

策划:龚丹枫 陈晓璇  
统筹:卫轶 何宁  
特邀专家:徐航航(广东省教育  
研究院心理健康教研专家)

# 细说心理

# 家教小课堂

指导单位:广东省教育厅  
广东省教育研究院  
专家成员:全省心理教研员  
及心理健康老师

## 善于求助是一种智慧

东莞市高级中学 肖健美

### 碎碎念

善于求助是一种能力。人类进化的历程离不开群体的协助,当个体力量无法独自应对困难时,善于求助便是一种勇敢的强者表现。

父母希望孩子拥有坚韧的抗挫力,解决问题的独立性,这无可厚非,但如果孩子竭尽所能都无法走出困境,就容易产生“山重水复疑无路”的绝望感,而此时求助意识能帮助他们拓宽问题解决思路,灵活变通、善于求助他人的意识便让他拥有“柳暗花明又一村”的希望。

低年龄段的孩子存在依赖性,求助意识较强,父母需要在孩子寻求帮助时引导他客观评估哪些事情是需要他人帮助,哪些事情是自己可以独自解决。青春期的孩子羞于开口,会觉得求助就是给别人添麻烦,遇事藏在心里。父母要告诉孩子,必要时给他人创设助人的机会利己又利他,人际交往情谊其实就是互相“麻烦”出来的。人们正是在彼此的互助中感受到“雪中送炭”的温暖,危难时有人出手相助会增强受助者的感恩意识。

### 练一练

#### 超市购物寻帮助

- 活动准备:**父母列一张购物清单,其中包含几件常见的物品和几件孩子不太熟悉的物品,如一些少用的调味料等。
- 亲子购物:**父母带孩子去超市,让孩子按照清单购物。
- 练习求助:**当孩子在寻找货物中遇到困难的时候,父母需及时鼓励孩子勇敢向超市工作人员寻求帮助。
- 及时肯定:**父母肯定孩子寻求帮助的勇气。  
**温馨提示:**培养求助意识固然重要,但因为孩子性格存在差异,在培养中不易操之过急,需循序渐进。



图视觉中国

# 陪孩子写作业,

# 这才是正确的打开方式

## 一周热话题

羊城晚报记者 何宁

陪孩子写作业被很多家长称为“世纪难题”。近日,浙江温州一位爸爸因为辅导孩子作业而崩溃,随手拿起一个石榴砸向孩子,竟将孩子的脾脏砸破。

为什么陪孩子写作业时家长会如此易怒?为什么孩子写作业总是注意力不集中?家长到底要怎样陪孩子写作业?在学习这件事上,家长到底要介入多深?本期细说心理语我们一起来聊聊陪孩子写作业这件事。

### 陪孩子写作业 家长如何把握好度

家长圈有句名言:“陪孩子写作业,家里鸡飞狗跳;不写作业,母慈子孝。”对于家长到底要不要陪孩子写作业,很多家长也非常纠结:陪吧,与孩子的各种矛盾不可避免;不陪吧,又担心孩子写作业乱来,自己掌握不了孩子的学习情况。

广州大学附属小学德育副主任、心理老师冯妙然分析道,在小学低年级,孩子还处在“他律”阶段,大部分行为习惯和学习习惯还没有养成,这个阶段家长陪同孩子写作业是重要也是必要的。“家长陪孩子写作业的目的,最基本的是督促孩子把作业完成,更重要的是,能够帮助孩子养成良好的学习习惯,并训练孩子自主完成作业和自我管理的能力。”冯妙然说。

## 有感而发

### 学习建立和谐友善的关系

●本期讲如何与室友相处的文章让我对人际交往中的边界问题有了更深刻的认识和思考。在高中生活中,难免会与室友发生矛盾和冲突。这时,我们应当具备边界意识,尝试换位思考,站在他人的角度去看待问题,使用尊重、接纳的态度去解决问题,争取采用求同存异的方式建立和谐友善的关系。  
——深圳市新安中学(集团)高中部高一(7)班房子强

●我是一名四年级的小学生,没有住校的经历,但我的心中对寄宿有过好奇和向往。这期“细说心理”讲的就是与住校相关的话题。这次话题让我跟爸爸妈妈提前讨论了住校时与人相处的基本礼仪和具体的方式,能让我以后住校时更好地与舍友们相处。  
——湛江市第二十五小学四(7)班叶沛歆



羊城晚报 5月8日 A12

# 1

## 先了解孩子做作业不能专注的原因

“家长在陪孩子写作业之前,务必要先了解这个年龄段孩子专注力的特点。”湛江市第二中学德育处副主任姜桂芳表示,根据发展心理学的研究,不同年龄段的孩子在持续专注上的能力是有差异的。一般而

言,孩子的专注时间会随着年龄的增长而逐渐延长。儿童的专注力是一个重要的发展指标,它对于学习和成长至关重要。下面是中小学生学习专注力分龄一览表,可以帮助家长了解儿童专注力的发展情况。

年龄段(岁)	专注时长(分)	表现
6—8	15—30	开始能够在学校里集中精力完成任务,但仍然需要适当休息
9—12	20—30	能够更好地控制自己的注意力,对学校的学习更加投入
13—18	30以上	可以在学习和其他活动中保持长时间的专注,能够更好地计划和组织自己的学习,处理多个任务

(注:这些时间是在理想状态下的估计,实际的专注时间会受到多种因素的影响,包括孩子的个性、兴趣、环境干扰、任务难度等。)

孩子在写作业的过程中,最让家长头疼的,莫过于小动作特别多,一会儿玩笔、橡皮等文具,一会儿上厕所,一会儿要吃东西。“小学生的小动作可能更加简单直观,如摆弄文具、在桌子上画画等。而初中生的小动作可能更为隐蔽,例如频繁检查手机、无意识地摸头发或脸部等。”姜桂芳指出,导致孩子“小动作”频发的原因有很多,归纳来说,有以下几方面:

**发展水平:**孩子的自我控制能力尚未完全发展成熟,因此他们可能不容易长时间保持专注。即使高中阶段也是自控力发展的重要阶段。

**注意力分散:**周围环境的干扰或者更吸引孩子注意的事物可能会导

致孩子分心。

**作业难度:**如果作业内容超出了孩子的能力范围或者孩子对作业不感兴趣,他们可能会通过小动作来逃避或者减轻挫败感。

**生理需求:**有时候孩子可能因为饥饿、疲劳或者需要活动一下身体而表现出小动作。

**情绪状态:**焦虑、紧张或情绪不稳定也可能导致孩子在写作业时出现小动作。

**社交和情感因素:**随着年龄的增长,初中生可能更多地受到同伴压力、恋爱关系和未来规划等社交和情感因素的影响,这些压力也可能表现为小动作。

## 支招 创造环境,提升孩子学习效率

“家长了解了孩子专注力特点和导致做作业有‘小动作’的原因后,有助于更好地理解孩子的行为,并采取适当的策略来帮助他们减少不必要的小动作,提高学习效率。”姜桂芳建议,家长不妨做以下尝试,让孩子专心写作业。

**设定固定的作业时间:**为孩子建立一个稳定的作业时间表,帮助他们形成习惯。

**创造良好的学习环境:**确保孩子的学习环境安静、整洁,减少干扰因素。

**分解任务:**将大的作业任务分解成小块,帮助孩子集中注意力逐步完成。

**定期休息:**合理安排短暂的休息时间,让孩子在完成一定量的学习后可以活动一下,恢复精力。

**奖励制度:**设立合理的奖励机制,鼓励孩子在专注完成任务

后获得正面的反馈。

**家长参与:**家长可以适当参与孩子的学习过程,提供必要的指导和支持。

**培养兴趣:**激发孩子对学习内容的兴趣,可以通过实践活动或者游戏化的方式提高他们的参与度。

**注意身体健康:**确保孩子有足够的睡眠、健康的饮食和适量的体育活动,以保持良好的身体状态和精神状态。

总的来说,帮助孩子专心写作业时,需要更多地关注环境的安排、家长的指导和激励方法;而帮助初中生时,则更多地侧重于培养他们的自主性、时间管理和高级认知技能。无论哪个年龄段,都需要家长和教师的耐心、理解和支持。

# 2

## 支招 陪孩子写作业,主打一个“陪”

“但是,家长在陪孩子写作业时要把握好一定的度。”冯妙然进一步指出,家长陪孩子写作业,正确的方式如下:

**明确责任:**家长应该做孩子的“脚手架”而非答案提供者,家长在孩子做作业的过程中看到什么样的行为会出言提醒,孩子被提醒后应该如何等等。双方不妨写一份小约定,沟通一下双方对于陪写作业这件事的心理预期和需求,做好沟通,避免过度干预,可以准备一个计时器,增强仪式感。

**明确角色:**家长在陪写作业时也要选择正确的角色定位。带着家长的关心和求取者的姿态去“陪伴”,不要居高临下充当教育者去“批评”和“催促”。角色对了,心态就平和了,陪伴的效率也会随之提高。

**陪而不扰:**家长陪写作业,主打一个“陪”字,例如家长可以和孩子在同一时空内,各自专注于自己的任务。这时孩子内心的效能感和安全感会被激发,家长切记不可过分干预孩子的作业进

程,比如发现一点问题就马上指出来擦掉重写等等,时间久了孩子会变得敏感、紧张、易焦虑。陪而不扰体现在,家长在旁边可以看书、工作,不要玩手机、玩游戏等,要做到身体力行的示范和陪伴。

**正向反馈:**家长要多关注孩子一点一滴的进步,肯定孩子做得好的地方,给孩子正向反馈。对于好习惯的养成,奖励是很好的强化方式,在教育过程中,精神奖励优于物质奖励,比如,我们可以选择一些家庭活动兑换券,给孩子一个自由支配的时间段的方式来表扬孩子的进步。

冯妙然提醒道,当孩子具备基本的时间管理能力,有一定自律性的时候,家长就可以放手,让孩子独立完成作业了。“陪孩子写作业,很多家长会觉得只是陪孩子完成书写部分的作业,其实孩子在学习中还有很多拓展性、实践性的作业,家长可以陪同孩子一起完成,比如亲子阅读,既能培养孩子的阅读习惯,又能增进亲子间的情感。”

## 仙人掌的春天

黄冰洋  
(中山市中山纪念中学心理科组长)

我依然在等这株仙人掌爆发的一天。但它还是蔫蔫的,一副不在状态的样子。我估摸着,莫不是闷根了?不是,我曾扒拉开它旁边的砂质土发现还没有多少根,它到底怎样了嘛?我百思不得其解,该上班上班吧,就让它这么着吧!

### 这孩子挺能聊

这天心理辅导室来了个学生,姑且叫他小轩吧,高高的个儿,酷酷的表情,拽拽的气质。不过班主任说他愿意跟我聊一下,因为爸妈着急他的学习,他却不怎么愿意听,也不怎么愿意学习,真的要爸妈气坏了。严重的时候,他把自己关在房间里,父母在外边不停地“隔门传送”自己的学习经验,叮嘱他努力向上;实在是听得烦了,他咚咚咚捶了几下门,父母也只好很无奈,无奈之下只能求助班主任了。班主任找他聊的时候,他直接说:“老师,你不用费口舌,我知道要好好努力。”但行动上,他依然是上课爱听则听,不喜欢听就直接伏案“沉思”,作业也是交不齐。

对于转介而来的孩子,特别是班主任转介来说不好好学习的,特别是我而言,都是大难题。首先是关系的建立,你一开始跟他谈学习,他“嗯嗯啊啊”地回应你算是礼貌的,一般都是沉默为主。但出乎我的想象之外,小轩没有像班主任介绍的那样寡言少语,倒是自己叽里呱啦聊开了!因为我的心理课上说教少,他觉得我还是可以聊得来的。接着他说:“老师,其实我的问题也很简单,就是很多时候想好好努力,却感觉没有盼头。回到家里父母又很难沟通,索性就不想跟他们讲话了。反正我讲什么都不对,他们讲什么都有理,一讲就是你要好好努力,不要玩那么多游戏,就是因为玩那么多游戏,成绩才不好的。实际上,回到家放松一下也没有什么吧?但听他们那样讲,我就很生气,干脆关起门来一玩再玩了。”说这个话的时候,他表情轻松,对学习暂时落后的问题感觉不到负担的存在,对于父母的关心和关注也没有愧疚的表现,但也没有刻意对着干的意思。

### 养花引发的思考

我一边听,一边思考:我要怎么样才能让他意识到自己的问题呢?我想,搬开学习,先聊一聊我家的仙人掌吧。于是,我拿出照片给他看了一下,跟他抱怨道:“你说吧,给它浇水怕它涝着,不给它浇水怕它旱死;想拔出来看看根系又怕伤了根,不拔出来看看自己又不知道它现在这个状态到底是怎么回事。养个花可真难!”

他先愣了一下,这不是来谈我的问题的吗?咋成了养花了?看得出来,他绞尽脑汁地搜刮脑子里残存的生物知识,憋出来几句:“老师,你养这种肉质根植物,一要管住手,二要耐心。反正它是耐旱的,温度气候合适了,它的生长就正常,尽管它是缓慢的。”

我瞪大眼睛,似乎是一个养花小能手,“啊,真的吗?你说得挺有道理的。但我就是忍不住想拔,是不是跟你父母一样,想知道你的问题到底在哪里?”

我看似轻松的表情,却把他拽入沉默中。

### 辅导慢慢地展开

尽管打破沉默在咨询辅导中不太建议由辅导者进行,但看到他沉默中略带愧疚的神色,我开始对我听到的他的问题进行总结与释义:“实际上我听到的,我想,一是你的执行力和自我监控能力问题,二是与父母的关系和沟通问题,对不对?”小轩连忙点头。

“如果父母能够多听你讲,你会跟他们讲什么?”我语气平和地问道。“尊重”“听我说一下”“理解我的压力和难处”“不要拿学习成绩说事”……小轩思考了一下回应我。

“那你觉得你的父母得到了你的尊重和体谅了吗?”

辅导就从这里慢慢地展开,从他的亲子关系问题的拆解,到应对方式的调整,再到学习上的困难分析及改变方案的商议,一切都像在花园里喝茶看花时那样舒缓。我们约定,从最基本的开始,那就从即将到来的生物地理考试的复习开始,以每天坚持做一道模拟题试卷的行动,带来改变的信心和决心。接下来,我邀请班主任跟家长作了沟通,也请班主任分配一位优生做小轩的学习监督,反馈都不错。

又过了两周,到了“五一”假期,我闲来无事到阳台上赏花,好家伙,我的仙人掌,居然,奇迹般,冒了一个花苞!就像是一个小孩,用高举着他的作品,等待着老师的夸奖!我忍不住冲它来了一句:好家伙!这不就是你的个性嘛,憋着一口气,想冲个KPI,只是频繁对你来说不适合,你就保持好这个节奏吧。我想,下一次再见到小轩,我们就从新拍的仙人掌花苞照片开始说吧。

# 3

## 学习是孩子自己的事情

“家长在辅导孩子做作业时,双方都可能会因为自身的疲惫、压力或挫败感而产生情绪波动,若不能及时调整则表现出不耐烦、焦虑愤怒,甚至恶语相向,进一步加剧紧张的氛围,导致冲突和矛盾。”东莞松山湖中心小学办公室主任、心理老师王子表示,辅导孩子写作业对大多数父母而言是富有挑战性的,不仅需要学科知识、教学方法,还需要一定的沟通技巧,更重要的是合理的期待和稳定的情绪,否则可能既教不好孩子,还伤到了自己。

心理学中有“超限效应”,即当一个人所承受的刺激过多、过强或作用时间过久,往往会产生厌烦或逆反的心理现象。“这正是为什么很多家长、老师觉得孩子越来越难管的原因。”

王子提醒家长,学习是孩子自己的事情,孩子的学习最终需要孩子自己意识到其重要性和价值,孩子学习的自驱力并不是完全由家长管

出来的,是由个人自身的价值观、爱好、性格等因素所驱动的,是内在的动力。

王子表示,随着社会的发展,孩子的认知和自主意识更强,家长对孩子的要求也水涨船高,对学业成绩的强烈关注,基于目的性的施压和说教得不到好的反馈,“这样的‘管’常常起不到培养孩子自驱力的作用。要想培养孩子的自驱力,可能更需要通过合理的方式给孩子自主权,让孩子获得掌控感。家长对孩子的影响和教育重点不该只放在辅导孩子作业上,而是要在人格、价值观、内驱力、性情习惯和行为准则等方面的培养,更多关注影响孩子学习的底层品质和能力。辅导是为了不辅导,管是为了不管,所有的教育最终都是指向自我教育。唯有具备了持续自我驱动、自我教育的能力,才能帮助孩子成就更好的自己。”