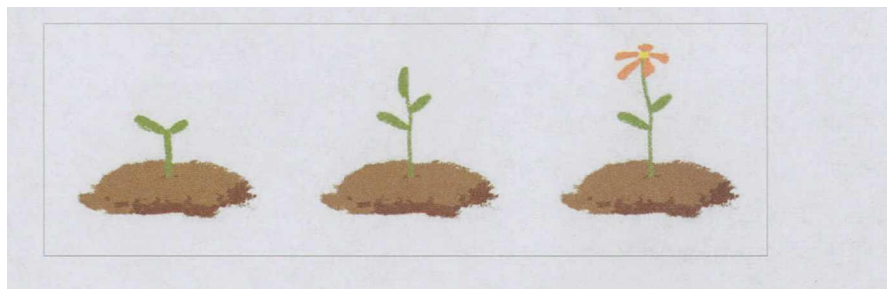


守住自我成长的初心 才有广阔未来

文 / 佟新

让孩子从小学习做人、学习立志、学习创造，
是习近平总书记在 2015 年六一儿童节的时候提出来的，
我想这三大期望也是所有家长的内在期望，也是家长们的初心。
我们正在经历着社会巨大的转型，未来是一个快速发展的时代，
青少年将是未来的主人。“以孩子的眼光去看问题”就成为我们特别关心的问题，
通过为《2019 北京市青少年发展现状调查报告》所做的约 27000 份问卷反馈，
我发现了以下三方面的问题。



孩子们如何看待自己

青少年的自主性最核心的表现是他们如何看待自己、看待未来。在调查过程中，常常遇到很多焦虑的家长，在他们的眼中，孩子就是一个大宝贝，但事实上，大概有 50% 的中学生是有自己想法的，并且能按自己的想法做出决定。但同时我们也会发现，大概有 33% 的孩子表示他们无法实现自己的想法。所以自主性是有了，但是能不能做出选择，就和我们的社会环境连在一起了。家长、

分享给大家一个初一孩子说的话

“爸爸妈妈，我的确是逆反，我承认我逆反。我就想让你们知道，你们要尊重我，要听听我说的话，我希望得到你们的认可，而不是每件事情都在你们的安排下。”

家庭、学校、社会都是孩子的环境，我们要去反思这个环境。另外我们还发现：当家长和老师意见不同时，有接近一半的孩子会表示：“我谁都不听，我听我自己的”。即便有些孩子在父母面前很乖，也不意味着他没有想法，他会有一套自己的想法来与家长应对。

同时，调查结果还显示，51% 的中学生

有自己的理想，甚至有人生规划，但依然有 20% 的孩子表示对未来没有什么想法。一个有人生理想、有目标的孩子，他的学业成绩很明显的处在优秀的水平，呈显著正相关。所以，如果一个孩子能够树立好人生目标，就代表着他的心智已经趋于成熟。当他心智走向成熟的时候，学习就有动力，成绩也就会处在一个优秀的状态。

孩子们的压力非常大

当今社会，青少年的压

力大，并成为严峻的社会热点问题。从积极的角度来讲，压力不可怕，压力就是挑战。当我们敢于面对挑战时，就可以把压力变成动力。但是对于一个青少年而言，他遇到压力的时候，能不能找到适当的解压方法，对其成长也是非常重要的。

调查发现，高中学生的压力是很大的，接近85%的孩子都认为自己有压力，初中生相对好一些，大概有60%左右，这是现在教育的现状。通过数据显示，学生95%的压力来自于学业。当家长盯住成绩的时候，要知道这会给孩子带来巨大的压力。如果有压力，却长期得不到倾诉和疏解，会对身心造成极大的伤害，不利于青少年的身心发展。

倾诉是青少年的解压方式之一

青少年应对不同压力的倾诉对象有所不同。有接近60%的孩子面对学业压力，会去表达和倾诉。也有53%的学生在面对情感、情绪压力的时候，愿意去倾诉。对于这个数据，更引起我们关注的是，有约45%的学生不愿意倾诉。他们认为自己有压力，但不想说，甚至会把这种压力内化，这是家长们应该警惕的。

家长要学会倾听 有时候孩子

倾诉了，但并没有被家长重视。孩子说没考好的时候，其实他需要的是一句理解，但家长常常回复的是，“你怎么考这么差！”孩子便立刻闭嘴了，这样一个可以和父母分解压力的途径就被关掉了。我建议家长要学会“听到”孩子的声音，“听到”就是重复一遍，当你重复一遍孩子说的话的时候，很可能就听出

了他的焦虑。

休闲可以释放孩子的压力 有家长曾对我讲：“我家孩子明天就要参加一个重要的考试，可他居然还想去踢球，我都替他着急啊！”

其实不用着急，接近70%的孩子认为休闲是可以释放压力的。如果他坐在屋子里一直复习，给他的压力可能反而会更大。很多孩子的自主性超出了父母的想象，要给他们足够的空间。

网络对孩子究竟是福是祸

未来是什么？其实我们不知道，也预想不出来。2019年5月发布的《新媒体时代家庭媒介素养认知现状调查报告》指出，至2018年底，我国未成年网民规模为1.69亿，其中未成年人的互联网普及率达到93.7%，近九成的未成年网民会使用互联网从事学习等相关活动。

现在是年轻人的世界，他们出生在遍布网络的环境。我们发现，每天上网已经成为孩子们生活的一部分，近五成的孩子每天使用网络的时间在2-3个小时，个别孩子甚至超过了10个小时。

网络已经是孩子生活里不可缺少的一部分。一个不上网的孩子，他基本不会有朋友。但几乎所有家长都提出了一个问题：孩子爱玩手机怎么办？手机已经成为孩子社交的一部分，也是他学习的一部分。所以家长们很矛盾也很焦虑，怕孩子接触网络以后，受到不良的影响。可以说手机已经成为亲子关系里面的一个结，这个结一定要打开，按中国文化来讲，所有的

事情都是宜疏不宜堵的。

应对未来的三要素

要让孩子立志 有研究表明，有理想、有人生规划的孩子成绩

会好一些。其实青春期的孩子都是哲学家，对于很多青春期的孩子，最困扰他们的问题是：人活着的意义是什么？我的未来是什么？然而这些问题，得不到正常的、正确的、他们想要的解答时，当他们的苦闷找不到出路的时候，他们可能会走向我们并不期望的那一面。家长和老师要从生命的意义上，让孩子有机会去畅谈人生的目标、理想、困惑。我觉得生命教育这门课程，应该纳入日常的课程当中。特别是当社会、学校周边出现了一些极端事件的时候，不要选择掩盖，而是应该及时地回应学生们的困惑。

学会理解孩子 当孩子表达自己，对自己不满意的时候，家长不要想着去解答。当孩子和朋友出去游玩的时候，家长也要鼓励他们。要知道，青春期的孩子，他和同辈的关系，可能远胜于父母。

当孩子表达自己，对自己不满意的时候，家长不要想着去解答。当孩子和朋友出去游玩的时候，家长也要鼓励他们。要知道，青春期的孩子，他和同辈的关系，可能远胜于父母。

相信互联网、相信孩子 我相信，互联网的产生，它的主要方向是正向的。孩子们也可以通过互联网获得更多的知识和更大的空间。在这个问题上，我们要相信孩子有判断能力。我们用“堵”的方法，是无法堵住互联网不良信息的，但如果孩子具有了选择能力，我相信他所得到的会是正向的、积极的知识。

我相信，互联网的产生，它的主要方

向是正向的。孩子们也可以通过互联网获得更多的知识和更大的空间。在这个问题上，我们要相信孩子有判断能力。我们用“堵”的方法，是无法堵住互联网不良信息的，但如果孩子具有了选择能力，我相信他所得到的会是正向的、积极的知识。

佟新 北京大学社会学系教授，博士生导师。