

一到假期就急着帮孩子报班“抢跑”？面对家长焦虑，这位校长建议——

用“慢成长”成就孩子的“快”和“远”

■胡春华

再过一个多月，今年幼儿园毕业的孩子们就要迈入“未来无限可能”的小学。这个暑假，不少“准小学生”父母又开始陷入“幼小衔接”的焦虑深坑：去哪里学拼音？数学是不是要给孩子练练计算？英语阅读哪个绘本系列好……为了不让孩子“输在起跑线上”，“抢跑”现象屡见不鲜。

那么，“抢跑”的孩子真的就一定能够“笑到最后”吗？作为一位学校管理者，我的答案是肯定的。

教育是场马拉松。“抢跑”和“内卷”，或许能让孩子一时领先，却无法保证他们持续长久地保持良好的学习状态。从事学校管理这些年，相比花式各异的“抢跑”，倒是一些“慢成长”的故事，让我更有启迪，也更值得我们借鉴。

“睡觉大王”为何能一路直博？

我教过的学生小A，从小喜欢睡觉。上小学时，每晚9点是他雷打不动的上床睡觉时间，甚至每周六、日上午要睡懒觉，一睡可能直接睡到中午。别的孩子常忙碌、奔波于各种“班”时，他则显得很淡定，保持充足的睡眠，空余时看书、逛展。小A读小学时学业表现平平，未见他在某一方面有特长或突出表现。

中学时，他进了家门口的初中，当别的孩子在挑灯夜读、昏天黑地刷题、补习的时候，他依然每天早早睡觉，没有参加任何补习班。升入初三后，也许是他长期睡眠充足、体力精力充沛，小A的学习效率、复习效率都非常高，后来顺利考入一所市实验性示范性高中。读高中时，他仍然保持每天晚上10点睡觉的习惯，到高三时虽然每天参加学校晚自习、睡觉时间有所推迟，但也从不熬夜。他曾和家人说过一句话：“我是真正地在晚自习，而班级很多同学其实是在‘假自习’——他们都在打瞌睡！”后来，小A顺利考入复旦大学，并一路直博。

就我的观察来说，小A的升学之路走得挺顺畅，背后固然有多种因素，但“淡定”和“松弛”无疑是其成功的秘诀之一。在小A身边有一位不焦虑的妈妈，除了每天让孩子拥有充足的休息时间，闲暇之余，她还经常带孩子去运动、去游玩，给孩子创造很多机会拥抱大自然；周末和假期，他们常去的地方是两个“馆”——博物馆和图书馆。



从科学养育的角度分析，一个人睡眠充足，每天才能高度专注，学习事半功倍；同时，充沛的精力也能支撑他承担越来越繁重的学习任务。不少研究都已表明，睡眠是提高学习效率的一道重要环节。睡眠对人大脑和身体有重要的修复和再生作用。睡眠不足会打破这种平衡，从而影响孩子正常的身体、大脑发育，增加疾病发生率，还会直接损害记忆力、注意力、自控力、思维能力等，这些都是学习所需要的基本素质。而当一个孩子睡眠不足时，其情绪情感也容易受到影响，进而影响其在学校的人际关系、学习兴趣等，导致学习成绩下降。

另一方面，不少家长总希望让孩子多花时间、提早“抢跑”以形成学习的优势，不少家长甚至都成了“时间管理大师”，让孩子不是在学习、就是在去学习的路上。但实际上，对于发育快、学习能力强的孩子，“抢跑”固然可以让他暂时保持领先，但很可能磨灭了他的学习兴趣，或者使孩子失去了探索的欲望、丧失了解自己兴趣的机会；而对于一些学习能力弱、发育相对迟缓的孩子

来说，“抢跑”牺牲的是睡眠和休息时间，更加得不偿失。

所以，无论孩子学习水平如何，只有当他们拥有了充足的睡眠和良好的作息习惯，才能保持充沛的体能，在成长之路上走得更顺、更远。更何况，孩子的认知是随着年龄增长而不断提升的，所以，家长要遵循孩子的成长规律，给孩子更多“留白”的时间和空间，让他们去休息、去创造、去互动、去冥想、去幻想、去尝试错误、去表达自己、去从事各种创作，让孩子以更“松弛”的状态享受童年。

“数字原住民”，如何从他律到自律？

进入AI时代，如今的青少年几乎人人都是“数字原住民”，他们更容易接触和应用数字科技，获取信息迅速，知识面广，彼此高度虚拟互联。但由于年龄尚小，缺乏自制力和判断力，他们极易沉溺网络，影响学业和身心健康。

在我们学校，去年刚读小学一年级的

小B同学就是一个典型的“数字原住民”，小小年纪就能熟练使用平板、电脑和手机等电子产品。平时一有时间，小B就拿着手机刷各种短视频，刷到“停不下来”。小B父母发现了她的异常，马上把家里所有的电子产品“坚壁清野”。然而，只要小B父母一不注意，随手放在一边的手机就会被小B拿来，要么刷小视频要么打游戏，防不胜防，亲子关系一度非常紧张。

后来，小B父母和小B“约法三章”：周一至周五不碰电子产品，周末每天开放半小时给她使用电子产品；如有违反，则禁用一个月，如能遵守一周，父母就会给她小奖励。但是，这些约束不仅只是针对孩子，小B父母也同样要遵循每天晚上7点至9点远离电子产品的“规章”，由小B监督，同样有奖惩。

约定履行后，小B家的亲子关系好了。父母会陪她散步、聊天，散步的时间成为他们一家沟通和交流的最佳时段。小B父母还发现小B特别喜欢搭积木，就经常和孩子一起搭积木，作为她遵守游戏规则奖励。渐渐地，小B习惯了限制电子产品的日子，兴趣爱好更

广泛，也越来越自信。

在孩子成长的过程中，规则意识的培养非常重要。如何与孩子定下使用电子产品的规则并遵守执行，是这一代孩子和家人需要面对的新挑战。要知道，孩子最好的“玩伴”是家长，很多时候，“屏幕育儿”和屏幕控制儿童只有一线之差。在“电子产品拉锯战”中，最好的做法就是培养孩子的规则意识，并给孩子正向奖励和激励，但奖励方式更应该以赞扬与亲情陪伴为主。

学习好习惯，要怎么坚持下去？

在今年春季学期开学典礼上，还有一位同学让我印象深刻：那就是小C同学，他向学校赠送了自己的专著《桦衍片语》，里面收集了他一至四年级的课内课外260多篇作文。这是小C从一年级开始坚持记录生活中点点滴滴的成果之一。观其成长之路，我们也可以发现，他的父母非常注重培养孩子的阅读习惯，小C每天坚持中英文阅读，家长

拍视频发朋友圈“打卡”——这是一种仪式，更是一种坚持，坚持了1700多天，帮助孩子完成了厚积薄发的过程，让小C提笔创作时总有源源不断的思路和创意，逐篇积累，终于集结成了自己的文集。学校也特地给他开辟了专栏书架，供其他孩子借阅。

对于孩子来说，无论是阅读习惯还是运动习惯，抑或是每天练琴、画画等习惯的养成，都不是一蹴而就的。也需要家长的坚持、及时鼓励，帮助孩子克服畏难情绪，给予孩子坚持的力量。当坚持成为习惯，这股力量不容小觑。而且，在这个案例中，比起孩子的坚持，更能看见家长视频打卡的坚持，每天陪伴的坚持，这种亲子共同的坚持，让原本显得单调重复的事情变得美好又有创意，孩子也不断积累成长能量。

以上三个我亲历的育儿故事中，值得夸一夸的是孩子的父母：他们都不急不忙，选择和孩子一起“慢成长”，通过“慢”来成就孩子的“快”和“远”。因此，在为孩子的幼小做准备时，建议更多家长要多关注孩子的成长需求，帮助他们更顺利地适应幼小。同时，父母也要理解，每个孩子的成长进程是独特的，要用发展的思维看待孩子的未来。

九月即将到来的新学期，义务教育起始年级将全面使用新教材，这也成为最近很多家长群里“激起千层浪”的新话题，有些家长对“双新”教改焦虑不已，事实上，家长们大可不必“谈新色变”。这是教育部新修订的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》的具体推进举措，改革的落脚点还是要回归教育本源，为人的全面发展考虑。具体来说，“双新”聚焦的是学生核心素质的培育。所谓的核心素养，就是适应终身发展和社会发展需要的正确价值观、必备品格和关键能力。换言之，随着“双新”教改的落地，未来的教育不再是简单比拼孩子学了多少知识、会做多少道题、考了多少分，而是比拼孩子的体力、耐力、思维力、创造力、学习力和解决复杂问题的能力等。

在孩子的成长过程中，任何经历都是学习，吹风看雨是学习，奔跑打闹是学习，同甘共苦是学习，世界就是孩子们的教室，生活就是孩子们的教材。父母要做的是陪伴、欣赏、引导和支持，给孩子成长足够的时间和空间。让我们用看“别人家的孩子”的眼光看自家的孩子，真正地看见孩子，理解孩子，和他们一起“慢慢”长大。

(作者为浦东新区万科实验小学校长)

和七年前的毕业生共同打开“时间囊”后，这位小学老师有话想说

孩子天马行空的想法，或将“预测”他们的未来

■贾为卿

不久前，我曾担任班主任的2017届毕业生回到了母校，我和他们一起拆开了7年前他们给自己的“时间囊”。这是我每次带毕业班的“传统”，学生即将离校开启中学生活之际，让他们做一个“时间囊”，里面是一封写给18岁自己的信、与伙伴们的合影以及小学时期难忘的物件等。每次待学生7年后高考回来打开，见证他们成长的那一刻，我都感慨万千。

在我们学校大厅有一句话：教孩子五年，为他们想五十年，为国家民族想五百年。曾经，我觉得这句话离我很遥远，但是，随着时间的推移，看着学生们不论是否考入名校，都在为自己的美好未来而努力时，他们的成长故事一次次证明：教育的目的不是分数，而是一个个体的人生目标。

有好奇心的孩子，会保持强烈的求知欲

小学时期是孩子们探索世界的黄金期。他们对一切充满好奇，这种好奇心正是创造力的源泉。在这个时期，家长和老师千万不要用所谓的“有用”或“没用”妨碍他们的成长。

在我的学生中，有一位小Z同学，成绩谈不上优秀，但他从小喜欢钻研地图。下课时他喜欢把一张上海地图铺在桌上研究，不论去什么地方，他都能在很短的时间内给出出行方案。他的父母觉得孩子这样的行为很“怪异”，对学习也没有什么帮助。我没有阻止孩子的举动，还经常和他探讨路线设计是否合理，能不能找到既省时又省钱的最佳方案等等。

我其实没想到，他的“时间囊”里赫然写着“以后想研究全世界的交通”。我更没想到，七年后填报高考志愿时，小Z

■有好奇心的孩子会一直保持强烈的求知欲，从而使学习过程变得有趣。好奇心会使大脑始终处于兴奋状态，还会延长记忆在大脑中留存的时间。基于好奇心的学习，孩子会乐在其中，不会轻易厌学

■人生总会面临各种挑战和困难。小学阶段正是培养孩子们顽强耐挫力的重要时期。当学生在学习中、生活中、体育运动中遇到困难时，老师和家长要鼓励他们多思考、多尝试，而不是轻言放弃

■每个人发自内心的最大理想其实是实现自己，而非复制别人。所以，为人父母者也千万不要用“别人家的孩子”的成长模式去限定自己孩子的成长，而应做好孩子的坚强后盾，悉心呵护认真陪伴。父母应引导孩子成长过程中不断发现自己的优势与长处，为未来人生打下坚实基础，种下无尽可能

选择了和地图有着千丝万缕联系的地质勘探专业。“虽然这个专业很苦，但是我觉得做这行很酷。”他还告诉我，这份选择正是来自小学阶段对地图的好奇心。

对孩子而言，在小学阶段学到多少知识并不重要，相反，兴趣的培养、好奇心的激发才是决定其终身事业的关键。有好奇心的孩子会一直保持强烈的求知欲，从而使学习过程变得有趣。好奇心会使大脑始终处于兴奋状态，还会延长记忆在大脑中留存的时间。基于好奇心的学习，孩子会享受其中，也不会轻易厌学。在不断探索的过程中，孩子会发现自己喜欢擅长的事情，及早确定人生目标。

用大量阅读，积累丰富人生

阅读是小学学习的重要组成部分，也是培养孩子们语感的有效途径。语感，即对语言的敏感度和理解能力，是语文学习的核心，这需要通过大量阅读来实现。阅读也是连接识字和写作的重要桥梁。

小李同学当年就是班上公认的阅读和写作达人。她在“时间囊”里，给18岁的自己密密麻麻写了几页纸。“我都忘了当时写了这么多，如今我也算是圆了童

年时的文学梦了！”小李说，自己从小学开始就喜欢读书，平均每年读40—60本书，最多时一年读了100本书。上初中后，她不但读中文书，还开始读英文版的《哈利·波特》《指环王》以及罗尔德·达尔的奇幻文学作品，并写了很多书评。

随着年龄的增长，她对不少文学作品的感悟也在发生改变。五年级时，小李第一次读《老人与海》，她告诉我，觉得这本书没什么意思。过了两年，她读了英文原版，感受到海明威简短文字的爆发力和强烈的生命力。

除此以外，学校的必读书单固然重要，但是阅读必须出于兴趣，家长和老师们都不应让书单限制孩子的视野。

比如，小李最先读了雨果的《巴黎圣母院》，非常喜欢，又去读了《悲惨世界》。当发现歌德是雨果的好友后，就去读了《少年维特的烦恼》和《浮士德》。随后又发现歌德和托马斯·曼的作品有很多相似处，就读了托马斯·曼的《魂断威尼斯》和《魔山》。当她查到托马斯·曼和黑塞是挚友时，就去读了黑塞的《悉达多》《德米安》《纳尔齐斯与歌尔德蒙》和《荒原狼》。小李的阅读没有受困于所谓的书单，而是通过这种“超链接”的学习方法发现自己的阅读兴趣。如今，小李已顺利考入了芝加哥大学文学系，继续着自己的文学梦想。

提升耐挫力，敢于向成功挑战

人生中总会面临各种挑战和困难。小学阶段正是培养孩子们顽强耐挫力的重要时期。当学生在学习中、生活中、体育运动中遇到困难时，老师和家长要鼓励他们多思考、多尝试，而不是轻言放弃。这种经历会让他们的内心变得更加坚强和成熟，让他们明白，成功往往需要经历多次失败和努力。

小W同学在小学时爱上了打篮球。他的“时间囊”里，装着一个当篮球运动员的梦想。再次相遇时，他给大家讲起了这七年来他在篮球冠军路上的追求与坚持，从初三因考试错过区半决赛，到高一进入校队却被“按”在冷板凳上，再到不久前在市级高中篮球赛中带领队伍力压对手夺冠……不仅如此，他还为球队设计了专属的计算机数据分析系统，并成功考取了心仪大学的计算机系。

在他追逐自己篮球梦的过程中，他的父母从来没有反对过，或认为篮球运动浪费时间，反而是在他低落时鼓励他勇敢追梦，正是父母的鼓励和小W自己坚持不懈的努力，给他的成长带来了决定性影响。而坚持的习惯也会让他在

未来的学习和工作中更好发挥自己的潜力。

另一位同学小朱，在小学时曾是个小胖墩。五年级的时候，他身高1米6左右，体重接近140斤。可是，这次回到母校的他却变了模样：身高1米83，体重也才140斤！小朱说，他的梦想是从事演艺工作，在上戏附中的时候，为了能争取想要上台表演的角色，他一学期减重30斤，简直就是“脱胎换骨”。再次看到小朱，我和我的同学们都很惊讶，他同样也在用顽强的毅力追逐人生之梦。我相信他未来即使不从事演艺事业，也一样能闯出一番天地。

翻看这些“时间囊”，有些想法看似天马行空，却惊人地“预测”了学生的成长轨迹。记得在今年开启“时间囊”的过程中，有位学生说，“我们小时候都有梦想，但那时的梦想多半是简短却又飘渺的，比如‘我想当一个……’。随着年龄

的增长，我们离远处的梦想越来越近，若要继续以梦为马，只有将梦想具象化、行动化。在这条前进道路上，学校，正是我追寻梦想的最大助力。”

诚然，能够让每个孩子找到梦想并尽情追梦，是学校教育的应有之义。在我看来，这远比一味追求分数更重要。苏格拉底曾说过，人终其一生，孜孜探寻的问题不过是认识你自己。这也是每个人成长过程中、生命历程中的终极问题。每个人发自内心的最大理想其实是实现自己，而非复制别人。所以，为人父母者也千万不要用“别人家的孩子”的成长模式去限定自己孩子的成长，而应做好孩子的坚强后盾，悉心呵护认真陪伴。父母应引导孩子在成长过程中不断发现自己的优势与长处，为未来人生打下坚实基础，种下无尽可能。

(作者为上海市第一师范附属小学副校长)



本版图片：视觉中国