家校之间
家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子
【家教周刊】
热线：028-86110109 86110843
邮箱：jjzk-2@126.com
教育导报



“二年级你别笑，三年级就见分晓。”“初一不分上下，初二两极分化，初三天上地下。”……不知从何时起，学业“分水岭”成了家长群里牵动神经的词，一句“都有那一天”，总能让人心里咯噔一下。在社交平台输入“分水岭”，多是“预警”拆解、“逆袭”攻略；一些校外机构也借机打出“分水岭冲刺班”的旗号制造焦虑。

人人都在谈论“分水岭”，可它到底是孩子成长的必经之路，还是被越放越大的集体焦虑？家长真正该抓住的，又是什么？

跳出学业“焦虑关” 助孩子从容“翻山越岭”

本报记者 何元凯

谈“岭”色变

热词背后，是家长的集体焦虑

学业“分水岭”像“薛定谔的猫”，不同家庭的感受可能截然不同。

家长李文从孩子一年级起，就不断听到其他家长念叨“分水岭就在前方了”。3年过去，孩子一直稳步成长，她却总被“到时候你就知道了”的预判吊着心。

也有人真切感受到落差。家长刘永分享，小学时数学成绩一直不错的孩子，升入初二后明显学得吃力。如今，他每周都会给孩子安排数学补习。

更有家长坦言“分水岭爆发期”让人崩溃。家长刘希回忆，孩子进入小学高段后成绩迅速下滑，她一口气把数学、英语、语文全都打包进孩子的补习清单，花费超过半年收入，效果却令人失望。

有人浑然不觉，有人如临大敌。“分水岭”究竟在哪里？

在成都市泡桐树小学蜀都分校语文教师、班主任傅芳看来，小学阶段的发展分化确实存在。一二年级学习内容侧重感知和基础字词，学业评价以游园闯关、口头评价为主，学生之间差异并不明显；到了三年级，学习难度一上来，一些孩子会出现明显的适应波动；到了五六年级，差距可能进一步拉开。她还观察到，部分提前“学会”教材知识的孩子，在低年级课堂上容易注意力不集中，到了中高年级后续发力往往不足。

“学业难度提升的同时，不少孩子自我意识变强，情绪波动大，有的变得更有主见、更会规划学习；有的则开始敷衍、抵触沟通。”成都市新都区繁江小学语文教师、班主任钟文娟补充，“分水岭”前往往呈现出两种不同状态。

而进入初中后，学业“分水岭”的现象覆盖面更广。新增物理科目，几何、函数学习难度跃升，再加上青春期情绪变化，亲子沟通、手机和睡眠管理等问题集中爆发，不少学生都会出现明显的学习状态起伏，也让很多家长格外焦虑。

学习状态滑落背后，藏着哪些被忽略的真相？

分化何来

难度升级，科学看待“变量”积累

网络上，学业“分水岭”案例展示的年级、科目各不相同，但家长提供的“证据”大多来自卷面分数的持续走低，他们眼中的“分水岭”是学习状态的分界线。

“状态起伏只是表象，绝非某一个节点突然造成。”记者就此现象采访教育者和相关专家，他们一致认为，真正拉开差距的是三层长期因素。

第一层：孩子进入“认知换挡期”，学习方法不够用了。

成都市龙泉驿区教科院初中数学教研员黑赞指出：“初一内容承接小学，依托基础运算、识记就能维持不错的状态；到了初二，题型变得复杂，学习从‘会算’转向‘会思考、会推理’。”

这种切换对应着认知发展的客观规律。四川师范大学家庭教育研究中心主任、脑与心理科学研究院副院长胡兴旺解释，随着学段上升对逻辑思维的要求越来越高，一旦认知节奏跟不上学业要求，学习波动就会出现。

“孩子成绩滑坡的原因，不是‘变笨了’，而是学习方法失效了。”黑赞说，学业测评越来越注重思维养成和在陌生情境中的问题解决能力，平时靠机械记忆、背套路得分，到需要深度思考时自然会无所适从。这也是不少孩子小学表现尚可、初中逐渐吃力的核心原因。

第二层：前期习惯欠下的“账”，集中爆发了。

“三年级不是‘分水岭’，是‘现形镜’。”这是一线老师常挂在嘴边的话。低年级内容简单，哪怕学习习惯有短板，依托家长提醒、机械识记也能维持不错成绩，可一些被掩盖的问题会随难度提升一点点暴露。傅芳表示：“好习惯就像地基，地基没打牢，房子盖得越高越危险。所谓的分化，说白了就是前期习惯差距的集中显现。”

钟文娟也持同样观点：自主管理、阅读积累等素养会逐渐制造出“分水岭”，能自己整理学习任务、独立读题、检查的孩子更容易跨过去；而停留在“等安排、等催促”状态的孩子，则容易渐渐掉队。

第三层：学业难度提升，遇上了“心理碰撞期”。

很多家长发现，孩子学习状态下滑的同时，往往脾气也变差了。四川天府新区第八中学教师李家佳提醒，青春期阶段，往往是心理变化先于学习变化出现。

“这个年纪的孩子，自我意识迅速增强，厌烦说教、抗拒管控，但解决问题的能力还没跟上。”李家佳说，这种“想独立却能力不足”的落差让孩子陷入内耗，学习适应困难、人际交往不顺，都是这种落差的外显。

胡兴旺也提及，不少孩子学业承压，不是理解不了知识，而是扛不住压力：害怕失败、遇到挑战就退缩；加上家长不当的评价和沟通方式，削弱其学习动力，形成“状态下滑—不愿投入—状态更差”的恶性循环。“分水岭”现象，其实是学业难度升级与心理成长碰撞的叠加结果。

值得警惕的是，正因为惧怕“分水岭”，很多家长选择“抢跑”。钟文娟解释，提前学习的孩子短期有优势，可听课习惯、思考能力没跟上，到后面不仅优势会消退，还容易养成课堂跳过思考的被动习惯，到了高难度阶段反而更吃力。

焦虑何解

跳出“山岭”，守护成长“细水长流”

“现在回头想，我把希望全押在机构身上，却从没静下心问过孩子到底难在哪儿。”刘希现身说法，引来更多家长追问：“道理都懂，但害怕孩子学习失控啊，怎么办？”“明明不想焦虑，却控制不住恐慌，如何解？”

不少家长内心矛盾，既怕逼紧了耗光孩子的学习兴趣，又怕放松了错过成长的窗口期。对此，一线教师与专家给出三点核心建议。

辨真假：是正常波动，还是持续适应困难？

成长本身就充满起伏。一段时期状态不稳、对新知识暂时不适应都很正常，不等于持续落后，更不等于未来已成定局。黑赞给出一个简单的判断办法：给孩子一学期左右的观察期，看他能否根据学习要求调整学习方法。“多问孩子‘这道题你是怎么想的’，看他有没有主动思考。如果只是暂时不适应、慢慢能找到方法，家长就不用太焦虑；要是持续回避难题、情绪低落，则需要家长干预。”

李家佳也提醒家长，别只盯着孩子的学习表现，要多看看日常信号：只是成绩偶尔波动，但作息、情绪、同伴交往都正常，就是阶段性颠簸；可要是同时出现熬夜低效、疏远朋友、一提学习就抵触、刻意隐瞒学业困难，且持续时间较长，就说明问题已不只在知识层面，需及时介入。

止损耗：别让盲目补习，拖垮孩子的成长节奏。

很多家长一看到孩子状态下滑，第一反应就是补习。但补习不是万能药，找不准原因，只会适得其反。胡兴旺提醒，家长要先科学评估，分清孩子学习困难的根源：是认知节奏暂时跟不上，是动力受损，还是有焦虑情绪？先接纳孩子的现状、建立合理预期，再针对性地解决问题。

钟文娟认为，只是某个知识点没吃透，短期查漏梳理是有效的；可如果是习惯不好、课堂吸收效果差，用补习填满课余时间，只会挤掉睡眠、运动、阅读和亲子交流，反而容易透支学习兴趣。这时候最该补的是学习流程和自信心。

抓根本：多把功夫下在“看不见的地方”。

既然形成“分水岭”的本质是习惯、思维、心理的差距，应对的关键自然也在这些底层能力的建设上。对于低段孩子的家长，傅芳强调习惯养成：“可以用趣味的方式拓展认知、启发思维，但不要直接灌输课本新知。多陪孩子阅读、引导思考，跟紧学校老师的节奏，比什么‘抢跑’都管用。”李家佳也表示，真正该“前置”的，是表达、注意力维持、任务意识、阅读习惯等能力，它们决定孩子到中高年级能不能听懂、想深、写清。

到了初中阶段，要更注重思维和自主管理。黑赞建议，家长别只关注考试结果，多关注思考过程，鼓励孩子讲题、说思路，哪怕理解有误，也要先听懂他的想法。

而贯穿整个成长过程的，是亲子关系和内在学习动力的保护。李家佳观察到，“分水岭”出现时，许多家庭的亲子关系容易变得紧张。“守住源头，成长这条河才流得远。”她提出“两步走”策略：疏源，把情绪、睡眠、亲子关系理顺；导流，引导孩子建立目标感和自我管理能力。

学业“分水岭”不是划分成败的界限，也不是孩子的“命运关口”，它更像是给家长的一声提醒：是时候跳出焦虑，好好看看孩子真正需要什么了。

（文中家长均为化名）



别让爱被“挤兑”

■ 邱连春

去年某天，我给一年级学生上道德与法治课，主题是“这是我的家”。有个环节是让同学们寻找家人的“影子”，表述“妈妈或爸爸喜欢……，我也喜欢……，我随我爸爸或妈妈。”我把主动探究权交给孩子们，大家的答案丰富多彩，言语中透露着幸福和骄傲。

最后一排的小宇（化名）怯生生地举起了小手。他平日很少举手，这次勇气可嘉，我立刻给了他发言的机会。他站起来，低着头说：“我妈妈喜欢挤兑人，我也喜欢挤兑人，我随我妈妈。”

一年级的孩子能说出这样的话，我很惊讶，也很好奇，同时觉得很伤感——这一语道尽了家庭教育的模样。我先像表扬其他孩子一样表扬了小宇：“你能准确找到和家人的相似之处，表达清晰，非常勇敢！”但大脑提醒我，绝不能就这样结束。

于是，我顺势展开引导，最终让孩子们认识到：挤兑他人是不尊重、不友善的行为。这堂看似偏离预设的课，完成了一次珍贵的教育，只是小宇下半节课一直心不在焉。

下课后，我向班主任了解到，小宇父母经常吵架，家庭很不和睦。放学后，我单独留下小宇谈心：“今天的讨论，不是针对你，是希望所有同学都要讲文明、懂礼仪。你可是老师很喜欢的好孩子。”小宇轻轻点头，紧绷的小脸终于舒展，最后不好意思地离开了。

这事儿我一直挂在心上，邀请小宇的妈妈有空到学校谈谈。见面后，我把课堂上的“小插曲”复述了一遍，小宇妈妈红了眼眶，疲惫地说：“我没有文化，没有正式工作，也没什么技能。孩子爸爸收入还行，但不顾家，总指责我没用。我俩都不懂教育孩子，在家总是互相挤兑、言语伤害。……”

一番长谈之后，小宇妈妈意识到，家庭的戾气，最终伤害的是孩子。冷静下来后，她同意了我给出的建议：一是和小宇爸爸一起学习管理情绪，绝不当着孩子面互相指责、贬低对方；二是营造冷静温和的家庭氛围，凡事多沟通、多包容，给小宇做好榜样；三是每日留出10分钟进行家庭谈心，聚焦孩子成长，弱化矛盾。

计划实施初期，小宇妈妈给我的反馈几乎都是对小宇爸爸的牢骚。父爱缺位是家庭教育的关键短板，于是，我又主动和小宇爸爸沟通，告诉他在孩子的教育中，要尽量做到不批评、不指责，不要只关注孩子的外在表现，也要体察其内心的情感需要。空闲时，我还会特意转发一些家庭教育的视频资料给小宇的爸爸妈妈，告诉他们父母的责任不止于物质供给，更在于精神陪伴与家庭担当，特别是鼓励小宇爸爸要有父亲的担当。

经过一个学期的努力，小宇肉眼可见地变得开朗了。家长会上，小宇妈妈感激地说：“邱老师，谢谢您，多亏您让我和小宇爸爸学习到科学的家庭教育是什么样子的。如今，我们的小家和睦了，小宇的精神面貌也好了。”

父母是孩子的第一任老师，孩子的行为是家庭生态的镜像，家长的认知与习惯，影响着青少年一生的行为底色。但同时，“为人父母”也是门需要终身修炼的课题，有爱才能育爱，教育才能生发美好。只有先建好爱的港湾，成长的灯塔才有机会被点亮。

本版图片均为资料图片

治愈女儿的“不优秀”焦虑

■ 胡永飞

“又错了，为什么我总是得不到‘优秀’？”女儿上小学两个多月了，每次放学我问她听写得怎么样，她总是低着头，一脸不开心地说出这句话。

这句话让我心里一紧。我知道，女儿很想作答全对，希望老师在听写本上写个大大的“棒”字，盖上3朵小红花。她有上进心，但如果这份上进心一直被打击，她很可能会觉得自己就是不如别人。

我决定帮女儿一把，方式不是逼她多写几遍，而是成为她的伙伴。

第一个办法：做女儿的“同学”。每天晚上，我和女儿当学生，妻子当老师。先复习当天学的拼音，然后听写。为了培养女儿的自信心，一开始只听写三四个，都是她在学校里写对了的，而我故意写错一两个。经由批改，女儿得了“优秀”，开心得不得了。妻子趁机说：“同学之间要互相帮助，你去帮爸爸改错吧。”女儿拿起红笔，一本正经地圈出我的错误，还教我正确的写法。在这个过程中，她的自信心慢慢回来了。

等女儿有了信心，我们再逐渐增加难度，把她之前在学校听写错的拼音也加进来。这时候，她基本都能写对了。这个过程很耗时间，大人工作一天后回家还要陪孩子学习，确实累。但比起劈头盖脸批评她一顿、罚写几十遍，这种方式温馨不少。

第二个办法：做女儿的“学生”。学完拼音后，开始学课文。我从网上下载了课件，用大屏幕放出来，让女儿当老师，我当学生。为了消除现实身份的影响，我在课堂上的名字叫“大积木”。女儿宣布课堂纪律：“一二三，我坐端！小嘴巴，闭起来！”然后像模像样地上课。她能几乎完整地复述老师讲课的过程，有时还模仿老师的语气批评我这个“不认真听讲”的学生，甚至突然提问。

这种当老师的方式极大地激发了女儿的主动性——她不再是学生，而是掌握了主动权的老师，还能“惩罚”爸爸，这太有意思了！

最后一步：阅读陪伴。对于老师布置的每天课外阅读半小时的任务，刚开始，我让女儿自己读，不会的地方我提示拼音。结果她半天读不出一句完整的话，磨蹭的样子常常让我生气又无奈。

我意识到，是任务难度超过了她的承受能力。于是，我改变策略：我来读，她用手指着字跟着看。我读两遍，她再读一遍。遇到生字，我先拼一遍拼音再读汉字，让她慢慢熟悉拼读的方法。等她适应了，我又进一步：童谣和古诗，我读第一行，她读第二行；故事书，我读到人名和成语的地方便停下来，让她读。就这样一步一步向前挪，女儿的畏难情绪消失了，进步也越来越明显。

小学阶段最重要的是养成独立学习的习惯，这话没错。但在孩子还没有足够能力完成学习任务之前，家长放手不管，那不是培养独立，而是懒惰和逃避。就像教孩子学走路，你得先让她牵着你的手，等她站稳了，再慢慢松开。

一年级的孩子刚步入学习的轨道，一开始慢一点、落后一点没关系。孩子需要时间，更需要高质量的陪伴；家长需要等待，更需要稳定的情绪和解决问题的思路。我不再做高高在上的“家长”，而是蹲下来，做和她并肩学习的“同学”，做被她教育的“学生”。伙伴的位置，是离孩子最近的位置。好的陪伴，是成为孩子的伙伴。