



大
讲
堂

暑假期间,很多家长刷抖音,都看到过一个家长辅导孩子作业导致“鸡飞狗跳”的视频,引发数万网友热议。

视频中,一个女子辅导孩子写作业情绪失控,崩溃大叫狂扇孩子,然后又不停地打自己,嘴里念叨着:“你不要这样行不行!画非画成这个样子!”通过视频细节来看,孩子是个小学生,应该是他的作业书写质量无法让家长接受,从而有了上述一幕。

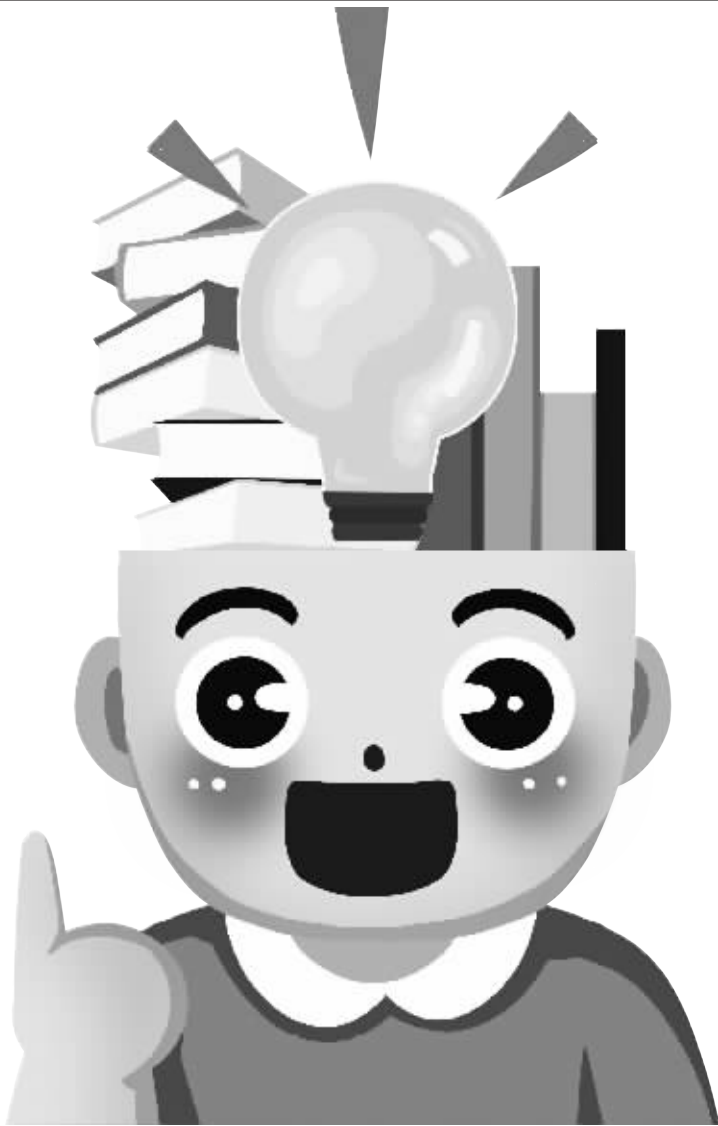
一部分网友留言表示,家长情绪控制能力太差,脾气太过火爆;另一部家长表示感同身受,自己也不想对孩子发火,但是日积月累的情感确实会因为一件小事而爆发;也有一部分留言表示,家长无法替孩子学习,能做的还是要帮助孩子找到一条适合自己的路。

此视频是摆拍还是家庭中的真实场景,难以定论。但从网友的留言来看,大家产生了类似共情。笔者曾向自己的学生和学生家长做过调查,再结合对学生成绩、实践能力、抗压能力等分析,发现一个有趣现象——有着“成长型思维模式”的家庭似乎更为和谐,即使遇到矛盾,家长也能快速调整状态,让孩子做自己成长的CEO,学会对自己负责。

今天,我们来聊聊,为何成长型思维模式,能消除家庭里的“杂音”。

主讲人

宁波艺术实验学校
周兰



“成长型思维” 让亲子间更和谐

A 理念更新 突破思维定式

曾看过一场宾夕法尼亚教授Angela Lee的演讲,她提到自己曾做过一项“到底是什么决定了成功”的研究。

她对美国西点军校学生、企业成功人士等进行跟踪研究,发现有一个重要品格很大程度上可以预示成功——它既不是智商,也不是情商,而是“毅力”。毅力是拥有长久的韧劲,把生活当成一场马拉松而不是短跑。

但是,如何才能培养毅力?不是每个人都能愈挫愈勇。所以,她找到一个答案,就是发展自己的“成长型思维模式”。

那么,何为“成长型思维模式”?它基于一个理念:你的基本能力是可以通过你的努力来培养的。它能让人勇于接受挑战,在挫折面前坚持不懈,相信努力是成功的必要途径,同时,能从批评和负面评价中学习,从他人的成功中获得启发和鼓舞。

与之相反的,就是“固定思维模式”。对于拥有固定思维模式的人而言,挑战意味着困难,他们倾向于回避挑战,碰到阻碍轻易放弃,认为努力毫无意义,忽略有用的负面反馈,所以“逃避”是他们的选择。

2016年一篇发表在国际刊物的论文运用大数据研究,也揭示了成长型思维模式的巨大影响。结果发现,无论贫穷还是富裕,成长型思维的孩子在学业成绩等多个方面都远优于固定型思维。如果孩子有了成长型思维,这一项优势就有可能消弭家庭背

景导致的差异。

B 迎难而上 实现自我拓展

顺着这条思路回眸历史,我们不难发现,中国重要历史转折点背后都有着代代中国人“成长型思维模式”的身影。

当年为了维护国家的信息安全,脱离对GPS系统的依赖,中国北斗团队坚持研发属于自己的“北斗卫星导航系统”,攻坚克难,使得“中国的北斗”性能比肩美国GPS导航;华为在科技浪潮中,迎难而上,5G技术全球领先;大疆无人机不断攻克技术难关,以自己的绝对硬实力,无惧国外市场打压,在全球市场“一枝独秀”……

有了成长型思维模式,失败与困难反而转化成了可被利用的资源,帮助我们不断勇敢向前。

脑科学研究表明,大脑具有可塑性,最重要的是我们要积极地进入自己所不熟悉的领域,因为具有挑战性的事情都有可能成为刺激大脑神经生长,从而增加大脑的“计算储备”,从而促进大脑的变化。拥有成长型思维模式的人会进入越来越高的自我实现水平,形成不断学习和提高的良性循环。

在考试中,这个区分就很明显,同样的试卷,水平相近的人考出来的成绩可能差异较大。有些人心态稳,因为相信考试本身就是会有难度,遇到

困难很正常,稳扎稳打,放平心态,才有可能考出好的结果;对于固定性思维者而言,遇到同样的问题,可能想到的是自己这次会失败,然后由于害怕导致无法发挥应有水平。

《终身成长》一书研究发现,拥有成长型思维一定程度上还可以抵抗抑郁症。固定型思维模式的人只盯着眼前的困难,不会去采取行动来解决自己的问题,从而陷于悲观情绪的泥淖无法自拔。成长型思维模式也会感到痛苦,但是他们会采取行动来对抗他们的问题,努力保持生活正常运转,感觉越糟,反而越会下定决心,由此帮助自己从负面情绪走出来。

C 用之有道 助力多元成长

如何在日常生活中,帮助孩子建立成长型思维模式,以下几个方法可以借鉴。

首先,父母帮助孩子意识到“成长型思维”的概念,引导其关注自己内心的对话。举个例子,当孩子在遇到困难而自我怀疑时,把“这个我做不了”或者“我会失败的”改成“失败了,没关系,失败了还能多点经验”,鼓励孩子勇于尝试新事物、学习并成长。

在这个过程中孩子可能还会听到一些来自他人的负面评价,此时,家长可以帮助孩子在负面评价中寻找对自己有用的建议,以开放的态度悦纳信息。比如,我们可以说:“刚才别人说的话不是针对你这个人,而是提供了一些改进方法,我们再试试好吗?”

其次,家长以身作则,借助生活中的困难来做示范。我们大脑里有一种“镜像神经元”,看到别人的行为和感受会在我们的大脑中激发起跟他们一样的神经元,所以家长对孩子有着重要的示范和榜样作用。我们可以借助平时生活中的挑战,激发孩子的自信心和潜力。比如,在出去玩的过程中发生了一些突发情况,家长可以和孩子一起积极面对,理性分析目前的困难,梳理可行的措施,在这个过程中相互鼓励,从而帮助孩子意识到勇于面对困难、接受挑战可以增加抗挫折能力,并从失败中吸取教训——学会看到失败并不代表我们的能力有限,而是一个学习和成长的机会。

再者,对孩子的赞扬方式有门道。我们要培养孩子的成长型思维模式,就要避开对于孩子天资的表扬,尽量避免说“你真聪明”“你好厉害”等话语,这样会让孩子变得害怕失败。我们可以做的,是表扬孩子为完成任务,取得成功而付出的努力、练习、坚持、所采取的各种策略等,公式可以总结为:表扬方式=肯定努力+成功原因+欣赏态度,比如,“这道题很难,但是你依旧尝试各种解题策略。你尝试了各种不同的方法,最终找到了适用的那个,这个态度妈妈要向你学习。”借助具体细节的复述与肯定,可以增加孩子的自我动力和自我激励,从而激发内在的动力,点燃某个领域的兴趣和热情,并为之而努力,自我潜能就得到了不断激发与强化。

具备了成长性思维模式,我们就能增强适应变化的能力,灵活应对新情境和挑战,克服困难并从中学习。要持续更新自己的知识和技能,与时俱进,勇敢面对生活中的万千变化。