假期该不该带娃旅行？

专业人士：别让“长见识”困住孩子的快乐

●本报记者 李娟 文/图

每到假期，不少人会晒出亲子旅行的瞬间，有人打卡热门景区定位，有人分享亲子旅行的温馨，也有人在亲子旅行中陷入疲惫与迷茫——精心策划的行程，孩子走马观花最后只记得美食的味道；原本期待研学游能激发孩子的学习动力，归来后却发现孩子并无改变。不少家长陷入了自我怀疑：亲子旅行，到底有没有意义？

暑假期间，王女士精心为女儿策划了“动物园+名胜古迹+大学研学”的充实行程，可女儿全程表示“没意思”“太累了”，玩得并不开心，说好要写的旅行日记再三推脱，学习状态也毫无变化。赵先生则带儿子打卡了北京各大博物馆，但与想象中的美好旅行不同的是，孩子在酷暑中全程抱怨，对文物故事毫无兴趣，回来后只记得沿途的美食。更让他头疼的是，旅行中的纵容还催生了孩子的坏习惯：吃不完的食物随意丢弃；见到文创产品就想买，不满足就闹脾气；沉迷于电子产品，宁愿躺在酒店刷手机，也不愿出门转景点、体验文化魅力。

为什么孩子对家长精心安排的旅行“不感冒”？呼和浩特市妇幼保健院未成年人心理健康辅导中心心理治疗师赵婉廷，从科学角度给出了答案：

首先，孩子的大脑还“扛不住”密集的旅行刺激。儿童的前额叶皮质（负责计划、控制冲动的“大脑指挥官”）要到25岁左右才成熟，而旅行中陌生的环境、紧凑的行程、需要适应的饮食等密集的新刺激，很容易让孩子陷入“环境过载”。当自我调节能力跟不上时，孩子不会像成人一样“忍一忍”，反而会触发本能逃避。电子产品不用费脑，还能即时获得快乐（如游戏通关、短视频搞笑片段），自然成了他们最喜欢的选择，而家长催促“快点走”“拍拍照”“仔细听讲解”时，孩子会因为处理不了太多信息而变得烦躁，亲子冲突也就随之而来。

其次，电子产品“偷走”了孩子对真实体验的兴趣。现在的孩子大多习惯了电子产品的“高频刺激—即时奖励”模式：游戏赢一局、短视频划拉一下，每5秒就能触发多巴胺分泌，这种快感远比“爬半小时山看风景”“听讲解员说文物故事”来得快、来得强烈。长此以往，孩子的大脑会对“慢节奏的真实体验”变得不敏感，甚至没耐心。

第三，家长的“教育期待”和孩子的“需求”错位。家长带娃旅行，往往将其看作“教育投资”：去博物馆是学历史，去名校是立目标，去爬山是练意志……可在孩子眼中，旅行更像“被迫参加的陌生游戏”。行程是家长定的，景点是家长选的，连什么时候吃饭、什么时候休息都由家长安排，孩子像“提线木偶”一样跟着走；当家长举着手机说“快和景点合个影”“你要记住这个故事”时，孩子接收到的不是“文化体验”，而是家长的焦虑和催促，自然没办法真正投入。

其实，假期不是“非带娃旅行不可”。中央民族大学附属中学呼和浩特分校历史教师刘振业表示，不是只有旅行才算“有意义”，家门口的植物园和公园、在家一起读绘本、做蛋糕……只要能让孩子放松、实现高质量亲子陪伴，都是好的假期。

如果家长想体验高质量亲子旅行，不妨试试这几个方法，让旅行少点消耗、多点快乐。首先，出行前让孩子“说了算”，把期待值拉满的同时，启动“微项目”，进行探究性学习。告别大包大揽，不做“全能规划师”，让孩子参与决策，赋予孩子选择权可极大提升其参与感。设置“探索任务”替代“长见识”，把模糊的“学习”目标变成孩子能理解、感兴趣的小任务或“微项目”，针对不同年龄段的学生设置相对应的项目式任务。例如对于低年级学生而言，可设置“地图追踪”任务，让孩子在家长辅助下研究景点地图，负责规划从A点到B点的路线，如选择走哪条路，沿途可能看到什么，这都能有效激发孩子的观察力、好奇心和主动探索欲。

其次，旅行中拒绝“赶行程”，给孩子“碎片化放松”与沉浸式的体验。让节奏慢下来，孩子的专注力和体力有限，尽可能每天少安排几个景点。尝试“分段式节奏”——每集中玩1.5至2小时，就安排30分钟以上自由放空时间，让孩子自己选择吃个冰淇淋或逛逛小店。

刘振业还建议，参观重点景区应预留出充足时间，避免走马观花式体验，同时可以租赁一个讲解器，充分理解景区渊源。在旅行中可以给孩子备一个笔记本，让孩子在参观途中随时记录、写生，也可以在一天游玩后写随笔日记，加深对景点的认知。

在电子产品的使用上，刘振业认为，家长应该与孩子提前约定，明确电子产品的使用时段，同时家长也要以身作则，在一天充实的旅途后放下手机，与孩子进行亲子互动。

第三，旅行后家长要少问“学到什么”，与孩子多聊“感受什么”，同时要将体验感延续。家长别急着问孩子“学到了什么知识”，而应多问问“这次旅行哪个时刻让你觉得最开心、最放松？”当然，孩子的记忆往往是碎片化的，如一只飞过的蝴蝶、酒店独特的香氛、冰淇淋车的音乐……这些看似“无用”的细节，恰恰构成了他们脑海中最鲜活的温暖回忆。

总之，亲子旅行的意义，不在于打卡了多少名胜，也不在于灌输了多少知识，而在于充分沟通、尊重孩子的节奏与兴趣、共同创造快乐且充满互动的体验，并珍视那些独特的、属于孩子的感受瞬间。同时，融入一些轻松有趣的“项目式”小任务，能让探索更有目标感，也让学习在无形中发生。那些和孩子一起躲雨的笑闹、一起看地图的合作、彼此分享美食的温馨时刻……这些简单又真实的瞬间，才是旅行给孩子最好的礼物——它们会变成孩子心里的安全感，成为其面对陌生世界的勇气。

这个假期，别让“长见识”困住孩子的快乐。旅行的目的不重要，重要的是让假期成为“亲子都放松”的时光。

共享亲子快乐时光

开学『收心』指南来了

●本报记者 王璐

随着暑假进入尾声，新学期的脚步日益临近。如何帮助孩子们告别假期的闲适，顺利切换至“开学模式”，成为许多家长近期关注的焦点。近日，记者采访了有着丰富教育管理经验的呼和浩特市第三十中学（内蒙古师范大学附属第二学校）小学部主任苏林嘎，请她为广大家长和学生带来专业、实用的“收心”指南，帮助孩子们以最佳状态迎接新学期。

告别“假期综合征” “收心”需循序渐进

“开学临近，很多孩子还沉浸在假期的自由节奏中，出现作息紊乱、注意力分散等情况，甚至对开学产生焦虑情绪，这都很正常。”苏林嘎表示，关键在于家长要认识到“收心”是一个需要耐心和方法的渐进过程，而非一蹴而就。切忌“断崖式”地强行剥夺孩子所有娱乐，或是不停地唠叨催促，这样容易引起孩子的抵触情绪，效果适得其反。

苏林嘎表示，理解孩子的感受是第一步。“家长要调整好自己的心态，给予孩子足够的理解和包容，然后才能有效引导。”她建议，“收心”工作应从调整作息、营造氛围、制订计划、疏导情绪等方面协同推进，逐步将孩子的身心状态调整到与校园生活同步的轨道上来。

结合多年观察与实践，苏林嘎为家长们提供了几个可以具体操作的“收心锦囊”：首先是作业自查，心中有底。她提醒家长，开学前一周是作业查漏补缺的关键期，“应温和地引导孩子对照假期作业清单，检查完成的进度和质量。同时也建议孩子开学前和同学相约一起回顾作业、聊聊假期趣事，既能互相查漏补缺，也能缓解开学焦虑，利用同伴关系更快适应。”

其次，家长可以和孩子共商计划，展望未来。这一点则是强调“清晰的目标是行动的动力”。苏林嘎建议家长与孩子一起坐下来，回顾假期收获，展望新学期，共同制订一份切实可行，涵盖学习、生活、兴趣发展等多维度的学期计划。“比如可以引导孩子写下‘新学期想认识的新朋友’‘想尝试的新活动’，把抽象的期待变成具体目标，让孩子对开学更有盼头。但目标设定不宜过高过空。”苏林嘎说。

同时，家长还要帮助孩子营造学习环境，助力他们尽快回归专注状态。苏林嘎支招，家长可以和孩子一起动手整理书桌、添置必要的学习用品，让学习空间整洁有序。“孩子可以自己列一个‘学习用品清单’，对照清单检查是否有遗漏，既培养自理能力，又能让书桌焕然一新。”

此外，应当提醒孩子规律作息，蓄满能量。“良好的精神状态是高效学习的基础。”苏林嘎说，调整生物钟是“收心”的重中之重。家长应帮助孩子逐步将入睡和起床时间向上学作息靠拢，比如每天早睡10分钟、早起10分钟，同步缩减使用电子产品的时间，确保充足睡眠。“可以和孩子约定，每天留30分钟做喜欢的事，比如看动漫、打球，既不压抑兴趣，也不耽误‘收心’。还可以设计一个‘星星奖励表’，孩子完成一天的作息计划后，给自己贴一颗星星，攒够星星换一个小愿望，用正向激励让‘收心’过程更有动力。规律三餐、适度运动也非常重要，为身体充满电，才能迎接新学期的挑战。”苏林嘎建议。

仪容仪表焕新 精神面貌迎新

除了做好上述准备，家长还应该及时关注孩子的情绪，学会正向引导。开学在即，部分孩子可能出现紧张、不安，甚至抗拒。苏林嘎提醒家长，要细心观察孩子的情绪变化。“多倾听、少说教，理解他们的担忧。也可以教孩子一些专属的情绪调节小技巧，比如面对开学焦虑时，试着写‘烦恼纸条’——把担心的事写下来再撕掉，或者用‘倒计时清单’记录开学前想做的小事，像和朋友约一次见面、吃一顿爱吃的饭，通过具体行为缓解情绪。用积极的语言描述校园生活的美好和挑战带来的成长机会，传递信心和安全感，帮助孩子建立积极心态。”

除了心理状态的调整，苏林嘎还提醒学生们要注意新学期的仪容仪表，尤其是开学当天，一定要从外表上迅速进入上学状态。她说：“以整洁、阳光的形象开启新学期非常重要，一般学校会要求男生不留长发、不烫发。女生建议留运动短发或扎起利落的马尾辫，发饰简洁大方；不留长指甲，不染指甲。并且要穿着整洁的校服，少先队员佩戴好鲜艳的红领巾，展现学生朝气蓬勃、积极向上的精神风貌。”

在家校协同方面，苏林嘎特别提到，开学前家长或学生主动与老师进行简单沟通，也是很好的“收心”助力。“比如家长可以和老师聊聊孩子假期的状态，或孩子对新学期的小期待；高年级学生可以给老师发一条消息，说说假期里有趣的事，或是问问新学期应该准备什么。这样的沟通能让孩子提前感受到老师的关注，减少对开学的陌生感，也让老师更了解孩子的近况，便于开学后更好地引导。”

“新学期意味着新的起点和无限可能。帮助孩子顺利‘收心’，需要家校的紧密配合与智慧付出。家长的理解、耐心和科学引导是最好的支持。”苏林嘎提醒。