

暑假生活，就是要让孩子过一段不同于学校生活的日子



本版图片/视觉中国

童年的暑假是每个人回忆中最开心的时光。每个孩子的心中，也都对暑期生活充满这样那样的安排和想象。

悠然暑假可以怎样度过？是读几本好书，到广阔天地去欣赏自然的馈赠，到博物馆和美术馆欣赏大师的习作；还是享受单纯的亲子时光，练就家务劳动的本领；亦或是抓住这难得的时光，养成终身受益的好习惯……今年这个特殊的暑假对孩子们而言依然具有独特的意义，也考验着家长们的智慧。

“父母之爱子，则为之计深远。”年轻的父母，请给孩子一个五彩斑斓的暑假！

——编者

孙云晓

又一年暑假如期而至，如何安排孩子的暑假生活常常是父母的重要“功课”。

可能会有一些父母特别关注孩子的学业，计划把假期变成另一个学期，让孩子在大量的补课和作业中度过假期，认为这样会增强孩子的学业竞争能力。

往年，旅游也是父母为孩子安排暑假生活时的必选项之一，但今年暑假，在不少地区仍有疫情的前提下，旅游出行也许并不那么方便。

适宜的假期生活将有助于孩子的健康发展，而安排欠妥的假期生活对孩子可能会产生负面的影响。那么，如何让孩子过一个快乐有益的假期？

用好假期，是父母为孩子成长“计深远”

孩子究竟需要什么样的假期生活？我认为，中小学生在假期生活里，首先需要休息，当然也可以适当复习功课，但假期生活的本质与价值在于——要让孩子过一种不同于学校生活的日子。

为什么这样说呢？因为相对于学生蓬勃旺盛的生命能量和飞速成长的巨大需求来说，学校实在太狭小、单调了。学

生需要在假期体验个性化的、更加丰富多彩的生活。因此，有远见的父母和老师，应当鼓励和支持学生发展兴趣，尽可能做自己喜欢的事情。去年以来，国家强力实施“双减”政策，其重要目的就是减轻中小学生的课业负担，让他们在减轻精神和实践能力得以提升。

有些父母也许会疑虑，丰富多彩的假期生活固然是孩子喜欢的，但会不会让孩子在竞争中失去优势，考试成绩拼不过别人，从而进不了理想的学校？这也是一些父母对于“双减”政策有些困惑不解的原因。由此涉及到如何对孩子负责，如何让一个孩子有一个美好的未来等重大教育话题。

古人留下的《战国策》中的名篇《触龙说赵太后》，我在中学时代就学习过，其中

智者左师触龙劝赵太后不要溺爱孩子时说：“父母之爱子，则为之计深远”。这句话可谓一语中的，堪为教子名言。

今日世界哪个发达国家不重视孩子的创新精神与实践能力的培养？有些国家的名校甚至将考生服务社会的实践能力作为极重要的录取标准。包括“双减”政策落地与实施，出台《家庭教育促进法》等等，都是在青少年儿童的健康发展“计深远”，作为担负家庭教育主体责任的父母亲来说，更应孩子成长“计深远”。

青少年是在体验中长大的，我们不能代替他们成长，更不能代替他们体验。毫无疑问，如果有了丰富多彩的体验，即使减少了一些复习功课的时间，孩子们也会拥有更珍贵、更充实的收获。完全可以相信，当孩子们开阔了视野，当他们在生活中锻炼了翅膀，激发出强大的责任心和志向，他们就是真正的强国一代，他们将身心更加健康，并且飞翔得更高更远！

（作者系中国家庭教育学会副会长、中国青少年研究中心研究员）

家庭教育的本质是生活教育，练硬“翅膀”才能飞翔

基于假期生活的本质意义与价值在于要过一种不同于学校生活的原则，并且考虑到孩子成长的需求，我建议父母可以从自己家庭和孩子的实际情况出发，为暑期生活做出安排。

家庭教育的本质特点是生活教育，假期生活的一个重要目标就是提高生活实践能力，这是让孩子终身受益的本领，也是形成良好品德不可缺少的关键环节。

扬州小学生缪苇杭在疫情居家期间学会了做30多道菜，既提升了生活技能也增强了责任感，就是很值得借鉴的案例。

2022年1月1日开始实施的《家庭教育促进法》将生活技能确定为家庭教育的核心内容之一。按照教育部新出台的劳动课程标准，自今年秋季学期开始，学会做饭等家务劳动将被作为义务教育阶段劳动课程的重要内容。因此，在假期生活

中，可以让孩子学习做家务来提高生活技能、博览群书思考自己的人生道路、欣赏经典影视剧开阔视野、体育锻炼寻求体能突破等等。如果有条件，还可以参加研学夏令营或科学考察学会合作与探究、回故乡寻根了解家族历史、通过职业体验发现自己的潜能、参加志愿服务提升责任感水平，等等。总之，要因地制宜，让孩子积极体验不同于学校的丰富生活。

青少年是在体验中长大的，我们不能代替他们成长，更不能代替他们体验。毫无疑问，如果有了丰富多彩的体验，即使减少了一些复习功课的时间，孩子们也会拥有更珍贵、更充实的收获。完全可以相信，当孩子们开阔了视野，当他们在生活中锻炼了翅膀，激发出强大的责任心和志向，他们就是真正的强国一代，他们将身心更加健康，并且飞翔得更高更远！

（作者系中国家庭教育学会副会长、中国青少年研究中心研究员）

培养孩子良好习惯，为何很多年轻父母想得到做不到？

方玥

暑期即将过半，许多学龄前儿童家长该做的莫过于：如何在暑假阶段养成良好的生活

习惯，以适应幼儿园的节奏和规律？

家长应该要清楚：好习惯伴随孩子一生，这比认识多少字、会数多少数来得更

加重要。幼儿的习惯和心性，是随着孩子的年龄增长和能力发展逐渐养成的。而父母也在日复一日的耐心陪伴和引导中，成为更好的自己。

究竟要如何引导孩子养成好习惯？这“四步法”家长们不妨试试：

首先要将好习惯落实为具体的要求、做法或规则，如闹钟响了就要起床、先洗手后吃饭、玩好玩具后让玩具“回家”等；

其次，让孩子接受好习惯。和孩子一起讨论，让孩子理解这样做的好处和重要性，尽量用孩子理解的方式写下来或写下来，贴在显眼的地方，让好习惯“上墙、上口、上心”；

同时，家长自身要足够重视好习惯的养成，要以自己为榜样引领；对于孩子已经理解并接受的习惯，家长要坚定、温柔地执行，但也不能过于强硬，要保护好孩子幼小的心灵；

最重要的是，家长们要适当的放手，给予孩子自由、自主的空间，让他尝试自我管理。

相关链接

入园前的这个暑假，为何有些家长会感到焦虑？

距离新学期还有段时间，已经有不少即将入园的幼儿家长都曾向我表达过类似的焦虑——不知道孩子能否适应幼儿园的生活，会自己吃饭吗？不会上厕所怎么办？午觉能睡得着吗？我想，这些家长的焦虑，主要源于家庭生活习惯尚未能与幼儿园一日作息衔接好。

幼儿园更注重生活能力的培养，这里的一日生活安排是相对稳定的、规律的。学龄前的孩子规则意识还不强，如果孩子在家没有同步养成规律的作息，那么他在学校的生活也会被打破，受到影响。因此，我们要培养孩子良好的作息习惯。

暑假里，家长可以参考幼儿园的作息安排，抓住几个大的时间点，例如起床时间、午饭时间、午睡时间等，帮助养成比较规律的作息，适应上幼儿园的节奏。

其次，要养成良好的个人卫生习惯。在幼儿园里，没有家长的帮助，如厕、洗手等个人卫生事宜，需要孩子自己解决（老师们会根据实际情况，及时为孩子提供帮助）。因此，在入园前，家长应该鼓励每位孩子做一些力所能及的事情，培养他们的自我服务能力和自主意识。在家中，可以引导孩子养成饭前便后洗手的卫生习惯，掌握正确的洗手步骤，如拧开龙头、冲水、擦肥皂、冲水洗净、擦干。

不少家长时常忽视对孩子倾听与表达的习惯的培养。孩子第一次融入并体验集体生活，倾听和表达是非常重要的。他们天然地会对自己说话互动的人给予关注。因此，家长和孩子说话的时候，一定要看着孩子的眼睛，用心交流，引导孩子学会认真倾听，尽量用孩子能听懂的语言，用丰富的语气、语调、手势、表情吸引孩子的注意，还可以鼓励孩子听完之后主动提问。

孩子出现行为问题，如何纠错才能事半功倍？

暑假，父母有了更多时间与孩子相处。然而，在与年轻父母的沟通中，我能明显感到，他们培养孩子良好习惯的意识很强，但在具体操作时，却总是显得有些无奈。问题出在哪里？

我发现，年轻父母在孩子习惯培养上，存在一些误区。比如，忽视孩子的年龄特点。他们常常会按照成人的思维跟

孩子说教。殊不知，对学龄前的幼儿来说，儿歌、游戏的方式更加能够让孩子明白养成好习惯的方法与意义。

此外，不要忽视习惯培养的情感基础。孩子出现行为问题，第一时间不要想着要怎么纠正，而是思考行为背后的原因，先从情感的角度去剖析孩子，再到纠正习惯。比如，孩子大哭时，要先安抚他们、拥

抱他们，表达理解他们伤心的理由，再着手指出幼儿存在的问题，效果会事半功倍。

此外，父母之间不要攀比。看到别人的孩子会用小马桶了、会自己吃饭了，就强迫自己的孩子也要快快长大。家长不能用统一的标准去要求孩子，要尊重孩子的个体差异。因为在习惯培养过程中，孩子的主动性和积极性是最重要的。

他们觉得自己“很有用”。例如，鼓励孩子和父母亲下厨房，体验亲子互动的欢乐，同时也让孩子感受劳动带来的成就体验，提升自我服务的意识和能力。

需要提醒家长的是，提升孩子的自尊自信，不要忘记让孩子多多参与社会交往。比如，家长可以和孩子一起翻看相册或幼儿园的微信刊，看看照片，说说此前在幼儿园中发生的一些趣事，聊聊自己的好朋友，帮助孩子重温对幼儿园的美好记忆；也可以鼓励孩子的好朋友通过语音、视频的方式进行联系，看看互相的变化，聊聊最近在做的事情，还可以相约开学后一起要做的事情，保持密切的同伴交往等。

（作者为中国福利托儿所所长、上海市特级校长）

一直被喂饭的孩子，会失去很多学习的机会？

今年对于所有幼儿和家长而言，都有些特殊。长期的居家生活，让不少孩子作息不规律、缺失同伴交往、原本在幼儿园养成的一些好习惯也“丢失了”。

尤其是暑假里，不少祖辈成为带娃的“主力军”，在好习惯的养成上，年轻父母还应该与祖辈达成一致。最常见的是，孩子在家时看到外公、外婆，就要求喂饭。祖辈也因为宠爱孩子，怕幼儿自己吃饭太脏、太慢，吃的不够多等，逐渐养成了追着喂饭的“倒退习惯”。对此，全家人都先要在孩子自主进食的意义上达成共识：吃饭是人的生理需要，是幼儿自己做的事，而且是件愉快的事。一直被喂饭的孩子，会失去很多学习的机会。比如孩子不能按照自己的节奏和愿望来探索世界、认识食

物；不能通过抓握咀嚼，了解不同食物的外观、气味、味道和形状。

孩子生活能力的培养，其实就是在增强自尊和自信。若孩子被照顾、管着，这样的被动生活会让孩子产生“我不行”“我还小”的想法，这不仅有碍孩子的自主自立，还会影响他今后学习能力的提升。

小小餐桌，也是孩子自我意识成长的舞台。给孩子宽敞的空间，倾听他们内心的声音，引导他们去思索“什么是自己想要的”“什么是自己该做的”，这远比一顿饭的营养更能让他们受益终身。

暑假很多时间户外高温炎热，家长要如何安排适当的活动，既能满足孩子好动的天性，又能帮助他们习惯养成？这时，让孩子参与一些力所能及的家务也能让

他们觉得自己“很有用”。例如，鼓励孩子和父母亲下厨房，体验亲子互动的欢乐，同时也让孩子感受劳动带来的成就体验，提升自我服务的意识和能力。

需要提醒家长的是，提升孩子的自尊自信，不要忘记让孩子多多参与社会交往。比如，家长可以和孩子一起翻看相册或幼儿园的微信刊，看看照片，说说此前在幼儿园中发生的一些趣事，聊聊自己的好朋友，帮助孩子重温对幼儿园的美好记忆；也可以鼓励孩子的好朋友通过语音、视频的方式进行联系，看看互相的变化，聊聊最近在做的事情，还可以相约开学后一起要做的事情，保持密切的同伴交往等。

（作者为中国福利托儿所所长、上海市特级校长）

给孩子做科普，究竟几岁合适？

郭长江

最近两三年，因为工作缘故，大学教授时常走入我们的附属小学，为学生开设科普讲座，内容涉及数学、物理、天文、化学、生物、地理、人工智能等多个领域。我观察了一番，从年龄看，科普讲座的对象最小可以到小学三年级。再往低年级，学生知识储备太少，开讲就比较困难了。

但不久前，在为一年级学生做的一次科普讲座中，这些小学一年级学生真的会发问吗？“太阳会吞噬地球吗？”“真的有外星人吗？”“航天员是怎么睡觉的？”“黑洞会不会把我们传送到其他地方去？”“航天员生病了怎么办？”“为什么可以在太空写毛笔字？”……讲座过程中，孩子们热情高涨，问题就没有断过。

给一年级小朋友讲科学，还有两项问卷数据吸引着我。关于讲座的频率，期待“两周一次”占56.1%，“每月一次”占40.24%；关于参加讲座的意愿，“非常愿意参加”占82.93%，“比较愿意参加”占13.41%。如此高的频率和意愿出乎意料。

这些都让我重新思考大学教授做科普的起点和意义。如今看来，一个吸引人的科普主题，并不一定能引出一场生动有趣的科普报告；而一个高深的科普题目，也不一定让学生“望而却步”。关键在于，大学教授要俯下身平视孩子的需求，根据孩子们的特点精心设计科普内容，那么科普讲座从什么年龄开始都不早。

内容是科普之基。好的内容，能够激发学生极大的兴趣，真正抓住孩子们的心理。但是，好东西很多，是否都适合讲给孩子们听呢？肯定不是，科普需要契机。

此次为一年级学生讲座的主题是“神舟飞船”。中国在太空探索方面取得了瞩目的成绩，神舟飞船载人航行广受关注，尤其是神舟十三号，经历了太空漫长的183天之旅，又历经中国传统的新春佳节，以及北京冬奥会的隆重时刻，在同学们的脑海中留下了深刻印象。

另一方面，大众媒体的报道，因为受到各种限制，点到为止，未必深入，就给学生留下了很多疑问、很多猜想，这正是科普切入的契机。

果然，当孩子们对讲座老师的话题有所了解，他们就会在听讲座的过程中产生很多疑问，当交流的通道打开，就可能建立起对话，产生思维的交流和碰撞，此时，就不再单纯是老师向学生灌输知识，这就是科普的契机。

除了社会热点，科普的契机还来自于主讲人的经历，这是我从上海师范大学数理学院张少华研究员的报告《中国南极科学考察》中感悟到的。张老师去过南极，曾担任中国南极科学考察队副队长。他PPT用的图片，绝大多数都是自己拍摄的。他的经历穿插在报告中，渲染出不一样的氛围，仿佛让学生身临其境。学生在赞叹张老师了不起的经历的同时，也对神秘的南极大陆产生了浓厚的兴趣，这也是科普可遇而不可求的宝贵契机。

科普需要契机

打开老师和学生对话的通道

从接到一所小学邀请开始，我就为这次讲座备课整整花了一个月的时间。其实，讲述的内容并不多，但是因为要符合小学一年级孩子的认知特点，故而做了多次的调整。

首先是PPT的背景。一年级小朋友通常是从游戏进入学习状态的，PPT画面生动可爱，贴近他们的认知风格，才能够吸引他们。我上网搜索一些太空探索元素的卡通图片，自己还画了两幅卡通画，构建了新的PPT模板。

其次是内容结构。一年级学生的特点是从自身出发，由感兴趣的问题出发，建构自己的知识理解。因此，系统的知识固然重要，但内容结构更需要从孩子的视角出发，以带领他们入门为目的，最终聚焦到3个问题：神舟飞船简介、神奇的太空生活、了不起的航天员。比如，谈到神奇的太空生活时，主要聚焦太空的吃、住，还有写毛笔字和太空授课；在介绍航天员的这个版块，我重点介绍一名航天员需要身体好（不近视）、学习好、心理强大和具有奉献精神。

在呈现方式上，考虑到一年级学生可能很多字都不认识，讲座课件上的文字被

大量删除，图片配上一些词组和短句，用词尽量浅显和生活化。再设计处考虑低龄段学生，如果让他们坐着听一小时讲座，很容易感到枯燥，坐不住。所以，必须让他们被动参与进来，这样整个过程就会有趣和有效。受疫情影响，面向孩子的科普也要采取线上讲座的形式。在讲座前一天，我进行了试连线。果然，又发现了几个新问题。考虑到学生可能用手机观看，最终把字都放大了两个像素……

这些工作，看上去很琐碎，但对于科普的成败，却起到重要的作用，尤其是对低龄段的学生。

记得有一次，我邀请上海师范大学化学与材料学院郎中教授做科普讲座，他的题目是：我们身边的膜分离技术。我一开始非常担心这个题目太高深了，初中生听得懂吗、会感兴趣吗？没想到，讲座非常成功。当时正值疫情期间，郎教授从口罩入手，举一反三，讲到尿不湿、直饮水、果汁，还有疫情中致命的机器ECMO（体外膜肺氧合）。学生们恍然大悟，如此高深的科技，经过郎教授的精心设计，让学生切身感受到原来离我们的生活是那么近啊。

科普需要设计

和内容同等重要的是呈现方式

平视孩子做科普 回答任何“幼稚”的问题，保持平等对话

当天的讲座，完全出乎我的意料。从提出第一个问题开始，这些一年级学生们就积极参与，聊天区里举手、回答不断。

回想多年前，我陪一位教授去初中做科普报告。现场报告的效果不太好，会场的纪律也比较差，学生们不断交头接耳。一个小时的报告终于结束了，到了提问环节，一位男同学举手：“老师，您刚才在报告的过程中，讲了一句法语，我虽然听不懂，但觉得很好听，您能再讲一遍给我听吗？”

多么好的一个问题啊，多么地朴实，多么能反应一个初中生的心理，或许就能激发他学习法语的热情。当然，这个问题与报告本身想传递的科学内容有点距离。

于是，那位教授说：“这个，与今天的讲座内容关系不大，你对今天的讲座内

容，有什么疑问？”

“没有”，男同学失望地坐下。

这一幕给我留下了太深的印象。教授的头抬得很高，而孩子的头压得很低。后面也再没有学生提出任何问题了。

那次讲座之后，我坚持做两件事情：第一，每讲完一个报告，必做问卷调查，了解学生的听讲感受，逐项分析效果，作为下次讲座改进的依据。因为学生是我们服务的对象，没有学生的认可，就根本谈不上报告的成功。第二，无论什么情况，都正面回答学生的提问，哪怕这个问题显得很幼稚。因为这个是发自学生内心的提问，他的提问应该得到主讲人的尊重。我把这两件事情描述为“平视学生”，并竭力在我们团队的科普讲座中推广。

用数据帮助改进

一年级孩子对科普的渴望，远超想象

一个讲座是否成功，当然可以从场面的热烈程度感知一二。但是，学生的真实感受如何？他们真的听懂了吗？对学生有帮助吗？这些问题其实非常重要。

近年来，我们组织已经组织了上百场讲座，每一场讲座结束后，都有问卷调查。问卷会聚焦几个问题：

第一，内容是否听懂是第一要义。“全

部听懂了”和“多数内容听懂了”，两项相加超过90%为优秀，超过80%为达标。在70%-90%之间，就要重新审视讲座内容。如果低于70%，即使我们团队感觉不错，这个讲座也只能淘汰了。近两三年来的数据，被列为“优秀”的讲座在10%左右；“达标”讲座约为80%。

第三，聚焦对学生的具体帮助。按被选择率多少，一般顺序为：“开阔了我的知识面”（约80%）“增强了我探索未知知识的好奇心”（约70%）“激发了我学习的兴趣”（约50%）“帮助我掌握了学习的方法”（约45%）“有助于我学习相关的课程”（约40%）。这与我们的预期基本吻合，尤其前两项是科普讲座功能体现的主要方面。

当然，如果能通过讲座，提高后三项的被选率，就会更有意义。因为，我们的对象主要是附属学校的学生，我们希望通过讲座，对第一课堂的学习有所促进。打通第一课堂和第二课堂，让讲座对学生的鼓舞和激励，迁移到日常学习中去，这正是我们这个团队努力的方向。

其实，我们团队所能提供的讲座，远远不能满足孩子们的需求。做科普，期待更多关注，需要更多专业人士的加入。

（作者为上海师范大学副教授）

