

你真的懂自己的孩子吗？

——访著名儿童心理教育与咨询专家陈默

□青岛日报/观海新闻记者 杨琪祺

记者:学习状态、学习成绩是家长普遍关心的话题。针对部分学习存在困难的孩子,该如何有效提升学习效果?

陈默:孩子成绩波动时,往往也是家长情绪最易失控之时。多数家长只盯着分数,却忽略了成绩起伏背后潜藏的深层原因。总体来看,可以把青少年学习困难的诱因归纳为生理条件、心理状态和成长环境三大类,三者相互影响,任一环节出问题,都会阻碍孩子的求学之路。

生理层面,部分孩子受先天条件影响,注意力、记忆力相对薄弱,这是客观存在的个体差异。对此,家长切勿急于求成,更不要盲目加码补习。先天偏弱的孩子本就不宜超负荷学习,盲目加压只会适得其反。耐心调养、静待成长,到青春期后,他们才会滋养出力量能。

心理层面,恐惧与焦虑是学习的最大阻碍。人一旦陷入恐惧,思维便会停滞,难以专注学习。而很多家长不经意的言语,都会让孩子心生畏惧。比如,有些家长情急之下会直接说出,“你不好好学习,这个家就没人会喜欢你”,这类话语看似是气话,实则让孩子否定自我价值。如果你的孩子长期处在恐惧、焦虑当中,恐怕没有办法投入学习,取得好成绩。

成长环境的影响同样不容忽视。环境问题一方面来源于父母,比如夫妻间的争吵。争吵在所难免,但动辄提离婚,这样的恐惧和不确定性就像悬在孩子头顶的“靴子”,让孩子终日惶恐不安。此外,有些父母自身生活动荡、面临各种危机,他们不仅无法妥善处理好自己的问题,还时常在孩子面前袒露这些困境,却又无力给予孩子应有的支持和安全感。除了家庭,还有学校环境。校园中的人际关系至关重要,若孩子无法建立良好的同伴关系,即便天资聪颖,长远发展也会受限。

此外,在长期的家长咨询中,我也深有感触,有些孩子虽然学习成绩不理想,但其他方面都很优秀,所以我们要读懂孩子与生俱来的独特性与特质。读懂天性、因材施教,才能顺势引导、助力其成长。每个孩子都是独一无二的,找准方向、顺势而为,才能充分挖掘潜能;反之,无视孩子的天赋特质、盲目设定目标,只会埋没孩子、留下遗憾。

记者:您在分享中提到了陪伴的重要性,对于很多家长而言,工作比较忙碌,那么该如何做到有限时间的高质量陪伴?

陈默:你要诚心诚意为了你的孩子,这就是高质量的陪伴。不在于时间长短,而在于你做这件事情是为了他。比如说你陪孩子下棋时,是全身心投入这场棋局,还是一边看着手机一边敷衍落子,会有不一样的效果。你要用心,心给了孩子才叫陪伴。所以我经常跟家长说,忙从来不是借口,心的分量才最重要。哪怕相隔千里,只要心在一起,孩子就能感受到爱。

当然,父母对孩子的陪伴方式也要随着孩子的成长而有所转变。0至12岁的高质量陪伴,是培育孩子内在驱动力的根基。内在动力无法靠说教催生,它建立在充足的安全感与自我认同感之上,而这一切,都离不开幼年时期父母的用心陪伴。

当孩子走过12岁的分水岭,进入青春期,陪伴方式需随之转变。此时的陪伴,更多是心理陪伴,而非空间上的形影不离。孩子会主动拉开物理距离,但内心依然需要父母的支撑;遇到难题时,知道身后有父母;情绪低落时,知道父母懂自己。青春期的孩子需要的是懂他的父母,而非指手画脚的长辈。这个时代,经验不再是绝对权威,我们甚至要向孩子学习。一味说教、强行指挥,只会让孩子关闭沟通的大门。

记者:您刚刚也提到,父母在孩子面前扮演的角色不同。那么,您能给家长们一些建议吗?

陈默:这要根据孩子的年龄来。孩子3到6岁时,父亲应该是一个很好的玩伴;到了十六七岁,父亲就要成为一个宏观的引领者。比如,孩子遇到重要的事情,会主动找父亲商量:“爸,我有个问题,你帮我想想办法,别告诉老妈。”——这样的家庭就很成功。

这个父亲就是那种站得高、看得远的宏观引领者,孩子有大事愿意找他商量。这就是父亲应有的角色。父亲的力量体现在法律、秩序、道德引领和约束上,而母亲的力量则隐藏在故乡、大自然、土地以及温暖的怀抱中。

当然,父亲想要和孩子搞好关系,很大程度上也取决于母亲。有些母亲总爱在孩子面前贬低父亲,或者把父亲描述成一个不负责任的人。这样下去,孩子怎么可能和父亲关系好呢?

记者:当下,学校的知识权威属性逐渐弱化,那么作为教育者,该如何有效管理当代孩子?

陈默:如今的孩子获取知识的渠道极为多元,就连幼儿都能通过豆包等AI工具查询信息,学校已不再是唯一的知识来源。而在这一背景下,部分教师的教学能力、教育理念跟不上时代发展,这也导致学校对孩子的吸引力下降。

要管理好当代孩子,学校需全面提升:优化教师管理、强化集体教育能力、夯实教学功底。孩子已经不一样了,你还是按照老套的教育方式对待现在的孩子,怎么可以?

此外,学校要去研究那些课堂有吸引力、能够吸引学生的教师,提炼其教学与管理经验并推广。唯有从优秀案例中寻找突破口,才能真正解决问题。

记者:对于孩子们存在意义感缺失,认为上学没有目标、浑浑噩噩这一现象,您怎么看?

陈默:当代孩子物质需求已被充分满足,会更早触及“人生意义”这类深层问题。但师长往往回避这类问题,孩子的困惑始终得不到解答。

有高中生曾对我说:“学校本应是解惑的地方,可我的疑问,小学、初中、高中都没人解答,上学还有什么意义?”孩子的困惑早已不同于以往,师长必须快速成长。我一直建议高中生,无论教授哪门学科,都应多读哲学书籍。高中是价值观形成的关键期,一位懂哲学、能解答困惑的老师可能会影响孩子的一生。

记者:当学校失去知识权威性,未来的核心价值是什么?
陈默:集体教育。未来社会,人与人的交流愈发淡漠,个体孤立化趋势明显,而人终究需要真实的人际互动,长期缺乏交流易引发社交障碍。

学校恰好为孩子提供了集体交往的场景,这是其不可替代的价值。教师需强化集体教育能力,不再局限于单一的表扬或批评,而是能引导整个集体树立正确观念、懂得相处之道。家庭也应鼓励孩子参与群体交往,不要阻碍孩子建

人物小传

陈默,著名儿童心理教育与咨询专家,华东师范大学心理健康教育与咨询中心特聘督导,长期从事儿童青少年心理健康教学与咨询工作,从上世纪90年代开始从事心理咨询工作,接手过从幼儿到职场青年的各类疑难案例,擅长处理学习困难、亲子关系、社交障碍、个人成长、人格障碍等。著有《孩子,你怎么了》《家有小学生》《家有中学生》等作品。



■陈默在2026年山东省学生心理健康宣传教育月主题推进活动上演讲。 韩星摄

看见 陪伴 成长

孩子学习遇到难题,只是因为不刻苦吗?面对各个年龄段的孩子,家长应扮演怎样的角色?家长该如何为孩子提供情绪支撑?又该如何有效激发孩子的内在驱动力?……这是摆在广大父母面前的一道现实考题;新的时代背景下,我们该如何同孩子对话?

“时代发展为当代青少年搭建了更为广阔的成长平台,如今的孩子物质生活富足,精神层面的需求也愈发强烈。面对这样的变化,家长与教育工作者必须主动转变教育思路,不能再传统方式教育新时代的孩子。”著名儿童心理教育与咨询专家陈默说。

近日,在2026年山东省学生心理健康宣传教育月主题推进活动中,陈默以《看见 陪伴 成长》为题,分享了她的教育思考。随后,她分别以《家有初中生》《家有小学生》为题,为岛城家长带来两场讲座,和慕名而来的家长交流,并接受了《青岛日报》专访。

“看见、陪伴、成长”,这是陈默给出的新时代亲子相处答案。她以鲜活案例为引,为焦虑的家长梳理出一份实用的“沟通指南”。三个关键词层层递进,勾勒出清晰的家庭教育路径——看见是起点,陪伴是过程,成长是归宿,而贯穿始终的核心,是家长放下身段、真正走进孩子内心的真诚与耐心。

真正“看见”孩子

“成长顺遂、身心健康的孩子,无一例外都被家长真正‘看见’过。朝夕相伴,不代表就能读懂孩子;物理距离的贴近,也难抵心理距离的疏远,很多家庭都存在这样的困境。”陈默开门见山,一语戳中无数家长的痛点。

所谓“看见”,首要便是看见孩子内心安全感的底线。在陈默看来,生命成长的早期,筑牢安全感根基至关重要,而父母在这一过程中分工明确、功能互补,是共同构成孩子心理世界的两大支柱。

“母亲是孩子安全感最直接、最核心的来源。”陈默强调,婴幼儿时期,母亲的悉心照料、长久陪伴,能让孩子笃定地感知到安稳;成长过程中,母亲包容接纳的态度,会赋予孩子十足底气——即便不被世界认可,身后永远有母亲坚定的支持。母亲代表着无条件的接纳,为孩子的生铺就温暖底色。

而父亲,则赋予孩子探索世界的勇气与直面困境的底气。“孩子敢于尝试、不惧挑战的力量,大多源于父亲。”在孩子心中,父亲是坚实的依靠与后盾,这份力量会让他们勇敢探索未知。陈默特别提醒,孩子3至6岁阶段,父亲的陪伴不可或缺。

陪伴重在“高质量”

如果说“看见”是发现问题的眼睛,那么“陪伴”便是解决问题的双手——前者指明方向,后者赋予温度。

“我问过很多孩子,你人生中最温暖、最幸福的时刻是什么?有人说是幼儿园时,父母一人牵一只手,把自己高高荡起;有人说是生病时,父母守在床边,妈妈擦拭额头、爸爸按摩身体……”分享中,陈默以一个温暖的问题开场,揭示“人最幸福温暖的时刻”永远是被父母用心呵护的瞬间。

在她看来,0至12岁是孩子建立自我价值认知的关键期,这份认知,正是在父母日复一日的陪伴中逐步形成。缺少陪伴的孩子,易产生自我否定的想法,内心留下难以弥补的创伤。结合临床案例,陈默发现,自幼缺少父母陪伴的孩子,大多会萌生

立同伴关系,如今的孩子,能交到“真人朋友”就不容易了。

记者:教师在集体教育方面应注意些什么?

陈默:初中、高中班主任必须明确,班级管理的核心是引导学生建立良好的同伴关系。教师要提升集体教育能力,让学生懂得尊重他人;即便不喜欢某个人,也要尊重其人格。

如今,不少孩子因同伴关系问题拒绝上学,且这一现象愈发严重。家长同样要重视环境对孩子学习的影响,不要过度保护、阻碍孩子社交。

记者:现在,家长们普遍对孩子的学习感到焦虑。从幼儿园开始,就已经给孩子进行数学、英语等知识的启蒙,生怕自己的孩子落在后面。暑假快到了,幼小衔接、小初衔接、初高衔接的培训班也吸引了不少家长。对于这种现象,您怎么看?

陈默:教育的根本目的是塑造人格,是培养一个完整的人,一个健康的人。你是希望孩子成为一个健康、内心强大的人,还是只希望他眼下在学业上比别人领先几步?

“自己是累赘、不被需要”的消极念头,甚至滋生负面情绪。

与之相反,全身心的陪伴能帮孩子树立稳定的自我认同感。“即便成绩不算出众,孩子也能清晰感知到,自己在父母心中无可替代。拥有这份底气,孩子便不会陷入无谓内耗,能从容前行。”陈默强调,孩子的自信心与自我价值感,从来不是靠分数建立,而是源于父母日复一日的用心陪伴。

帮助孩子摆脱“自我中心”

完成“看见”与“陪伴”,家庭教育最终落脚于“成长”。读懂孩子、用心陪伴之后,更要引导孩子实现人格与能力的全面成长,这也是家庭教育的终极目标。

“当代孩子物质条件优越,成长资源丰富,但精神层面仍存在短板,需要家长及时引导、补足。”陈默表示,物质富足之下,家长更要重视孩子的精神塑造,助力其完善人格、提升综合能力。

她将成长的核心,聚焦于帮助孩子摆脱“自我中心”。“心理学上,2至7岁是孩子自我中心的自然阶段,此时他们不会察言观色,难以理解他人想法,这是幼稚的正常表现。到七八岁,应逐步摆脱这一状态。”陈默话锋一转,道出隐忧,“但很多孩子到20岁仍未摆脱,甚至终身如此,极易形成病理性人格。”

帮助孩子从“世界围着我转”走向“心中装着他人”,是人格成熟的关键一步,也是容易被忽视的成长课题。陈默认为,实现这一目标,核心在于培养孩子的合作能力。人工智能时代,知识与技能可被技术替代,但人与人之间的协作共创无可取代。学会合作、懂得包容,才能让孩子在未来行稳致远。

“我们还要帮助孩子提升抗压能力。”在她看来,内心脆弱本质上是综合能力不足的体现,而综合能力需要依靠后天锻炼养成,家务劳动便是最简单有效的锻炼方式。“让孩子做家务,不只是分担劳动,更是培养能力感。能力感建立后,孩子便不会轻易脆弱。”她道出家庭教育的关键逻辑:劳动锻炼能力,能力催生自信,自信抵御脆弱。真正的成长,从不在说教中发生,而在一件件小事里悄然完成。

举个例子,一所幼儿园会提前教小学的内容,而另一所幼儿园没有做这些,只是让孩子挖沙子、洗菜、做手工,让他们互相合作,这就能说明前面这所幼儿园教育成功吗?家长就觉得这样的幼儿园是“好幼儿园”吗?等孩子上了小学,第一所幼儿园的家长可能会觉得,我的孩子在幼儿园超前学了两年,真不错。但你只看到了两年的差距,能不能等二十年以后再评价?教育是“十年树木,百年树人”的事业,不能只看眼前。

另外,关于各个年龄阶段的衔接课程,我觉得最重要的其实是幼小之间的心理衔接课程。至于提前学习知识,反而没有那么重要。

因为幼小衔接中有一个关键问题,就是孩子的分离焦虑。要解决好这个问题,小学老师需要理解这一点。第一堂课如果能做好衔接,效果会很好。

老师可以这样告诉孩子:“小朋友们,你们现在是小学生了。做小学生很快乐,一个星期就能认识几十个同学。在这个学校里,任何一个夫人都愿意帮你忙。遇到困难,你

可以向校园里任何一位大人求助。比如你鞋带散了不会系,你说‘老师,我鞋带散了’,他一定会帮你系的。另外,记住了我是你的班主任,有我在,你什么都不怕。我们要开始学本领了,但本领是慢慢学的,不是一天就能学会的。有的人学得快一点,有的人学得慢一点。那又有什么关系呢?慢慢来,不着急,以后你都会学得很好的。”

记者:处于青春期的初中生想法多、情绪敏感,您对初中教师有什么建议?

陈默:初中教师要学会“包容”学生,甚至要学会拍拍他们的“马屁”。这个年龄段的孩子有一个特点,就是“爱其师则信其道,厌其师则弃其学”,一旦师生关系紧张,孩子会直接放弃对应学科。

因此,作为教育者,要顺应孩子的年龄特点调整教学方式,尊重孩子、理解孩子,避免强硬对立。频繁“得罪”学生,只会导致大面积厌学,得不偿失。

记者:现在的孩子耐心相对缺乏,难以坚持长期积累的事情,原因是什么?

陈默:根源在家长。很多家长本身就缺乏耐心,孩子刚上小学就紧盯分数、要求名列前茅,急于看到孩子“出类拔萃”,这种焦虑会传递给孩子。

每个孩子都有优缺点,不能只盯着短板打击。正确的做法是:欣赏长处、安抚短板。短板本就薄弱,若再被老师、家长反复打击,极易演变为心理障碍。教育需要耐心,静待花开,而非拔苗助长。

记者:在这样的时代背景下,老师会不会也有价值感缺失的问题?

陈默:这个问题,大家在师范学院校里就应该好好学,师范教育要培养价值感。一个人做任何事情,如果没有价值感,他的身心都会抗拒这件事。小学老师的价值是什么?初中老师的价值是什么?这个得自己先确认清楚。

老师的成长,绝不是靠绩效工资来驱动的,而是靠价值感。他得找到自己这个职业的意义。我举个例子,有一次我遇到一名中职学校的老师,学历很高。他两手一摊说:“我们在这种学校里有什么价值呢?这些孩子没有一个能考上大学的。你培养他,他也进不了名牌大学,将来就是在社会上打打工。”

我说,你这样下去要“混”三十年。因为你没找到价值感。中职学校里的孩子其实非常丰富,各种家庭背景、各种问题的学生都有。如果你对人本身感兴趣,随便“盯”一个学生就是一个研究课题,不知道能写多少论文。如果你找不到职业价值感,那你就是在混日子。

所以,你问老师怎么提升?首先就是确立他的职业价值。幼儿园老师怎么找到职业价值?他们连考试都没有。但幼儿园有多重要?人的大脑发育,学龄前的关键期到6岁就完成了。6岁之前,孩子有任何问题,都是通过教育来改善的。如果一个幼儿园老师能建立这样的价值感:一个有问题的小生命,只要遇到我,我就能让他的人生变得不同。那他会怎么发展?小儿医学、小儿推拿、儿童发展心理学,一定是他的床边书。

所以说,教师的职业发展,不是绩效工资激发的,而是他自己的职业价值感。

记者:不少家长反映,小时候自己也会挨揍,好像也没出现什么心理问题,为什么现在的孩子打不得了?

陈默:很多家长并未将孩子视为独立个体,缺乏尊重意识,这是当下家庭教育的突出问题。而当代孩子对尊重、情感满足的需求越来越高,两者的矛盾便日益凸显。

比如,有的父亲冲到学校打孩子耳光,孩子可能直接放弃学业——这并非孩子矫情,而是代际需求差异所致:老一辈更关注生存,新一代更重视尊严。教师同样要学会尊重学生,比如拖堂前要主动说明原因、征得理解,孩子便会欣然接受。尊重是教育的前提,也是最基本的底线。

记者:如今大学生群体中,不少人选择在宿舍挂上帘子或直接外出租房,您觉得这是矫情吗?

陈默:这是时代发展、人性进步的体现。当代孩子从小生活条件优越,习惯独处、习惯与电子产品为伴,对集体生活的适应力较弱,不愿过度暴露私人空间,这很正常。集体生活的确有其成长价值,但对于这方面的问题,应该从孩子的实际情况出发,而不是直接加以评判。

因为有些孩子的宿舍关系确实会直接影响其学业。因此,若孩子有外出租房的需求,且家庭条件允许,可予以满足;条件不允许,也要坦诚告知,而非指责孩子“矫情”“不合群”。

当然,家长也可以试着温和地给出建议,比如这样说:我们理解你的想法,如果条件允许,我们也愿意尽量满足你。不过,你也可以试着体验一下集体生活。4人同住会遇到不少挑战,而这些挑战,正是你这个年纪需要面对和学习的。若能勇敢尝试,对你的成长会很有帮助。大家来自不同地方、性格各异,你不仅能学到很多东西,甚至还能了解不同地域的文化、学会各地方言。相处融洽了,便是一辈子的朋友;彼此交流碰撞的思想,更是单居居住时难以获得的宝贵收获。

记者:有些年轻人感到焦虑、抑郁、迷茫,缺乏价值感,这种情绪是如何形成的?

陈默:根源是“快餐式教育”。整个社会追求速成,家长急于看到孩子成功,且将成功单一等同于成绩,不愿等待孩子自然成长。

但教育的本质,恰恰是等待。未来,工作不再只是谋生手段,更是实现自我价值的载体。很多年轻人迷茫,是因为从小被家长规划人生、被迫前行,从未有机会探索自我、发现兴趣,最终找不到人生方向。家长应学会放手,尊重孩子的成长节奏,鼓励孩子探索自我,而非一味控制。