

# 成绩单满分 幸福感清零 成长之惑如何解



话题主持:本报记者 陆梓华 马丹

优等生,你为什么不快乐?在众人羡慕的目光中,一部分成绩优异的孩子正默默承受着难以言说的迷茫。当教育竞争越来越激烈,当家长为孩子规划好每一步时,有些优等生却陷入“明明很优秀,却感受不到快乐”的困境。

这种现象背后,藏着两个不容忽视的原因:一是“空心病”的蔓延,二是过度保护带来的独立性缺失。

“空心病”像一堵透明的墙,隔开了孩子与真实的生活。他们能解出复杂的数学题,却回答不了“我为什么而活”的困惑。当人生目标只剩下“考得更好”,精神世界便如同被抽空了的容器,表面光鲜,内里荒芜。

另一方面,家长的过度关爱正在无形中剥夺孩子的成长机会。从挑选兴趣班到规划交友圈,许多孩子的人生像被精心编排的剧本,每一步都有人护航。这

种“全方位保护”看似减少了挫折,实则让他们失去了试错和独立思考的能力。当这些孩子走出父母的羽翼,面对现实世界的选择与挑战时,往往会陷入手足无措的焦虑。

或许正是我们重新审视教育方式的时候了:是继续追逐更高的分数,还是该留出空间,让孩子听见自己内心的声音?

治愈孩子「空心病」

## 从「批改答卷」到「递出画笔」

指导名师工作室主持人 周雯婕  
德育正高级教师、上海市首期家庭教育  
上海市卢湾高级中学党总支书记、

【案例】

晨光斜斜地洒进教室,课桌上堆叠的试卷泛着冷白的光。后排的小H将脸埋在臂弯里,任由窗外的鸟鸣掠过耳畔。班主任推门而入,轻声问他是否愿意在艺术节上演奏二胡——那是他曾经引以为傲的才华。他沉默良久,最终摇头:“算了,没意思。”

他的成绩单上数字亮眼,也时常对周围人礼貌地微笑,却在某个清晨突然拒绝踏入校门。“活着就像填一张标准答卷,”他对心理老师说,“每一步都被规划好了,但没人告诉我为什么。”

着“人生赢家”,算法推送的每个“参考答案”都在加剧焦虑。年轻人如同站在十字路口的旅人,左手攥着写满标准答案的试卷,右手握着空白的画卷,却不知该向何处落笔。一位高中生写道:“我们这一代,像是被编程的机器人,突然有一天被要求拥有灵魂。”

这种困境,折射出教育生态的深层矛盾。当学校用红笔圈出“错误答案”,当家庭用焦虑浇筑“正确道路”,孩子们便逐渐丧失了对“可能性”的信仰。就像小H的困惑:“如果人生只有对错,那我存在的意义是什么?”

### 接纳多元 绘各自美好画卷

治愈“空心病”,或许需要一场教育理念的革新——从“批改答卷”转向“递出画笔”。真正的教育不应是单向灌输,而应如园丁培育花木,给予阳光、雨露与等待的耐心。当课堂允许学生质疑标准答案,当考试包容非常规解法,当家庭接纳“无用之美”,那些被压抑的创造力便可破土而出。在人生的画卷上,无需每一笔都完美,重要的是笔墨间流淌的真实。有人以理想为颜料,有人以热爱为底色,即便画布上留有遗憾,那也是生命独一无二的印记。

回到小H的故事中。在老师的邀请下,小H同意将琴带来学校,开一场一个人的音乐会。他打开了考级完成后便被束之高阁的琴盒。这一场演出,没有乐谱,没有评委,没有满堂观众,更没有成绩单。随着琴弦震颤,小H心弦似乎也被拨动。陶醉的神情中,让人看到他隐藏在心底的热爱正在一点点复苏。

教育的使命,或许正是如此:不是将人塑造成标准答案的复刻品,而是帮助每个生命找到属于自己的表达方式。当社会愿意接纳更多元的“人生答卷”,当教育更愿意在空白处播种希望,那些曾被诊断为“空心”的孩子,终将在属于自己的画卷上,绘出星辰与大海。因为最好的答卷,从来都是未完待续的画卷。

家长「共情」失当

## 反缚成长羽翼 守护「太殷勤」

工作先进个人 陈小文  
市家长学校家庭教育特聘教师、全国家庭  
静安区家庭教育指导中心主任、上海

【案例】

中考考生小A,无论小学还是初中,她的学习成绩始终稳居第一梯队。每天,父母都会接送她上学放学。每每看到父母的身影,孩子的脸上就会浮现出幸福的笑容。然而今天,小A却对父母说:我不参加中考!

一向视孩子为掌上明珠的爸妈在惶惑愤怒之间,不断追问原因。孩子只反复说一句话:你们怎么就不能理解我作为考生的压力呢?

父母听了之后更加委屈:我们怎么不理解你?我们从没把自己当成是你的父母,我们历来只做你的朋友。这,还不够吗?



本版供图 图 IC

先简单回复下父母的疑问——“如果只做孩子的朋友,这,的确不够!”

与过往不同,80、90后家长,普遍重视家庭教育,就如小A父母,愿意成为孩子朋友,愿意体会、观察孩子的世界,即在“共情”上做得很好。但凡事过犹不及,共情一旦失当,不仅不能成为支持成长的力量,反而容易变为阻碍孩子成长的羁绊。

### 想避自己经历过的坎,却踩了别的坑

什么是共情?例如,孩子不愿意被大人牵着小手逛商场,反复哭闹要家长抱,这不一定是孩子娇气。我们首先觉察到孩子的情绪,但不急于批评教育,而是蹲下身子,尝试用孩子的视角观察四周:原来他根本看不见琳琅满目的商品,只能看见顾客们的腿。此时,我们一边抚慰孩子,让孩子明白“我的情绪能被父母看见”,同时再把孩子托举起来,让他尝试用新视角去看,然后再决定是否还要继续逛下去。

所谓共情,就是理解他人情感并适当回应的能力,健康的共情既需要情感共鸣,也要配合理性支持。

共情失当,常表现在共鸣失当和支持失当。遗憾的是,小A的父母同时踩中了这两个坑。

小A父母学有所成,但童年的

学习体验并不愉快,尤其他们父母的简单粗暴和高压手段,是两位家长始终不愿意触碰的过往。同时,他们认可现代育儿理念,认为身心健康最重要,消极情绪要被积极对待,父母应该多多陪伴孩子。在行为上,对于小A在学校期间的不适应、学科学习中的困难总能第一时间发现,并悉心化解,利用各自的专业背景,每天帮助孩子消化一遍当天所学内容。用家长的话说,就是“不希望孩子再经历他们的童年,我们要化解孩子可能遇见的挫折,做好孩子的贴心人”。

家长尽心所做的一切,也的确得到了回报,孩子愿意和父母分享她的一切感受,也极其坚信家长能帮助她化解一切艰难险阻。直到,遇见中考,以往的测验都可以有复盘的机会,而中考则是人生中第一

次需要她独自面对。于是,她惊慌了,退缩了。

小A父母更多是基于自己的童年创伤而对小A的经历表示同情,而非基于孩子的视角,理解孩子的当下,并通过自己规划的路径竭力避免孩子品尝痛苦。虽然体现了家长良苦的用心,但共情的最终目的是帮助孩子实现自我成长,而非替代成长。在这条最优路径里,孩子固然可以安全驰骋,亲子之间也能其乐融融,但当父母无法再为其继续铺设轨道,比如中考,需要孩子独自确立方向并开拓出一条道路时,她就会感到惶恐、无力,无法前行。

即使孩子有一双可以在天空飞翔的翅膀,若缺乏在风雨中的锻炼,在以爱的名义搭建的温室中,他终究会失去飞翔的能力。

### 助推孩子积极向上,家长可以这样做

#### ■ 控制情绪

当小A提出“我不愿意参加中考”,家长应控制内心的不安、失落和崩溃,以防止情绪失控,而造成沟通壁垒。

#### ■ 用孩子的视角观察、感受

蹲下来,感受小A的感受:过去的每一次学习,都有爸爸妈妈帮我整理总结和辅导,这次没有了,我害怕;过去即使成绩不好,爸妈会说“还有下一次”,但中考是最后一次,我害怕!家长可以拥抱、抚慰孩子,让她感到父母始终和你在一起。

#### ■ 说出来

让孩子将身体的感受、内心的担忧表达出来,当抽象的情绪变成了具体的事件,就为寻找问题的出路提供了可能。

#### ■ 一起探讨

陪在孩子身边,用我们的人生经验告诉孩子没有过不去的坎儿,在区分轻重缓急、难易快慢的前提下,设定具体的小目标,并重点讨论“自己可以克服什么”“需要父母提供哪些帮助”……

#### ■ 提供信心

虽然小A一路被精心“包办”,

但成长经历依然反映出她有聪明的头脑,温婉的性格,只是耐挫力稍逊一筹。虽然要经历独立的不适和可能的痛苦,但我们可以失败呀,只要在每一次的尝试中发现自己的收获,从而积攒人生的经验和行动的力量。

如此积极的共情,让孩子走出父母营造的“无菌温室”。在理解接纳的前提下,不重结果重过程,以增强孩子的心理弹性,逐渐培养自主应对能力,最终成为一名能够独自面对风雨的“大人”,而不是万事皆离不开家长的精致宝宝。

### 留出空白 为生命勾勒脉络

人生若是答卷,其悲剧性在于:标准答案永远在别处。有人将高考状元退学的案例比作“断崖式坠落”——当外界掌声停歇,那个被分数堆砌的“完美自我”便轰然崩塌。

若将人生视为画卷,答案便不再是非黑即白的选项。画卷之美,恰在于留白处的呼吸,在于笔墨未及处的想象。

古人有言,大巧若拙,大智若愚。教育的真谛,或许正在于教会学生如何面对空白。就像水墨画中的飞鸟,看似虚无,实则藏着万千气象。可惜,在功利教育的框架下,孩子们过早地被塞满“正确答案”,失去了在空白处探索的勇气。

一位哲学家曾说:“生命的价值不在已知的答案,而在未知的追问。”一次失败的尝试,一场无目的的漫步,一刻纯粹的放空……那些未被填满的缝隙恰恰是灵魂生长的沃土。人生本无既定模板,有人以工笔细描,有人以泼墨写意,不同的笔触终将交织成独特的风景。

### 试卷之外 寻找人生“可能性”

这一代青少年,注定要在“答卷”与“画卷”的撕扯中寻找平衡。他们从小被训练成“答题高手”,却在某个瞬间惊觉:人生的考场上,根本没有标准答案。这种撕裂感,在数字化时代愈发尖锐。社交媒体上充斥着“成功模板”,短视频里滚动