

陪写作业这几年，我越用力，孩子越慢



AI制图

分享人：四年级女孩母亲陈女士 记录整理：一楠

“妈，这道题我不会。”

“哪道？我看看……昨天不是刚做过类似的吗？你把题目再读一遍。”

一番讲解过后，孩子依旧无从作答。从一年级到四年级，我天天陪女儿写作业，全程紧盯、一刻不离。可四年下来，孩子非但没能养成自觉学习的习惯，反倒愈发依赖我。她做题总要看我的脸色确认对错，我一离开就停下笔发呆。就连在校考试，她也不敢大胆作答，试卷常常写不完。看着孩子的状态，我不禁反思：日夜陪伴督促，究竟是帮了她，还是害了她？

我以为的“陪伴”，其实是“监工”

我从来没想到陪写作业有什么问题。我周围的朋友也都是这么做的，有的还请了家教，专门盯着孩子写作业。

可我不知道从什么时候开始，陪写作业变成了全家最紧张的时刻。有时我坐在她左边，她爸爸坐在右边，她被夹在中间，很局促。我眼睛盯着她的笔尖，看她有没有写错；她爸爸盯着她的坐姿，看她有没有弯腰驼背。

有一回我接了个电话出去了一下，回来发现她一个字都没写，就坐在那儿等我。我问她怎么不写，她说：“你不在，我不知道对不对。”

我开始反思，是不是一直以来我管得太细了。她写的每一个字，我要看笔顺对不对；每一道题，我要确认步骤规范不规范。我自认为这是作为家长尽职尽责的表现，但久而久之，她写的作业本上，红色的修改痕迹比她的蓝字还多。

有一次她把作业本给我看，怯怯地说：“妈妈，这篇你能不能不帮我改？老师说我的作业全是红的，像被老师改过一样。”

我当时还觉得委屈——我好心帮忙检查，孩子还不领情？

那个“我不陪了”的决定

事情的转折发生在上个月。她语文考了75分，回家哭了很久。我看了卷子，发现好几道题空着没写。我问她为什么空着，她说：“我不确定对不对，就不敢写。”

我忽然意识到，我陪了四年，陪出来的不是一个学习好的孩子，而是一个不敢犯错的孩子。她太怕“不对”了，因为每一次“不对”，我都会第一时间指出来。她太久没有体验过“自己写完一整页作业，没有人打断”的感觉了。

那天晚上我跟她说：“从明天开始，妈妈不陪你写作业了。你自己写完自己检查，第二天老师批了发下来，你自己看错题。”

她吓了一跳：“你不陪我了吗？那我不会的怎么办？”我说：“不会的先空着，第二天去问老师。或者你全部写完了再来问我，但我不坐你旁边了。”

她将信将疑地点了点头。

那些“出错”的日子

第一天，她写得很慢，时不时抬头看我。我坐在客厅看书，没看她。她忍不住喊：“妈妈，你过来看看这道题。”我说：“你先全部写完，最后再一起看。”

她写完之后跑过来给我看。我看了，错了两道。我指出来，她说：“那你教我呀。”我说：“你自己先看一遍错题，想想哪里错了。想不出来妈妈再讲。”她自己盯着看了两分钟，忽然拍下脑袋：“噢，我知道了，这个我算错了！”

她把正确的写上去，又问我：“另一道呢？”我说：“这道你再读一遍题目。”她读完，想了想，说：“我明白了，我漏了一个条件。”改完以后，她说：“妈妈，今天我自己发

现了错误。”

我心里也默默地为她的进步点赞。

后来几天，她犯错的时候我不再立刻纠正，而是让她自己找。有时候一道错题她要想很久，我就说：“没事，慢慢想，想不出来妈妈帮你。”但大多数情况下，她自己能找到。

有一回她数学考了82分，回来跟我说：“妈妈，这次我粗心错了好几道。”我说：“那你自己分析一下，下次怎么避免？”她拿出本子，自己写了几条：要验算、要读两遍题目、要打草稿。

我终于明白的事

现在回头看，我整整四年贴身陪写作业，表面是尽心尽责，实则是无形的控制。我始终放心不下、不信任女儿，总认定离开我她就无法做好。可是每一次我帮她指出错误、替她纠正答案，都是在悄悄暗示她：你不行，你需要我。

那天，老公说了一句话让我记忆犹新：“你陪了四年，她依赖了你四年。你现在放手，她可能需要另一个四年才能独立。你早该放手了。”

是啊，我确实早该学会放手。雏鸟必须经历适度的跌倒历练，才能真正地学会飞行。

■专家支招

三点改变 跳出陪写教育误区

陈女士的经历，是无数陪写作业家长的缩影。她做对了一件事——敢于停下来反思。很多家长陪了六年，孩子上了初中还在陪，从来没有想过“是不是我陪得越多，孩子越慢”。

从教育心理学的角度看，陈女士以前的做法有三个核心问题：

第一，把“陪伴”变成了“监视”。孩子写一道题看一眼家长，不是因为认真，而是因为她害怕。她不是在思考，是在揣测“妈妈觉得对不对”。这种状态下，孩子的大脑一半用来做题，一半用来观察家长的脸色，效率自然低。

第二，用“纠错”替代了“试错”。孩子需要犯错，需要自己发现错误、自己改正。这个过程虽然慢，但印象深刻。家长抢在前面把错误指出来，孩子就失去了“自己发现”的机会。长期下来，孩子会形成“我不行，我等妈妈告诉我”的依赖模式。

第三，传递了“不允许出错”的焦虑。陈女士每一次皱眉、每一次打断、每一次修改，都在告诉孩子：犯错是不被允许的。孩子于是学会了不敢写——宁可空着，也不冒险写错。

她后来的改变，核心是做对了三件事：

一是物理隔离。她不坐在旁边了，但告诉孩子“妈妈在客厅，写完拿过来一起看”。这给了孩子一个安全的空间——没有眼睛盯着，她才有机会练习自己思考。

二是延迟纠错。她忍住不立刻指出错误，让孩子自己先检查一遍。孩子自己发现错误时的成就感，比家长指出来强一百倍。这种自我发现是内驱力的燃料。

三是把“纠错者”变成“倾听者”。孩子问“这道题怎么做”，以前她直接讲；后来她说“你先读题，然后把你的想法告诉我”。让孩子先表达自己的思路，她才知道孩子卡在哪里，而不是直接给答案。

想对所有陪写作业的妈妈说：真正的陪写作业，不是坐在孩子旁边盯着她写完每一个字，而是坐在不远的地方，让孩子知道你在这里，但她需要自己写。

那个空着不敢写的75分试卷，是孩子发出的求救信号。陈女士听懂了，并且做出了改变。这比任何一张满分试卷都珍贵。愿她继续忍住“指指点点”的手，管住“你应该这样”的嘴，给孩子一个可以犯错的空间。因为只有不怕错的孩子，才敢大胆地往下写。