



旅行、阅读、陪伴……近两个月的暑假时光接近尾声,我们欣然发现,随着“双减”政策的推进,不少家长已经转变育儿观,将孩子暑期的足迹从一个又一个的培训班转到真实而富有情趣的生活场域,还给了孩子一个暑假生活应有的样子。

——编者



## 创造机会让孩子亲近生活

本报记者 张惠娟

儿童是自然之子。但生活在城市的孩子,貌似生活离自然越来越远。暑假期间,为了让孩子有近距离接触自然的机会,我们利用休年假之机,带着孩子回到河北老家。为了这趟“自然教育”之旅有更多的获得感,我们提前进行了“备课”,于是,便有了这堂带有浓浓生活味道的暑期亲子课堂。

### 亲近自然,让孩子萌生一颗“草木心”

说实在的,生活在城市里的孩子对老家没有太多的印象。

先兄跟第三个人毕业后都留在了城市。后来,老人也跟随儿子们来到城市生活,老家没有了田地,亲戚朋友之间的走动也被微信群里的问候所代替。所以,在快节奏的北京,谈起老家的话题,话语越来越少,情感越来越淡。

今年年初,和我们一起生活的爷爷有点坐不住了,他一心想着能回到老家的田地里,种点花生、玉米,带给孩子们吃。于是,不顾家人的劝阻,他们春天回到了老家,将长满荒草的院子打扫干净,将门前一块田地精心照顾,种下了玉米、花生等农作物,栽培了茄子、西红柿、豆角等蔬菜。对于这些植物生灵,老人像照顾自己的孩子一般,每天要侍弄一番。于是,他每天早上迎着朝阳晨露,傍晚伴着晚霞而归。他说,和土地打交道,内心有一种莫名的踏实感和亲切感。

暑假里的这几天,爷爷邀请两个孙子去参观体验他的田地,孩子们也深深地喜欢上了。当下,正是玉米授粉、豆角花、金银花盛开的时候,有了一定生物知识的哥哥一股脑儿钻进了田地里,观察雄蕊雌蕊、什么花粉药粒,开启了生动的生物课堂。弟弟则站在比他还高的茄子树下,好奇地摸着头一样大小的茄子果实,索性趴在泥土上,看起了蚂蚁搬家……盛夏的田野里,很闷热,还有蚊虫的叮咬,但孩子们貌似陶醉其中,乐此不疲。

泥土带给人什么样的体验?为什么农民的生活虽然简单,但内心却充实幸福?因为,在和土地打交道中,会得知“春秋秋收”的自然因果关系,会明白“老天爷不会掉馅饼,人懒地就荒”的道理。所以,他们不会抱怨,没有攀比,更不会抑郁。“心情不爽了,去地里大干一场,出出汗,看看成长中的庄稼,心情马上就会好起来……”这是爷爷的原话。

是啊,近距离走近泥土,让孩子内心变得细腻丰盈,带着淡淡的“草木味”。行走田野间,他们将牵牛花、狗尾巴等野花野草带回家,插在瓶子中,这难道不是最好的艺术课堂?孩子们亲手将玉米掰下来,将花生从根部拔出来带回家,让一家人品尝他们的劳动成果,这难道不是最真实的劳动教育?别忘了,生活是最好的教育,“自然之子”需在真实的自然环境中成长。

### “三无”生活带来的教育思考

没有网络、没有游戏,乃至没有作业的日子是什么样?这次回乡,我想让孩子体验一下。作为信息时代的原住民,没有孩子是不喜欢游戏的。适当地接触电子游戏,并非坏事,但孩子若沉迷游戏,时间被游戏掌控时,那游戏就成为“精神鸦片”了。别说孩子,成年人若一天没有微信、没有网络,都很难接受。所以,如何教会孩子管理自己的时间,如果让暑假生活变得丰富有意义,就变得很重要。

所以,这次回家,我们策划了一场“三无”体验之旅。回家前,我们提前和爷爷奶奶沟通,将老家的电视信号切断,将网络中断,自然也没让孩子带任何作业。而他所带的唯一“电器”就是一架无人机,孩子说他想航拍农村的田野,还要剪辑一个视频,于是我们应允。

爷爷耕耘的菜园就在家门口,孩子们早上起来,推门而出,沿着田地散步,观察昆虫植物;上午带着无人机去航拍



# 将暑假生活还给孩子

不同的人文自然风景;午间休息,和家人聊天;傍晚不太热时,他们跟着爷爷去田野里劳动、采摘蔬菜。祖孙一起还播种下了白萝卜、大白菜等种子,等待秋天的收获……我们也尽量不玩手机,尽量多些时间和老人们拉拉家常,聊聊天,跟着孩子去田野里观察体验。3天时间下来,我们发现没有手机、没有游戏的日子,其实孩子的生活过得充实和谐;身上的泥土多了,玩手机时间少了;白天运动量大了,夜晚睡得更好了;焦虑心态少了,亲子关系和谐了……

回到北京,孩子和爷爷通话,首先惦记的就是他种的白菜出芽了没有。因为,这是他亲手播下的种子。我也在想,有些孩子之所以网络成瘾,是因为他们的生活中除了作业和培训班,没有让他觉得有意思有价值的体验。所以,除了学习课本知识,多给孩子安排一些有意义的事情,毕竟真实的情感体验更能让孩子成长为性格更为完全的人。

### 感受“摸得着”的家族文化

人必有家,家必有训。家风家训是先辈留给后人做人做事、持家治业的智慧结晶。良好的家风家训,是最好的家族文化。但高度集中的城市化生活打破了过去聚族而居的格局,在一定程度上也让家风家训的影响逐渐淡化。

“爷爷,咱家带有带有历史感的老物件吗?”一次茶余饭后,在儿子好奇心的带动下,爷爷从抽屉里拿出一个黑色的小木匣子,“这个呀,是咱们老郭家祖辈传下来的宝贝。”爷爷这句话,让儿子瞪大了好奇的眼睛。我心里一乐,一堂“励志”大讲堂就要真实开讲啦!

木匣子打开了,一张张叠在一起的、发黄的宣纸出现在眼前。

“是古字画?”儿子兴奋地打开一张,一排排隽秀的小楷字映入眼帘,落款处还有印章。原来是郭家祖上的房产契约书。

儿子数了数,这个匣子里一共放了30余张房产买卖契约。有些已经破损,有些还十分完整,字迹清晰可辨。

“这些发黄的契约仿佛一扇时间之窗,记载了咱们郭家祖辈从明朝永乐年间到民国的房屋交易故事。让你爷爷给你讲讲你爷爷的爷爷的爷爷的故事吧……”爸爸的一句话,让儿子瞬间对家族历史产生了浓厚的兴趣。

“永乐二年,在一场历史大迁徙中,咱们的祖宗从山西平阳府来到了河北,之后,便在这个地方购田置地,繁衍生息。咱们郭家人勤劳俭朴,经过几代人的积累之后,家业逐渐繁盛壮大起来,成为当地有威望的大家族。但是,在清朝咸丰年间出了一位好吃赌博、不务正业的独生子。”爷爷指着一张契约,上面写着这样的文字:“立卖人某某,今将宅院一所,房屋5间卖给赵富生名下,空口无凭,立字为证……”爷爷介绍说,因为赌博,这位先人在咸丰七年至九年连续三年将3所独门大宅院卖掉。之后,家中积蓄只出不进,家业开始走下坡路……

“创业难,守业更难,要把革命前辈打下的江山很好地接过去,不通过艰苦的工作是不行的。”我立刻援引了中国杰出的革命教育家徐特立的名言,来告诉儿子其中的道理。

“成由俭败由奢,古训不可忘啊!”爷爷再次重申,“还好,我的爷爷又开始勤奋踏实工作,你大爷、你爸爸、你叔叔,他们都特别能吃苦耐劳,将家业置到了北京。你们更要传承他们的奋斗精神。”

这些发黄的契约,无疑是进行家族文化教育的好素材。平日里,家长们都喜欢对孩子讲什么“不能浪费呀”“要勤奋呀”之类的大道理,但对孩子而言,没有体验的教育是不会有太深刻作用的。而这些“摸得着的历史”,这些带着温度的家族故事,会让孩子明白,并记住些什么道理。

亲子做伴好还多,最好的教育,永远在生活中,给孩子一次完全的带着泥土的真切体验,让他们在一草一木中萌生一颗“草木心”,从一粥一饭中体验劳动的乐趣,从老物件中感受家族的历史,从而对人生有一个深刻的思考,因思考而拥有丰盈的内心。

“行万里路,读万卷书”,如果说旅行是身体在路上,是为了看自然的风光,那么读书就是灵魂在路上,是为了看精神的风景,两者缺一不可。著名学者周国平曾说,“人是不能忍受无意义

本报记者 贾宇摄

## 从“培养”到“陪伴”

单春新

女儿喜欢旅行,几乎每个暑假,我们一家都会出去旅行,走遍祖国大好河山,感受祖国日新月异的发展变化。这个暑假,我们本计划去一趟贵州之行,去欣赏最贵州的山水景色,体验当地的乡土人情,但是因为疫情突然反复,只能搁浅。为了不让女儿失望,我带着她去了位于京郊的古北水镇。

在这里,既有江南水乡的温婉,也有北方山峰的豪情万丈。古朴天香的小镇景色让我们陶醉——华灯初上时,小镇映在波光潋滟的水中,在盏盏红灯的点缀下,别有一番景色映入眼帘,让人享受其中。女儿更是诗意满满,一边欣赏美丽的风景,一边朗诵一首首唐诗宋词,让我惊叹不已又倍感欣慰,中华诗词是如此美妙,中国山水是如此瑰丽。

夜间,我们爬上长城去看闪烁的星空。站在全世界独一无二的长城上,我们感到特别骄傲——为祖国的强大而自豪。女儿给我们讲着各种冠名的星座及其特点,还有浩瀚宇宙的很多故事,我们还一起讨论了“祝融

号”火星车和中国空间站。女儿说,如果有机会,她也想乘坐中国自己的宇宙飞船,到月球去看看,到火星去拍张照片。

科学家爱因斯坦说过:“兴趣是最好的老师。”一个人一旦对某种事物有了浓厚的兴趣,就会主动去求知、去探索、去实践,并在其中产生愉快的情绪和体验。

这个暑假,除了在大自然中感受祖国的繁荣昌盛,女儿还对四大名著、《儒林外史》《聊斋志异》等经典著作中。书中很多生动有趣的故事,蕴含着深厚的中华优秀传统文化知识,简直就像是一本本的百科全书,展示了在不同历史时期人们的思想、观念、文化。也正是在这些中华经典读物中,女儿的思想受到熏陶。

这个暑假,女儿还对哈利·波特入了迷。假期还没结束,她已经刷了4遍《哈利·波特》的七部英文版电影,时不时地冒出几句英文与我对话。

女儿就读于北京精诚实验小学,是英语教学特色学校,在这里,很多

孩子都是英语“小达人”。借着女儿对《哈利·波特》的痴迷,我建议她精读英文原版书籍,女儿欣然应允,她认真精读英文版的《哈利·波特》,查生词、抄句子、朗读文章,每天晚上还看英文版电影,沉浸在属于她的哈利·波特魔法世界里……我在旁边欣赏她,看着她自言自语用电影桥段对白,听着她说着那些“英文咒语”,看着她被电影、小说中的情节引发而畅怀大笑,我也开心。同时,我也时常与她沟通交流,引导她从小说、电影中学会正确识别人性的善与恶,启发她认知德行的力量。

暑期的每一天,我们都会抽出一家三口户外散步,在温馨的亲子时光中彼此讲述各自的当日见闻,并互相讨论。作为家长,我很享受这样的亲子时光,因为我深知,在孩子成长的过程中,有很多时刻是父母无法替代的,唯有站在她的身后,给予她最有力的支持,一切都需静待花开……看着女儿幸福快乐的样子,我就想,这个假期是多么有意义。

(作者系北京飞机维修工程有限公司党委工作部职员)

## 为什么把假期还给孩子很重要

卢锋

人的生命是有限的,也是短暂的,不可逆的,时间性是生命存在的基本属性,时间也是生命发展的基本条件,生命必须在时间中生长,珍惜时间就是珍惜生命,浪费时间就是蹉跎生命。鲁迅曾说,“时间就是生命,无端的空耗别人的时间,其实是无异于谋财害命。”把假期还给学生,就是把孩子从无休止的教育内卷中解放出来,就是把时间还给成长,就是把健康快乐还给每个孩子,赋予他们生命幸福与完整的可能。这样的可能性可以在这些美好的事物中得以实现:旅行、阅读、闲眠、陪伴……一句话,真正的假期,不是延伸的课本学习,而是拓展的生命成长。

### 旅行,让身体去体验一个真实的世界

在孩子们当下的学习中,“知识、生活和生命”常常是割裂的,孩子们所获得的知识大部分都是抽象的、间接的,文本化的,在所谓的教育技术的进步下,他们的认知离真实的世界越来越远。教育学者卢志文曾说,“真正的多媒体不是投影仪,也不是图片影像,而是真正的一片叶子,我们可以去看、去摸、去闻,也可以放到嘴里尝一尝,这才是真正的多媒体学习。”因此,让孩子走出课本,走进现实,走进自然,拥抱世界,才能让孩子实现“知识、生活和生命深刻共鸣”。通过旅行,开阔视野、增长见闻、体验多元文化、增长生活技能……这些在当前的课本学习中难以满足,却对孩子的健康身心、学习兴趣、终身成长起着不可或缺的基础作用。

在旅行中,孩子们日复一日的常态学习生活新的环境中得到舒展,既是对“紧张学业压力”的放松,也是对“久在樊笼里”的释放,让孩子们遇见一个更加放松、自在、灵感的自己,一个更加完整和真实的自己,一个更加渴望和欣赏的自己。在旅行中,孩子们有更多的机会来重新审视和觉察自己,获得更多的成长和发展机会,正如马克·吐温所说,“旅行是消除无知和仇恨的最好方法,旅行是固执、偏见和狭隘的最大杀手”。旅行有着“重塑自我、改造自我、发展自我”的潜在价值,也越来越成为当代人审视现实生活、寻求本真自我、增进自我认同、实现自我发展的重要途径。

### 阅读,让精神在经典对话中良好发育

“行万里路,读万卷书”,如果说旅行是身体在路上,是为了看自然的风光,那么读书就是灵魂在路上,是为了看精神的风景,两者缺一不可。著名学者周国平曾说,“人是不能忍受无意义

的一种动物,人一定要去寻找意义,而去寻找意义的过程就是有意义的,个人在寻找意义的过程中形成了自己的精神生活,有了精神生活,他的人生就有意义了。”当前,很多青年学生感受到人生无意义,很大程度上因为他们没有时间过一种精神生活,更加令人担忧的是,部分青少年受社会不良思想、文化的侵袭,精神世界存在着扭曲和堕落的危机。“人的内心不种鲜花,就会长满杂草”,充盈、丰富和净化孩子们的精神生活,是帮助孩子寻找人生意义,践行高尚人生价值的必由之路,成为当前孩子生命成长的当务之急。

和身体发育一样,精神成长也需要“食物”,那就是好书,那些伟大的著作。新教育实验发起人朱永新教授曾说,“一个人的精神发育史就是他的阅读史,一个民族的精神境界取决于这个民族的阅读水平。”他认为精神发育最重要的途径就是阅读,因为人类最伟大、最深刻的思想没有从父母那里拷贝和遗传,而是深藏在那些最伟大的经典书籍之中。著名教育家苏霍姆林斯基曾说,“一个真正的人应该在灵魂深处有一份精神宝藏,这就是他通宵达旦地读过一二百本书。”而这样的经典好书更多地需要我们去“深阅读”“非功利阅读”,是需要时间的,假期有着相对完整充裕的时间,对于青年学生来说,无疑是一个通过阅读净化心灵、重塑品格、提升自我,同时也是养成阅读习惯、培养阅读兴趣、提升阅读能力的好时机。

### 闲眠,让孩子在自主中实现个性发展

当我们把假期真正成为假期,也就是把闲眠赋予了孩子。闲眠是指个人不受其他条件限制,完全根据自己的意愿去利用、支配的时间。在马克思看来,这样的自由时间正是个体全面发展的条件,是人类通往“自由王国”的必由之路。马克思指出,“把必要劳动时间缩减到最低限度,那时,与此相适应,由于给所有的人腾出了自由时间,个人会在艺术、科学等方面得到充分发展”。在假期相对集中的闲眠时间里,孩子可以自由地选择热爱并感兴趣的、自在的、惬意的、专注的,也是一个舒缓压力、松弛身心、发展兴趣、陶冶情操、激发灵感、自我教育的过程,对促进孩子的道德、审美、智慧、创新等个性等方面的成长与发展有着不可估量的价值。

一个人怎样度过他的闲眠时间,决定了他的格局,他的高度,他的层次,爱因斯坦曾说“人的差异在于业余时间”,如何科学、合理、健康地处理闲

眠,树立正确的闲眠价值观,培养和提升闲眠自主意识,对孩子的终身成长至关重要。美国学者纳什把闲眠活动分为六个层次:①违法不道德活动;②零价值活动;③单纯寻求轻松、刺激、娱乐的活动;④情感投入的活动;⑤积极参与的活动;⑥创造性的活动,可见不同的闲眠活动对孩子的心理健康发展有着不同的影响。努力创造条件为孩子提供积极闲眠的空间,营造清朗健康的成长环境,引导和帮助孩子们在闲眠中自我规划、自我管理、自我评价、自我发展,让孩子在闲眠中成为更好的自己,是我们共同的责任。

### 陪伴,让孩子在情感联结中幸福成长

情感是人与人之间关系的纽带,是生命的基本需求,而亲情是孩子情感满足的源头。著名犯罪心理学家李玫瑾教授指出,孩子对养育人的依恋是情感最初的起点,当这种一对一的情感得到满足,他就对外界建立了信任,并在此基础上进而扩展到亲情、友情、爱情,她特别强调家庭“养育”这个概念,认为养育是建立孩子美好情感的过程,是塑造美好人性的过程。据一份2018年针对6个城市共2324名中学生的问卷调查发现,家庭“冲突型青少年网络成瘾倾向得分最高,依恋型青少年网络成瘾倾向得分最低”,专家认为良好的亲子依恋关系可以让青少年感觉自己是被接纳的,是网络成瘾的保护性因素。该调查还发现,即使青少年认为自己的观点不被接受,但只要还可以获得父母关心,“青少年也会为了不让父母伤心而不会沉迷于网络”。专家指出,在对抗网络成瘾的过程中,父母的作用非常重要,要给予孩子更多的理解和关怀。

平日很多父母工作繁忙,而孩子学业负担较重,亲子沟通较少,亲子关系得不到良好的维护,假期的到来是亲情补缺和维系的大好时机。陪伴是最长情的告白,是父母给孩子最好的礼物,因为孩子真正需要的是爱和归属感。与其竭尽全力为孩子创造充裕的物质条件,还不如多抽出时间给孩子一些陪伴,多一些关爱。在上文提及的成长路径中,如果有父母的陪伴和参与,那将是家庭最美的幸福时光。和孩子去一次郊游或旅行,一起享受自然山水的魅力,体验各地不同的乡土人情,能开拓孩子的眼界和心胸;如果不出门,那么放下手机,和孩子一起共读,这是给孩子最好的榜样;互相邀请参加彼此的闲眠活动,也是不错的选择,跑步、游泳、打球、烘焙、会友、唱歌、看电影、做志愿者……假期不仅仅是功课,假期也不仅仅是孩子,也是我们每个人美好生活的珍贵时光。

(作者系苏州市职业大学思政部讲师,博士)