

作为孩子们一年中最长的假期，暑假既是他们放松身心、享受闲暇时光的机会，也是孩子充实自我、提升能力的黄金时期。然而，如何有效利用暑假这段时间，让孩子在轻松愉快的氛围中实现知识与能力的双提升，成为许多家长关心的问题。

如何引导孩子 在暑假中实现知识 和能力的双提升？



邵怡明 绘图

魏女士 国企职工 儿子9岁

多打卡博物馆，实现“玩中学”

进入暑期，天气持续高温，白天无法户外活动，完成了每天的学习任务后，儿子便进入了无所事事的状态，想到暑假还那么漫长，我不禁发起了愁，并把自己的苦恼吐槽给了一名有经验的“宝妈”，她马上反问我：为什么不带孩子去博物馆看看？她的一句话，仿佛为我打开了新世界的大门。

自然博物馆、园林博物馆、考古博物馆……她向我分享了诸多值得“打卡”的博物馆，长长的一列名单，令我喜出望外：“这个暑假恐怕都不够用了啊！”我首先尝试着预约了一下离我家比较近的中国考古博物馆，提前三天通过官方微信小程序，我轻松地便约到了当周六的门票。

一走进博物馆，我和儿子同时感叹：眼睛不够用了！我们一起沉浸式地参观了大量文物、文献，值得一提的是，这里的展品都是真品，同时，博物馆中还有很多互动场景，大大增加了孩子的参观兴趣。我们从中午一直逛到下午闭馆，仍感觉意犹未尽。回家的路上，儿子还在兴奋地

谈论着“镇馆之宝”的名字以及背后的故事，并提出下周还要再去一家博物馆参观。

不得不说，暑期去博物馆绝对是寓教于乐的好去处，参观博物馆不花钱、有空调，能开阔眼界、学习知识，还能促进亲子关系，让孩子在愉快的情绪中，实现知识和能力的双重提升。

刘女士 企业职工 女儿13岁

暑假让孩子学一个技能或运动项目

每年的暑假，说实话，孩子不焦虑，焦虑的是我，一方面我想让孩子好好放松，另一方面，又怕孩子在新学期开学后，成绩下降，毕竟好多家长都认为，暑假是弯道超车的好机会，所以，我很纠结，随着孩子慢慢长大，看到孩子越来越有主见，我逐渐放心了些。

我们是双职工家庭，最怕孩子放暑假——没人带娃。所以，每年暑假我都会给孩子报很多辅导班，托管班

之类的，孩子日常也很充实，期间我和他爸也会适当休假，带孩子去一个地方。现在孩子稍微大了，我会根据孩子日常的学习情况来安排暑假计划。

比如今年的暑假，我和孩子已经制定好了学习计划，首先，她要来一个集训——画画。画画是孩子平时最大的爱好，从五六岁开始一直坚持到现在，随着作业任务越来越重，留给她画画的时间也越来越少了。孩子想

利用暑假的时间好好学习一下，我支持，毕竟暑假是属于孩子的，应该让孩子好好放松一下。此外在暑假期间，孩子表示最近数学学起来有些吃力，我和孩子他爸一起帮助孩子分析了相关问题，并给予了建议，还给孩子找到一些数学方面的视频，穿插在暑期让孩子观看。

注重学习的同时，我觉得体能训练也很重要。体育运动的重要性在教学中逐渐凸显出来了，虽然说暑假期

间会很热，但体育锻炼也不能少。孩子的梦想是将来成为一名解放军战士，我们就告诉她：想成为一名解放军，首先体能要跟上，还有就是不怕吃苦。于是，我跟孩子约定早早起床，绕着小区跑一圈，做做运动，然后再吃饭。这样我既能减肥，又锻炼了孩子，一举两得。

暑假里安排孩子学一个他们喜欢的技能，或者掌握一门运动技能，是一个不错的选择。

张先生 中学教师 儿子9岁

实施“小科学项目”，鼓励孩子在探索中成长

我的孩子从小就对日常生活中的科学现象充满好奇，经常提出各种问题，暑假正是他充实自我、发展科学兴趣爱好的好机会。我和儿子共同商量确定了一个“小小科学家”方案，通过研究生物学中的植物生长活动，引导孩子提高科学探索能力和自主学习能力，激发对科学的浓厚兴趣。

为此，我们制定了一份详细的项目计划表，包括每天的实验安排、阅读科学书籍、观看科普视频时间等内容。根据选定的研究方向，我帮助儿子准备了必要的实验材料，如温度计、显微镜、不同种类的种子和土壤等，还搜集了几本适合小学生阅读的科普书籍，以及一些在线课程和视频资源，

供他学习参考。

在我的指导下，孩子亲手种植了几种不同植物，每天记录它们的生长变化，学习光合作用、水分循环等生物学知识，并每天撰写实验日记，记录实验过程、观察到的现象以及自己的思考和疑问。我每周都会与儿子进行讨论，分享他的学习心得并解答他

的疑问，引导他思考实验背后的科学原理。他打算在暑假结束时写出一份项目报告，并制作一个简短的展示视频，在家里和学校播放。

家长在引导孩子学习成长的过程中，关键是要发现孩子的兴趣点，创造机会让他们在实践中学习，在探索中成长。

《父母必读》杂志社主编刘国平，育儿畅销书作者项目

协助孩子做好暑假攻略，帮助孩子学会自律

小孩子需要管教、引导，所以父母要给孩子立规矩，抓住能管住的关键期，帮助孩子养成好习惯，这样孩子的学习成绩、胜任力和自信程度都会增强，他在集体中会逐渐形成自己的定位，从他律过渡到自律，从他人的要求过渡到自我的要求。所以，暑期需要有准确的学习目标和规划。

除了学习以外，家长还有很多方法帮助孩子在暑假里开阔眼界，比如说带孩子出去旅游，看看大好河山，注意在这个过程中跟孩子互动，而不是到了一个景点后拍照打卡就结束了，这样会感觉没有太大意思。在旅行开始前，家长可以跟孩子一起做攻略。在旅行的过程中，家长会发现有很多话题可以跟孩子聊，让孩子见过世面，跟很多事情、观念有了接触碰撞后，他会产生自己的思考。

家长还可以带孩子在暑假里多见

一些人，看不同的人生样本，见证不一样的人生，引导孩子对自己的人生进行更多思考。家长带孩子一起去做一些公益活动也特别好。

此外，假期可以安排孩子多看书、看纪录片。在看的过程中，家长可以跟孩子聊聊相关内容，还可以逛博物馆，家长提前了解一些知识跟孩子分享。

如果孩子不愿意出去玩，家长要了解孩子的兴趣爱好，顺着孩子来，在家里玩也有很多项目，比如桌游、不插电的游戏、拼插玩具等益智游戏，孩子可以专注地玩上很长时间。

家长要让孩子在暑假玩好，不必追求每个活动都有收获，不必每时每刻都得利用好，不要对孩子要求太高。

暑假期间，学习也需要家长适当引导，建议从以下几方面进行。

第一点，家长要学会观察，判断孩子在知识方面的欠缺部分，属于学

习方法问题还是心理问题。比如孩子是没有学明白、自信心不足，还是因为亲子关系陷入对抗，或者是孩子没有养成责任心，不觉得学习是自己的事等等。如果是方法问题导致的，家长要找到合适的方法和路径去达到提升的目标，比如可以去问学科老师，他们会建议孩子需要提升的重点在哪里，这样制定的提升方案特别有针对性。如果是心理问题导致的，需要家长去补充学习一些家庭教育方面的知识。

第二点，学会跟孩子沟通的技巧。有的孩子不想在暑假查漏补缺，家长要知道他为什么这样想，是不是觉得家长定的任务量太大影响他玩了；还是他觉得自己成绩不需要补课；或者觉得补了课也没用，反正也学不好……家长应当找到原因再去沟通。

第三点，温和且坚定地为孩子立

好规矩。现在的孩子缺少的是安安静静去读一本书的能力，缺少的是能够忍受枯燥、进行一些简单活动的的能力，因为他们的生活丰富多彩，很难静下心来。家长要让孩子适应暑假生活，让他们自己从简单的任务中找乐子，但不能完全放纵孩子。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

家庭教育指导服务“养育新观察”系列
直播由北京出版集团父母必读杂志社、北京市家庭教育研究会主办