

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

看见“安静的大多数”

编者按

日常里,老师和家长的目光常被两类孩子吸引:一类调皮捣蛋,一类成绩拔尖。而占比最多的“普通学生”,乖巧、守纪、成绩平稳、不惹麻烦,也羞于表达,像安静的“背景板”,容易被老师和家长默认为“不用管”。可“不用管”不等于“不需要被看见”。本期,我们从家长、一线班主任、心理专家三个视角,走近“安静的大多数”。



家长篇

省心背后,是被忽略的沉默

三年级学生家长 朱海虹

球球今年三年级,爱笑爱动,待人真诚,学习时常会走神、松懈。我知道,他心里也渴望优秀,渴望得到父母肯定。

因为工作原因,我和他爸爸经常出差,没法日复一日地陪他写作业、讲题,只能隔着屏幕问:“今天作业写完了吗?”一个八九岁的孩子,放学回家,没人提醒他专心,没人帮他规划,没人发现他发呆走神。他需要在没有监督的情况下打开书包,在没有陪伴的情况下完成作业,在没有鼓励的情况下面对那些不懂的题目。他的作业质量确实有待提高,但一个缺乏监督引导的孩子,在没有父母陪伴的环境里,还能每天坚持上学、完成作业,不敷衍,不放弃,这本身已经是一种韧性。

在校园里,他是最普通的那种孩子。成绩不算突出,没有比别人多的小印章,也没戴过班委臂章。家长会上,表彰名单里没有他,需要督促批评的名单里也没有他。老师的评价很客观:“孩子挺好,没什么问题,只是不太爱表达,容易把心事藏起来,你们需要耐心引导。”

曾经我以为这是“省心”,还暗自庆幸。身边不少家长为孩子叛逆、闯祸、成绩垫底焦头烂额,我总觉得自己少了许多烦恼,以为孩子听话、安稳,就是育儿成功。我问他学校近况,他总淡淡地回一句“还行”。后来和老师深聊才懂得,这是他习惯性的沉默。他也想被看见、被肯定,却因胆怯和不自信,习惯性沉默退让,把期待藏在心底。

我们没能守在他的书桌旁,也错过了许多细碎的陪伴。但电话里他喊的一声声“妈妈”,我都会认真回应他;出差回来他扑过来,我会紧

紧抱住他;视频里他叽叽喳喳地讲学校的事,我会耐心倾听……这些回应,都在告诉他:爸爸妈妈虽然人不在身边,心却一直在他那里。

从期待到接纳,我走了很长一段路。我也曾陷入育儿攀比,一遍遍催促、苛责,给孩子报满培优课程,试图用外力推着他快速成长。那时我满口“为他好”,却一味盯着他的不足。我执著于想要一个闪闪发光的儿子,却忽略了他原本的模样——一个节奏缓慢、天性跳跃,却始终向阳生长的小孩。

走过这段路,我终于明白:优秀从来不该由单一分数定义。成绩普通不代表平庸,平凡普通才是大多数孩子的成长常态。普通并不意味着失败,他们只是最真实的成长者。我的孩子,一个时常没有父母陪在身边的三年级孩子,能每天背着书包准时出门,能在没人监督时完成功课,能在电话里说“妈妈我想你了”——他已经做到了他那个年纪、那个处境里能做的全部。是我,一直用“别人家孩子”的尺子,量着他独自长大的身影。

如今,我慢慢放下攀比执念,坦然接纳孩子的成长节奏。不再紧盯分数名次,不再催促他赶超他人。我开始更认真地对待每一次通话、每一次回家,不急着问成绩,而是先问:“今天有什么开心的事?”我渐渐懂得,一个孩子被真正看见、被无条件接纳时,才会有力量慢慢长出属于自己的自律和方向。哪怕他始终平凡普通,那又怎样呢?我也要学着做一个不焦虑、不比较的妈妈,不缺席他成长的每一个细微时刻。在他需要的时候,告诉他:“你已经很好了。你积极、善良、阳光的样子,就是妈妈心里最闪亮的光。”

老师篇

安静背后,是等待被看见的心

成都市龙泉驿区师上学校班主任 向松

大多数学生乖巧听话、成绩平稳,从不给老师惹麻烦,也极少主动争取关注。很多老师默认他们“不用管、很省心”,可久而久之,这些学生会变得愈发沉默、被动,学习热情和自信心被慢慢消磨。他们最需要的不是特殊优待,而是被看见、被尊重、被耐心引导。

安静不等于没想法

很多老师习惯给安静的学生贴标签:胆小、内向、不爱说话。但在真实课堂里,绝大多数安静的学生并非性格怯懦,他们只是习惯性低调,怕出错、怕尴尬。

我班里有个女生叫小语(化名),成绩中游,作业工整,从不违纪。上课坐得笔直,眼神专注,却从不主动举手。小组讨论时,她大多静静倾听,偶尔在组员邀请下,才小声说出想法。起初我以为她性格内向。直到一次批改试卷时,我发现一道稍有难度的阅读理解题,大多数学生回答得片面,而小语的答案角度新颖、逻辑通顺。那一刻我意识到,成人眼中的“内向胆小”,不过是孩子的自我保护。他们怕回答错误被笑话,怕表达不好被否定,于是选择沉默。若简单贴标签,不仅误解了孩子,也关上了走进他们心灵的一扇门。

低压力提问,让发言不是考核

想要善待这些安静的学生,第一步就是在课堂上主动“看见”他们,打破隐身状态。这份看见,不能是突兀的点名,要温柔、有分寸,不给孩子压力。

每节课,我会专门预设两三个简单基础的问题,专门留给长期沉默的学生。提问前先铺垫:“这个问题不难,只要认真听课都能答出来,老师想听听你的想法。”即便孩子回答得不完整、声音偏小,我也不马上纠错、催促,而是先肯定亮点:“思路很对,说得很清楚。”再慢慢补充。长期坚持,打消他们对发言的恐惧,让孩子知道,发言不是考核,而是分享。

这些学生的闪光点还藏在细节里:课堂专注的眼神、认真记笔记的样子、练习册工整的字迹、小组讨论时默默整理思路的举动。我会随机当众点名表扬:“我刚刚看到小语全程在认真

梳理知识点,态度特别认真,值得大家学习。”这种不刻意的表扬,不会让孩子尴尬,却能让他们感受到:自己的努力被老师看见,被同学认可。

一分钟轻沟通,让关注落在日常

很多学生从不主动找老师交流,不是不想沟通,而是不知道怎么开口,也怕打扰老师。因此,老师要主动创造轻松、简短、无压力的沟通场景。不用刻意谈心,日常偶遇的几句话,效果远比正式谈话更好。

针对小语这类安静的孩子,我坚持利用课间、放学排队的时间,做“一分钟轻沟通”。路过座位时随口说:“今天课堂笔记记得特别整齐,看得出来你很用心。”作业批改后留言:“答案很完整,继续保持。”放学偶遇时简单评价:“最近状态特别稳,很棒。”这类沟通没有说教、没有压力,不追问成绩,不提出高要求,只聚焦当下的小亮点。

慢慢地,小语的状态发生了明显变化。最开始,我主动搭话,她只低头或轻轻点头回应,到后来,她会主动抬头和我对视微笑,偶尔还会轻声说一句“老师再见”。两个月后,课堂小组讨论中,她开始主动分享观点,虽然声音依旧轻柔,但眼神里多了自信和笃定。这种变化,是严厉说教换不来的。

不强迫外向,只引导适度表达

教育安静的大多数学生,最核心的原则是:引导适度表达,绝不强迫外向。很多老师容易陷入误区,觉得孩子安静沉默就是缺点,一味要求他们大胆举手、主动发言、积极表现,甚至当众批评孩子“太胆小、不大方”。殊不知,每个孩子都有自己的性格节奏,安静沉稳从来不是缺陷,只是不同的性格特质。

我们的教育目标,从来不是把所有安静的孩子都变得活泼外向,而是帮他们打破自我封闭,鼓励他们适度表达自我,做到心中有底气、表达有勇气,不用刻意迎合他人。教育的美好,从来不是打造统一的优秀模板,而是让每个孩子都能在自己的节奏里,慢慢发光、从容成长。

专家篇

懂事背后,是需要被认可的“优秀”

成都市市长学校总校讲师、家庭教育高级讲师 归云

在班级里,最容易忽略的,往往不是“问题学生”,而是那些成绩稳定、安分守己、从不添乱的孩子。他们沉默、懂事,不制造麻烦,也很少主动求助,长期缺少专属关注,容易形成较低自我期待。看似毫无波澜的成长背后,藏着最隐蔽的心理损耗。

沉默,是一种生存策略

这类孩子普遍形成了一套自我保护模式:不争先、不犯错、不表达、不索取,用“乖巧安静”换取安稳的成长环境。老师常说:“你很遵守规则,要是自我要求再高一点就好了。”家长常说:“你很乖,就是太内向了,不喜欢表达、不爱说话。”长期活在这样的话语系统中,他们也习惯了默默无闻的生存法则。

而最致命的误区,是家长普遍存在的“省心即正常”的认知偏差。很多家庭默认:孩子不吵不闹、成绩居中,或者中等偏上,就是最好的状态。事实上,这类学生的懂事大多是刻意收敛。他们通过收起自我、降低存在感、减少需求,来迎合家长和老师的期待。家长的“无需过问”,最终演变成孩子的“不必表达”。

长期不被看见,会固化成低价值感

长期的隐性边缘化,可能让孩子形成低价值感认知:我不够好,所以不值得被关注。为了维持“让人省心”的标签,他们习惯性压抑需求、迎合环境,慢慢养成隐性讨好型人格。更危险的是,他们渐渐丧失求助能力:习惯自己消化委屈、独自承受压力、默默接纳所有忽视。而这些长期积压的情绪并不会凭空消解,只会在青春期自我意识觉醒后集中爆发。

处于青春期的孩子不再完全认同父母的评价,开始追问“我是谁”“我想要什么”,不再全盘接受大人给的标准。过去压抑在心底的委屈、不被看见的失落,会借着这份自我觉醒集中浮现。所以,这些沉默的学生很容易在这个阶段出现自我封闭、厌学、情绪失控、自我否定等心理危机。

学校

多一把尺子,看见“斜杠青年”

守护这些学生的心理成长,是学校 and 家庭教育中再忙也不能忽略的事。而

守护他们,不需要强行改造性格,只需要重建学校、家庭之间安全的表达环境。

多元智能理论提醒我们,人的智力水平从来不是单一的线性标尺。但现实教育评价里,我们常常把目光聚焦在语言与逻辑数理能力上,无形中窄化了对“优秀”的定义。不少学生,在分数赛道上并不突出,却可能在人际共情、动手实践、艺术感知、协作担当等方面拥有出众禀赋。这些未被发现的特质,恰恰是孩子成长中珍贵的力量。

因此,学校可以重新定义“优秀”,看见每一个“斜杠青年”。比如,开展“我的100个优点”主题活动,引导学生主动挖掘自身长处;设立班级点赞墙,鼓励师生写下对同伴的欣赏与肯定;推行“人人有岗位”的班级岗位认领机制,让学生承担力所能及的工作,在责任担当中获得存在感与成就感。

家庭

刻意练习,把“潜力股”变成“实力派”

从普通学生走向更好的自己,绝非单凭自信心就可以实现。自信心不是凭空想出来的,而是在一次次可行的实践、刻意练习里慢慢积累出来的。

在家庭教育中,家长首先要接纳孩子的成长节奏。我们不必把所有孩子都培养成外向张扬、争先抢优的模样。安静、内敛、沉稳、慢热,都是完整且珍贵的性格特质。家长要让孩子明确感知:你不耀眼,但你一定会被看见;你普通没关系,但你绝对值得被重视。

同时,家长可以指导孩子做好学期计划、学习习惯表,并定期复盘。把这样的话变成口头禅:“我看见/听见你做了……我感到很欣慰/幸福,你真的是一个……的孩子。”不断帮助孩子确认自己的品格优势,把孩子从“潜力股”逐渐培养成“实力派”,看见并赋能他们的成长。

最后我想说:好的教育,从来不只偏爱头顶的星辉,也不辜负每一束沉默的微光。善待“安静的大多数”,不是同情平庸,而是尊重每一个孩子真实的成长节奏、独特的人格气质。让每一个安分懂事的孩子,不用靠隐藏自己换取接纳,不用靠压抑自我获得认可,从容、安稳、自信地长大。

让知识在孩子脑海里飞一会儿

■ 郑希波

我在家看妹妹教她刚上一年级的女儿做数学题。题目是这样的:哥哥有25颗糖,弟弟有13颗糖,哥哥要给弟弟几颗糖,两人的糖才会一样多?妹妹耐着性子讲了半天,外甥女终于明白,第一步要用“哥哥的糖数”减去“弟弟的糖数”。妹妹欣慰地笑了,她知道,这道题的第二步对女儿来说问题不大。

就在妹妹觉得马上就要大功告成的时候,问题来了:外甥女不知道是太累还是太紧张,怎么也算不出12的一半是多少。妹妹无奈地叹了口气,拿出一把小棒摆给她看,让她一根根数。好不容易,她才艰难地说出正确答案:“6。”

我正觉得这件事总算告一段落,妹妹又开口了:“来,我们再做一道题巩固一下!”她没有

为难外甥女,出的还是同类型题,只换了数字。可做到第二步,外甥女又蒙了。妹妹默默地叹了口气,换了一种方法再讲。讲完,她还是觉得需要再巩固,于是又出了一道类似的题。结果,外甥女依旧糊里糊涂。妹妹越讲越火大,外甥女越做越糊涂,到最后,连第一步都弄明白了。

妹妹憋着一肚子气,拉着外甥女离开我家时,我忍不住说了一句:“暂时先不要跟她讲题了。”我这么说,是因为那一刻,我想起了小时候的自己。

我上小学四年级时,妈妈见我“四则混合运算”这一单元学得很不理想,就每天教我。刚开始,我们也是母慈子孝。可妈妈教了一遍又一遍,我还是搞不清楚什么是“先乘除后加减”,什么是“先算括号里的”,什么是“从左往右算”。她的耐心终于消耗完了。她越讲越大声,越讲越激动,变着法儿给我出题,大有教不会我誓不罢休的架势。但事与愿违,妈妈越努

力,我的脑子越混乱,到最后,直接把“四则混合运算”整成了“四则混合乱算”。妈妈气得满脸通红,我脑子一片空白。从那以后,她不再在学习这件事上钻牛角尖,放过了我,也放过了自己。奇怪的是,她不再强求立刻教会我之后,我反而在后来慢慢弄懂了“四则混合运算”。

我把这个好消息告诉妈妈时,她一脸不可思议,马上出了几道题考我。结果,我全都做对了。看着我那得意的小表情,妈妈既开心又无奈:“早知道这样,我就不那么着急把你教会了!”

其实,无论是家长还是老师,都不必急着把知识“塞”进孩子的脑海里,强迫他在规定时间内掌握。让知识在孩子的脑海里先飞一会儿,给他充分思考、消化的时间,往往会有意想不到的效果。

教学就像喂饭,喂得太急,孩子容易呛着,大人容易气倒。