

■成长记忆

# 考研15年忆:不用岁月可回头

本报记者 刘喜梅

25日是研究生招录公开考试的日子,我的研究生考试,已经过去15年。

那年初试,我考了一个很不错的分数:385。这个分数,也位列兰州大学新闻传播学院当年初试成绩的前三。

考研成绩是让哥哥和高中同学帮查的,因为考试的时候,考场里很多同学在第一天的外语和政治考试结束以后,就黯然神伤地离开了并缺席了第二天的考试(可能是因为感觉自己上不了公共科目的线,后面的专业课考也是白考)。我虽然坚持考完了,但心里也没底,连查成绩的勇气都需要家人和朋友加持。

虽然面对结果时,我也会有一瞬时的紧张和不安,但是在经历过过程时,我是认真且坚定的。所以虽然自己对那场研究生考试也不是很有把握,但只要是自己能答的题目,准确率基本上达到了100%。这样的准确率,在2003年高考时,也上演过一次。

作为一名山东考生,2003年高考因为全国卷A卷被盗,启用的是备用卷。备用卷题目的难度很大,很多日常学习成绩优异的孩子,在超乎寻常难度的题目面前,才刚刚考

过了本科线甚至没过本科线。很多人沮丧,人生命运因此被改写。我也有一些题目没有答完,但考了跟平常考试差不多的成绩,主要就是因为准确率高,会的题目基本没有失分。

这样的心态并不是天生的。甚至可以这样说,我从小就经历了很多很多的打击,其中也包括中考。但是,透过日积月累的挫折和困难,爱,于我而言,就像可以穿透万物的光,最终驱动并点燃了我自身的能量。

虽然对学习成绩不敏感,但小时候的我是一个特别敏感的小孩。在小学的时候,我记忆中的作业本和考试试卷大都是醒目的“大红叉”,但这些并不能让我伤心,我常常伤心的是,“我的同桌又跟别的女同学成了好朋友”“妈妈又说我是捡来的”“武侠电视剧中某某主角死了”“班主任老师为什么不能一视同仁”“班主任老师为什么不能一视同仁”之类。所以我曾因怀疑自己的身世而在小学三年级的时候离家出走,也曾在小学四年级时很勇敢地跟老师唱反调。

那次唱反调是因为一次作业。语文老师刚刚在讲台上讲完一道作业题(我也不记得是我真的听不懂还是我压根就没听),我在台下就

问,“老师这道题怎么解答?”老师很恼火,生气地说,“刚刚讲完。”我回应:“我还是不会。”老师又生气地丢下一句话:“不会就不要答了。”然后,我就把跟语文老师的这段对话,作为问题的答案写在作业本上交了上去。当然,作业本的最后结果还是一个大大的叉。

等到成年以后,我才明白,小学五年级之前的我,可能就是一个“敏感又勇敢的问题少女”。我的老师、父母和家人,在那样的时段面对那样的我,也不曾奢望有一天我也能读大学、读研究生,并如愿以偿做自己喜欢的工作。毕竟,在当年四年级升五年级时,一个班40多个人只有3个人因为成绩太差而不能正常升班,其中的3人就有我。

成为老师公布名单的3人之一,我回家大哭了一场。

说实话,当时大哭,我不知道是因为不能升级的恐惧,还是因为自尊心被伤害,总之平时总是对学习成绩很不屑的我,大哭了一场,哭得昏天地暗的那种。哭完,我睡着了。然后我听到妈妈叫我吃饭,并告诉我,不管我学习有多差,只要我还愿意读书她就会一直供我读书。这是我的记忆中,我严苛的妈妈,第一次温柔地支持了我。

很多人可能不知道,我们鲁西南几乎是山东最落后的地方,特别是在大概30年前。当我读小学时,我周围很多年龄大一点儿的姐妹已经出去上海、广东等地打工赚钱了,选择让孩子们读书,特别是让女孩子读书的家长,常常会被邻居嘲笑。可我那个整天说我是被捡来的、日日训斥让我烦躁到怀疑她不是我的亲生母亲的妈妈,第一次那样温柔又坚定地支持了我。

我突然,对好好读书,有了渴望。

于是,从小学五年级开始,我成了“逆袭”的孩子。在逆袭的过程中,我逐渐发现:我的妈妈虽然总是恨铁不成钢地训斥我和哥哥,但是她会在阴天下雨的时候在家里做我爱吃的水煎包;我的哥哥在班级考试几乎都是第一名,却在日记中偷偷写下,今天妹妹又闯祸了,但是我没告诉妈妈,因此替妹妹挨了我一顿臭揍;新来的班主任老师,经常在课堂上提问我,不计较我既往是学渣的其他老师的评价……

从此,学习于我,不再是困难的事,以至于工作多年之后,我时常会回忆起读书和备考的时光——那些在学校宿舍的走廊里背题的日子,那因为考研备考而专注到忘我的日子,其实并不是多数人以为的辛苦经历,而是我的人生中回不去也不用回去的美好。当然我妈妈也不知道,就在她第一次温柔地支持我的时候,我也暗下决心,有一天,我可以不再是一个差生,而是爸爸妈妈的骄傲。

现在,我已经成了爸爸妈妈的骄傲,同时,我也成为了一名海淀小學生的家长。我8岁的女儿,虽然不是像我小时候那样学习成绩差到托底,但是经常的考试成绩是B和C,这学期还有一次把D带回家了。

有一天,我告诉我女儿,很多小朋友的妈妈因为孩子们把A带回家而开心,我很失落没有拥有这样欣喜的机会,她陷入了沉思。再有一天,天气很冷,她要穿薄衣出门,我一边把她包裹严实一边告诉她,虽然她不能考A我很失落,但是我的宝贝女儿如果冻坏了,我会直接心疼死的,然后她笑了,原来在妈妈心里,她比A重要,所以她决定试试考个A给我带回来。

结果,这一周,她考了4个A。所以在今天,在又一个研究生考试的日子,我又想起自己走过的这漫长的路,也再次陷入沉思。

我们常常以为孩子们的学习是辛苦的,孩子们的书包之重是难以承受的,我们又怎么能知道,如果在这个过程中让孩子自己赋予它成长的价值和意义,又何尝不是一种幸福?

所谓内卷,究竟是孩子们陷入焦虑还是家长将自己的焦虑传递给了孩子,让孩子丧失了去体验和成就自我成长的机会?我想,我们作为家长,首先要给予孩子的,是无条件的爱和信任,就像我妈妈当年那样。

我们作为孩子的父母,终其一生也只是在参与他们的人生,而不能主导他们的人生。我们只能竭尽自己之力,让他们自己努力成为他们想成为的人,而不是我们想要他们成为的人。

其实,我的妈妈对于我成为什么样的人并没有明确的期望,但我对于自己想要成为什么样的人有清晰的界定。我的人生也己经即将走过40年,在这段路途,中也从那样敏感的孩子成为了热情且勇敢的自己,这是我所喜欢的自己。

我也很感谢自己,在遭遇困难和挫折之时,依然秉持自己最质朴的梦想。而在我坚持梦想的时候,我的家人、老师、朋友给了我很多帮助,他们为我指点迷津、听我疏通情绪,告知我不管生活如何磨难,不要把自己变成自己讨厌的那种人,不要用自己所不屑的手段去赢得短时间的所谓胜利,丢失自己,才是人生最大的不幸。

我也偶尔会在深夜凝思,也会困顿、疲倦甚至烦躁。但我很感谢因为拥有站在我背后支持我的你们,因为有你们,我还能迎风而立,并逐渐接近自己想成为的自己。

很多人在回忆过往的时候,感慨“愿有岁月可回首”,但我觉得,谁都知道人生是一趟可能往复的旅程,只要我们踏实走好脚下的路,其实,不用岁月可回头。

# 让孩子感到你的爱

## 用爱唤醒孩子的内驱力

卢锋

每个生命都是一股向上、向善、向美的力量,但在很多时候,我们会常常听到父母评价自己的孩子“不上进、没出息、自私、叛逆……”其实,孩子的这些问题只是表象,不是真相。真相是生命向上、向善、向美的力量受到了阻碍,孩子的内驱力遭遇到外在的否定、伤害、忽视等,孩子会在“习得性无助”下选择“躺平”,或在“自暴自弃”下选择“叛逆”。

挫折是我们生命成长的一部分,生活的道路并不总是平坦,孩子的生命成长过程也一样,常常会遭遇阻碍、失利,难免会有挫折。挫折并不可怕,可怕的是对待“受挫折的人”的消极评价和态度。就像这个故事的作者回忆的,在她小学四年级的时候,语文老师对她的“恶语相向”,让她勇敢地跟老师唱反调!也让她产生了自己就是一个“敏感又勇敢的问题少女”的自我评价,导致她在当年四年级升五年级时,成为全班仅有的不能正常升班的三人之一。

这也是我们常常看到的,在多数孩子当下的教育生活中,充满着教育的挫折,而偏偏没有挫折的教育。在这个故事中,毫无疑问,作者是幸运的。她的妈妈成为她自我改变的動力。她回忆到“我听到妈妈叫我吃饭,并告诉我,不管我学习有多差,只要我还愿意读书她就会一直供我读书。”这句朴实无华的话,让作者第一次感受到了生命中最温柔而坚定的支持,让她突然对好好读书有了渴望,至此开启了“逆袭”人生。除了母亲之外,她还感受到了她的哥哥、新班主任、朋友等的关心和爱护,都正像作者回忆到的,“爱,于我而言,就像可以穿透万物的光,最终驱动并点燃了我自身的能量。”

## 爱是孩子勇于奋进的动力

申子姣

作者讲到自己恰巧遇到了难度特别大的高考和考研题目,却在两场考试中,都做到了“只要是我会答的题目,准确率基本上达到了100%。”而她认为,自己能够从“敏感又勇敢的问题少女”,逆袭为不怕挫折与困难且成绩优异的“父母的骄傲”,是因为“无条件的爱和信任”“最终驱动并点燃了我自身的能量”。

所谓“无条件的爱和信任”,就是指我们给孩子爱和信任不需要任何附加条件,不管孩子是否能达到我们的要求和期待,是否会感激或回报我们的付出,是否取得了成功,都一样发自内心地关心孩子的福祉,相信孩子的能力。

为什么“无条件的爱和信任”能够如此神奇地激发孩子学习的动力,提升孩子的学业表现呢?我们可以从心理需求的角度来理解这个问题。对于孩子而言,最重要的两种心理需求就是“归属感”和“价值感”,而当父母可以无条件地爱孩子、信任孩子的时候,孩子就能从心底上相信,自己真的是被这个家庭所接纳和认可的,不会因为任何原因被抛弃或逐出家门;也会感受到自己的生命本身就是有价值的,不需要再额外向他人证明什么才值得被爱。归属感和价值感的需求都能够得到充分的满足之后,孩子就不再会有匮乏之感和恐惧感,会拥有一种“有任何成长和收获都是赚到了”的心态,会把学习视为满足自己的好奇心,追求自己想要的生活,成为自己想要成为的人的必要路径,是为了发挥更多自我价值的辅助,顺便,再给父母带来一些额外的快乐而已。这种发自内心的动力一旦被激活,就很难被困难所浇灭。

从这个角度来看,孩子不愿意主动学习,很多时候是因为他们面对父母的催促,开始怀疑学习究竟是为了什么?是为了避免父母说的“考不上就完了”的恐怖结局,还是为了避免父母说“我为你付出了这么多”之后失望的眼神?还是作为傀儡为父母实现他们未曾实现的梦想?哪怕父母和自己的愿望是一致的,但是当外在的动力占了主导时,孩子还是会本能地予以反抗。这种“避害”式的动机,当遇到学业上的困难和挫折的时候,很容易就被“两害相权取其轻”的策略所击垮了。

那么,我们如何才能让孩子感受到这种“无条件的爱与信任”

显然,对于内驱力的唤醒而言,爱的关系是必不可少的。从马斯洛的需求层次来看,每个人都有与生俱来的由低到高的发展需求,成为激励和指引个体发展的内驱力。其中,归属和爱的需要的满足,是个体自我发展需要的基础条件。从马克思主义哲学的唯物辩证法来看,内因是事物发展变化的根据,外因是事物发展变化的不可缺少的条件,内驱力发展取决于主体自身的努力,但也离不开良好的外在成长环境,爱的关系对个体内驱力的唤醒和推动起着重大的作用。

这样的爱是 unconditional 的接纳,是无条件的信任,是无时无刻、源源不断的力量。这样的力量除了能给人带来巨大的归属感,也会给人带来极大的价值感,因为爱会让个体的努力变得有价值,会让个体的生命富有意义,从而激发个体的内驱型成长。当孩子找到学习的意义,苦就不再是苦,累就不再是累,学习是自我实现的过程,是创造价值的过程,当然可以是快乐而充实的。作者写道:“人们常常以为孩子们的学习是辛苦的,孩子们的书包之重是难以承受的,我们又怎么能知道,如果在这个过程中让孩子自己赋予他成长的价值和意义,又何尝不是一种幸福?”

作为父母或教育工作者,我们要清楚地知道,我们无法主导孩子的人生,我们能做的就是竭尽全力,给孩子施爱与赋能,唤醒他们的内驱力,纵使遭遇种种困难,依然会努力成为想要的自己,喜欢的自己。由此,我们才会和孩子们一起创造一段虽不能往复,但问心无愧、不留遗憾的人生旅程。

(作者系苏州市职业大学思政部博士,新生命教育研究所副所长)



■专家点评

## 爱和期待

李浩英

读完此文,萦绕脑海久久无法散去的一句话是:伟大的母爱就是无条件的爱和永远坚定的信任和期待。

作者是马上步入不惑之年的妈妈,在今年考研这个特殊的日子,想起自己一路以来的求学之旅,尤其清晰地回忆起自己曾经是“对生活敏感的问题小女生”逆袭成学霸的经历。在小学五年级稳居淘汰行列的她,只因有妈妈的一句话:“不管你学习有多差,只要你还愿意读书我就会一直供你。”正是妈妈那样温柔又坚定的支持让她“对好好读书,有了渴望”,要成为“爸爸妈妈的骄傲”。让她坚定地成长为自己喜欢的样子,拥有了“人生中回不去也不用回去的美好”。

成长为母亲的她也把这样无条件的接纳和爱传递给了“不能考A让她很失落”的8岁女儿,她把自己的爱装进了温暖的厚衣中:“在妈妈的心中宝贝女儿的冷暖比A重要”。正是这样直打胸臆的直面表白让女儿在一周内给妈妈送了4个A。

著名教育学者约翰·哈蒂(John Hattie)把影响学生学业成就的因素归类为六个方面:学生、家庭、学校、教师、课程和教学策略。15年的跟踪研究让他有一个惊人的发现:“家庭当中成年人的信念和期望对孩子的学业成就影响最大”。(《可见的学习:对800多项关于学业成就的元分析的综合报告》)

作为父母,尤其是情绪平和、宽容耐心、信任等待的成人更容易和孩子建立良好的亲子关系,在这样温暖充满期待的家庭中,孩子会极容易拥有乐于自主学习倾向和态度。在这个过程中孩子会自己赋予成长的价值和意义,并拥有责任感和使命感。孩子在享受成长过程中的诸如临时抱佛脚背课文、躲在被窝看小说等每一个小小幸福的同时,成功就会尾随而至。

被称为“人类历史上第二个牛顿”的英国著名学者斯宾塞,也是正面信任期待的践行者。他认为,一个快乐的教育者要做到:不在自己情绪低落时教育孩子,也不在孩子情绪低落时强行沟通。因为乐观、情绪平和的父母,更容易对生活充满期待,信任自己也信任孩子。更容易直面表达出自己的爱,也更能捕捉到孩子的优势和特长。悲观易怒的父母,对自己的生活幸福都没有坚定的信念,容易抱怨发牢骚并且更容易挑剔出孩子的缺点,并厉教没有让他们得到回报的期待。自然在他们情绪糟糕时把孩子当成了撒气筒。

(作者单位:北京师范大学)

## 内驱力是被引导出来的

何小雪

初看这篇文章也是因为朋友的转发和又一次被问到,文章中这些孩子们到底是怎么样一下就开窍了?要怎么做才能像文章中提到的与孩子无条件爱和信任?怎么我的孩子无论做什么好像都是那么的不情愿,那么痛苦,那么的“矫情”……我到底要怎么做才能让孩子成为他自己,让我成为我自己?

说着说着,家长又开始焦虑起来了,我也跟着焦虑起来了,转头看了看家里的娃娃,感觉即便是知晓不少心理学知识,似乎在教育孩子的问题上,我依旧也是要一点一点摸着石头,或者是摸着我家娃娃的小脑袋,过河。

重新又读了原文,突然想起在国外学习督导师督导时候的一句话:这世上没有无条件的爱。老师当时接着说,我们的爱本身是具有方向的,如果你真的要给一个人无条件的爱的话,他(来咨询者)就会像被放在了一望无际的沙漠里,没有方向,不知道要向什么方向进发;那样的话,他会恐慌,会焦虑。所以爱是需要有条件的,是需要给出方向的。如果爱真的是无条件的,那么作者不会对自己8岁的孩子说妈妈也好想要个A啊。文章里作者的行为其实是在表达:我对你的学习是有要求的,但是比起爱学习我更喜欢你。生活中,家长们其实都是会关注,甚至有些过于关注孩

子们的学习成绩、学习结果,言语中行为中都透露着对成绩的关注,而留给孩子的主观感受是:爸爸妈妈看不见我,看见的是我的成绩,那不是我。孩子是要被照见的,心理学中,称之为镜映。生活中我们可以通过观察看到,当孩子无论是正在玩还是正在学习,还是在做什么的时候,他会抬头寻找家长,其实他是在寻找家长的视线,他会追随家长的视线所及,当他感受到他在意的的人的目光的时候,他会被鼓舞,那么他就会更好更多地去“专心”于他当下正在做的事情,因为他知道他在意他做事的时候,会被看到。爱是要给出方向的,这种方向不能仅靠言语的传达,还需要用行动,用目光去指引。我们观察刚会爬的婴儿的时候,会发现小婴儿会爬几下之后抬头寻找妈妈或者看护人,看到她们的脸的时候,会突然变得非常灿烂,然后接着使劲儿地、拼命地连着爬好几下,甚至会使劲儿到把自己绊倒或者磕到。那一瞬间迸发出的小“动力”,就是他看到后进发出的他内在的力量。所以内驱力其实不是被培养出来的,而是被引导出来的,就像柏拉图曾经说过,每个孩子都是带着一箱子财宝(能力/天赋)来到这个世上的,只是需要寻找对正确的钥匙打开。

(作者系国家二级心理咨询师)