

“家长的责任不是‘雕刻’孩子”

专家建议：多带孩子接触社会，理解生活百态

“真正的学习是无我的，管他动机做什么”“朋友圈是滤镜下的虚假世界，潜意识比较会滋生痛苦”“家长的责任不是‘雕刻’孩子，而是提供土壤，让他们长成本该有的样子”……

5月25日，一场围绕大脑与学习的读书分享会，在宁波大学园区图书馆举行。作为分享嘉宾，宁波大学附属第一医院精神科医生、国家二级心理咨询师张庆玉金句频出，为现场观众带来了一场知识与心灵的盛宴。



分享会现场。通讯员供图

1 脑科学与心理健康的奇妙碰撞

本次分享会是2025年“甬上家长会·共读”系列的第三场活动。

“我会少用眼睛看分数/多用眼睛看优点/我会注意少点责备/而去多一点关心。”开场，英国诗人伦曼斯的这首小诗《如果我再次养大我的孩子》，引发现场家长的共鸣。

一位家长分享：“昨天我女儿还说，考90分以上才算考好，这让我意识到，我们做父母的，太关注分数了，我觉得应该少看点分数，这个很重要。”

张庆玉对此深表赞同：“如果过度强调竞争和分数，会忽视孩子大脑发育的多样性和心理健康的本质。”

张庆玉从神经科学与精神医学的区别切入，强调“大脑的健康不仅关乎生理，更关乎心理”。

他从生理的角度解释：“前额叶是大脑的‘自控中心’，负责人的自控，但它的发育要到30岁才成熟。家长若用统一标准要求孩子，无异于逼迫未成熟的‘硬件’运行超负荷的‘软件’。”这一生动的比喻，让在场家长恍然大悟。

分享会上，张庆玉提出“两条腿走路”的教育理念：“孩子们要一只脚在学校里，一只脚在社会上。真正的成长需要平衡书本知识与社会实践。”

他建议家长多带孩子接触社会，参与人际交往，理解生活百态，培养主人翁意识。“未来的家庭支柱需要从现在就开始锻炼。这种‘学校+社会’的双轨成长模式，才是应对未来不确定性的最好准备。”张庆玉说。

2 金句频出，破解学习与成长迷思

张庆玉结合医学和心理学方面的案例指出，家长最大的误区是将孩子的学习异化为功利性工具。

“当孩子为了奖励、排名或父母期望而学习时，这种外部动机只会消耗他们的内在驱动力。”张庆玉说，“有一个典型的案例大家可能都听说过，一名学生拼命考上名校后，却陷入了‘自我厌恶’，因为他从未为自己活过。”

“真正的学习是无我的，不用管动机是什么。”张庆玉强调，“高级别的学习是自发的探索，就像孩子小时候看到一颗石子，也能天马行空地进行一番想象。真正的教育应让孩子‘成为自己’，而非流水线上的标准化产品。”

谈及现代人的心理困境，张庆玉犀利指出：“社交媒体营造的完美假象正在扭曲我们的幸福感。”

他举例说，一位母亲因朋友圈里“别人家的孩子”而焦虑，却忽略了自家孩子的独特优势。“比较是痛苦的根源。若家长总说‘你看人家考第几名’，其实这句话会像刀子一样扎伤孩子，会让孩子自卑甚至厌学。”张庆玉说。

“朋友圈是滤镜下的虚假世界，人们下意识地去进行比较，会滋生痛苦。”他建议家长“少刷朋友圈，多关注真实的生活体验”，并幽默提醒：“就连我发朋友圈都要美颜，你看到的‘完美’有多少是真的？”



现场观众与分享嘉宾合影。通讯员供图

3 家长的责任不是‘雕刻’孩子

张庆玉用通俗的语言解析了儿童常见的心理行为问题。

他指出，有多动症的孩子不是“病”，而是原始森林里最敏锐的“哨兵”：他们的基因本适合奔跑狩猎，却被要求静坐读书。

他呼吁家长因材施教，并举例表示：奥运冠军菲尔普斯就是多动症，他的成功源于被“放对位置”。

谈到抽动症时，张庆玉解释，孩子压力大时，心理问题会转化为身体症状，如眨眼、耸肩，这不是简单的“鼻炎”或“眼疾”，而是心灵在呼救。

对于厌学现象，张庆玉认为，当孩子说“不想上学”时，可能是对分数、排名有着本能的反抗。教育不该是“内卷”，而应是“照镜子”——发现问题，修补漏洞，而非比较和排名。

在互动环节，一位小学三年级孩子的父亲提问“如何平衡学业压力与心理健康”。张庆玉回答：要卸下包袱，告诉孩子“考不好不代表你不好，爸妈爱你无条件”。他强调，学习是长跑，自信和兴趣才是“终身引擎”。

张庆玉还将话题延伸至成年人心理健康的维护，提出要培养兴趣爱好，认为这是快乐的源泉，不必等到退休才寻找。

张庆玉分享了一位痴迷钓鱼的医生故事，尽管被妻子“追打”，但当这名医生坐在河边时，才是最接近幸福本源的人。他还表示，团体运动也很重要，能让人“忘我”，篮球场上没有“小我”，只有酣畅淋漓的当下。

“脑科学告诉我们，每个孩子的大脑独一无二；心理学提醒我们，幸福源于接纳与真实。”张庆玉说，“家长的责任不是‘雕刻’孩子，而是提供土壤，让他们长成本该有的样子。”

记者 张志龙 通讯员 傅卫平