责任编辑 杨琳琳
版式设计 王巍
版式校对 刘芳

给孩子减负，我家用这一招！

“厚厚的镜片”“大大的书包”“堆满书的课桌”似乎已成为现今中小学生的“标准配套设备”，“减负”又成为今年教育改革的一个重要话题。孩子的教育问题，一直是家长们的心头大事，一句“不让孩子输在起跑线上”带给家长无限的焦虑。那么我们在思考到底起跑线在哪里的同时，面对纷繁的培训班，家长该如何选择孩子的教育方式呢？又到六一儿童节，记者采访了六位家长，听听他们是如何给孩子减负的……

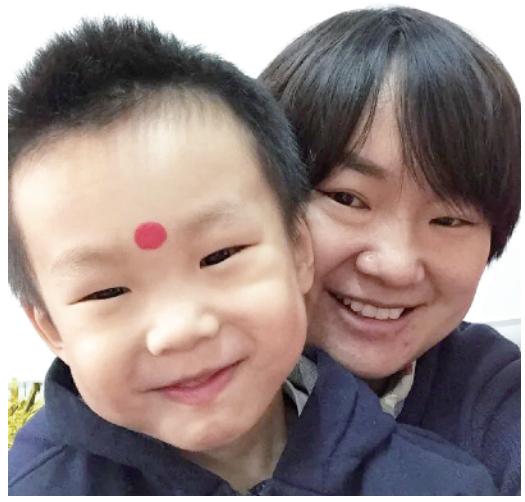
周敏

首发集团安畅分公司职工

儿子6岁，幼儿园大班

不上课外班 提升孩子的专注力

□本报记者 白莹



平时工作很忙的周敏很少顾忌孩子的教育问题，现在不得不开始面临一个两难的选择：幼小衔接班，上还是不上。已经放任孩子6年的她，自知如果不上，孩子上学初期可能会吃力些；但如果上，就会和自己一贯的快乐育儿的教育理念相悖，孩子也会产生抗拒感。

今年36岁的周敏，是首发集团安畅分公司党群工作部的一名职员。高考时，她因成绩优秀考入北京。她回忆，自己是来自高考分数线超高的地域，所以，从小学开始就非常注重学习成绩，尤其是高三时候的生活，自己现在实在不愿意再想起了。在学校里的时光基本都围绕着“高考”度过，没有任何的精彩生活。“虽然我考入了北京的大学，但觉得自己的眼界与北京孩子差距太大了。因此，我想让自己的孩子能有一个比较快乐的童年，享受他这个年纪应有的快乐。”

说起自己为何与大多数家长的选择不同时，周敏说，自己的初衷就是想给孩子一个和自己不一样的童年。“我觉得在孩子成长过程中，培养他的专注力和好奇心要比直接灌输知识更为重要。他现在就是个十万个为什么，每天不是问这个就是问那个，我就给他买一些儿童图书，让他自己发现世界的秘密。”

现在孩子很享受这样的生活，他也会主动要求周敏给他买一些他自己感兴趣的书籍。比如，《地球的秘密》这类自然科学类的，他总是翻来覆去地看。

周敏坦言，看着别人家的孩子都在上学习班，自己也曾动摇过。“我和他爸爸商量，给他报过一个绘画班，但是只上了一学期就没再继续。原因是，孩子没兴趣上。我们就反思想让他学一个自己有兴趣学的技能或者爱好，而不是强加给他一个特长。”

在周敏看来，今天的家长，都很关注给孩子减负，但不少人的做法是，尽可能减少孩子需要做的事情，到最后却发现，减不了呀——作业得做、兴趣班得上、比赛得参加……其实，与其纠结孩子事情的多少，不如着力提升孩子的专注力。让孩子能专注并高效完成每一件事，才能真正减少孩子的心理负担。专注力强的孩子，终将成为人生赢家。

周敏说，孩子现在对自己感兴趣的问题，会自己去思考答案，并尝试和我们分享他的思考成果。有的时候，他会问我：水为什么抓不住呢？我会鼓励他自己寻找答案，后来有一天，他突然告诉我：“妈妈，我知道答案了——因为水不是圆的不是方的，水没有形状。”

这样做，无形当中，对于他的自信心、表达能力和外向性格都有了不同程度的提高。作为妈妈，周敏很欣慰地看到了他的成长。

王秀梅

丰台科技园区一科技公司职工

儿子19岁，大学二年级

不报培训班 树立孩子自信心

□本报记者 余翠平

“我儿子如今越来越独立，我特别欣慰！”王秀梅自豪地说。王秀梅在北京一家公司干后勤工作，她的儿子郭丁丁如今是一名大二的学生。对王秀梅来说，她从小就很少给孩子压力。

“儿子在长大的过程中，母亲潜移默化的影响是很大的。我儿子从小性格就比较内向，所以我采取的教育模式基本以鼓励为主。孩子有时候成绩不好，也给孩子纠错的空间。比如儿子6岁上的小学，我告诉他，一进学校肯定有适应期，不要给自己太大压力，一年级、二年级可以不拿奖状，但是三年级一定要试着拿拿奖状。结果儿子到三年级的时候果然拿到了奖状。我看着他，说了句儿子真棒。后来儿子的学习积极性越来越高。”

陪孩子做作业是很多家长“抓狂”的时刻。每到这些时候，王秀梅总会耐着性子，告诉孩子不要急，慢慢来，做作业时，有时遇到难题就告诉儿子多念几遍题；实在想不起来，再来问她。王秀梅耐心给孩子讲解，看着孩子做对了，然后微笑着对儿子竖起大拇指。王秀梅采取温和的鼓励方式，从来没给孩子报过培训班，儿子郭丁丁在非常轻松的环境下读完了小学。

在儿子正值叛逆期时，他爸爸有病了，王秀梅在医院一呆就是半年。在自控能力还不行的情况下，郭丁丁和许多少年一样，怀着一颗好奇心走进了网吧，迷上了网游。“我回来后，没有疾言厉色批评他，只是告诉他过度迷恋网络的危害，然后很快给儿子转了学。在新环境下，儿子完成了他的初高中学业，顺利走进了大学。”

王秀梅说，她曾经看过一个小故事，说的是一个对教育有研究的专家团队到一个学校去调研，专家看了各班级的花名册，圈了十名同学，说他们是可造之材。专家团走了以后，这十个同学不管怎样，老师们一直鼓励他们，使他们自信满满，最终都成了不同领域的成功人士。二十年后，专家再次造访，老师们问专家，你们转了一圈怎么就能知道这十个同学日后必是有为之人，专家告诉老师：是你们的鼓励创造了他们的成功，我们只是随便圈了几个同学。“这个故事对我感触颇深，正好我儿子性格比较内向、敦厚，所以当儿子有丁点成就，我就大加鼓励，给儿子自信，让他有成就感，让他的求学岁月过得充实又快乐。”

郭丁丁后来去郑州上大学，母子不在一地，王秀梅还是坚持跟孩子联系，并分享一些为人处世的待人之道，通过微信，发给儿子。

“我不会特别敦促孩子的学业，鼓励他只要在精力允许的范围内，把成绩搞好；相对学习，我更看重对孩子的情商培养，毕竟孩子总要一个人独立走进社会，要处理工作、生活、感情方方面面的关系，有较高的情商，孩子能生活得更开心些。或许对一个母亲来说，让孩子能够快乐、幸福地过一辈子，比让他成名成家，更有价值。”王秀梅感慨地说。