

王建平博士家庭教育
比邻建

编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报 / 凤网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目

辣妈研习院



亲子专家 王建平博士

#15岁少年用游戏建模还原奥运场馆#
闲暇时间，你的孩子会玩什么？

重庆15岁少年邱明郎，在北京冬奥会开幕之际，用游戏建模还原了鸟巢、冰立方、雪如意等奥运场馆，以此宣传冬奥，同时也展现中国建筑的精华与匠心，让不少网友啧啧称赞，纷纷称：“厉害了，我的少年！”

有网友说，我15岁时每天除了做作业就是去上兴趣班，业余时间不知道做什么，这个少年能利用业余时间去做这么有意义的事，真是很棒！

暑假、寒假、周末以及其他法定节假日……“双减”之后，如果不上补习班或兴趣班，孩子的闲暇时光还真不少，这些闲暇时间，你的孩子是怎么打发的呢？

“双减”之后，“闲暇教育”很关键

曾有媒体在网络上做过调查，孩子的闲暇时间是怎么安排的？从调查结果来看，对于孩子大块的闲暇时间，有两个普遍现象值得我们重视：一是认为闲暇时间就是要彻底地娱乐，平时受限制的电子游戏和电视让孩子玩个够、看个够；另一种是觉得玩就是浪费时间，要充分利用不上学的时间抓紧补习。

科学家爱因斯坦曾说过：“人的差异在于业余时间。”能否合理安排和充分利用自己的业余时间，意义重大。孩子的独立生活能力、交往能力和各种兴趣、爱好、特长，大部分是在休闲玩乐时间里获得的。所以，近年来国内教育界的有识之士提出了“闲暇教育”（或称“休闲教育”）这个概念。

“闲暇教育”最早兴起在上世纪70年代的美国，然后风靡其他国家。旨在让父母利用闲暇时间去丰富孩子在课堂之外的生活，从而使其个性得以充分自由地发展。“闲暇教育”，实际上是一种能力教育，也是竞争力教育。

我们常听到一句话，“会玩的孩子更聪明”。这句话是有道理的。创造连赢60场棋局的阿尔法狗背后的工程师戴密斯·哈萨比斯，被称为地球上最聪明的人之一。也正是因为小时候喜欢玩，对围棋着迷，对计算机编程着迷，才促使他一路学下去，一路玩下去。马云还提出过一个观点，如果不让孩子玩，30年后他们将找不到工作。因为，

在未来，大数据、机器人将把人类知识领域的事全部做完。知识可以学，但智慧不能学，只能体验。

但现在有个普遍的现象，上网、打游戏成为许多孩子休闲的首选，很多传统的益智健康游戏却离孩子越来越远。现在的孩子渐渐变成不会玩，甚至“玩无趣”。

如果家长动辄禁止孩子玩电子游戏，肯定会适得其反，“闲暇教育”或许需要一种更开放的思路。建议家长侧重给孩子创造玩的氛围和玩的时间，比如可以从孩子的兴趣出发，创造出一个孩子乐于参与，同时又能有所收获的“闲暇环境”。可以是名山大川，也可以是奶奶家的菜园子，只要孩子感兴趣，就是最佳的“闲暇”环境；也可以邀请同龄的孩子来家里做客，或者放手让年龄大一些的孩子和同学一起去郊游，让孩子自己找乐子；还可以让孩子发展一些“无用”的爱好，不要用你的眼光，局限孩子的未来。

很多家长担心孩子贪玩荒废了学业，实际很多孩子不爱学习的原因，更多的是因为在学习的时候，孩子不能获得玩乐时的成就感。这里说的“会玩”，当然不是指沉迷于某种电子游戏，而是在家长的陪伴引导下，用多样有趣的活动丰富孩子的生活，并引导孩子在玩中学、在学中玩，在玩乐中发现并帮助培养兴趣爱好，这才是真的会玩。

家庭教育·成长改变类栏目 慧妈手记

冬奥会上的“滑冰奶奶”：成绩倒数第一依然骄傲

2月5日，北京冬奥会速度滑冰正式开赛。在白如牛奶的国家速滑馆“冰丝带”，女子3000米比赛率先打响，第一组比赛中德国老将克劳迪娅·佩希施泰因登场。她不仅是本届冬奥会速滑比赛第一个亮相的运动员，踏上北京冬奥会赛场也让她成为上年纪最大的女子冬奥选手：49岁。在滑雪队中，她算得上是“奶奶级”的运动员了。

需要注意的是，佩希施泰因是德国联邦警察局的一名中级官员，换句话说，滑冰只是她生活的一部分，而她却已经将包括5枚金牌在内的9枚奥运奖牌收入囊中，还创造了两项世界纪录，在世锦赛、欧洲锦标赛、世界杯等赛事中多次摘金夺银。

从她传奇而丰盈的人生经历中，我们能收获哪些启迪？

1 佩希施泰因1972年2月22日出生在德国柏林。3岁开始喜欢上滑冰运动，从小就显露了这项运动的天赋，滑冰已经陪伴了她40多年。

在她19岁第一次参加冬奥会时，就为自己立下了目标“我想成为一名奥运冠军”。从1992年起，除2010年温哥华以外，她参加了多届冬奥会，共斩获5枚奥运金牌、2枚银牌、2枚铜牌，是德国最成功的冬奥选手之一。当她站上冬奥会最高领奖台时，她的感受是：“没有什么比奥运金牌更甜美的味道了”。

隔着屏幕，我们都能感受到佩希施泰因巨大的自我满足感，毫无疑问，这就是推动着她一直向前冲的最大动力。

大多数父母都有一个共同的心愿：希望孩子能够有所成就，幸福快乐地度过一生。为了

这个目标，从幼儿园开始，小学、初中、高中，父母们一路陪跑，各种培训班、兴趣班、补习班一样都不敢落下。父母连轴转，孩子也忙得不亦乐乎。

然而，在现实中，不少孩子依然表现平平，令父母沮丧不已，甚至陷入自我怀疑的泥潭，进入一个恶性循环。这种现象就是常说的“低水平勤奋陷阱”。根源在于孩子是被动学习，压根就没弄明白学习到底是为了什么。事实上，孩子持续的进步只会来源于自己认同的目标。

一代股神巴菲特曾说过：人生就像滚雪球，最重要的是发现很湿的雪和很长的坡。这在投资理财领域被普遍理解为：稳健长期的投资将产出巨大的收益。运用到孩子成长领域，则可以理解为树立明确目标与时间积累的相互促进。显而易见，想获得巨大的雪球，“雪”与“长坡”缺一不可。

2 因为有热爱、有目标，所以坚持。然而，佩希施泰因的运动生涯并非一帆风顺。2009年世锦赛后，佩希施泰因被检出血液指标不合格，被国际滑冰联合会禁赛两年。

这是佩希施泰因运动生涯中一次重大的挫折，她不仅仅错过了2010年温哥华冬奥会，更让个人名誉上带上重大瑕疵。

那段时间，佩希施泰因备受谴责和抨击，甚至一度精神崩溃，但她始终坚持自己是清白的，为此她走上了上诉维权之路，直到2015年终于得到平反。

漫长的官司，极大地消耗了佩希施泰因的精力，她的运动状态有所下降，在索契冬奥会和平昌冬奥会上，她没能站上领奖台。

但佩希施泰因并不打算退役，而是霸气地

表示：我从来没有说过，平昌奥运会后会停下脚步，我能想象我前往北京参加冬奥会，为什么不行呢？

3 她永不放弃的精神状态早已超越了奖牌的光芒与价值。而这种精神很难说不是体育运动赋予给她的。

乒乓球世界冠军邓亚萍曾谈及自己教育孩子的理念时说：“体育给予我一种精神，要先学会输，才能去赢得人生。体育，是最好的挫折教育”。

任何一个运动员站上领奖台之前，都曾经历过枯燥的训练，都曾承受过沉重的压力，都曾面对过成长的瓶颈，以及一次又一次的比赛失利。

一个优秀的运动员绝对也是一个输得起、不怕输的人。

虽然在本次比赛的全部20名选手当中，佩希施泰因的排名倒数第一，但这一点儿也不影响她为自己感到无比骄傲和自豪的好心情。

“我来北京参加比赛，也是来这里庆祝自己第8次参加奥运会。我创造了历史，成绩最差的这届比赛却是我职业生涯的巅峰，今天比我所有的奖牌加起来都更重要。”赛后佩希施泰因接受采访时说。

她以永不服输的精神不断挑战自己的极限，创造了属于自己的世界纪录：49岁，历史上上年纪最大的女子冬奥选手；八届，历史上参加冬奥会次数最多的女运动员。她将注定成为冬奥史上的一个传奇。

坚持运动不但能够给孩子一个好体魄，还能让他们更好地应对人生中的风雨阳光。相信，明智的父母都不会轻易忽视。

慧妈简介 >>



罗畅

湖南长沙人，作家、心理治疗师。“我是愿意和孩子一起成长、勇敢在孩子面前承认自己不足的职场妈妈。”