

化解“开学焦虑”还需家校综合施治

即将迎来新学期，不少孩子出现“开学焦虑”。近日，中山大学孙逸仙纪念医院神经心理门诊接诊了不少学生，这些学生希望趁着假期及时处理自己的心理困扰，以更好的状态迎接新学期。

孩子们从熟悉而轻松的家庭环境，迅速转换到紧张学习的学校环境，产生不适感在所难免。成年人在春节过后或小长假结束后上班，都容易产生“上班焦虑症”，何况还是心智不成熟的未成年孩子们。一些家长没有认识到孩子“开学焦虑”的严重性，认为孩子只是厌烦上学，甚至认为孩子是在装病，这就容易贻误救治时间，不仅影响孩子的学习，更会影响孩子的身心健康。

在欢乐寒假过后的开学季，对于孩子们可能产生的“开学焦虑”，家长应该有充分认识，并做好心理疏导。例如，不要给孩子施加太多的压力，别对孩子有过于严苛的要求，同时还要多与孩子沟通，了解孩子的内心感受，让孩子能轻松应对校园学习和生活。而在家里时，家长也要注意营造快乐和

和谐的家庭关系，对孩子不应过于溺爱，也不能让孩子完全与外界隔绝，缺乏社交能力，这样的孩子一旦步入学校过集体生活，往往就会很不适应，可能出现与同学难以相

处，难以融入集体生活等问题。

而学校也应该负起相应的责任，营造一种快乐的学习氛围，给孩子们一个适应、过渡的“缓冲期”。上好“开学第一课”、广泛开

展文体娱乐活动、循序渐进安排教学进度等都是可以借鉴的教育方式。不宜盲目使用“开学考”的办法，“强迫”学生收心。浙江、合肥等多地教育部门明确要求，严禁中小学“开学考”，允许学生缓交寒假作业等。这些做法值得借鉴，有助于孩子们将“开学焦虑”转化为成长动力。而对于那些显得郁郁寡欢、心事重重的学生，老师也要多加留意，对学生进行必要的心理疏导，与家长一起帮助学生走出心理阴霾。

让孩子接受学校教育，并不是让孩子视教育为畏途，奔赴应试教育的“战场”，而是要沉浸在知识的海洋中，寓教于乐，让他们能沉潜其间、流连忘返。所以，孩子出现“开学焦虑”，或是患上“开学综合征”，有可能不只是简单的暂时难以适应的问题，背后还可能存在教育方式方法、教育理念等深层次的问题。家庭、学校应该多加反思，从多方入手，综合施治，为“开学焦虑”开出快乐教育“药方”。

据中国妇女报



资料图片

“聪明”还是“努力” 父母该怎样表扬孩子

近年来，在积极性评价教育理念的影响下，表扬作为一种积极性评价在家庭教育中备受重视。对于学业成绩的好坏而言，能力和努力是两个最主要的影响因素，因此，能力表扬（如“你真聪明”）和努力表扬（如“你很努力”）也是日常生活中人们最常使用的表扬方式。那么，表扬究竟应该指向孩子的聪明还是努力？这是一个值得深思的教育问题。

一项针对美国母亲的大样本调查结果显示，85%的母亲认为，能力表扬更能增加儿童的动机水平和自我效能感。但在家庭教育中家长常常会遇到这样的困惑：为什么越表扬孩子聪明，孩子越害怕挑战性任务，面对失败时越容易放弃？

在过去的20余年里，美国斯坦福大学心理学家罗尔·德韦克教授做了大量的心理学实验，证明了能力表扬对儿童的认知、情绪和行为发展会产生一系列消极影响。在我国文化背景下，笔者和课题组也进一步验证了能力表扬对儿童心理和行为发展所产生的消极影响。

能力表扬会降低儿童对任务本身的兴趣。心理学家兰迪·西兹和埃米·德莱斯科尔表示，孩子生来就有学习的渴望，能力表扬所起的作用只能窒息其天生的内驱力，

促使他们盲从于机械的学习方式，或是产生对权威的公然反抗和蔑视。当父母运用能力表扬来诱导儿童参与某项活动或发展某项技能时，表扬会变成一种外显的行为原因，出现所谓的过度理由效应，即当行为的外部原因非常明显时，内部原因所起的作用就会大打折扣。

能力表扬会促使儿童形成不良的归因风格。能力表扬引导孩子将自己的成功归因于能力因素，如“我取得好成绩是因为我聪明”。但是，当这些孩子遇到失败时，也会进行能力的反向归因，如“我没有取得好成绩是因为我很笨”。心理学实证研究发现，对失败进行能力归因的儿童会表现出消极的自我认知、消极的情感、后续任务中较低水平的坚持性，并伴随成绩的不断下降，引发习得性无助反应。

能力表扬会塑造儿童的智力固存观。内隐智力观是指儿童对“智力是否可以改变”这一问题的内在观念，分为智力固存观和智力发展观。其中，持有智力固存观的儿童认为智力是先天的、固定的，持有智力发展观的儿童认为智力通过自身努力是可发展的。内隐智力观是儿童十分重要的信念系统，潜移默化地影响着儿童的行为表现。心理学研究发现，持续的能力表扬易于

使儿童持有智力固存观，他们会特别关注对自己能力的判断，以显示自己“聪明”。

能力表扬会增加儿童的自我设限。自我价值理论认为，人类最害怕的不是失败，而是失败之后不得不将失败归因于自己的低能力。为了避免将可能的失败归因于自己的低能力，人们会采用事先准备的一些理由，心理学家称之为“自我设限”，往往采取“低努力”的自我防御策略。

既然被父母广泛推崇的“能力表扬”可能对儿童产生一系列消极影响，那么，父母应该如何恰当地实施表扬呢？

表扬应适“量”适“度”。当表扬过多时，它的价值便会降低，对孩子的强化作用也会减弱，所以父母给予孩子的表扬要适量。同时，父母也不应夸大表扬。如果孩子明明表现得不好，父母却要给予他们表扬，那么，这样的表扬一方面会给孩子造成心理压力，觉得自己不值得被表扬，产生不安心理；另一方面，也会让孩子产生一种错觉，认为自己是最好的，以至于无法客观、理性地看待自己。

表扬应对“事”不对“人”。表扬和批评的基本原则是一致的，均应对“事”不对“人”。在表扬过程中，父母应指向孩子的努力程

度或完成任务过程中所采用的策略等，而不是孩子自身的能力和个性特质。表扬应尽可能具体，具体化的表扬与孩子的自我评价和信念之间出现差距与冲突的可能性较小，并且对孩子的发展更具指导性。

表扬要避免设置竞争性的情境。我国父母常把“别人家的孩子”挂在嘴边，试图以朋辈榜样的示范作用激励自家孩子做得更好。随着我国二孩和三孩政策的放开，多子女家庭不断增多，父母在家庭中实施表扬时也常常在多个子女之间进行比较。在比较性和竞争性的情境中，会让孩子产生强烈的不安全感、抵触情绪，甚至无法接受兄弟姐妹比自己好，对孩子的成长产生极为不利的影响。

表扬要避免产生“低能力”的推论。父母在表扬中要强调孩子的努力，但努力表扬并非总是适用的，以下情境中父母要慎用表扬，包括努力表扬：其一，当儿童在简单任务上取得成功时。其二，当儿童付出很大努力却依然失败时。在此类情境下，努力表扬对儿童的积极影响非常有限，发展心理学研究表明，10岁左右的孩子就能够清晰认知到努力与能力并非正相关，这时努力表扬反而会成为孩子推断自己低能力的线索。

据光明日报