

治愈一个家庭从治愈父母的焦虑和创伤开始

这是一个在美国耶鲁大学毕业,在麦肯锡工作过的台湾年轻人写的文章题目。按理说来,一个在世界名校大学毕业,在麦肯锡工作的人,一个如假包换的学霸,是不会存在心理问题的,但是他就有,从小就有。明明自己已经很出色了,但是就是焦虑,怕自己考不过,如果考不过的话,父母会怎么样,学校老师会怎么样,这都是他在每次考试之前最为担忧的事情。他甚至好几次想自杀,不知道活着还有什么意义。

而事实上,他的焦虑都来自他的父母,他是父母的脸面,考得好理所当然,靠不好丢人现眼,所以每次考试,他的父母比他更焦虑。即便是他后来考上了耶鲁,这样的焦虑还是无时无刻存在,以至于他需要看心理医生。

后来他在反省自己焦虑的根源的时候,才发现自己的焦虑并不是空穴来风,而是源自父母。所以他说,治愈一个家庭从治愈父母的焦虑和创伤开始。

而我想说的是,治愈一个孩子的焦虑从治愈父母的焦虑开始。

前段时间我看了国内一个大学心理学专家写的一篇调查报告,说北大清华有一半的学生有各种焦虑,有的学生严重到想自杀,因为已经不知道人活着还有什么意义,没有目标,没有方向。之前考试都是为了上好的大学,而现在已经到了国内一流大学了,反而不知道上大学有什么意思。也就是说,在上大学之前的十八九年,都有一个目标是考试,考试成绩决定心情,但是也不长久,因为下一次的考试成绩还是未知数。而家长和老师时时刻刻的叮嘱和迫在眉睫的压迫感,无时无刻在影响孩子的心情。到了大学了,一下子松懈了下来,但是周围都是尖子生,那种焦虑感又重现,不知何时是一个头。

其实想想蛮心疼的。这些孩子都那么出色,却因为焦虑导致了各种心理疾病,严重的,还耽误了一生。

我们都觉得别人家的孩子好,但是却不知道别人家的孩子心里有多苦,别人家的父母有多累,心累。

但是现在关键的问题是,整个环境都这样,大多数人都被裹挟着走,不这样走都不行,其实这才是最可怕的。我的朋友中已经有好几个孩子有这样那样的心理问题了,有的甚至不得不终止学业。

不知道有多少父母意识到这个问题,并想着如何去改变?如果父母自己心理健康,乐观向上,视野放开,理解自己的孩子,给孩子创造一个小环境,那么会不会减少很多焦虑的,抑郁的孩子呢?在焦虑成为一种传染病的时候,要保持一种健康乐观轻松的心理状态的确不容易,父母更不容易啊。

之前那个台湾年轻人已经意识到自己的问题,如果他没有意识到,那么他也会把自己的焦虑传达给他的下一代,就如同他的父母当年传达给他的焦虑一样。

而在新西兰,有没有因为孩子学业焦虑

的父母?不能说一个都没有,但是很少。究其原因,是新西兰这里高中毕业之后的出路很多,可以上大学,可以去读技术专科然后找工作,而大学可以毕业就上,也可以过几年想起来去上了再去上,还不需要考试的了,宽进严出,能不能毕业才是最重要的。孩子可以想学想做自己想学想做的事情,发挥自己的特长和兴趣,父母也以孩子的喜欢为重,学霸不会是榜样,团队组织能力和动手能力和创造性的思考能力才会被敬佩。

年初一个苏州妈妈把自己的女儿送来新西兰读高中,非常庆幸的是,她刚离开,新西兰就Lock down了。虽然她将一年多甚至更长时间见不到她的女儿,但是她说很值,因为女儿对在新西兰的学校生活特别适应,心情愉快。这或许就是一种:我改变不了大环境,那么就换一个环境的思维方式吧。

毕竟,孩子还有长长的未来。

勤能补拙,学生智力不高未必不能成为学霸!

勤能补拙,学生智力不高未必不能成为学霸!

老师们都有这方面的经验,学生有同样的智商,但学习成绩却不能一样好;好地不打粮食的情况是经常发生的。中国老话讲:勤能补拙,精准诠释了非智力因素也是学习好的重要条件。智力不高的学生可以通过后天的勤奋努力来弥补,最后一样能够登上大学的金字塔。

在学校和家庭教育中,正确处理智力与知识的联系与区别,对发展孩子良好的个性,提高学习成绩也有重要的现实意义。

我曾了解到某些家长没有考虑到自己孩子的数学才能的水平,硬与其他同班同学或邻居的孩子盲目攀比,想方设法要把孩子送进奥林匹克数学班。而奥林匹克班传授的数学知识是需要较高的数学水平才能掌握的,数学才能较低或一般的学生掌握起来有很大困难。家长千方百计地把孩子送进

奥林匹克数学班,还不如让孩子扎扎实实地掌握好现行学校的数学课程知识,逐步发展孩子的数学才能。

家长在评价孩子的学习成绩时,要充分考虑孩子的智力发展水平与特点,不要脱离孩子的智力水平和特点,一般地或抽象地去评价孩子的学习成绩。

我认识的一个家长,他的儿子数学才能中等偏上,这个孩子却进了某重点学校数学实验班。这个孩子很刻苦,数学成绩在班内排在中等。

他爸爸很不满意,要求他数学成绩排在班里10名以内。这位爸爸脱离了他孩子的数学才能与学习努力情况,盲目地、不切实际地提出过高的要求,只能给孩子增加负担和心理压力。

众所周知,重点中学数学实验班的同学大多数数学才能都很高,不少学生都拿过奥林匹克数学比赛奖。这个孩子数学才能一

般,通过刻苦学习,在班里,排在中等已是难能可贵的。他爸爸还层层加码,势必会挫伤孩子的学习信心。

智力与学习成绩是怎样的关系呢?我用两句话来概括,学习成绩离不开智力,学习成绩不等于智力。

我们在学校经常看到有些学生学习成绩很好,但智力发展水平一般。他们刻苦努力,肯下工夫,尽管智力发展水平一般,但仍能取得优异的学习成绩;而有些学生学习成绩一般,但智力发展水平很高,理解能力强,思维灵活,但学习不够刻苦,贪玩儿,总觉得考试不会有什么大问题,要求也不算高,所以考试往往很难拿到优异的成绩。

我们不能把学习成绩与智力等同起来,不能以学习成绩的好坏去判断学生的智力发展水平。

在学习生活中,常常可以看到有的学生平时虽然学习成绩一般,但高考成绩很好。

而有些平时学习成绩很好的学生高考成绩却一般。这是因为有的学生智力水平高但平时不够刻苦,所以平时考试成绩一般。而高考前他知道努力了,智力水平高再加上努力,高考成绩就很好。那些平时考试很好的同学,他们的智力水平不会有很大的变化,他们仍然很努力。前一种同学与后一种同学都很努力,但前一种同学智力发展水平较后一种同学智力发展水平高。

所以说,脑袋灵、智力水平高是取得优异的考试成绩的重要条件,但不是唯一条件。特别在高考这种竞争激烈、考试难度较大的情况下,智力对考试成绩的作用就显得尤其重要。但考试成绩的好坏与刻苦学习也是分不开的,不刻苦学习、不努力钻研,光靠小聪明可能偶尔取胜,但是想依靠脑瓜子灵不下苦功夫,是难以取得高考的优异成绩的。说得通俗点,既聪明又肯干才能拿到好的考试成绩。

别看眼下读书苦,学成之后甘甜自来!

别看眼下读书苦,学成之后甘甜自来!

前一时期,网上看到一张照片,河南洛宁一名14岁女孩因疫情期间要上网课,家里又没有网络,只好到村委会蹭网学习。照片中,女孩端坐在昏暗的灯光下刻苦用功,父亲则默默蹲坐在角落陪伴女儿。

驻村第一书记说,“我是教师出身,一看到孩子认真学习,心里就很感动。”为了给孩子营造良好的学习环境,他每天一早一晚都会把房间消毒两遍。当地运营商得知情况后,主动为女孩家免费安装了宽带。

不少网友感叹,“古有凿壁偷光,今有寒夜蹭网。”“特殊时期,能克服困难学习,为她点赞!”

无论多么艰苦的环境,女孩都没有忘记读书学习。虽然现在家里的情况有一点难,但相信只要坚持读书,就会有希望。

读书虽然辛苦,但这是通往未来的路。如果现在吃不了读书的苦,将来就会遇到比读书苦百倍的事。

有位网友在网上说起自己一位同学,刚读完初中就迫不及待外出打工。可才过了1个月,打工生活就让她彻底崩溃了。工厂里每天工作12个小时,没有午休,晚上要到9点才能走;流水线的工作模式简单、重复,但绝对不允许偷懒,一整天下来,像陀螺一样忙个不停,回到宿舍洗澡洗衣服,最早也要夜里12点才能睡觉……

她怀念起校园时光,怀念起经常管她的班主任。她在日记中说,“我不想打工了,我想回家上学。”

只有经历了生活的苦,才知道原来读书是最轻松的。生活的苦,是一种消耗;而读书的苦,是一种收获。今天所有的努力,都将让你未来的路更加平坦。

2019年8月,在清华大学2019级本科生开学典礼上,校长邱勇点名来了

自云南的新生林万东,勉励大家学习他自强不息的精神。

林万东出生在云南宣威市阿都乡的一个小山村,那里曾是深度贫困地区。虽然童年有亲近自然放肆玩耍的快乐,但也有贫寒人家万事皆难的辛酸。姐姐在上大学,弟弟在念高中,爸爸的身体又不好,一家人在压力下缓步前行。

成绩出来时,林万东正在工地搬砖赚钱,得知考了713分,全家人喜出望外。

人们常说知识改变命运,这对林万东来说是最真实的体验。只有站在高山向远处眺望时,才能看到最壮丽的美景。

别抱怨读书苦,那是你去看世界的路。

曾看过这样一个励志故事。儿子问父亲:“人为什么要读书?”父亲说:“一棵小树长一年的话,只能用来做篱笆,或者当柴烧;十年的树却可以做檩条;等到长了二十年,它的用处就更大,可以做梁、做柱子,也可以做家具。”

这正如读书一样。读书多少,并不能说明一个人的地位高低,却可以决定人生选择机会的多少。

我们每个人都希望在面对环境变化、个人成长遇到拐点的时候,

能多一些主动选择的机会。这机会就来自读书。现在很多学生身在福中不知福,认为学习读书是天下最苦的事,殊不知,甚于读书之苦的事多如牛毛。

当你博览群书,学到修身齐家平天下的本事的时候,当你拥有活到老学到老能力的时候,你才能手握无限可能,去选择自己想要的人生,读书之苦,化成工作收获的甜蜜琼浆。



大学,我来啦!

我掌握了

我巩固了

我记住了

我学会了

我理解了

我听懂了

我问了

我不会

你在哪一步?