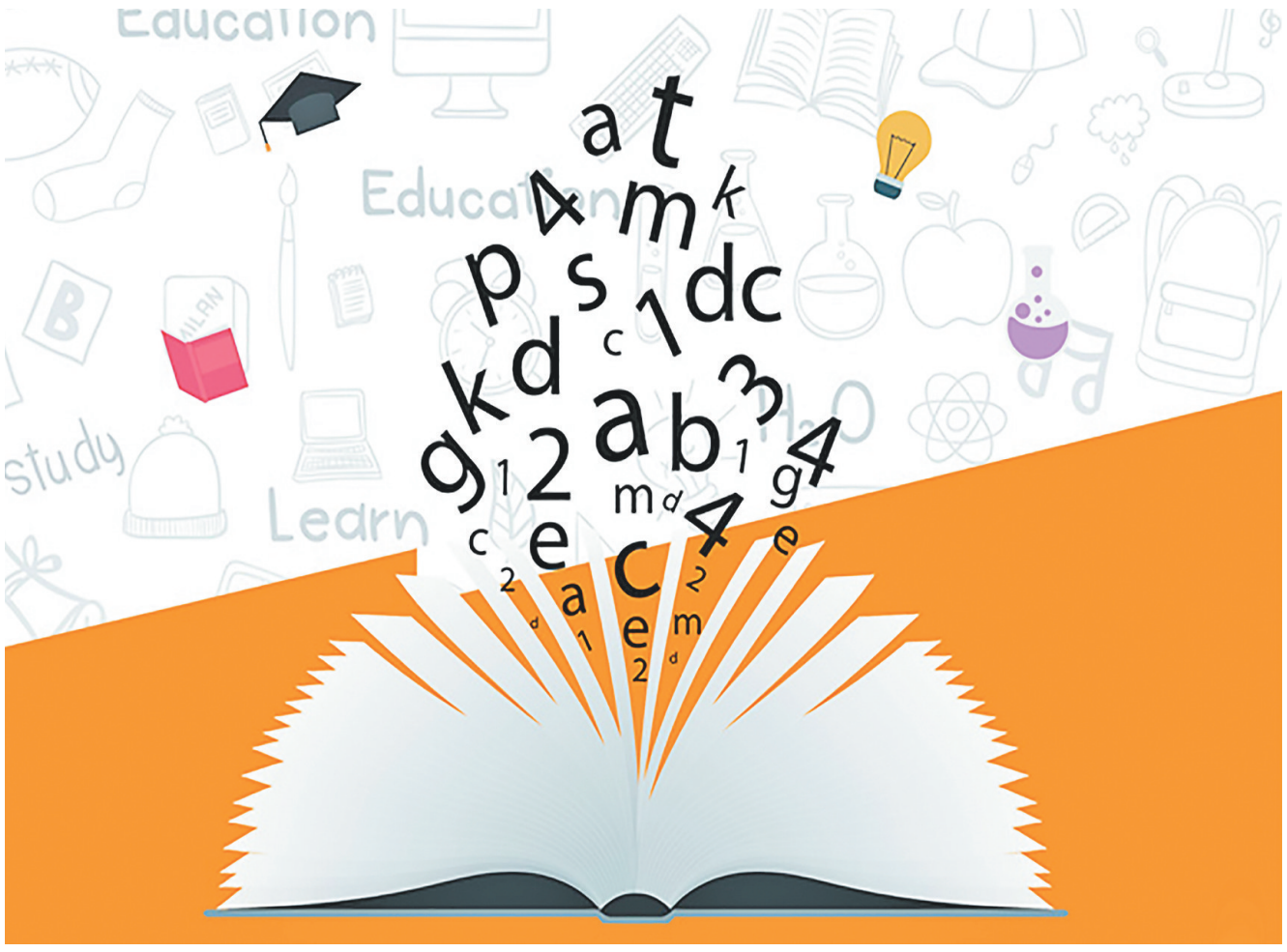
心灵护航

教育孩子如何摆脱『补习班依赖』？

名师名校不如合格家长



孩子不去补习班，父母就不踏实

学习不好就不会有好的未来，如此的担心让家长陷入集体焦虑中。有家长说，自己也觉得孩子负担很重，但不通过校外培训为孩子“加码”，就感到不踏实。

丽莎（化名）的孩子下学期上小学四年级，对于此次校外培训机构整顿，她有些担忧。“进入三年级以后，主课多了一门，课程难度增加，孩子感到学习压力增大，语文和数学成绩有所下降。”为了能让孩子学习成绩有所进步，丽莎为孩子报了奥数补习班、阅读与作文补习班和英语培训班。“为了提高孩子的学习成绩，光靠完成学校布置的作业是不行的。”丽莎的话说出了很多家长的心声，只要考试存在，“弦”就不能松。

在班里一直是中等生的小轩（化名），今年小学五年级。在小轩的爸爸看来，小轩学习的自主性不强，对不会或有疑问的习题，缺乏主动思考的能力，要么不愿意张口问老师，要么怕老师不敢问，要么懒得一问究竟。小轩的爸爸坦言，一方面自己没有精力为孩子补习，另一方面，现在小学生的一些课业问题也触及了自己的知识盲区，不得已，他给小轩报名了作业补习班。

“一些校外培训机构在学情分析、跟踪反馈和个性化教育方面，的确比学校做得更好，但也存在一些问题，比如虚假宣传、师资不明、安全隐患等。”小轩爸爸认为，如果校外培训机构能够保障学生的安全，并提供优质的教学和科学的指导，未尝不可接受。

家长让孩子们上暑期培训班是出于怎样的考虑呢？记者采访发现，家长考虑的很多，一是培养孩子多方面的知识，主要让他们学习一些课外的东西，这个是比较普遍的。除此之外还有一些针对升学考试进行的培训，比如一些小升初的奥数班、英语班。还有一些家长之所以让孩子上这种补习班是因为自己平时需要上班，没有时间陪孩子，这个时间只能让孩子自己利用起来，还有一些家长表示，他们之所以让孩子去上补习班是因为学校基本上不布置作业，但最后升学需要去考试，因此必须要让孩子接受一些额外教育才有可能让孩子赢在起跑线。

孩子的进步与家庭教育息息相关

这个暑假过后，小学生佳佳（化名）就要迎来自己的初中生涯。从今年年初，佳佳的妈妈就开始留意关于如何顺利度过“小升初”的各方面知识，打算让孩子早些改变小学时的学习习惯和思维模式，为上初中做好准备。

数学是佳佳的弱项，佳佳的妈妈非常着急，自己和丈夫都是重点院校毕业的理科高材生，实在不能接受理科将来可能成为自己孩子的短板，于是多次找到数学老师，想找到成绩下滑的原因，帮助她提高成绩。

“佳佳在小学一至三年级时，一直是班里的优等生。升入四年级后，数学成绩明显下滑，我们聘请了老师进行一对一的数学补习，可是孩子的学习成绩并没有什么起色，我担心到初中里的科学也会成为她的短板。”佳佳的妈妈几次和数学老师探讨这个问题。老师针对佳佳在学校的表现，结合佳佳在家里的学习习惯和生活习惯后，总结说佳佳上课时间不会听讲，注意力不能长时间集中，总是倚靠着课桌发呆，课上作业和家庭作业完成情况区别很大，遇到不会的题目不思考，坐等老师补习。

老师提醒佳佳的妈妈，小升初后，学习难度增大，更要求孩子多一些自律能力，提高学习效率。孩子的生活习惯和学习习惯，无论是在学校还是在补习班，都不可能达到明显改进的效果。而家庭教育在孩子一生中起着十分重要的作用，孩子最早受到的家庭教育影响了孩子最初对自我、对世界的认知，也为孩子接受其他教育提供了基础。此外，家庭教育的持续时间长，因此其效果的持续性也较长。

佳佳的妈妈在听了老师的分析后，开始谋划佳佳的改变计划。首先是提升注意力的训练，然后要求孩子每项作业的完成时间和完成质量，建立错题集，并自主分析错题原因；最后是在每次去补习班前，都要做自己的规划，向老师说出自己的不足，并加以改变。

暑假过半，佳佳的妈妈和老师都看到了佳佳可喜的变化。佳佳的妈妈坦言，“我知道孩子的进步与我的改变分不开，希望我明白得不算晚，也希望有更多家长意识到这一点。”

◈咨询师观点

教育的极致是行为的影响

一直以来，家长们都对课外补习班趋之若鹜，似乎参加的补习班越多，孩子的学习就能更好。为什么家长那么痴迷补习班？为何花这么多钱补课，学习成绩却没有进步？

“部分家长对补习班过于依赖，这背后是家长们错把‘补习’当作‘学习’，忽视了孩子与生俱来的学习欲望与能力。”国家二级心理咨询师、上海市精神卫生中心副主任医师、天祥医疗东方医院上海专家心理门诊陈剑华博士坦言，很多时候小孩子被家长不停地推着往前走，假期也是按照排得满满的时间日程表来进行。一些学生连上课都不愿意听讲，更不用说是补习班了。因此，很多学生被迫上补习班，压力来自父母。这样的学生上补习班肯定是没有效果的，不仅浪费补习费，还会引起学生的反抗心理。因为每个人都讨厌命令式学习。

当今社会，很多父母对于子女的养育，只停留于温饱和穿着上。任何一个孩子，无论是进入幼儿园或进入中小学，其实已然是教育中的“半成品”，孩子在什么样的家教家风中成长，就会带着什么样的习性进入校园。学校的老师接手到的是成百上千个家庭培养的千差万别的孩子。这意味着：其一，当孩子特别是低龄儿童出现问题时，不能只从孩子身上寻求改变，更要找出父母或家庭问题之所在。其二，于教育者而言，如果不去有效了解孩子生长的家庭环境，不去熟悉孩子一些重要的成长经历，尤其是孩子带有心灵创伤的负面经历，那老师进行的教育就会陷入“盲打”状态，只知道孩子卷面的成绩，不了解孩子心中的欢喜悲苦。

“养育孩子，父母仅从物质层面为孩子提供一些资源和帮助是远远不够的。从精神层面上来说，父母和孩子需要共同成长。”陈剑华说，孩子的教育是个合力工程，没有任何一方能够独立承担，更重要的是家庭教育与文凭学历没有必然关系，家庭教育首先必须由家长负责。同时，教育的极致是行为的影响。父母亲要认识到，家庭教育更多的是行为对行为的输送，素养对素养的“遗传”，品格对品格的熏陶。

家长在教育孩子上，遇到点小挫折就将孩子送去补习班，将责任推给补习班老师的做法并不可取。家长应该更多地去培养孩子独立完成作业的能力，而不是一味靠别人的帮助。另一方面，无论是在学校，还是在课外培训机构，家长与老师的配合都是很重要的，家长在将孩子送到培训机构之前，首先应该深入了解孩子的学习情况，把孩子不会的问题指出来，让孩子去补习班问老师，回来的时候问问学习情况，抽查之前不会的问题有没有解决。同时，针对孩子存在的问题，与补习老师进行沟通，帮助老师迅速找到有针对性的补习方案，老师和家长要共同监督孩子，这样孩子才能够在最短的时间有所改变。

陈剑华建议，教育孩子要少点“补习班依赖”，家长不妨静下心来，仔细分析孩子的学习现状，倾听他们内心的真实想法，帮助他们制定合理的学习计划，养成良好的学习习惯，在亲情陪伴和交流中，促进孩子身心健康成长。

□ 全媒体记者　余依萍

孩子就像一棵小树苗，若不加以正确的引导教育，就很容易“东歪西倒”。于是，为了能够让孩子成长成材，且“不输在起跑线上”，家长们不遗余力地创造条件，让孩子享有更为优质的教育。

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，进一步深化校外培训机构治理。一石激起千层浪，对于这些举措，有的家长拍手称快，也有的家长心生担忧：取消学科类教育机构，学生该如何提高成绩？寒暑假期间，学生又该交给谁来照看？

当下，上课外培训班已经成为不少中小学生的常态，甚至有家长完全依赖补习班的“进补”而忽略校内吸收。究其原因，许多家长认为“孩子成绩一般是因为学校老师讲得不够好或讲得不全面”。而事实证明，考卷上所有的知识点几乎课上都讲过，而参加补习班后成绩没提高的大有人在。专家指出，孩子们天生就会学习，而家长要做的就是尊重他们的学习规律，培养其“非智力因素”，循序渐进地帮孩子走向成功。

图片来自网络

萍心而论
一周婚姻观察

老公迷恋游戏“豪气”打赏主播

妻子不知该制止还是放任

□ 全媒体记者　余依萍

随着互联网的发展，大批的网红活跃在各大网络直播平台上，不分年龄，不分男女，不分地域。他们有的长相出众，有的拥有一技之长，有的则是某个领域的专家。他们靠着互联网的流量，直播带货，又或者接受粉丝的打赏或刷礼物来获得收益。

现实中，有一部分人群在网络的虚拟世界里迷恋上了网红，频繁地给网红刷礼物，甚至引发了家庭矛盾……

叶姗（化名）和老公金仔（化名）是大学同学，恋爱5年才步入婚姻殿堂。金仔是一个十足的宅男，除了外出工作就喜欢宅在家里，他特别喜欢打游戏，已经到了痴迷的地步。这段时间，叶姗发现金仔总是跟着一个游戏主播玩游戏。“他说要持续打赏，主播才会带着他玩，自己也只给男主播打赏了一万元，但我觉得不止，可是他不承认。”叶姗说，老公没有其他爱好，他打赏主播的钱也是家里能承担的，但长此以往，自己又有些心疼钱，“总感觉打水漂了一样。”

“我老公特别爱玩游戏，如果给他一台电脑或者是一部手机，他能坐在那里一整天，不需要吃饭、喝水。”叶姗说，老公除了爱玩游戏外，没有其他不良嗜好。自从两人结婚后，金仔对她一直非常好，每次玩游戏前，都会完成自己安排给他的家务活，这点她还是非常满意的。但让叶姗感到无语的是，尽管金仔打游戏如此痴迷，技术还是超级差，每次团战，他都会被队友骂。“我只是看他玩游戏，就学会了，可他还是特别‘菜’，让人真的很抓狂。”叶姗说。

在叶姗心里，金仔就是一个长不大的孩子，别的男人或许还有其他爱好，比如喝酒撸串啥的，金仔却不一样，他是真的不喜欢出去应酬，就喜欢宅在家里。两人从同学发展为恋人，也正是因为知道金仔的人品，尽管他不够风趣幽默，叶姗也坚定地与他携手结为夫妻。

有了孩子后，金仔就化身为超级奶爸，因为看孩子时打不了游戏，他就很少玩了。可此后，他却又多了一个爱好：看主播玩游戏。

“看游戏主播玩游戏，比自己打游戏要轻松。刚开始发现他看主播玩游戏，我并没有在意，毕竟是男主播，主播一般都会直播到后半夜，他就一直陪着。”叶姗说，后来，金仔从看主播玩游戏，到主播带他玩游戏，更着迷了。“我问他为啥主播会带着他玩游戏，他就说自己看的时间长了，主播认识他了。”这个解释让叶姗有些哭笑不得。

去年年底，金仔开始向叶姗提出买装备的要求，从电脑的配置，到模拟器等等，虽然自己也不太懂，但在老公的软磨硬泡下，叶姗就同意他买了。很快，金仔就将书房打造成了一个私人领域，经常自己坐在里面玩游戏。

久而久之，叶姗注意到，只要老公一上线，那位主播就特别热情，哥不离口，带着他玩游戏。“经过仔细观察我发现，原来老公经常打赏，这位游戏主播才会带着他玩游戏，才会对他这么热情，而且刷各种礼物的价格都不相同。”叶姗说，老公打赏这个主播花了上万元了，这是他自己说的，那么没说的呢？她觉得老公肯定花了不止一万。

叶姗的闺蜜劝她，钱已经花出去了，自己再跟金仔吵闹也没啥意思，最终目的不过是希望他能把握住金额的输出，毕竟以后还要跟主播一起玩，天天这样刷礼物，肯定入不敷出。

在叶姗的控诉下，金仔也答应她以后会克制。思前想后，叶姗也没有过分去抗议老公看直播。然而这段时间，叶姗发现老公又结识了新的主播，几个人还拉了群聊，这让她心里感到隐隐的不安。“可是，这是老公的唯一爱好，我是应该制止，还是放任自流呢？”叶姗陷入了两难的境地。

◎记者手记＞＞＞

何为幸福？就是按照自己喜欢的样子生活，活出自己想活出的状态。何为真爱？就是爱对方本来的样子，而不是按照自己的意愿把对方雕刻得面目全非。

以上两句话，有人质疑是否存在矛盾，但世间不存在没有矛盾的事物，我们就是在矛盾中寻找到统一。爱人要想幸福地生活在一起，就要多为对方考虑，尊重彼此的爱好和不同，幸福着彼此的幸福，只有这样，才能相爱到白首。

叶姗的老公，不喜烟嗜酒，整日泡在酒场中、兄弟情里度过，而是钟情于游戏。成家后，他也承担起照顾孩子的责任，从玩游戏的第一战线退居到幕后，欣赏别人玩游戏。且每次玩游戏都是在做完家务后，才能在百忙之中释放一下自己的小热爱。由此可见，金仔是个有责任、能担当的男人。

世间的美，需恰当掌握合适的度才能彰显。对金仔而言，有自己的爱好，无可厚非，若是痴迷到可以一天不思茶饭之状态，就不是件好事，所以，以后也需要掌握合适的时间。若是老公缺乏自控力，叶姗可以适当地帮助调控，让老公与游戏保持合适的距离。

读万卷书和行万里路是人不断成长的两大途径。叶姗不妨试着引导老公一起带娃多参加户外活动，用更健康更好的生活方式，过更明媚的生活。毕竟，一切美好生活都是人们用心经营出来的，一家人的幸福指数也是靠家庭成员共同打造的。

◈以案说法

以反对父亲再婚为由拒绝看望子女这样做是否合法？

案例：2010年，关某的妻子去世。2011年，关某执意再婚，但是3个子女对继母十分不满，从而引发家庭矛盾。

协调未果后，3个子女声明放弃对关某财产的继承并拒绝看望关某。无奈，关某诉至法院要求子女履行赡养义务。

律师说法：《中华人民共和国民法典》规定，子女应当尊重父母的婚姻权利，不得干涉父母离婚、再婚以及婚后的生活。子女对父母的赡养义务，不因父母的婚姻关系变化而终止。

《中华人民共和国老年人权益保障法》规定，赡养人不得以放弃继承权或者其他理由，拒绝履行赡养义务。

婚姻自由依法受法律保护，子女应当尊重父母的婚姻权利，并且不得以此为借口不履行赡养义务。另外，继承财产与履行赡养义务并非互为前提，声明放弃继承遗产的行为并不影响其履行法定的赡养义务。