

# 闲暇时光里也藏着孩子的未来

近日,全国知名教育专家、教育部国培计划首批专家库成员、上海市民办平和学校总校长万玮在一次专题讲座上,与家长们共同探讨如何守护那些看似无用的闲暇时光,让平凡的孩子成就不凡的未来。

万玮举例谈到,孩子们熟悉的科幻作家刘慈欣在工作时,利用业余时间创作了多部科幻小说,包括《三体》系列、《流浪地球》等,他通过持续的积累和坚持,最终取得了巨大的成功。这个例子生动说明,闲暇时光的沉淀,足以让平凡之人成就不凡。正如爱因斯坦所言,人的差异正源于业余时间,它既可以孕育出思想家和艺术家,也可能滋长出懒汉与赌徒。

那么,如何让孩子的闲暇时间产生价值呢?万玮提出两个关键词:“有兴趣”和“有价值”。孩子得真心喜欢做,并能从中获得快乐;且能随着岁月的推移,为他的能力不断增值。他分享了著名的“一万小时定律”——如果一个人坚持每天利用两小时的休闲时间,专注做同一件事,累积到一万小时,便可从平凡走向世界级大师的境界。当然,“做同一件事”并非简单重复,而是不断推进、持续迭代的过程。

闲暇时光蕴藏着塑造孩子未来的巨大能量。哪些事情值得孩子投入宝贵的闲暇时间?万玮给出了几个亲切的建议:做做家务,能让孩子体会到自己是家庭一员的责任与快乐;出门运动,强健的体魄

是一切未来的基础;静心阅读,这是一生都能受益的好习惯;培养才艺,让人生变得更加丰富多彩;还有,别忘了留出时间让孩子学会思考,特别是运用“终局思维”——在做决定前,先想想五年、十年后可能的结果,再来规划现在该怎么走。

面对未来,家长该如何引导?万玮认为,是培养孩子的核心能力,如自己探索知识的学习能力、动手解决问题的实践能力,以及清晰地表达自己、与他人协作的能力。同时,更要小心呵护孩子内心的热爱,让他们保有对世界的好奇和韧性。他特别提醒,在人工智能时代,要警惕孩子用AI工具来“交差”,比如做作业的根本目的是锻炼思维,而不仅仅是得到一个正确答案。

最后,万玮与家长们分享了一些温暖而睿智的心得。他说,教育孩子的过程,也是父母自身的一场修行,并建议家长不妨把孩子当成自己“不太靠谱的上司”,以此来调整自己的沟通心态。每个孩子,最终都需要依靠自己独特的天赋立足社会,父母的责任是帮助他发现自己的热爱与优势,并思考这份天赋如何能与社会的需求相结合。更重要的是,为孩子“立志”,父母的格局影响着孩子的视野,从小怀有“兼济天下”的抱负,能让闲暇时光里的每一分努力,都汇聚成迈向更广阔未来的坚实步伐。 **本报综合报道**

## 孩子被同学PUA 家长该如何引导

**家长问:**女儿现在读小学五年级,我发现她最近特别容易受同学的影响,我感觉她的好朋友喜欢PUA她,总是在否定她,比如,同学说女儿胖了,女儿就总想着减肥。其实在我看来,孩子快到青春期了,长胖也正常,但女儿现在越来越不自信了,我真的很担心。在孩子交友方面,家长到底要不要干涉?如果发现同学PUA她,家长该怎么做?

**答:**五年级的孩子正处于对世界充满好奇、自我意识逐渐增强的阶段,他们在交友过程中容易受到外界的影响。作为家长,应成为孩子的引路人,适时给予引导,而非简单强制的干涉。建议家长不妨试着和孩子建立平等、开放的关系,营造像朋友一样聊天的氛围,与孩子探讨和分享对友谊的理解,引导其认识到真正的友谊应建立在相互尊重、理解和支持的基础上。

具体做法:家长可以在休闲的时刻,如晚餐后散步时,与孩子聊聊她的朋友,倾听她对朋友的感受。当孩子表达出朋友的负面评价带给她的困扰时,先给予她情感上的支持与安抚,让她知道您理解并接纳她的感受。随后,家长可以慢慢引导她思考,朋友对她这样的评价是否合理,是否真正反映了她的价值。

孩子在成长的旅途中,难免会遇到如同学说她胖这样的负面评价,这些如路上的小石子,稍不留神,就可能让孩子摔跤。家长要帮助孩子筑牢自信堡垒,培育积极心态与成长力量,让其学会从内心认可自己,抵御外界负面评价。

首先,通过日常的肯定和鼓励,让孩子感受到自己的价值。比如,每天早上出门前,可以与孩子一起对着镜子微笑,告诉她有多特别、多美好。晚上,再与她回顾一天生活中的亮点,肯定她的努力和进步。

其次,鼓励孩子发展自己的兴趣爱好,做能让她发现自身优势的事情,让她在自己擅长的领域里找到成就感和自信心。当孩子取得进步时,及时给予她正面的反馈和鼓励,让她感受到成功的喜悦。

青春期是孩子身体快速发育的时期,面对身体的变化,孩子容易产生焦虑和不安。家长要培养孩子积极的心态,与孩子一起面对变化,可以找一个轻松的时刻,如一起泡脚时,对孩子说:“宝贝,你知道吗?青春期就像一场奇妙的旅行,每个人的身体都会发生变化,这些都是正常的。妈妈青春时也长胖过,后来自己就瘦下来了。你所拥有的是这个年龄阶段特有的健康模样,妈妈觉得你非常美。去爱当下的自己,这是最美的样子。”

家长还要鼓励孩子拓展社交圈,在社团活动、校外活动中结识更多的朋友。教孩子学会和同学沟通,大方表达自己的感受。当孩子又提到同学说她胖很烦时,家长可以握住她的手,鼓励说:“宝贝,你可以很平静地告诉朋友‘我不喜欢你这样说我,这让我心里很不舒服,以后不要这样说了,好吗’你可以用清晰、平和的声音,勇敢地表达自己的感受。”同时,鼓励孩子保持健康的生活方式,如合理饮食、适量运动等,让她以最佳的状态迎接青春期的挑战。

面对孩子交友过程中的问题,家校共育显得尤为重要。家长可以及时与孩子的班主任沟通,反映孩子的情况,请老师在学校多留意孩子的情绪变化和行为表现。同时,也可以联系学校的心理老师,为孩子提供专业的心理辅导和支持。

总之,孩子就像含苞待放的花儿,成长路上总会遇到风雨,面对孩子交友及受到负面评价影响的问题,家长需要保持冷静和理智,以智慧和爱为孩子保驾护航。

据《羊城晚报》

## 家教沙龙

## 别再盯着孩子做作业 检查作业有技巧

提起为孩子检查作业,不少家长有点头疼。有的为检查不了作业而苦恼,有的希望培养孩子的独立性,却总被现实“打脸”。检查作业这事真的很难吗?资深班主任总结了一套高效、科学的检查作业方法,或许能帮助家长们更好地辅导孩子,促进孩子全面发展。

### 关注作业质量,培养良好习惯

作业质量不仅反映孩子的学习态度,还影响其学习成绩,家长在检查作业时,可以重点关注孩子的书写、写作业状态等方面,培养其良好的学习习惯。

**检查书写:**对于低年级的孩子,家长应重点检查其字迹是否端正。如果发现书写不规范,可以引导孩子重新书写,但避免过度批评,以免打击其积极性。

**作业态度:**为了提高孩子写作业过程中的专注力,避免孩子分心,家长可在写作业前留出十分钟,让孩子上厕所、喝水,解决生理需求。然后引导孩子写作业前复习相关内容,提高作业效率,再带着孩子将当天的作业任务进行合理分配,形成条理清晰的计划,定时定量安排任务。

### 营造良好氛围,避免过度干预

许多家长喜欢盯着孩子做作业,一旦发现错误就立即纠正,甚至批评指责。这种做法不仅不利于孩子独立思考,还可能使其产生紧张、焦虑的情绪,影响学习兴趣。

**创造独立空间:**家长应给孩子创造一个独立的学习空间,让他们自己完成作业。在作业过程中,家长可以轻手轻脚地做自己的事,不易打扰孩子。

**限时鼓励法:**为了纠正孩子做作业拖拉的习惯,家长可以准备计时器或闹钟和孩子一起设置作业完成时间,如果孩子在规定时间内完成,可以给予奖励,如贴小星星或实现一个小愿望。这样既能激发孩子的积极性,又能培养其时间管理能力。

### 明确检查目的,培养自我检查能力

家长要明确检查作业的目的不是为了找出错误并替孩子改正,而是要引导孩子自己发现并纠正错误。这样做不仅能培养孩子自我检查作业的习惯,还能增强其责任感和自信心。

**正确检查方式:**孩子完成作业后鼓励孩子先自己认真检查,如没有错误或检查出错误并自行改正应及时表扬,如孩子没有检查出错误,不要直接给他指出具体错误,而是给出提示或告知大体范围,如“这一面的题有些不对,你再看看”。让孩子自己找出并订正,如果实在找不到也没关系,第二天老师指出定会加深他对错题的印象。家长不帮孩子找错会逐渐培养孩子自己检查的能力,这样在孩子考试过程中也会有检查的习惯和改错的能力。

本报综合报道

