

一个初三男孩的“退赛”与回归，撕开了家庭教育最隐秘的伤口。这不是逆袭的励志故事，而是一场关于“看见”的艰难修行。

退后一步，看见光

倾诉人：卡卡(化名) 46岁 公务员 记录：本报记者 杨亚娟

上个周末，儿子终于主动聊起了学校。“我们班有个同学，休学了两个月，现在回来了，状态挺好。”我夹菜的手顿了顿，没接话。他抬头看我，说：“妈，我现在觉得能坐在教室里，挺好的。”

那一刻，我眼眶发热，不敢让他看见。这句话背后，是我们一家三口怎样艰难地和解，其中的苦衷也只有我们自己知道。



去年此时，儿子上初三。一天早晨，他站在门口，书包没背，只说了句：“不想去学校了。”“说什么胡话，要迟到了。”他爸伸手去拿外套。儿子突然暴怒起身，一把将鞋柜上的东西全扫到地上，玻璃花瓶碎裂的声音炸得我心惊。“不去就是不去！别逼我！”他吼出最后那句话后，把门“砰”地摔上，整个家仿佛都在摇晃。

接下来一个多月，儿子把自己反锁在房间，除了上厕所几乎不出来。饭送到门口，有时动几口，有时原封不动。手机成了他唯一的“伙伴”，我们一靠近，他就暴躁得像头受伤的小兽，充满戒备。

有一次他爸试图和他沟通，他竟抄起椅子砸向房门，眼睛血红地喊着：“你们再逼我，我就——”虽然话没说完，但那个戛然而止的尾音，比任何威胁都让我们夫妻俩胆寒。

我整夜整夜趴在儿子卧室门口听动静，白天还得强撑着应付亲友的询问。那种滋味，像被按在水里，窒息却抓不住任何救命的东西。更崩溃的是，我不知道问题的原因。儿子平时成绩中上游，我们自认没给过太大压力，补习班都是他同意报的。他怎么就突然崩了？

直到那个雨夜，我透过门缝听见他带着哭腔跟朋友语音：“学不动了。我妈还天天说，再坚持坚持，考上好高中就好了。可是考上了又怎样？后面还有高考、考研……我有时候真想从楼上跳下去……”

“跳下去”三个字，让我瞬间腿软瘫坐在地上。让他崩溃的从来不是学业，而是那种一眼望不到头的绝望。而我这个自以为开明的母亲，根本不了解他。



转机出现在班主任第三次家访。这位教了20年书的老师，没讲任何大道理，只在离开时递给我一本书——《非暴力沟通》。“孩子不是不想上学，他在向我们求救。咱们要做的，是帮帮他。”

“怎么帮？”我声音发颤，“他连门都不开。”

“退后一步，先看见他这个人，而不是他的成绩。”这句话像根针，戳破了我所有的自我感动。我

开始反思：孩子升入初中后，我到底“看见”过他吗？我第一眼看见的，永远是成绩单、排名、目标完成度。至于他怎么想、累不累、眼中的世界是什么样子，我虽然关心，但永远排在第二位。

那天晚上，我在他门口放了第一张纸条：“儿子，我们不谈学习，不谈未来，只谈现在。你累了就歇歇，有妈妈在。”十天里，我们每天给他写一张纸条。有时道歉，有时回忆他小时候的事，有时只是分享今天的天气。但这十天，我每天都在怀疑这种做法会不会有效果？崩溃的时候跟孩子父亲吵着“要不要强行开门”。他父亲比我冷静，但也愁得整夜抽烟，他说“再等等，就等到第十天，不行就撬锁。”我们两个像等待审判的囚徒，赌一个不知道是否存在的出路。

第十天傍晚，儿子卧室的门开了。儿子憔悴地站在门口，瘦得脱了形，眼睛深陷。他看着我，声音沙哑地说：“妈，我想吃你做的红烧肉。”

我“嗯”了一声，转身就往厨房走，不敢多说一个字，怕多说一句他就缩回去。做饭时，我盯着砧板，眼泪一滴一滴地掉在菜上。不是感动，是后怕，还有委屈——如果第十一天他才开门呢？如果那天他爸真撬锁了呢？我们离把事情彻底搞砸，可能只差一步。



接下来的日子，我们和孩子像刚认识的陌生人，小心翼翼地重新开始生活。

儿子提出去爬山。一路上，他一句话不说，只是埋头暴走。到了山顶，他突然开口：“妈，你相信我吗？我不是不想学习，就是觉得学习好像只是为了考试，考试只是为了升学。那我自己呢？我想做什么，重要吗？”

这个问题，问住了我。我张了张嘴，本能地想讲“先苦后甜”的道理，可看着他疲惫而执拗的侧脸，那些话全堵在喉咙里。“重要。”过了好一会儿，我才说，“你的感受，比什么都重要。”那是我第一次，没有讲大道理，只是告诉他，如果你累了，我们就歇一歇。

我们开始调整节奏。上午他睡到自然醒，下午看书、打球、发呆。我不再过问，只是在他需要时，递上一杯水，切一盘水果。晚上一起散步，聊他喜欢的动漫、崇拜的球星、有趣的同学。慢慢地，儿子开始主动翻书。不是课本，是《三体》《人类简史》。我发现，当他不为考试而学时，其实很爱思考。他会和爸爸讨论“黑暗森林法则”，探讨“人工智能会不会取代人类”。这些对话，让我们找回了久违的亲密。

这样又过了一个月，他说：“妈，我想回学校。但不想参加中考，压力太大。”我一下就急了——不

参加中考意味着上不了高中，今后怎么办？我的声音突然拔高：“那怎么行……”话没说完整，他爸一把拦住我，对儿子说：“行，咱先上学。”后来他单独和我说：“能回学校就是向好的第一步，咱说好的不焦虑呢？”

那个周一，我俩陪儿子走到校门口，看着他的背影，五味杂陈。“万一他真的不中考呢？”我揪着心问。他爸说：“那我们就养他一辈子，现在只能是走一步看一步吧。”

我真的很感激儿子的班主任。她没问“还考不考”，而是根据儿子的情况制定了弹性复习计划，允许他按自己的节奏调整。起初，儿子只是静静翻看学习计划，偶尔划一两笔。在这种宽松氛围里，没想到他的状态反而越来越轻松。课本和练习册，不知不觉从书桌角落挪到了顺手的位置。那句“不参加中考”，再也没提过。

但我明白，儿子不提中考，并不是因为他想通了，而是他知道了我们的底线，知道了我们不会逼他。这是一种微妙的“算计”，他得先确认自己“有退路”，才敢往前走。

最后三个月，他主动加紧复习，每晚学到12点。我心疼，却又担心，害怕他又崩溃了。很幸运，儿子的情绪一直比较稳定。最终，他考上了一所普通高中，但他能走进考场，已是胜利。



现在，儿子快度过高一第一学期。我们之间有了一份新的默契，像战后重建的和平，虽脆弱却珍贵。

我不再每天问学习进度，但会留意他最近看什么书，对什么感兴趣。我也学会了在他倾诉时沉默倾听，在他需要建议时谨慎开口。

我发现，当我退后一步，反而看见了一个敏感、善良、有独立思考能力的孩子。他最需要的，是守护——守护好奇心、守护他的学习节奏、守护他的尊严。我也在慢慢理解“教育”是什么。不是雕刻，不是塑造，而是守望一片土壤，让种子按自己的时节发芽。

儿子现在还会问我：“妈，你怎么不焦虑了？”我说：“焦虑啊，焦虑你选科、焦虑你三年后能不能考上大学。但说实话，比起这些，更怕你再把把自己关起来。这么一想，也就不焦虑了。”我和他都有点无奈地笑了笑，这笑里有点释然，有点庆幸，但更多的是劫后余生的信任——不是信任他一定会有出息，而是信任我们一家三口，还能一起扛过些什么。

经历过噩梦一样的休学经历，我现在最大的变化，是不做那么多预设。先保证儿子身心健康，陪着他一起努力，结果就交给未来吧。事情能向好的方向发展，已经是幸运，不是吗？

■记者手记：

出于对孩子的保护，卡卡用了化名。她的故事中，那份“退后一步”的艰难与释然，触动了太多被分数绷紧的神经。

这份“退后”，本质上是松开因爱而攥得太紧的手——相信每个孩子都有自己的节奏和向上的力量。它不是放弃，而是一种允许：允许慢一点，允许绕点路，允许歇口气。父母与孩子本有各自独立的人生，我们的责任是守护一片有爱和自由的土壤，然后勇敢地吧空间、信任和成

长的权利交还给孩子。那张小小的纸条，打开的不只是一扇门，更是一条彼此理解的路。

但“退后”绝非简单地放任，它需要理性评估与系统支持。

首先，必须明确“退后”与“放弃”的界限。卡卡儿子的情况属于可调整的学业倦怠，但每个孩子状态不同，家长不能自行判断，一定要寻求专业的心理支持。其次，“退后”需要结合家庭的实际情况，并非所有家庭都能简单复制。更重要的

是，“退后”是为了更好地“向前”，而非逃离竞争。卡卡一家的探索，本质是暂停充电，这值得借鉴。

而我们更期盼的是，当社会能为孩子提供更多专业心理支持、多元成长路径、完善的容错机制时，这样的“退后”才会有底气。教育没有标准答案，卡卡的纸条打开了一扇门，门外的路需要社会、学校、家庭共同铺就。“退后”一步，是爱的智慧；多方协同，才能让这份智慧惠及更多孩子。

