

编者按

教育,从来不只是学校的事,更是父母一生的事业。许多人从成为父母的那一刻起,就在为孩子的身心健康操心、为升学择校焦虑、为亲子沟通烦恼……《大飞机报》希望为大飞机人以及所有关注教育的读者提供一个交流园地,聚焦大家关心的教育话题、职场技能等,探讨家庭教育经验,整理实用的政策信息以及职场技巧,为每一位在育儿路上前行的父母以及期望自我提升的职场人提供切实可行的经验分享和温暖有力的彼此支撑。同时,诚挚邀请大家参与投稿,分享自己的教育故事和成长经验,或者提出自己的养娃困惑、职场困惑,我们将对大家相对集中关注的话题开展讨论。

复旦大学副教授沈奕斐谈自驱力养成
如何把暑假还给孩子

□ 宗禾

许多家长相信,暑假是孩子“弯道超车”的最佳时机,抓住这两个月,就能比别人走得更快一些。所以每到暑假,不少家庭都会进入一种节奏:课程表排得满满当当,补习班、兴趣班、研学营一个接一个,甚至连每天几点起床、几点学习、几点休息都被精确安排。

然而,在复旦大学副教授、复旦家庭发展研究中心主任沈奕斐看来,这种看似负责的安排,恰恰可能成为孩子成长道路上的阻力。

沈奕斐认为,暑假的真正价值,并不在于把时间填满,而在于给孩子留出喘息、调整和自主成长的空间。一个真正有价值的暑假,不应该成为“第三学期”,而应该成为培养自驱力、时间管理能力和独立人格的重要阶段。

允许睡懒觉

沈奕斐曾长期研究家庭教育与家校互动。她发现,一些家庭喜欢把孩子的假期安排得满满当当,从起床、学习到娱乐,甚至休息时间,每一项活动都被安排好了。从表面上看,已经安排了休息时间,好像就是劳逸结合,家长往往也这样认为。但沈奕斐认为,所有限定时间的休息,有时候跟工作是一样的。对于孩子来说,假期最大的价值,本就是能够暂时摆脱学校的节奏,自由支配时间,体验一种与平日不同的生活状态。

成年人经历一个长假,尚且需要几天时间重新进入工作节奏,孩子同样如此。因此,沈奕斐主张,暑假开始的第一阶段,不妨给孩子一段真正属于自己的时间。她自己的做法是,与孩子共同商量,允许他们用一个星期左右的时间睡懒觉、调整作息,体验自由支配生

活的感觉。当然,自由并不意味着毫无边界,她只保留两项基本要求——按时吃午饭和晚饭,保证家庭生活的基本秩序。除此之外,尽量不过多干涉。

实际情况是,当孩子真正拥有了自主权,他们往往不会一直沉浸在放纵之中。经过几天自由调整后,孩子会逐渐意识到日夜颠倒带来的不适,也会开始主动思考接下来应该怎样安排时间。这时,再和孩子一起制定暑假的计划,效果往往远胜于家长一开始就替他们做好全部决定。

这种变化的背后,正是自驱力的形成过程。

留下“无聊”的时间

在沈奕斐看来,很多家长希望孩子“弯道超车”,可不是每个暑假都可以弯道超车,只有当孩子的自驱力形成,才是弯道超车的时机。一个长期依赖外部安排的孩子,很难形成持续的内在动力。如果每一个假期都由父母包办计划、监督执行,那么孩子失去的,不仅是自由,更是学习如何管理自己人生的机会。

暑假恰恰是练习自主安排时间最好的课堂。

在沈奕斐看来,时间管理不是靠家长替孩子管理,而是在不断尝试中学会规划、调整和承担结果。因此,暑假里允许孩子自己决定什么时候完成作业、怎样安排学习,只要最终能够完成任务,就没有必要过度干预。重要的不是提前几天完成,而是孩子在这个过程中逐渐建立起对时间的责任感。

她还特别强调,要给孩子留下“无聊”的时间。

很多孩子一旦空下来,就会立刻拿起手机、平板或游戏机。于是,不少家长选择直接限制电子产品使用时间。但沈奕斐认为,真



正需要培养的,不是家长能够控制孩子玩多久,而是孩子在没有父母监督的时候,依然能够管理自己的欲望。

她会和孩子约定,每天拿出两三个小时完全放下手机。这段时间不用学习,也不用完成什么特定任务,可以看书、画画、运动、发呆,甚至是无所事事。唯一的要求,就是暂时离开电子产品。

这看似简单,却是一种延迟满足能力的训练。当孩子能够主动放下手机,开始寻找其他获得快乐的方式,他们学会的不仅是控制欲望,更是在数字时代建立起与自己相处的能力。而这种能力,比短期多刷几道题更重要,也更能影响未来的人生。

当然,所有这些约定,都应该建立在沟通和共识之上,而不是命令和控制。孩子只有真正理解这样做对自己有益,而不是父母单方面施加限制,才更愿意主动执行。

让孩子走进社会

如果说自主成长解决的是“如何成长”的问题,那么暑假的另一项重要任务,则是回答“为什么学习”的问题。

在沈奕斐看来,假期并不是只能用来补课,也不是只能用于放松,而是孩子接触真实世界的最佳机会。所谓“超前学习”,并不是机械地提前刷完下一学期课程,而是利用完整的大块时间,去接触未来两三年可能学习的知识,激发兴趣,建立整体认知。

更重要的是,让孩子真正走进社会。

她建议,有条件的家庭可以让孩子到父母或亲友工作的地方参观,体验,哪怕只是观察一天,也比纸面上的职业介绍更有价值。

孩子需要直观认知,社会究竟怎样运转,人们怎样工作,不同职业承担着怎样的责任。这种真实体验,有助于孩子理解学习与现实生活之间的联系,也能帮助他们更早建立对未来的思考。

同样,她对“见世面”也提出了新的理解。很多家庭把旅行等同于打卡景点、积累知识点,或者把旅行变成另一种形式的学习;还有一些家庭,甚至到了旅游目的地,依然安排孩子刷题、上网课。这样的旅行,很难真正开阔视野。

真正值得孩子见识的,不只是风景,而是世界的多样性。不同地区的人如何生活,不同行业的人如何工作,不同文化有怎样的价值观,不同的人生可以有哪些选择。当孩子看到更多样的人和社会,他们才不会把成功局限于单一标准,也更容易形成开放的思维方式,面对未来拥有更多解决问题的可能。

归根到底,教育从来不是一场短跑。沈奕斐曾提到,从5岁到25岁,孩子成长的20年间,每年约有3个月寒暑假,累计下来整整5年时间。5年,足够完成一个博士学位,也足够重新学习一遍中学课程。如此漫长的时间,不应被焦虑填满,更不应成为不断重复“补课—考试”的循环。

她始终强调,养育孩子的最终目标,不是让他们一定考上某所名校,而是拥有独立生活的能力,能够靠自己的本领立足社会,也能够找到属于自己的生活乐趣。因此,与其把暑假变成一场没有终点的竞争,不如把它还给孩子,让他们学会安排时间、管理欲望、体验真实生活,也允许他们偶尔无聊、偶尔放空、偶尔慢下来。

暑假到了,还在发愁带娃去哪儿?与其在商场里兜兜转转,不如来一场航空探索之旅。

上海航宇科普中心(即上海航空科普馆)是国家二级博物馆、全国科普教育基地。外场停着真飞机,室内能开模拟器,除付费项目外,门票只要8块钱,绝对是暑期亲子游的宝藏去处。

走进中心大门,外场占地1万平方米、内场面积3000多平方米,展示有DC8-61大型喷气客机等10余架不同类型的实物航空器。

室内展厅设“走近中国大飞机”“追溯百年航空史”“探索飞行的奥秘”3个主题展厅,课本上的知识,在这里触手可及。此外,还有3D环幕影院、发动机展厅、模拟飞行馆等多个区域。

位于B馆的付费互动区,焕新后新增的项目不少,身高1米以上游客(不足1米需成人陪同)可体验沉浸式奇幻之旅。

C919模拟器:票价150元(限3人,其中1人驾驶),时长15分钟,身高1.3米以上。

塞斯纳模拟器:票价120元(限3人,其中1人驾驶),时长15分钟,身高1.3米以上。

直升机模拟器:票价90元,时长15分钟,身高1.3米以上。

太空穿梭机(6座):票价20元,时长4分钟以上,身高1米以上。

VR体验舱(5座):票价30元,时长约5分钟,身高1米以上。

X极限模拟器:票价45元,时长4分钟以上,身高1.5米以上。

客机/战斗机模拟器:票价25元,时长5分钟,身高1米以上。

暑期还推出了“逐梦蓝天·航空探索半日游”活动,主打动手实践+沉浸式体验。

拼装高精度金属航空模型,沉浸式体验飞行,让孩子跳出课本,近距离触摸航空魅力。

10岁以上可独立挑战(288元/人),10岁以下可亲子组队(388元/组,一大一小)。

另外,逛完整个科普中心,一扇印着手印标识的科技感大门,把手掌放上去就会自动打开。穿过大门就进入了航宇文创小店。店内陈列着各式航空航天主题文创产品,灵感来源于各种飞机、火箭等等,还有不少适合小朋友使用的笔记本、帆布包等。

小贴士

地址:闵行区沪闵路7900号(锦江乐园隔壁);

开放时间:9:00—16:00,15:00停止售票,每周二闭馆(国家节假日除外)。B馆互动区运营时间为9:00—11:30,12:30—15:30;

门票:成人8元/人。身高1.3米以下或6周岁以下儿童免费,1.3米以上儿童4元;

购票:平日票可现场购票,也可在“上海市工业文化发展中心”公众号提前购票;暑期航空探索半日游可在“上海市工业文化发展中心”公众号搜索关键词咨询报名;

交通:地铁1号线莲花路站1号口出,步行约10分钟。自驾可导航至沪闵路7900号,门口停车位较少(约6元/小时),也可停附近停车场;咨询电话:021-54809490。

高低肩、总喊腰酸背痛?

当心脊柱侧弯“找上”孩子

暑假到了,孩子在家坐的时间大幅增加,不少家长开始留意到一个现象,孩子的肩膀怎么一边高一边低?衣服领口怎么总往一边滑?如果出现这些信号,可能不只是“坐没坐相”那么简单,而是脊柱侧弯在预警。

青少年第三大高发慢性病

数据显示,我国中小學生脊柱侧弯整体患病率约1%,发生脊柱侧弯的人数估算超过500万,每年新增确诊约30万人。脊柱侧弯已成为继近视、肥胖之后,我国青少年第三大高发慢性病。

今年,国家卫健委等13部门联合发布《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》,明确要求各地每年对10~16岁中小學生全员开展1次脊柱侧弯专项筛查,并将其纳入学生常规体检与常见病监测。政策层面的重视程度,足以说明问题的普遍性和紧迫性。

专家介绍,脊柱侧弯分真性特发性脊柱侧弯和假性姿势性侧弯,二者成因、治疗方式截然不同。

临床上,占青少年脊柱侧弯大部分的是真性的特发性脊柱侧弯,和坐姿坏习惯无关,也无法通过调整姿势来矫正。当前研究认为可能与基因、激素分泌、神经系统等有关,但不能确定为明确的病因。北京大学人民医

院脊柱外科主任医师刘海鹰介绍,特发性侧弯是随着年龄增长、生长发育进入高峰而出现的,需要早期发现、早期分步治疗。早期用特定的运动康复,中度戴支具,严重的则需要手术。

特发性脊柱侧弯中,0~20°为轻度,20~40°为中度,大于40°为重度。当孩子出现轻度的脊柱侧弯时,若不及时干预,不仅影响体型,重度畸形还会挤压胸腔,可能导致心肺功能异常。

青春期生长猛增期是特发性脊柱侧弯快速发展的关键窗口,10~15岁青春女孩特发性脊柱侧弯发病率是男孩的1.5~4倍。

锻炼能改善,别乱买“矫正器”

不少家长认为,孩子脊柱侧弯是平时歪坐、趴桌看书等引起的,只要纠正坐姿就能把脊柱掰正常。网络平台上,也有很多“坐姿角正器”热销。这些产品真的有用吗?

对于轻度的脊柱侧弯,专家提倡通过锻炼改善,锻炼整个后背的核心肌群和四肢肌肉。

刘海鹰介绍,在脊柱侧弯的保守治疗中确实有支具作为矫正工具,但需要在医生指导下,根据病人情况进行个性化定制,不能盲目购买使用。



北京大学人民医院脊柱外科博士黄杰推荐了几个居家可做的动作:小燕飞、靠墙站立、侧方伸展,放松脊柱周边肌肉;游泳、吊单杠、平板支撑,增强脊柱周边的核心肌力,维持脊柱平衡。运动时要注意姿势,避免过度用力拉伤肌肉。

“四横一竖”法快速自查

在孩子生长发育的关键期,要定期观察孩子。家长可以定期用“四横一竖”法快速检查。

“四横”指观察双侧肩部、双侧肩胛下角、双侧腰凹、双侧髂嵴(胯骨上缘)4个部位是否在一条直线上。

“一竖”指观察后正中线(脊柱棘突连

线)是否笔直。

如果发现以下信号,不仅要给孩子自测,必要时应当到医院检查。

从体态外观看,肩膀不等高,领口一边松一边紧、裤腰一高一低、鞋子磨损左右差别大;头总习惯性偏向一侧,身体不自觉歪向一边等。

从体感与发育看,经常喊腰酸背痛、久坐容易累;单侧胸廓偏小,女孩双侧乳房发育不对称;高低腿,站姿总歪着;短期内身高增长变慢。

脊柱侧弯不是“长大就好了”的小问题,也不是“纠正坐姿就能掰回来”的简单事。它的关键在于早发现、早干预。而发现的第一步,往往就在家长日常的一眼观察里。

据央视新闻