

◀ 上接 02 版

家长心声：

多元规划背后的良苦用心

在不少人看来，家长填满孩子的假期，是教育焦虑、盲目内卷的体现。那么，每一份密密麻麻的暑期日程表背后，藏着这些父母怎样的心思？

市民李先生有一名10岁的孩子，他告诉记者，孩子小学阶段基础薄弱，学期中课业紧张、节奏较快，没有充足的时间查漏补缺、深耕兴趣。暑假时间是沉淀积累、提升自我的最佳时机。“我们从来不求孩子速成，只是希望他每天有所收获、有所进步，慢慢积累成长底气。”

记者采访了解到，当下的成长评价体系愈发多元，不再单一以分数论高低。学业成绩、兴趣特长、实践能力、综合素质、视野阅历，都是孩子成长路上的重要基石。不少家长表示，单一的校内课堂学习，已经无法满足孩子全面发展的需求，暑期的多元拓展，是校内教育最好的补充与延伸。

“现在的孩子拼的不只是成绩，还有综合素养。”市民张女士对孩子的暑期规划有着清晰的认知。“利用暑假学一门特长、参与几次社会实践、走出去看看外面的世界，这些经历都会沉淀为孩子的眼界、格局与能力。我们安排的每一项活动，都不是盲目跟风，都是结合孩子的特点量身规划，

只为让孩子的成长更丰盈、更全面。”

与此同时，激烈的成长竞争氛围，也成为家长用心规划暑期生活的重要原因。采访中多位家长坦言，当下的教育环境愈发优质，同龄人之间的成长比拼愈发常态化。身边多数孩子都在利用假期沉淀提升、拓展自我，如果一味放任孩子玩乐，很容易在潜移默化中拉开成长差距。

除此之外，双职工家庭的现实困境，也让“规划式暑假”成为最优选择。不少家长平日工作繁忙，无暇全天候陪伴孩子、看管孩子。如果放任孩子居家独处，不仅容易作息混乱，还存在一定的安全隐患。规律的课程、有序的活动、固定的行程，既能充实孩子的假期生活，也能规范孩子的行为习惯，同时解决了孩子无人看护的现实难题。

专家建议：

张弛有度才符合青少年身心发展规律

不可否认，精心规划、充实有序的暑期生活，为孩子的成长提供了稳定节奏、丰富资源与清晰方向，有效规避了假期虚度、习惯滑坡的问题。

然而，在一些教育工作者与青少年心理专家看来，张弛有度才是符合青少年身心发展规律的最优假期模式。

“对于中小学生而言，暑假的核心价值是休整赋能、素养沉淀与自主成长，并不是无休止的能力竞速。”桂林市中华小学退休教师、拥有三十年一线教学经验的周老师表示，暑假应该让孩子适度放松身心、修复疲惫、复盘成长得失、丰富认知阅历，为新学期的学习成长蓄力续航。如果假期节奏比学期更紧凑、任务更繁重，孩子的身心压力无法释放，极易积累倦怠情绪，丧失成长热情。

结合多年基础教育教学观察，周老师表示，那些假期被各类任务完全填满、毫无松弛留白的中小學生，新学期往往状态疲软、后劲不足，容易出现倦怠乏力、注意力涣散、适应缓慢等问题；而懂得劳逸结合、拥有自主支配时间、能够自我规划的孩子，总能快速适应新学期节奏，状态更从容、成长后劲更足。

来自桂林市的心理咨询师贺一婷长期从事中小学生心理健康与成长教育课题研究，她表示，孩子必备的时间管理、自主规划、独立思考、抗压自愈能力，并不是在被动的安排中获得的。青少年的成长需要适当不受约束、松弛自在的自主时光。不少家长深陷认知误区，认为假期让孩子“留白”就是虚度光阴。而事实上，看似“无意义”的闲暇，恰恰是孩子疏导情绪、沉淀思考、释放心理压力的关键，更是维持长期成长内驱力的根基。青少年成长本就是一场长跑，一味追求短期全面提速、快速进阶，只会透支孩子的兴趣与身心状态，从而丢失长远成长的后劲。

采访中，几位教育工作者、心理专家建议：中小學生假期不可放任自流，也不必过度内卷。家长可结合孩子的学段特点、兴趣特长、身心状态，科学优化假期模式，以适度规划丰富素养、锤炼能力、补齐成长短板。适度“留白”，才有助于孩子稳步成长。

记者张苑 文/摄

►暑假适当给孩子“留白”，让孩子自主选择想做的事情，让孩子获得很多快乐与成就感。



►孩子们在假期里一起做手工，享受“慢时光”。



►假期里，多让孩子到户外活动玩耍，有助于培养孩子健康的体魄以及阳光的心态。