

# 旅行的意义

## ——让孩子在旅行中快乐成长

□本报记者 王路曼



近年来，随着人们育儿理念的不断更新，很多家长都会找机会带孩子去旅行，希望孩子在旅行中不断成长。但也有家长表示“带娃出行太麻烦”，虽然期待一场“亲子游”，但却无法真正付诸于行动。日前，本报记者采访多位喜欢带娃旅行的宝爸宝妈以及儿童心理学专家，谈一谈他们如何看待带着孩子去旅行的意义，以及带娃出行的一些小建议。

### 【旅行故事】

## “出发”没有想象中那么难

讲述者：林晓春 今年四岁的女儿从两岁开始旅行

采访中，很多家长都有“带着孩子出行太麻烦”的困扰，所以干脆选择呆在家里，给孩子一个相对熟悉和封闭的环境。而四岁女孩“朵朵”的妈妈林晓春则不这样认为，她说，“只要做足准备工作，其实出发没有想象中那么难。”

32岁的林晓春告诉记者，从孩子刚满两岁开始，她每年都会安排一到两次的“亲子游”，其实，对于担心带着孩子出行很麻烦的困扰，林晓春在第一次出行前也有，“两岁时候的朵朵需要带的东西很多，纸尿裤、奶粉、足够换洗的衣服等等。”林晓春说，第一次出行，他们带了很多行李，但经过五天的旅行后，林晓春发现，很多行李都是根本用不到的，于是在第二次出行的时候，她学会了精简行李。说起出发前的准备工作，林

晓春建议，“带着孩子出行，所有的行程都应该尽量配合孩子的作息习惯，所以不管是机票、酒店的预订，还是旅行节奏，都要十分注意。”当然，带娃旅行不仅仅是对家长的考验，更多的是培养孩子的自理能力。

除了家长的准备工作外，林晓春还会让女儿做好旅行准备，并引导女儿对旅行有所期待。“就拿上个月去上海的旅行来说，我在出发前就会告诉朵朵，旅行中会遇到妈妈同学的孩子苏溪，然后会跟苏溪一起到迪斯尼儿童乐园看到米老鼠和唐老鸭。”

林晓春告诉记者，这样以来，朵朵会十分期待见到小伙伴，并主动带自己的玩具给朋友当礼物。

林晓春说，“从心理上迈出带娃旅行这一步，之后的旅行准备起来就会越来越顺手。”

和小动物，等孩子长大上了小学，他们的旅行目的地就多以名胜古迹为主。

面对不同的风土人情，甚至美食，孙立阳总是能讲出很多投其所好的小故事给儿子听，带孩子从不同角度认识这个世界。“小孩子对未知的世界总是充满好奇心的，所以旅行可以填补这些好奇心。”孙立阳告诉记者，在他家的书房里有一张世界地图和一张中国地图，每次旅行回来，他都和孩子一起记录下旅行目的地让人印象最深刻的事物。

孙立阳还鼓励孩子写旅行日记，“当然，我从来没有看过那

些日记写了什么。”孙立阳说，让人欣慰的是，几年的旅行下来，他明显发现儿子的见识多于同龄孩子。与此同时，因为旅行在外需要与陌生人沟通和交流，这竟然成了孩子人际交往能力的训练场，孙立阳得意地说，“孩子的语言表达能力突飞猛进，人际交往也越来越恰当，俨然是一个‘小大人’。”

对于带娃旅行这件事，孙立阳的建议是，带小于16岁的孩子旅行最好不跟旅行团，放慢节奏的自由行，让孩子可以充分休息，有时间消化一路所学，不至于对旅行产生疲惫感。

## 正确认识孩子的“不听话”

讲述者：肖旭 今年五岁的儿子从四岁开始旅行

当然，不是所有带娃旅行都会十分顺利。旅行中，很多孩子会出现各种各样的问题，比如饮食不适应，变得比在家中还淘气，或者产生“叛逆心理”，变得不“听话”等等。

年轻妈妈肖旭就曾遇到这样的问题，“第一次带儿子远途旅行是去云南，面对不一样的风土人情，孩子表现得很兴奋，不知疲惫地到处跑来跑去。”肖旭说，“那真是一次糟糕的旅行，我几乎都被孩子牵着鼻子跑，根本没有达到原计划的休闲意义。”

淘气、不听话、叛逆等表现，让肖旭一度十分后悔带孩子出去旅行，甚至在旅行中对孩子

大发脾气。“后来，我咨询了亲子教育的老师，才了解到孩子这些不听话，都是源于过度兴奋，而作为家长，我没有及时有效地正确引导。”肖旭告诉记者，有了一次“不知所措”的旅行经验后，她开始看书学习，了解和掌握了很多幼儿教育方法，并学习了一些儿童心理学，方便下一次旅行不至于让孩子再次“失控”。

“孩子的‘不听话’一定是有原因了，所以家长要正确对待和引导，不要一味地责怪和发脾气。”肖旭说，旅行中耐心的沟通可以有效加强亲子关系的亲密度，而父母的悉心聆听，一定可以发现孩子成长的惊喜。

### 【育儿专家建议】

## 记得把“旅行的意义”带回家

俗话说“读万卷书，行万里路”，对于旅行是一种非常好的教育方式这一点，拥有20多年儿童教育经验的王艳丽非常认同。同时，她也提醒家长，“带孩子外出旅行一定要注意安全，要根据不同年龄段孩子的心理特点，安排相应的旅行计划。而在旅行中遇到的各种问题，也需要科学的分析和引导，切勿将旅行教育变成亲子负担。”

王艳丽拥有三家儿童教育、亲子咨询的工作室，具有丰富的育儿经验和儿童心理学知识，同时，她也是一个12岁女孩的母亲，对于很多家长提到的亲子旅行所遇到的难题，王艳丽感同身受，“面对亲子教育问题，家长之所以感到非常困扰，是因为没有足够的应对方法，缺少教育经验而已。”

王艳丽听了讲述者的旅行故事后表示，“值得高兴的是，越来越多的家长认可亲子旅行的意义，而我想说的是，请记得把‘旅行的意义’带回家。”

王艳丽介绍，在以往的咨询中，她也常常会遇到这样的问题，“孩子旅行时很高兴，但旅行回来，到了原本熟悉的环境，一切又都归零了。”对于这样的现象，王艳丽表示很正常。

“旅行的新鲜感确实是有‘保质期’的，而如何延长保质期就需要家长的引导和帮助。”王艳丽说，比如林晓春通过旅行交朋友的方式，吸引孩子的兴趣，这种方式就很好，建议小伙伴之间要长期保持联系；而孙立阳引导孩子用地图记录旅行故事的方式也是可取的，建议形式可以更加丰富一点，引导孩子把这件事坚持做下去。

旅行教育的重点词汇在教育，而教育又贵在持续性，王艳丽表示，“把旅行的意义带回家，把旅行中学习到亲子互动、耐心沟通以及孩子的好奇心、‘好胜心’、‘公益心’统统带回到原来的生活中，才会真正达到教育的意义。”

## 让孩子敞开怀抱认识世界

讲述者：孙立阳 今年八岁的儿子从四岁开始旅行

孙立阳八岁的儿子已经是一个拥有四年旅行经验的“超级驴友”了，“四年来，我曾带孩子去过很多地方，山东、浙江、云

南、贵州等地都曾留下过我们的足迹。”孙立阳告诉记者，孩子上幼儿园的时候，旅行的目的主要以玩为主，让孩子感知大自然

### 健康资讯

## 寒冷天气警惕哮喘发作

□本报实习记者 唐诗

寒冷的冬季正是呼吸道疾病高发季节，再加上眼下的雾霾，容易让哮喘病人病情发作。流行病学调查资料显示，哮喘发病率是呼吸系统慢性疾患中递增速度较快的一种，在全球范围内哮喘的花费远高于结核病和艾滋病的总和。目前全世界有哮喘患者1.5到2亿人，我国约有3000万哮喘患者，其中儿童占了1/3左右。

北京市卫计委提示，哮喘是一种慢性疾病，市民应了解哮喘发作的正确急救措施。有效的急救措施之一是吸氧疗法，让患者半卧位呼吸新鲜流动空气，消除恐惧心理和焦虑情绪，但要慎用镇静剂。中重度哮喘发作时，

由于呼吸道阻塞，造成患者机体明显缺氧，必须及时补充氧气。当病人已出现严重呼吸困难，口唇、指甲青紫时应尽快吸氧。

气喘喷雾剂疗法也是有效的措施，立即让患者吸入手边备用的气喘喷雾剂，用量要参见该剂型的说明书；此外应及时向“120”急救中心呼救，哮喘病人发作时可向“120”急救中心呼救请急救医生前来救治，待病情稳定后护送病人到医院就诊。

同时应注意，尘螨哮喘在世界范围内的重要发病原因，尘螨存在于皮毛、唾液、尿液与粪便等分泌物里。真菌亦是存在于空气中的室内变应原之一，特别



是在阴暗、潮湿以及通风不良的地方。花粉与草粉是最常见的引起哮喘发作的室外变应原，哮喘患者都要尽量避免接触。

对于儿童哮喘患者，家人要注意患者保暖，加强防寒耐寒的锻炼，如用冷水洗脸、按摩鼻部，并随季节的变化增减衣服；保证患儿所处室内通风，空气新鲜但没有过堂风；去公共场所戴口罩；床上用品尽量使用棉织品；避免哮喘患儿被动吸烟，避免进食可能诱发哮喘的食物，如鱼、虾、蛋等；同时，患儿要保持乐观的心理状态，保持心理平衡避免激动，必要时可应用增加哮喘患儿机体免疫力的药物。

## 丰台工商分局 查处假冒“西湖龙井”

“西湖龙井”作为茶叶中绿茶的代表，其独特的味道以及深厚的历史底蕴，深受广大消费者的欢迎，成为了茶叶市场上销售最火爆的茶叶品种之一。但与此同时，有些不法商贩唯利是图，逐渐将一些假冒的“西湖龙井”茶叶摆上了柜台，严重侵害了消费者的合法权益。鉴于以上情况，近日，丰台工商分局六里桥工商所联合“西湖龙井”商标权利人对辖区马连道茶缘茶叶批发市场“西湖龙井”茶叶进行了检查。执法人员主要对售茶商户的经营资质、进货凭证以及茶叶的标识标牌进行了检查，“西湖龙井”商标权利人对商户销售的标明“西湖龙井”

茶叶的真伪进行了现场鉴定。经现场检查，执法人员共查明有2户经营者销售假冒的“西湖龙井”茶叶，执法人员对侵权商品进行了现场扣留。

渠忠涛

