

快乐充实的暑期内容怎样填好空？ 科学计划让父母将“鸡娃”变“激”娃

暑假一晃已过半，面对假期，无锡中小学生的“常态”如何？近日，记者走访了多组家庭，在疫情等因素影响下，在宅家的大部分时间内，不少孩子主动学习的行动力有所增强，按照自己的特点，结合父母的指导，制定各有主见的计划成了“神兽”们的普遍选择。

A

双孩家庭自成竞争鼓励环境 姐弟俩你做我看迎接新学期

开学即将升初一的钡钡假期里特别忙碌，即将迈入新的学习阶段，作为家庭双孩中的姐姐，钡钡制定了充实而全面的暑期计划，胸有成竹地应对即将到来的新挑战，顺便带着弟弟聪聪一起学习。

钡钡花半个月完成暑假作业后，就去参加了7月17日开营的2021小学数学文化节暑期营。原本之后还要参加人工智能考级培训，但因为南京突发疫情而取消了，她就在家自学，准备考级事宜。从钡钡的暑期计划表上看到，她不仅针对语文、数学、英语、历史、化学、物理、计算机等学科安排了每日自学时间的具体分段，还出于对数学和人工智能的浓厚兴趣有针对性地加强这方面的学习。“我的梦想是将来能从事人工智能或量子物理方面的研究。所以现阶段的主要任务是数理化知识的巩固和人工智能方面的新知识培训。”钡钡说，这次报名参加竞赛营也是为了了解数学史和提高自己的数学解题能力。此外，每天早晚跑步、和弟弟一起学习游泳、参加夏阳助学会第十三届夏令营、回老家浙江嵊州看望爷爷奶奶等探亲休闲日程也安排上了，假期每天都是满满当当的。钡钡的表单每天都打开和“更新”，做完一样划去一样，看着表单上的内容被一一划去时，她的成就感一下子就上来了。

在姐姐影响下，今年即将上小学的聪聪也很乖巧，小男孩对自己的数

学很有信心，所以他的目标是入学后最好当上数学科代表，“以后要成为中队长、大队长，最后成为优秀少先队员代表”。聪聪虽然年纪小，却已有了自我加压的自主学习态度。“我告诉他有个同学要跟他争当数学科代表。这个同学语文也特别好，每天读英语诗，琴棋书画样样棒。”孩子的爸爸任先生笑言，其实这个竞争对手是针对儿子虚构的，是想让他自信之余要懂得山外有山、竞争激烈，而有个假想的竞争目标能让男孩内心谦虚、保持斗志。为了让自己新学期在班内一炮打响，聪聪最近很努力，每天自学数学、认真练字，还跟着姐姐学习英语绘本。

姐姐和弟弟差了6岁，两人的年龄差正好形成了一大一小互相督促、指导的氛围，比如姐姐给弟弟上音标课，姐姐扮老师，弟弟做学生；一起做数学题时，姐姐对了就奖励一个发卡；一起学人工智能，找不到配件时就会去对方那里找，两人还时常心血来潮合作制造“玩物”。此外，任先生还准备了物理与化学的教材与实验器材，帮忙组建了由姐弟俩与姐姐的同学共同组成的自然科学兴趣小组，而把“系统化”的理论基础深入浅出地教授给孩子的任务，就由理工科出身的爸爸担当了。

记者注意到，姐姐的计划表采用电子表格的形式，包含任务名称、工期、开始时间、完成时间等内容，原来



钡钡和聪聪在学习

这是用Project软件制作的。“以前手绘的计划经常找不到在哪了，没有连续性，也不直观；用Project项目进度表的形式来呈现更直观。只要指导姐姐一起填计划框架，之后她就可以每天自己填进度。有利于养成目标导向的思维习惯。”任先生介绍，家长只是负责收集信息、准备资料、考核督促，根据孩子的能力和意愿来共同制订进度计划。“暑假的安排除完成必要作业外，我们尊重孩子的个人意愿，支持他们为实现梦想而努力。”

当被问及如何让计划更具执行性时，任先生给出了自己的建议：列清单、分配资源、排计划、日更新。“计划让人条理清晰，学习、工作、生活都会变得更有逻辑也更有效率，也容易拥有满足的小确幸，从而带来后续目标执行的良性循环。”

专家
观点

杨向群

国家二级心理咨询师、中国儿基会腾飞计划家庭心理教育特聘专家、家庭教育师资辅导员

为孩子进入新学期 做好心理赋能

假期是教育重心从学校教育转移到家庭教育的重要时机，对于孩子和家长都是一个考验，双方要在这个过程中学会适应与平衡。

对于孩子来说，教育者由老师变成父母，意味着更亲密的依恋关系和教养关系同时存在。很多孩子在学校听话、自觉，在家里就会变成另外一个样子，究其原因，是情感关系带来的心理作用力在运作，比如期待与妥协、要求与溺爱等二元关系的存在，会影响亲子的相处及假期的品质。

家长在给予孩子全然的爱的同时，也要跟孩子一起制定好规则和计划。首先，家长应该跟孩子一起协商制定，这个过程是彼此尊重和接纳、合理且健康的；其次，规则的遵守和计划的执行是严格的，不能前后不一、无故妥协，让孩子感觉只是形式不必遵守，这对于孩子的人格发展和未来的社会适应性都会产生不良影响。最后，家长一定要做好表率作用，要求孩子做到的内容，必须自己先做到，比如时间的遵守、电子产品的使用、读书的任务等。

另外，一些家长会把假期作为孩子查漏补缺、提升成绩的关键期。这一点必须建立在尊重和支持的基础上，家长的作用是支架，在关键时刻推动进步，而不是拔苗助长，要尊重孩子的生命发展和心理发展。

成绩重要，健康的心理更重要。家长不妨利用暑假增强亲子互动，搭建良好顺畅的沟通渠道，为孩子进入新学期做好心理赋能。

(晚报记者 潘凡 陶洁/文、摄)

B

从小训练“专注力” 高质量的阅读习惯是形成学习能力的“敲门砖”

家住锡山区安镇街道锦安社区的程程即将升入四年级，这个小男孩喜欢数学课，也喜欢看书，假期通过自学，拓宽了视野，成就感满满。

程程在锡山实小上学，成绩优异，兴趣爱好多元。程程的妈妈认为，小学阶段是孩子行为和学习习惯养成的黄金时间，一旦养成了自律和自觉的学习习惯，那么孩子当下及今后的“学习力”就会形成良性循环。尤其是男孩子，在其年龄比较小、好习惯还没完全成形时，要给他“预热”的时间，找到孩子的某个兴趣点再去“引导”。

程程的妈妈具体是怎么做的呢？一是自己上班前先定一个规则，给孩子立下当日的规矩，比如某期《哥白尼》杂志里的主打文章，孩子能读完、读懂某个科学思维类的现象实验的原理后会获得成就感，感觉到获取知识是件特别快乐的事情，以后他就会一直延续下去；二是专注力的培养其实也有很多细节，比如让孩子在规定的时间内做完规定的小任务，阅读或者学习环境要简单、洁净、有序，书籍文具摆放条理清晰，在孩子阅读时，家长自己不能在旁刷手机，要保持适度的关注距离，不要什么都盯



孩子们在社区参加科学和动手类的活动

着，也不能一点儿也不管。家长可以默默关注和陪伴孩子，给孩子足够的自我思维的时间和空间。

程程说：“最近我刚开始看《三体》，觉得有点深奥，很多和物理、化学有关的原理根本没学过，但对这些困惑我牢牢记在心里，有的还做了标记，打算慢慢攻克。”程程的妈妈不想孩子因此烦恼、焦虑，打算和孩子一起阅读、探究，并向某些学科达人请

教，这个探究的过程能逐渐培养她和孩子彼此的自学能力，还能增加家庭的互学氛围。程程介绍，自己的阅读计划都是自己开单、自己执行，其中有学校的推荐书目，更多的是自己喜欢的书籍，根据自己的阅读速度合理测算“阅读效率”，并经常参加社区的读书活动。在程程和程程的妈妈看来，高质量的阅读习惯是形成未来学习能力的最佳“敲门砖”。