

那道还没做就说“不会”的题

分享人：十岁男孩母亲方女士 记录整理：一楠

“妈妈，这道题我不会。”

我走过去一看，题目还没读完。我说：“你先读一遍题目。”他把题目读了一遍。我问：“现在呢？”他说：“还是不会。”我说：“你都没思考，怎么知道不会？”他低着头：“我就是不会。我太笨了。”

我太笨了——这句话，他每天要说好几遍。

写作业，第一道题卡住就说“我笨”。考试没考好，回来就说“我智商不行”。老师让他参加数学竞赛，他直接拒绝：“别让我去，我肯定考倒数。”拼乐高拼错了一步，他能将整盒摔在地上：“我什么都做不好。”

他今年十岁，四年级。小时候不是这样的。一、二年级的时候，他做题可积极了，错了也不怕，擦掉重写，嘴里还嘟囔“再来一次”。可到了三年级，他像变了一个人。遇到难题第一反应是“我不会”，第二反应是“我笨”，第三反应是把本子合上不写了。

我试过鼓励：“你不笨，你很聪明。”他翻白眼：“你是我妈，你当然这么说。”试过讲道理：“失败是成功之母。”他说：“那是骗人的。”试过拿别人举例：“你看谁谁，人家也是慢慢学会的。”他说：“那是人家，不是我。”

最让我心碎的一次，是他数学考了58分。他拿着卷子回来，没有哭，也没有藏。他把卷子放在桌上，很平静地说：“妈妈，我可能就不是学数学的料。你以后别花钱给我报班了，浪费钱。”

一个十岁的孩子，说出“浪费钱”三个字。我被噎得半天说不出话。

我仔细回想，是从什么时候开始，他变成这样的。

三年级上学期，他有一次数学考72分，比之前退步了十几分。我看到卷子的时候，皱着眉说了一句：“你怎么退步这么多？是不是上课没认真听？”他小声说：“我听了。”我说：“听了怎么还考成这样？”他说不出话。

后来又有几次，他作业写错了，我给他讲，讲了两遍他还没懂，我无奈地叹了口气。他偷偷看看我，没说什么，但从那以后，他拿题来问我的次数越来越少。遇到不会的，他宁愿空着，也不问我。

我后来跟他的班主任聊，也说出了我的困惑。老师耐心地帮我分析：“你儿子不是变笨，是不敢试了。每一次家长的叹气、皱眉和责备，都增加了他勇于面对失败的成本，所以他学会了——不试就不会错。不试的人，永远不会失败。”

我听完后思考了很久。

原来是我。是我那些叹气、皱眉、不经意的反问，让他一点一点缩回去了。他本来也许能扛住一次两次失败，但他扛不住失败之后妈妈脸上的表情。

后来我读到一个词，叫“习得性无助”。意思是说，当一个人反复经历失败，又发现自己无法改变结果时，他会放弃尝试，即使后来情况变了、他其实能做到，他也不试了。因为他已经“学会”了一件事——我做不好，再怎么努力也没用。

我儿子就是这样的状态。他不是真的不会那道题，他是被“我做不好”这个信念困住了。

于是我开始调整方式。

首先是让他重新体验做到的感觉。我把他的作业难度降了一档，给他做一些他能力范围内的题。他做对了，我不说真棒，而是说：“这道题你自己做出来了。”不加评价，不说其他。

其次，我调整了沟通方式。不问会不会，而是问：你卡在哪一步了。以前他遇到难题，我问“你会不会”，他答“不会”，对话结束。现在我问他“你读到哪一句觉得看不懂”，他会指出来。只要他能指出卡点，就说明他在思考。

另外，我让他每天睡前跟我说一件今天他做的事。一开始他说没有。我说再小的事也行，比如今天你主动喝了水。他想了想说：“今天我字写得比昨天工整。”我说好，就记下来。一个星期后，他自己翻开那个本子，说：“好像我也不是什么都不行。”

最大的转变发生在上个月。他做一道数学题，做到一半时卡住了。他没有说我不会，而是说了句：我再想想。虽然最后他还是没做出来，但我抱着他说：“你今天说了我再想想，这比做对这道题还重要。”

他愣愣地看着我，好像不太相信这句话。

后来他开始变了。从我不会，变成我试试。从我太笨，变成我再想想。进度很慢，还会有反复。前一天他还在说我永远学不好数学，第二天又能自己解出一道题。

昨天他在书房喊我：“妈妈，这道题我做出来了！”我走过去，他把本子举得高高的，脸上全是笑。我看了那道题，是一道他们班大部分同学都做不出的题。但他做出来了，而且是自己想出来的。

专家点评

很多时候，孩子不是学不会，是不敢学了。

方女士儿子的故事，是“习得性无助”的典型样本。这个心理学概念由塞利格曼提出——当一个人反复经历失败，并且发现无论怎么努力都无法改变结果时，他会陷入一种做什么都没用的绝望感，最终放弃尝试。

但孩子不是天生就会习得无助的。他是被教出来的。教他的不是失败本身，而是失败之后周围人的反应。方女士回想起来的三件事——一次皱眉、一声叹气、一句“你怎么退步这么多”——单独看都很轻微，但积累起来，孩子就得出一个结论：失败不被允许，做错事会让妈妈失望。于是他选择了一条最安全的路——不试。

帮孩子从我笨，到我试试，方女士做对了几件关键的事：

第一，降低难度，重建成功的体验。一个长期说我不会的孩子，需要的不是被推去挑战更难的东西，而是先体验成功。方女士把作业难度降了一档，让孩子重新感受我能做对。这种体验是信心重建的砖石，一块一块垒起来。

第二，把你不会，换成你卡在哪一步。会不会是个封闭问题？答案只有会和不会，而不会就是终点。但卡在哪一步是开放问题，它假设你已经在做了，只是碰到了障碍。这个问法把孩子的身份从失败者，变成了正在尝试的人。

第三，每天记录一件我做到的事。这个方法虽然看起来简单，但它在做一件重要的事——对抗大脑的负面偏好。习惯性自我否定的孩子，脑子里全是不行的证据。方女士帮孩子每天找一个反例，慢慢地，他看到了不同的自己。

第四，表扬“尝试”，而不只是“结果”。虽然儿子那道题最终没做出来，但他说了一句“我再想想”。方女士没有说没关系、下次努力，而是认真地说：这比做对题还重要。这句话让孩子明白：愿意面对困难本身就有价值，哪怕结果不完美。

那个说“我太笨了”的孩子，不是真的笨。他是被“我不行”三个字困住了，而那三个字的钥匙，其实一直在你手里。当你不再问他“你会不会”，而是蹲下来看他卡在哪一步，他的锁就松了。那道他最后做出来的题，也许不能证明他的蜕变，但对他来说，那是一扇门——门后面写着三个字：我可以。

点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人



AI制图