，我连它在世界上什么地方也不知道呢！”当然，这种回答正中父亲下怀。

“费利斯，”父亲会说，“把地图拿来，我们来告诉你妈尼泊尔在哪里。”于是，全家人开始在地图上找出尼泊尔……

类似的事情一再重复，直至全家每一个人都轮过了才算完。因此每次晚餐之后，我们都会增长六种诸如之类的知识。

我们当时都是孩子，一点儿也觉察不出这种教育的妙处。我们只是迫不及待地想走出屋外，去跟那些教育水平不及我们的朋友一起玩喧闹的踢罐子游戏。

现在回想起来我才明白，在晚餐桌边，父亲给我们的是一种多么生动有趣的教育。在不知不觉中，我们全家人一同长进，分享经验，互相参与彼此的教育。而父亲通过观察我们，聆听我们的话，尊重我们提出的知识，确定我们的价值和培养我们的自尊心，毫无疑问是对我们影响最深的导师。

我进大学后不久，便决定以教学为终生事业。在求学时期，我曾跟随几位全国最闻名

的教育家学习。结果我具备了丰富的理论、术语与技巧，但令我感到特别有趣的是发现那些教授教导我的，正是父亲早就已经知道的东西——不断学习的价值。

父亲知道，世上最奇妙的东西是人的学习能力，极小的知识点滴也可能对我们有益。“生命有涯，”他说，“而学海无涯。我们成为怎样的人，决定于我们所学到的东西。”

父亲的办法使我终身受用不尽。如今，我每晚在就寝之前，都会听见父亲在说：“费利斯，你今天学到了什么？”

有时候，我对我在这一天学到的东西可能连一件也想不起来。这时，尽管一天工作得很累，我也会从床上爬起来，到书架上去找点儿新的东西。做完这件事之后，父亲和我便会安心休息，知道这一天没有白费。

建议三：创造良好的家庭氛围

一项调查显示，在1200名北京大学的学生中，92%的学生认为自己家庭氛围非常和谐。北京大学社会研究中心五年的调查跟踪表明，和谐的学习型家庭是孩子成长的最佳途径。

英国的一项研究发现，家庭暴力对于孩子的伤害相当于战争。英国伦敦大学学院等机构研究人员在《当代生物学》杂志上发表报告说，研究人员在试验中让40多名儿童分别观看悲伤、冷静或生气等不同面部表情图片，同时用功能磁共振成像技术对他们大脑的活动进行扫描。

在这些孩子中，约一半人曾经遭受过家庭暴力，还因此被送入社会救助机构，他们的平均年龄为12岁。研究发现，这些孩子在看到生气表情图片时，大脑中前脑岛和杏仁核两个区域的活动幅度要明显大于那些在

正常家庭环境中成长的孩子。

据介绍,大脑这两个区域与紧张情绪有关,以前研究人员也在经历过残酷战争的士兵的大脑中发现这种变化。由此可见,家庭暴力对孩子的影响可与战争对成人的影响相提并论。有些父母可能会说自己从不打孩子,但是冷漠、语言伤害之类的冷暴力对孩子的伤害一点儿也不比打孩子之类的热暴力对孩子的伤害小。

压力人人有,关键在于如何应对压力。每个人身上都有压力,关键是要找到合理的出口,如果压力不处理,它将一直存在下去,并且不断累加,最终会让孩子难以承受。

倾诉是舒解压力的重要方法。有了良好的家庭氛围,才会有良性的沟通,孩子有了心理压力也才会向父母倾诉。

链接

望子成龙

文/[澳]戴蒙·杨格 编译/田纬东

我们有充足的理由让我们的孩子去追求。这种追求能让他们在生活中取得成功,同时也给了我们一个洋洋得意的机会。

可是我发现事情并不像我们想得那么简单。即使我们所做的一切都是出于爱心,有时候也会误入歧途。因为我们常常错误地以为让我们心满意足就是对孩子最大的关心。我们教他们做让我们觉得很舒服很满意的事情,而不是那些真正启发和丰富他们生活的事情。

一个非常好的例子来源于法国著名哲学家和作家萨特的自传《文字》。萨特是著名的

作家和公共知识分子,是世界上非常有影响力的人物。他不仅聪明过人,而且还具有非常迷人的魅力。可是在他的自传里却讲述了自己失败的童年。从小他就是寡居母亲和外祖父的骄傲,总是得到大人物的夸奖。他开始在成年人中进行表演,要时时刻刻表现得聪明伶俐、朝气蓬勃、独具慧眼、诚实好客、乖巧可人。可是这一切都是一场戏,他假装对所谓“正确”的书籍和理念感兴趣,他面带微笑、大声惊呼的设计是为了给成年人留下深刻的印象。反过来成年人对他的表演都很喜欢,他那孤独的母亲和外祖父在萨特的身上看到了他们想看到的东西。后来,就如萨特所说,他自己就像一位“年老色衰的女演员”,他所有的表演都失去了过去的魅力。华丽的表演渐渐消失了,他就开始暗地里努力,过火地表演,心里渴望着别人的夸奖。当成年人不再假装全神贯注地欣赏他的时候,他就像一位受了伤害的艺术家,或者像他自己所说的“失去了光泽的小天使”那样,被成年人一脚踢开了。他向后退缩,却无处可退。他的生活一直都是成年人的一道风景。在他老年的时候,他这样写道:“我成了一个玩意儿,被人家退还了回来,那时我才7岁。我只能依靠我自己,可是我自己在那个时候并不存在,我只不过是一个墙上挂满了镜子、空空如也的宫殿罢了。”

即使是在功成名就之后,萨特仍然十分渴望别人的认可和掌声。他欺骗、玩弄甚至背叛爱自己的女人,而这一切都源自他那绝望扭曲的自我。当然,我们并不能把萨特所有的缺点都归咎于他的童年,但是这确实让我们深思,当我们把孩子当成小演员的时候,我们究竟在做什么呢?

身为家长,我们拥有无限的权威。是我

们给了孩子生活的第一印象，给了他们一个微型宇宙。在这个宇宙里，我们既是法官，同时又是警察。因为这个原因，抚养孩子长大成人的过程很容易就变成杜威所描述的那种“利用孩子孤立无助的艺术”。家长们很容易就给孩子们制订了一个无形的合同，孩子们则按照这个合同进行表演，家长们则进行相应的表扬和赞许。像萨特一样，他们可以学会让别人惊奇的技能，但是这些都是由家长们选择的技能。他们学会了顺从和如何取悦于人，而不是去生活中探险。这样做最大的危险并不是教育或求职方面的失败，而是虽然孩子们可以在学校或工作上取得优异的成绩，可是他们一生都将屈从于家长、老师或是配偶的想法。他们可以取得各种各样让人羡慕的成就，可是却始终渴望别人的认可、表扬和掌声。他们将失去萨特花了整整一辈子寻求（却没能得到）的东西：真正的自由，那种勇敢地独立创造自己生活的能力。

我们可以从英国哲学家约翰·斯图亚特·米勒的童年生活中找到这种真正自由的例子。从表面上看米勒的童年，让人觉得萨特的童年是一个被宠坏的童年。从3岁起，约翰斯·斯图亚特开始学习希腊语，11岁的时候开始学习拉丁语，后来他可以自己翻译拉丁语。在他进入青春发育期之前，就已经阅读了大量的历史著作和各种各样的评论散文。13岁的时候他就开始“享受政治经济学的全部课程”。在一般孩子高中毕业的年龄，约翰·斯图亚特所受的教育和他的智力都达到了大学讲师的水平。萨特小时候读的是浪漫故事和惊险小说，而斯图亚特的消遣则是《堂吉珂德》和《天方夜谭》。

很显然，米勒的父亲詹姆斯也希望自己的儿子能够功成名就。米勒也确实不负众望，

他参加辩论，给报纸和杂志写文章，还竞选当上了国会议员。然而，米勒却从来都没有萨特那种渴望别人表扬的需求，也没有那种无理的、不可抑制的、需要别人爱戴的愿望。他对自己所钟爱的女人哈瑞特·泰勒是温柔而不是迫不及待，是充满激情而不是玩弄于股掌之间。总之，童年的压力和追求并没有让约翰·斯图亚特变成一个只知道背台词、做鬼脸取悦于人的演员。恰恰相反，他的童年让他一生不断充实丰富自己的生活。

他的秘密是什么呢？

詹姆斯·米勒并不是儿子的观众，而是儿子的老师。与其替代约翰·斯图亚特去生活，不如耐心、清醒地与自己的儿子交谈。他们喜欢在一起散步，儿子会对父亲讲述自己读过的书籍和学到的知识。他这样写道：“我童年的记忆是绿色的田野和各种各样的野花，加上给父亲讲述我昨天读过的书籍和学到的知识。”他们在英国乡间小路上散步的时候，父亲不断磨炼儿子的思维。

在进行这种正式教育的同时，他还对儿子进行了一种道德教育。詹姆斯从来不强迫自己的儿子为了得奖而同其他的孩子竞争。事实上，他根本不让儿子同任何人竞争。取而代之的是他希望儿子用一种哲学的标准要求自己，那就是不要简单地人云亦云，不是“做其他人也做的事情”，而是要做“一个人应该做和能够做到的事情”。简单地说，他把生活的原则介绍给了儿子。那些完美清晰的理念照亮了孩子和他的世界。这一切促使约翰·斯图亚特没有在骄傲、残忍、卑劣和自负中寻找自我满足。他对人类的认识指引了他的人生之路。

米勒童年的意义并不在于我们都应该学习希腊语或者学习政治经济学。这其中的意义

在于，只有当孩子发展自己的理念，用自己的眼睛和头脑观察、感受以及评价周围世界的时候，他才能健康成长。

建议四：给孩子温暖，爱要说出来

对于绝大多数的父母来说，他们对孩子的爱是毋庸置疑的，但是父母给出的爱要让孩子接收到、体会到，爱才生效，才会发挥作用。

媒体曾经报道过一个这样的事件：一个初中女孩试图自杀。理由是自己有很大的压力、有太多的委屈；家里人都对她寄予了太大的希望，但是却从来不关心她是怎么考虑的、想要什么，只会在考试过后跟她要成绩。

她的朋友、同学都说她很聪明，学习成绩好，能考上一所不错的高中。但是她认为这次“一模”她没考好，家人都在指责她，对她说“你不行”。

她觉得自己的父母不关心自己，中考体育加试的时候，很多同学的父母都去为自己的孩子加油，可是她的父母没有去出现；填报中考志愿，同学们的父母忙前跑后，而她是自己在繁重的学习中挤出时间去翻那一本厚厚的资料……

这一切都让她感觉活着没有意思。

对于女孩的做法，她的妈妈表示很不理解。妈妈认为虽然自己家的条件不是很好，可是女儿的要求她从来都尽量满足。现在女儿快中考了，她每天都是小心翼翼地与女儿接触，没用的话一句也不敢多说，怕孩子烦，没想到却让女儿以为是自己不关心她。


之所以发生这样的误会，其中一个原因是父母没有读懂处于青春期的孩子，没有正确理解青春期孩子的一些逆反表现对于成长

的意义。

处于青春期的初中生敏感、情绪波动大，此时的他们看似很烦父母，其实他们强烈需要父母的理解、宽容、爱。中国教育科学院的调查发现，当问及学生“在学习方面，你最希望父母做的是是什么”这一问题时，选择“鼓励和肯定我”的比例最高，占63.21%，其次是“让我自己管自己”。从这个选择可以看出，对于初中生来说，在自主与父母的认可之间，他们宁肯放弃“自主”。追求“自主”，可能是很多父母感受最强烈的初中生的特点。所以，父母应当由此看到自己对于孩子的误断，看到在他们的逆反行为背后，对于父母给予的“鼓励和肯定我”的看重。

父母要认识到处于青春期的孩子与父母发生矛盾是正常的，有其积极的一面。孩子步入青春期的一个主要任务是从父母身边分离出来，成为一个有独立能力的人。亲子间每一次矛盾的发生都会让孩子有机会表达自己的想法，也让父母意识到孩子在成长。以这样的眼光来看亲子间的冲突，父母就会少些愤怒，多些理解，进而调整自己与孩子的的位置，认识到孩子已经不再是从前那个小学生了，需要给孩子更多的权利与空间。

这可以说是一个孩子爆发性成长的时机，孩子更需要父母的保护、家庭的温暖。

所以，父母一定不要为了避免冲突而不与孩子交流，父母对于孩子的爱与关心需要表达出来，也需要给孩子提供表达自己的机会。

（文章中的研究数据及结论来自于石林、李红、李晓彤的研究报告《影响初中生学习压力的家庭因素研究》。该课题研究由中国教育学会家庭教育专业委员会主持。）