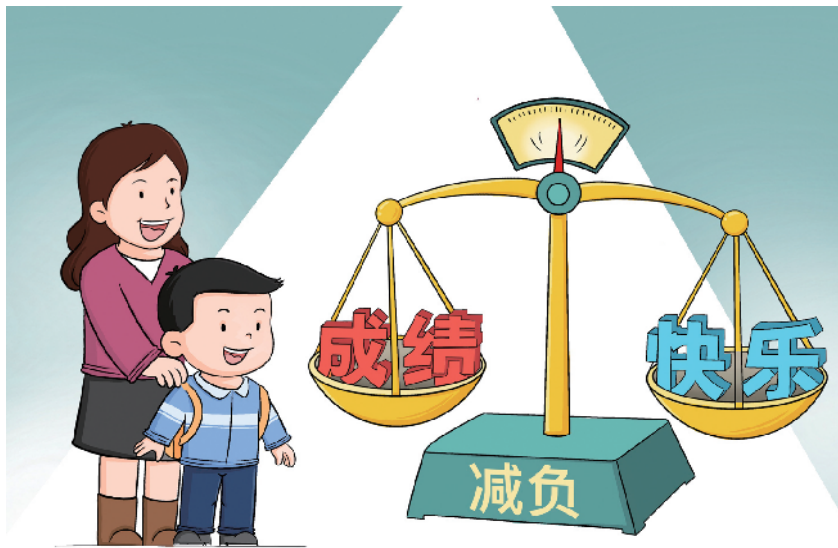


作为家长，我们常常在学习成绩和孩子的快乐成长之间感到困惑。家长当然希望孩子在学业上有所成就，但同时也希望他们能快乐成长。这两者似乎常常也是互相冲突的，因为学习的压力始终都在。那么，如何平衡成绩与快乐之间的关系呢？一起来听听家长的分享和专家的建议吧——

如何平衡孩子 学习成绩与成长快乐 之间的关系？



邵怡明 绘图

石女士 设计师 儿子13岁

有了好成绩，也是快乐的一件事

家长是孩子的第一监护人，也是孩子的第一任老师，从只会喝奶、睡觉开始，到后来的学会走路、学会说话，一直都是家长占主导作用，所以我认为在学习这件事上也是家长引导，不能放松，辛苦一阵子才能有美好的未来。因此，我对孩子比较严格，在学习这件事上，从不轻易妥协。有了好成绩，也很快乐，不是吗？

我也明白成绩并不能完全反映学生的学习能力，但成绩却能反映出很多问题。所以，从小到大我都跟老师沟通得很紧密，因为他们是除了家长之外跟孩子相处时间最长的人，而且也是培养孩子的人，应该统一战线。

我对孩子的原则是你可以喜欢画画，但前提是会影响学习。记得在孩子小学三年级的时候，当时给他报

了很多兴趣班，其中画画是他最喜欢的，当时达到了痴迷的程度。各科成绩直线下滑，于是我毫不犹豫地没收了他的画具。当时孩子很抗拒，又哭又闹，我就明确告诉他：“成绩上来并稳定后，我就会把画具还给你。”

随后，我也跟各科老师联系了一下，共同探讨孩子的问题出在哪，应该怎么提升。并且我给孩子制定了严

格的作息时间表，放学后带着孩子做会儿运动，就让孩子投入到了学习中，慢慢的孩子成绩就提升了。我认为孩子大的时候没有养成自律的好习惯，原因全在父母。所以家长们一定要在孩子小的时候，引导孩子养成自律的好习惯，这样孩子大了之后才能自律。世界上没有随随便便的成功，要让孩子早点懂得付出才会有收获。

王女士 中学教师 龙凤胎8岁

成绩重要，但健康和快乐更重要

当两个孩子度过无忧无虑的幼儿园时光，进入小学后，随之而来的还有各种学习成绩压力。

记得我备孕好多年后才生下了一对龙凤胎，我一直觉得这是上天给我最好的礼物，所以我们全家都非常疼爱两个孩子。龙凤胎早产，其中一个孩子还在保温箱住了很久，当时我每天都很焦虑，好在孩子后来安全出院了。或许是早产的缘故，两个孩子体质不算好，经常生病，通常一个有点

小感冒，另一个也就被传染了，所以小时候带两个孩子真的很累，就想着他俩能健健康康快快乐乐的长大，是当父母最大的心愿了。

除了孩子们喜欢的唱歌、跳舞、画画，我基本没给孩子报兴趣班，就连唱歌、跳舞、画画，也是孩子们非常喜欢，多方要求我才下定决心给他们报班的。他们在读小学前，一直快快乐乐在成长着。

等孩子上一年级后，跟孩子班上

其他成绩好的同学的妈妈聊天，我吃了一惊，也感到了很大的压力：这名同学在幼儿园阶段，已经掌握了几千的常用汉字，数学、英语都有了一定基础，而我的两个孩子还在从最简单的汉字学起，哪怕突击了一段时间，也只是掌握了几十个汉字，看到自己的孩子跟同学差距很大，我和爱人都很慌张。

于是我俩开始密密麻麻把孩子的业余时间都排满了学习计划，突然的

高强度学习，两个孩子也有些抵触，经常是我带着孩子们在认字的时候，两个孩子就会说：“妈妈，我太累了，不想学了。”我和爱人只能做思想工作，发现收效也不明显。为了不让压力太大，我们就放慢了节奏，降低了强度，想着：慢慢学吧，不管咋样，不能让孩子压力太大，不能剥夺孩子的快乐。毕竟童年的快乐经历，是孩子一生幸福的底色，虽然成绩重要，但是健康和快乐更重要。

杨先生 公司职员 女儿14岁

平衡成绩和快乐很难，只能一点点努力

我的女儿今年14岁，在读中学。我女儿从小就活泼美丽，全家都非常宠爱她，她能歌善舞，背诵、演讲、体育等都很好，只要女儿在家，家里就永远有欢声笑语，女儿小学阶段一直是班长，成绩也很好，我和爱人都很庆幸我们有这么一个懂事乖巧成绩好的女儿。事情的转折发生在小升初

的阶段。

女儿小升初的那一年，我们的二胎儿子出生了，因为儿子刚出生，需要人看护，所以家里人大部分精力都放在了照顾儿子上，陪伴女儿的时间少了，可能也是到青春期了，女儿有点叛逆，也不爱学习，成绩就一落千丈了，直接导致上中学后，女儿的成

绩从原来的名列前茅，下滑了不少，为此我和爱人很头疼。

有一段时间，我爱人主要带儿子，我每天陪女儿写作业，可能我要求也比较严格，给了女儿很多压力，导致她对学习的兴趣越来越低，最后就是，我看着她的时候，她就写作业。我顾不上陪她的时候，她就在玩儿。

我严格批评过女儿几次，效果不明显。我很头疼，我也希望女儿能够快乐成长，但是学业压力那么大，不好好努力，以后考不上好大学，也是问题啊。所以我和爱人都很焦虑，说实话，平衡成绩和快乐，对大多数父母来说，都比较难，看来只能一点点努力了。

北京市工贸技师学院教师 刘冬梅

协助孩子打好人生的底色很重要

说到如何平衡成绩和快乐，相信很多人都希望让孩子在快乐中学习，但现实中却往往有很多困难，其实这些困难本质上是认识和方法的问题。2022年，我女儿以优异的成绩考入了北京大学，让我们倍感欣慰和自豪。回想以往陪伴孩子成长的过程，我觉得有几点心得可以与大家分享。

一、不要将业余课与校内课程相对立

在孩子成长的过程中，一定要让孩子去尝试各种学科，各种兴趣班。我从没有逼她报兴趣班，而是因为她喜欢、有要求才给她报。但报了班之后，我们就会要求她坚持学下去。

孩子小时，对学习没实质的认识，对她来说凡事都是“游戏”，因此，家长的引导很重要。比如她爸爸很爱读书，我们就经常坐在一起读书，孩子也很开心。又比如幼儿园

时，我跟她玩大富翁的游戏。通过游戏，她快乐地学会了加减法的算术。

记得孩子上小学时受老师影响喜欢上了数独，也喜欢下围棋。于是，我们就让她去围棋院学围棋。这些课外班的思维对她学习数学很有帮助。

接触了那么多学科之后，我认识到了一个问题：不管是业余的课，还是校内课程内容，对孩子来说都是一样的。比如学这个围棋，它虽然是一个游戏，但在学习的过程中，孩子遇到的问题都是相通的。孩子通过下围棋，端正了学习态度，明白了怎么去面对挫折，遇到问题怎么解决，这实际上就成为了她人生路上的锻炼场。所以，我觉得一定要利用好孩子的兴趣班，让孩子受到全方位的锻炼。

二、接受并顺应孩子的个性

孩子都是有自己个性的。家长们

是距离孩子最近的人，最懂得孩子的人，我们一定要接受孩子独特的个性，并顺应孩子的个性，找到适合孩子成长的游戏方式和互动模式。

就像我们家小孩，她自己本身就很要强，你要是那种批评她、指责她，她可能就会逆反，不接受。所以，我就是经常夸她、表扬她。

还有就是一定要注意表扬方式和内容。我经常当着她的面儿，跟别的朋友聊天时表扬她，但不是说她怎么牛啊、拿了多少块金牌之类的，而是说我们家孩儿拿金牌了，但她是怎么拿到的呢？她是把一千道题做了三遍。每一道题都做了三遍，然后错了的反复再做。这个做题的过程也很枯燥，但孩子有想赢的心态，学习的劲头就很大，也就忽略了枯燥。这个方法就是帮她树立一些正确的观念：获

得成功一定是要有努力、有付出的。

总的说来，在孩子成长中，越往后，在学习上我们能去教他什么就越难了，我们只能是说在碰到问题的时候，和她一起来想办法解决。还有就是注意让孩子保持一个健康、愉悦的心态。孩子有压力的时候，我们就想着怎么帮她去缓解压力，而不是再给她指责、抱怨。

三、协助孩子打好人生的底色

除此之外，我们还特别关注孩子性格、品格的养成，并且在这方面的要求高于对学习成绩的要求。与具体的学习成绩相比较，学习力、毅力和耐力可能更重要，因为这些才是孩子的人生底色。只有底色正了，孩子才能更好地成长。

本报记者 余翠平 杨琳琳