

深度评论

放慢假期脚步 激发孩子成长内驱力

刘钰

暑假来了,孩子的假期生活如何安排?据媒体报道,今年一些大城市的家长选择把孩子送回老家。原因是既能解决孩子无人照顾的问题,还能让孩子体验另一种生活。有人甚至据此说:“回老家,治好了中产妈妈的暑假焦虑症。”

从大城市各类机构渲染的暑期培训氛围中走出来,让孩子回老家多接触大自然、多了解家乡的本土人情,是值得鼓励的好事。但现实中,这未必是所有家长的初衷。例如,有的家长把孩子送回县城老家,目的之一是为了追求课外培训的“性价比”。相较于大城市暑期高昂的培训费用,老家的花费几乎可以少一半。这对不少家长来说很有吸引力,甚至有的家长因为价格便宜,给孩子报了更多的课外班,让孩子不堪重负。

悠长的暑假生活,给了孩子放松身心、自我提升的时间和空间。在尊重孩子意愿的情况下,选择适量的兴趣班,充实孩子的假期生活,有助于孩子的成长进步。学习和生活讲究张弛有度。如果把暑假生活安排成孩子紧张的“第三学期”,一味跟风刻意追求“弯道超车”,反而可能适得其反。

每个孩子和家庭的情况不同,教育最怕的是缺少定力,被周围的氛围所裹挟,将自身的焦虑传导给了孩子。现实中,一些家长甚至可能有“松弛羞耻感”,看到孩子闲了下来就很不安心,生怕浪费了一分一秒的学习时间,担心孩子在假期被别的孩子赶超。有的家长觉得,与其让孩子闲下来玩手机、打游戏,沉迷其中不能自拔,索性不如用课外班、托管班将孩子的假期生活填满。至少,保持正常的快节奏学习生活,不会出太大的差错。

这种担心孩子暑期沉迷的想法可以理解,但应该引起警惕的是,这种顾虑潜藏着对孩子主体性培养的忽视。相关研究表明,具有主体性的人能够独立思考、自我表达、自我控制、自我调节、自我激励、自我评价和自我完善。而缺乏主体性的人则会依赖他人、被动适应、缺乏自信、易受伤害、难以进步。具体到孩子身上,他们常常表现为缺乏学习的内在动力,靠环境或他人的压力、期待来驱动,容易产生消极和逃避的情绪。暑假期间,外在管控稍微一缺失,孩子就容易熬夜玩手机、沉迷手机、提不起精神等,都是这类问题的突出表现。孩子在假期如果依然是被动安排学习和生活,不仅缺乏乐趣和意义,而且潜藏的根本问题没有得到重视和解决。

暑假接近两个月的时间,为孩子的成长

提供了较大的自主空间。从某种程度上说,这也为培养孩子的主体性提供了一个重要契机。教育是慢的艺术,耐心浇灌、悉心照顾、静待花开,才会满园春色。对孩子主体性的培养,即是如此。

对于暑假生活,家长一定要沉住气,放慢脚步,给亲子相处、沟通多一点时间和空间。把孩子完全交给培训机构和祖辈,或是缺乏针对性地匆忙打卡完成各类培训、作业、旅行,看似什么都做了,实际很可能在孩子心中并没留下什么。其实,日常生活本身就具有一种韧性的潜能,我们有必要重视那些单调元素的文化意义和教育价值。例如,今年有老师以“暑假中,你认为最应该进行哪些教育?”为主题进行了一次小范围的抽样调查。结果显示,接近一半的小学高年级学生家长建议“最应该做好劳动教育”。可见,在富有充足时间和广阔空间的暑假,越来越多的家长已经有意识地重视日常生活中蕴藏的教育契机。

一个人真正的自信和成长,来源于对自己人生的掌控感。时代发展迅速、社会瞬息万变,未来能够在社会扎根立足、拥有幸福能力的孩子,一定具备强大的自我驱动力、独立思考力、自我管理能力、责任担当力以及健康乐观的心态。这些能力非一朝一夕能

够习得,需要家长有计划地锻炼引导孩子,让孩子做自己的生活的主人。因此,家长不妨转变角色,与其做孩子假期生活的掌控者,不如做资源提供者、陪伴支持者、共同成长者,与孩子一起寻找学习和生活的乐趣。把生活的节奏调慢一些,让自己喘口气,让孩子得个闲。这样反而可能更容易给孩子营造一个平和宽容的家庭氛围和成长空间。

不要忽视假期中那些平凡且微小的举动。一次节奏舒缓的散步、对话,可能会帮助孩子更清晰地认识所处的阶段、遇到的问题,进而制订计划、校准目标;一次由孩子安排设计的短期旅行,尽管无法尽善尽美甚至走了弯路,但可能是孩子认识自我、反思自我的良机;一项亲子共同约定的21天晨跑计划,看似微不足道,却可能是良好家庭氛围的塑造和健康生活习惯的养成……回归教育的本质,也许并不需要复杂的设计和安排。但我们首先要放慢脚步,关注孩子的内心世界,与他们一起享受成长的乐趣,发现并努力塑造一个更好的自己。

生活即教育。期待家长都能保持育儿的定力,尊重孩子的身心成长规律,把假期的主动权交还给孩子,以身作则给孩子向上成长的榜样力量。相信孩子定能带给我们意想不到的惊喜。(作者系本报记者)

一家之言

“身体倍儿棒”证书值得推广

胡欣红

近日,在云南机电职业技术学院毕业典礼上,部分毕业生领到了一本特别的证书——国家学生体质健康标准等级证书。据该校教师介绍,这是学校第一年颁发与体质相关的证书。毕业生想要获得这本证书需要三年体测总评成绩在80分以上,即要达到“优秀”或“良好”才能获得。

就业竞争激烈的当下,很多大学生为了抢占先机,往往会想办法多拿几本证书。琳琅满目的证书之中,国家学生体质健康标准等级证书令人眼前一亮。据悉,云南机电职业技术学院4000多名毕业生,体质健康优良率仅4.9%,足见这本证书的含金量。

大学生的身体素质,不仅是个体的健康问题,更关乎国家民族的发展,不时引发热议。在公众印象中,大学生的时间更自由,完全可以多进行锻炼,把身体练得棒棒的。令人意外的是,大学生体质健康并不乐观,不少大学生纷纷自嘲为“脆皮大学生”。例如,曾有记者走进一些高校发现,部分大学生身体素质堪忧,很多男生引体向上非常吃力,不少学生短跑爆发力不足,还有一些学生跑完800米上楼两腿直哆嗦。

健康的身体是一切的本钱。为了引导大学生积极锻炼身体,很多学校纷纷开展各种有益的探索:有的用“半价早餐”吸引学生早起锻炼,有的专门设立“健康奖学金”。颁发被网友称为“身体倍儿棒”证书的国家学生体质健康标准等级证书,同样是学校用心良苦的设计。

“欲文明其精神,先野蛮其体魄。”2014年教育部印发《高等学校体育工作基本标准》,明确规定建立健全《国家学生体质健康标准》管理制度,学生测试成绩列入学生档案,作为对学生评优、评先的重要依据。从某种意义上讲,学校设置国家学生体质健康标准等级证书,充分传递了重视体育、鼓励大学生主动进行体育锻炼的积极信号。

一张独特的证书,在就业市场也引发了令人意想不到的“涟漪”。例如,有同学在招聘会现场摊开国家学生体质健康标准等级证书,立刻吸引了不少用人单位的目光。有人才开发师直言这本证书是毕业生的“加分项”,感谢学校帮企业把好“选人第一关”。还有面试官表示,有体质健康优良证书的毕业生,在同等条件下会被企业优先录取。

一本不直接涉及专业能力和履职能力的证书,何以受到用人单位的青睐?简而言之,身体是做好工作的前提。身体健康的员工精力更旺盛,工作激情更高,用人单位自然更喜欢。“哪怕没有这个证书,我们在面试时也会看重学生的体育特长。因为经常锻炼的学生通常身心健康、自信阳光、有毅力、善于沟通,在工作中遇到困难也不会轻言放弃。”面试官的一番话,道出了招聘的“不传之密”,生动诠释了体育强身健体、锤炼意志品质的育人价值,引人深思。

大学生的健康意识和身体素质,对于他们未来的人生至关重要。目前,除了云南机电职业技术学院,还有一些高校也已经推出国家学生体质健康标准等级证书。这是对大学生坚持锻炼、保持健康状态的认可和鼓励,有助于形成浓厚的体育锻炼氛围,促进校园文化的健康发展。这张被点赞的“身体倍儿棒”证书,不仅彰显了学校对体育工作的高度重视,还得到了用人单位的认可。期待更多的高校结合自身情况推广此举,更好地激励大学生们运动起来,树立健康的生活方式。(作者系媒体评论员)

教师说

乐见课桌椅和学生一起“长高”

张建国

据媒体报道,2024年以来,福建省福州市在市区推行可以调节高度的课桌椅。学生能够根据身高和舒适度,自行调节适合的课桌椅高度。目前,这种富有个性化的课桌椅,正在逐渐变成当地学校的标配。

长期以来,小学与初中的课桌椅大多是固定不变的。即使有变化,也只是随着年级的升高,统一换成了相对高一些的课桌椅。而在同一年级、同一班级中,学生个子高矮各有不同。使用同一高度的课桌椅,很难兼顾所有学生。特别是对个子较高或者短时间内身高猛蹿、飙升的学生来说,课桌椅高度无法调节会给学生带来各种不适之感,如双腿被卡在课桌椅之间难以动弹、腰背无法直立放松等等。

学校课桌椅无法与学生身高匹配,不同程度地影响学生的身体健康,甚至增加了近视、驼背、脊柱侧弯等风险。基于此,福州市在市区推广使用能够与学生一起“长高”的课桌椅。这体现了以生为本的教育理念,值得点赞。从守护孩子身心健康角度出发,在条件相对成熟的区域,教育管理部门和学校可加大力度推进课桌椅改造升级工程建设。条件尚未成熟的地区,可积极创造有利条件,先试点再推广。

具体而言,要加强课桌椅升级改造的调查研究。教育管理部门要真正俯下身子深入基层学校,详细了解、全面掌握学校课桌椅使用的实际情况和学生诉求。通过问计问策于一线教师、学生及其家长,为科学研制有针对性、可度高的实施方案打下基础。

要适度借鉴成功经验,并结合本地情况稳步推进。在课桌椅改造升级方面,一些省市已经走在前面,进行了积极探索,在计划制定、试点推广等方面,积累了丰富的经验,为其他地区提供了一个良好的样本。当然,课桌椅的改造升级需要不少的资金投入。每个地区和学校的情况各有不同,要充分考虑到区域、学校的承受能力。

即便是一时无法完全升级改造课桌椅的学校和地区,也不必望洋兴叹。学校可引导教师平时多留意观察学生课桌椅的使用情况,把有限的资金花在刀刃上。例如,可对原有课桌椅进行梯度化改造,也可先采购少量的可调节课桌椅,与存量课桌椅搭配使用。而教育部门也应从长远计,做好政策规划和资金支持。

孩子的健康成长关系每个家庭的幸福,关系祖国的未来。他们成长过程中的新需求、新变化,应该得到关注和回应。期待越来越多的地区重视课桌椅与孩子身高适配的问题,为孩子的成长营造良好的环境,更好地促进他们身心健康的全面发展。(作者系江苏省如皋市安定小学高级教师)

青年说

在存舍之间把握好度

吴雅忻(浙江师范大学马克思主义学院2022级硕士研究生)

有人说“囤破烂”是为生活留痕,有人说“断舍离”才是生活的智慧。的确,生活不能被囤积的物品填满,失去留白的空间,但生活也并非舍弃万物,塑造一个纯白的禁欲世界。存与舍,关键是要把握好尺度。

一些年轻人爱囤东西,囤的是什么?它们不仅是一个个看似“过去式”的物品,更是留下了一

段段“进行时”的记忆。如同马尔克斯在《百年孤独》中写道:“生命中真正重要的不是你遭遇了什么,而是你记住了哪些事,又是如何铭记的。”诚然,旧物使用价值并不大,甚至无关紧要,但若作为生活的元素、记忆的载体,其实际价值和意义就变了。毕业生的无用之物里,有和好友一同绘制的帆布袋,有第一次比赛获得

的奖品,有学校发放的毕业文化衫……这些旧物件见证了珍贵的校园时光。

年轻人该舍,舍的是什么?不仅是沉溺于物欲的执念,还有一味停留于过去的生活态度。裹挟着记忆的物品会在生活抛下锚点,但人不能被锚所牵制而沉浸于过去无法自拔。生活的智慧在于逐渐澄清滤除那些不重要的杂

质,而保留最重要的部分。学生时代不可复制,时间总是流逝,倘若一味地囤积,容易被外在之物束缚自我或因过去之物错失当下之美,最终很可能堕入空虚之感。

生活中的存与舍看似矛盾,实则并不冲突。一定的囤积是对过去的纪念,适时的断舍离有助于慎思明辨。存舍有度,是需要修炼的人生智慧。

珍视“囤破烂”背后的情感沉淀

魏灿(西安电子科技大学人文学院2023级本科生)

近日,“一代有一代人的破烂儿”成为互联网上的热搜话题。对于喜欢“囤破烂”的年轻人来说,“破烂儿”不再是占据生活空间的无用物品,而是一种触发情感的记忆符号。

我们在逛博物馆和名人故居时,经常看到一些让人兴致盎然的小物件,反映出当年文物主人

的生平经历、品性志趣。尽管普通人的一生没有那么轰轰烈烈,但伴随自己成长的“破烂儿”,却能串联起过去的生活,证明我们在某个时间、某个地点真实地 and 这个世界发生过联系。

因此,把“破烂儿”留下来,看似是在整理生活的“边角料”,但实际上是在为生活留痕,为个人记忆

“立传”。那些在其他人心中的“破烂儿”,对囤货者来说,是生活的痕迹,是珍贵的回忆,是一座自己搭建的私人博物馆。这种行为赋予了物品使用价值之外的生活美学,营造出日常生活的情调诗意。看见它们,诸般回忆涌上心头,仿佛一瞬间又回到了过去某个特别开心和难忘的时刻,当下的生活也

会因此而变得闪闪发光。

当然,“囤破烂”背后,也反映着年轻人对待珍藏和用的辩证态度。一些小巧的年轻人会开启DIY模式。例如,奶茶袋被改成漂亮包包,塑料瓶被改成小花瓶小夜灯。通过有选择地收藏、有创造性地改造,很多物品得以焕发新生,价值也在改造和使用中得到了延伸。

学会断舍离,给生活做“减法”

黄蕊(湘潭大学文学与新闻学院2023级硕士研究生)

匆匆又盛夏,毕业季如期而至。据媒体报道,一些大学生晒出自己收集的快递盒子、不同联名款的奶茶杯套,以及不同口味的薯片包装。不仅如此,啤酒瓶盖、商品标签、衣服吊牌甚至是化妆品小样,都被纳入他们的收集行列当中。

总习惯于将生活中看似有用、实则无用的东西留下来,身上的杂物便越堆越多。随着物品的堆积,生活和内心空间也可能逐渐被占据。学会断舍离,懂得做“减法”,也是一种成长。《断舍离》一书的作者山下英子曾写道:“进,则出;出,则进;然

后,再出。”这看似简单的一句话,实际上富有生活的智慧。若想要迎接新的事物,就必须狠心处理掉生活中的无用之物。只有学会及时舍去,才能让物件有进有出。虽然生活中总有许多不舍与眷恋,但只有有所取舍、学会放下,才能更好地前行。

断舍离,其实是在脱离对物品的执着。不论是物质还是精神,扔掉不必要的包袱和累赘,才能把更多有价值的事物“邀请”到我们的生活当中。面对未来的挑战与机遇,我们需要的是一颗轻盈的心。只有轻装上阵,才能在未来的道路上走得更远、走得更稳。

热评

重视成长过程 给孩子更有力的情感支持

张慧馨

随着高考落幕,分数的揭晓和志愿的填报成为家长关注的焦点。近日,一位母亲在社交媒体上公开晒出子女的低分成绩,称自己并没有焦虑,而是以平和的心态表达了对女儿高中生活的体谅和未来道路的鼓励。这一行为某种程度上折射出父母在教育理念上的转变和成长。

作为中国教育体系中的重要考试,高考长期以来被视为改变命运的关键节点,高考成绩也被视为衡量一个人学业成就的重要标准。然而,这位母亲没有因为孩子的低分而感到焦虑或责备,而是看到了孩子在学习过程中的努力和成长,展现了对孩子的理解和支持。这背后反映出一种更加开放

和包容的教育理念——孩子的成长不应仅由考试分数来定义,他们在学习和生活中的每一次尝试和努力,都具有不可替代的价值和意义。

在家庭教育中,重视过程比重视结果更为重要。孩子的成长是一个涉及生理、情感、认知、社交等多方面的复杂且长期的过程。家长应扮演引导者、支持者和陪伴者的角色,而非仅仅是评价者和监督者。关注成长过程,可以帮助家长抵御外界的攀比风气和焦虑情绪,将注意力集中在认识和理解孩子上。这更有利于发现孩子的潜能和需求,为孩子提供更加个性化和有针对性的教育和支持。这种关注过程的态度,也有助于建立一个更加健康、积极的亲子关系。因为当家长更关注孩子的经历和体验

而非仅以结果论成败时,孩子更能感受到情感上的支持和家庭的温暖,内心也更有安全感。

人生是一场马拉松,考验着人的体力、耐力和意志力。家庭的接纳、信任与支持,是孩子跑完全程的一个源源不断的动力。家庭的接纳为孩子营造了一个充满爱、尊重和鼓励的成长环境,有利于培养孩子的自信心、独立能力和责任感。家长的接纳应建立在对孩子充分的了解的基础上。了解是接纳的前提,没有真正的了解,接纳就可能变得盲目或片面。通过沟通和互动,家长不仅可以了解孩子的个性特点和能力发展,还能掌握孩子的行为方式和内心世界,从而更好地进行接纳和引导。当然,接纳孩子的独特性和差异,给予他们足够的自由和支持的同时,也要根据孩子的实际情况

进行必要的引导和规范,帮助他们建立正确的价值观和行为准则,学会承担责任和义务。

家庭的信任能够为孩子提供一个更积极、乐观的成长环境,有助于激发孩子的潜能、实现自我价值。家长的信任是对孩子能力和价值的肯定,有助于孩子形成积极的自我认知,增强自我效能感,更积极地面面对学习和生活中的困难和挑战。同时,信任孩子也能帮助家长减轻教育焦虑。当家长选择信任孩子时,他们实际上是在表达对孩子能力和潜力的信心。这种信心有助于家长放下不必要的担忧和焦虑,以更平和的心态面对育儿过程,以更多元化的标准看待孩子的成长。

家庭的支持能够为孩子提供一个更稳定、有利的成长环境,有助于孩子树立信心、追求梦想。在力所能及的范围内,家长不仅需要提供必要的物质支持,确保孩子的基本需求得到满足,还需重视精神层面的滋养与引导。此外,根据孩子的个性特点与实际状况,家长可以帮助孩子制定成长路径,鼓励他们勇敢追梦,又培养他们面对挑战和困难的坚韧态度,为孩子独立面对人生奠定基础。

人生犹如马拉松,每个孩子都是独一无二的奔跑者。当外界竞争的评判标准以结果为中心时,家庭教育的真正意义更加体现在对孩子的成长过程中。家庭的接纳、信任与支持,能为孩子营造出滋养生命的环境,从而赋能人生,让成长之路充满力量。(作者系国家开放大学教育学院讲师)