

主持人：

暑期，孩子们是沉溺于疯玩，还是利用假期读书？这是社会普遍关注的问题。如何引导孩子处理学和玩的关系，择有益之书，玩好读好学好？

刘军义：学是有系统、有规划的学，玩儿关键是怎么玩儿。要有一种健康的运动方式。假期是孩子们特别好的锻炼机会。需要一种健康活动来代替玩耍，有团组织，会走得更远。我们学习小组共12人，每周组织2次活动，主要学习古诗词。孩子们清晨6点准时到百狮园跳绳，晚上到文化艺术中心轮滑，用一种健康活动来替代玩耍。如果孩子放纵、看游戏、玩游戏，对学习没有好处。

团队里孩子们学习特别紧张，每天可能有十几项任务，背诗词、读作文、写假期作业、练毛笔字等，时间安排得很满，但孩子们精力却特别充沛。为什么？我感觉就是需要抓住两头儿，早晨锻炼、晚上轮滑，孩子们没累的感觉，一直要玩儿到晚上九点半，才回去睡觉。

兰 香：长达两个月的暑假对孩子和家长都是考验。作为从教20年的小学老师，我发现一个有趣的现象：孩子上学时盼着放假，但真放假后不出两周，又厌烦了，恨不得快快回到学校上课。

究其原因，满满当当的课外班使暑假成了“伪假期”；孩子处于“放养状态”，饿了就吃，困了就睡，想干什么干什么；开始新鲜，后期无聊，暑假成了“空假期”；孩子沉迷手机游戏，暑假成了“放纵假期”。表面上看省心，但孩子突然近视了，作息也混乱了，学习精力不集中了。其实孩子也不是真正快乐，而是渴望回归正常的校园生活和家庭生活。

处理好学和玩的关系是“劳逸结合”“有章可循”“榜样引领”。“劳逸结合”就是让孩子能感受到假期的轻松，也能感受到假期自我成长的快乐；“有章可循”是制定合理计划，制定目标关注细节，细化到具体时间做什么事情；“榜样引领”是指家长的高质量陪伴。

吴曙光：学和玩既对立也统一。玩是天性，学是成长。不能完全脱离天性，也不能完全随顺本能。孩子们在学校主要学习科学文化知识，而适应社会的知识则需要日常生活中和假期里补充。所以通过阅读认识世界，增长见识，就显得尤为重要。

怎样引导孩子爱读书、读好书呢？家长首先要协调好玩和读书的关系——玩是为了更好地读。玩得开心时，可给孩子讲书里他感兴趣的事，通过好奇心培养阅读兴趣。同时，家长对书籍也要有所选择。现在文化多元，良莠不齐，即使是好书，也应看孩子能否读懂，是否符合他的年龄阶段。

读也能提高玩的质量。比如旅游前做好攻略，提前查阅历史文化、风土人情等，就会把“读万卷书”和“行万里路”结合起来，互相促进。

王吉仓：我家有两个孩子，一个升大三，一个升五年级。我没有系统的教育理念，甚至感觉自己的教育是失败的。我过去的学生时代，每到放假，一身轻松，临开学才突击写作业。没计划或空计划。现在我对孩子的教育是劳逸结合、学玩兼顾。先完成暑期作业，不反对玩电脑、玩游戏。小儿子偶尔说些军事、历史知识，是玩电脑、玩游戏获取的，虽然碎片化，但并非无益。

处理学和玩的关系，择有益之书，首先要因材施教。当孩子对历史产生了兴趣，游览历史博物馆就是一种玩的方式。他会读历史读物更感兴趣，主动阅读。这时，玩好读好学好就不再是问题。孩子心智尚未成熟，容易被“色彩斑斓”的网络视频、游戏所吸引，沉迷其中无法自拔。家长应控制孩子使用手机、电脑等电子设备的时间，善于引导孩子转移注意力。

读者陈年老酒：现在的暑假已经变了味，孩子们得不到休息，一大堆作业，各种补习，孩子们太累了。这个问题提出得很及时，社会、家庭和教育部门都该重视起来。



“文化九仙掌”系列访谈第一百六十九期

主办：沧州日报
承办：沧州日报《人文周刊》



暑期美如斯 正是读书时

主持人：

学习是系统的，与学业相关，与孩子身心特点有关，与家庭或社会环境有关。是否应针对不同的阶段，制定系统读书计划，有条不紊地进行？

吴曙光：读书确实需要规划。爱迪生小时候就曾经在图书馆里一架一架地读书。后来一位智者告诉他读书要根据自己的需要选择，才能进步得更快。

读物的选择既要符合孩子心理特征，又要有一定的阅读目的。有些书是用来泛读、拓宽知识面的，如孙叔敖吕蒙学习，就是泛读——不是让吕蒙做博士，而是要涉猎历史；有些书籍需要精读，温故而知新，像孔子学琴一样从不同角度、不同层面去感悟把握。

刘军义：现在有个追时髦的社会现象：这个孩子读了什么书了，那个孩子读了什么书了，感觉自己孩子不读书就落伍了。家长随大流，没定力，造成孩子

主持人：

家长和老师是孩子的引路人，在个人奋斗或对孩子的教育过程中，有哪些与读书相关的启发性故事？

刘军义：暑假里，我给诗词班讲了《蜀道难》，这是高中课文，孩子们今年才上5年级，有点儿超前教育。我利用七八个课时讲完了《蜀道难》，每节课只讲五六句、七八句。讲完后，我提问：学了，你们会背了吗？孩子们都说会背啦。我问难不难啊？孩子们说不难。然后，我又问为什么不难？孩子们说“因为我们分了很多的时间段来学习”“把大任务分成小任务”。我说“太对了！你们以后碰到大任务、难任务的时候，要学会把它分成小段儿来完成，就不会感觉难了。”

会背《蜀道难》不是重要的，重要的是让孩子们有这种体验，帮助他们学会“以后碰到困难、挫折，要分成很多的小段儿来完成”，这就是孩子们需要

主持人：

读书要善于汲取正能量，学习优秀的文化知识，以建立正确的人生观、世界观，养成有用人才，这方面有哪些思考？

刘军义：红色文化书籍正能量特别多，所以我推荐孩子们多读，家长们也省心、放心。“八一”前夕，我们邀请了参加对越自卫反击战的老战士，给孩子们讲课。还组织孩子们去荣复军人疗养院看了看。我想让孩子们知道，战争是一个什么概念。孩子可能认为“战争是美好的事情”“我们胜了，敌人败了”“很轻松战胜敌人”，所以我想通过这些体验，让孩子们感受到战争的残酷，而和平才是主旋律。

吴曙光：孩子从小建立正确的三观，有正确有效的知识，才能规避社会流毒书籍。

阅读需要家长引领陪伴，孩子理解能力差，有时甚至会误解、曲解。近年来我一直和儿子一起读《三国演义》，给他讲袁绍袁术没有为天下百姓的情怀和担当，把一手好牌打得稀烂；刘备从草根奋斗成蜀国的君主，恰是因为胸怀天下的抱负……于是孩子不再关注那些

被动卷入，不能自主学习。有人提到逼孩子背书现象，逼着背诵，孩子不听话，不理解，背出来没意义，传统文化不是逼着背出来的。

阅读验证或回应已存储的知识，会激发读书兴趣。比如，去年我们诗词小组的同学们去西柏坡、冉庄参观，其间我给孩子们放《地道战》，他们看完以后特别感兴趣。我女儿从此对抗日战争、解放战争题材的书籍、小画书、老电影，产生了特别浓厚的兴趣。一年来，她反复阅读观看大量红色经典，如《三大战役》《雁翎队》《小兵张嘎》等。这就是验证。验证以后，她就常提问，“哪个战斗是谁指挥

的”“哪个战斗是谁去的”等，还以小记者身份撰写了观看《地道战》的感受，发表在报纸上。验证，让她找到了乐趣，这是她对读书产生浓厚兴趣的原因。

王吉仓：学习有连贯性。不同年龄接受知识水平也不同。低龄孩子可学唐诗、简单的外语，大一点可学些简单的物理、化学知识。针对成长阶段、身心特点、所处环境，制定系统连贯的读书计划是更科学的培养方式。

我家老大上高中时偷写小说，我发现后把孩子送到外地学校，加强应试教育，最终考上了大学。但是考上的学校在我看来并不理想。但当时如不加强高的

书籍会出现在学校图书馆里。之后学校第一时间解决了这件事。

吴曙光：曙光元认知诗词小组是我们团队刘军义老师发起并担任主讲的。刘老师用科学心理学知识引导他们，习得了大量正确的世界观、人生观、价值观的知识。比如刘老师讲韩愈《左迁至蓝关示侄孙湘》时，详细讲解了韩愈被贬赴任，如何调整心态，积极面对挫折并勇于承认错误的故事。后来孩子们在实践中不断运用，即使遇到挫折、被冤枉了也能坦然面对，表现出坚强和包容。

王吉仓：我的教训多于经验。高中时期，我酷爱阅读哲学、社会学书籍，还参加了杂文创作函授。寒假期间，我看到一桩退婚引发的命案，写了篇《普法与文化传统》的杂文，刊登在《中国法制报》

触，也应适当引导。避免审美偏离正轨，对人生、社会产生灰色认识。也要引导孩子适应复杂的社会环境，避免过于单纯、过于理想化。

兰 香：读书习惯养成期以兴趣为主，读书习惯养成后，一定要选择优质读物。同样一个任务，可以换另外一种方式进行。家长应该具备的一项重要能力是学习方法中的“游戏力”。一个目标的有效达成，怎么做比做什么更重要。

读者王成东：过去说老不看“三国”，少不看“西游”，现在看，就有些片面了。其实，读什么书都有用，关键是看怎么用。读了所谓的坏书，作为借鉴也未尝不可。不读书，就没法全面地认识世界。因为一个人不可能把所有的知识和事情都实践一次，更多的还是通过读书这种间接的方式来获得知识。对好的要认真汲取，对坏的要批判地对待。取其精华，去其糟粕。

的”“哪个战斗是谁去的”等，还以小记者身份撰写了观看《地道战》的感受，发表在报纸上。验证，让她找到了乐趣，这是她对读书产生浓厚兴趣的原因。

王吉仓：学习有连贯性。不同年龄接受知识水平也不同。低龄孩子可学唐诗、简单的外语，大一点可学些简单的物理、化学知识。针对成长阶段、身心特点、所处环境，制定系统连贯的读书计划是更科学的培养方式。

我家老大上高中时偷写小说，我发现后把孩子送到外地学校，加强应试教育，最终考上了大学。但是考上的学校在我看来并不理想。但当时如不加强高的

书籍会出现在学校图书馆里。之后学校第一时间解决了这件事。

吴曙光：曙光元认知诗词小组是我们团队刘军义老师发起并担任主讲的。刘老师用科学心理学知识引导他们，习得了大量正确的世界观、人生观、价值观的知识。比如刘老师讲韩愈《左迁至蓝关示侄孙湘》时，详细讲解了韩愈被贬赴任，如何调整心态，积极面对挫折并勇于承认错误的故事。后来孩子们在实践中不断运用，即使遇到挫折、被冤枉了也能坦然面对，表现出坚强和包容。

王吉仓：我的教训多于经验。高中时期，我酷爱阅读哲学、社会学书籍，还参加了杂文创作函授。寒假期间，我看到一桩退婚引发的命案，写了篇《普法与文化传统》的杂文，刊登在《中国法制报》

上。但是，由于没有处理学习与课外阅读的关系，发生了严重偏科，最终与大学无缘。我一面打工、开店维持生计，一面靠自学来获得学历、考取律师资格。经营创业失败后，历经曲折，我通过了全国律师资格考试。从事律师工作至今已经24年，其间我通过自学提升了学历，并以符合“引进人才”的条件由农村迁移到沧州市成为市民。

从事律师工作后，此前的阅读习惯起了很大作用。读书看报学习成为我工作、生活的组成部分。业内，受到认可和有关部门表彰；业外，我作为“沧州日报为烈士寻亲公益行动”团队的骨干力量，通过阅读、走访，寻访到40多位烈士的亲属，被《沧州日报》评为“2021年度十大新闻人物”。

考知识学习，可能就考不上大学。在主要任务是完成学业的阶段，家长应对孩子有适当提醒，不要任孩子偏离轨道。适当强制，把握好阶段性的学习目标，完成作业和学业。在这个前提下，其他爱好可顺其自然。

兰 香：学龄前建议多读图画书、立体书；小学低年级多读拼音版童话书、校园小说；小学中年级多读百科全书、校园小说；小学高年级多读名著类青少年版、人物传记。

读者庞伟荣：计划性、引导性对孩子阅读很必要，家长应通过学习和总结，提高这方面的能力，发挥好家长指导的作用。

上。但是，由于没有处理学习与课外阅读的关系，发生了严重偏科，最终与大学无缘。我一面打工、开店维持生计，一面靠自学来获得学历、考取律师资格。经营创业失败后，历经曲折，我通过了全国律师资格考试。从事律师工作至今已经24年，其间我通过自学提升了学历，并以符合“引进人才”的条件由农村迁移到沧州市成为市民。

从事律师工作后，此前的阅读习惯起了很大作用。读书看报学习成为我工作、生活的组成部分。业内，受到认可和有关部门表彰；业外，我作为“沧州日报为烈士寻亲公益行动”团队的骨干力量，通过阅读、走访，寻访到40多位烈士的亲属，被《沧州日报》评为“2021年度十大新闻人物”。

主持人：

成长阶段需要各种知识营养，选择图书时，有所侧重，也顾及到其他，都有哪些建议？

兰 香：建议正规途径选购正版图书；孩子喜欢的书家长翻一翻，读一读；选择出版社和知名作家，内容品质有保证。语文课本每单元都有推荐书目或篇目，这样的延伸阅读也叫主题阅读，不要忽视。“好书”概念抽象，不好界定，但红色故事肯定是积极正能量的，可以推荐。时间沉淀下来的经典书，有保证。孩子成长环境里眼见的都是经典好书，即使他抽屉里藏着“非主流”，家长也不必过分焦虑。成长是一辈子的课题，每个人都有不同的过程，把握住主轨道不偏离是首要原则。

吴曙光：假期阅读要以完成学校推荐的必读书目为主，另外要注意自然科学与社会科学相结合，全面发展。名著、经典和名人传记，经过千百年选择积淀，适合不同时代的人。只要能与时俱进，不僵

- ◆总策划：

张徽贞

周红红
- ◆主讲：

刘军义

优秀传统文化推广者

迎宾路小学副校长 儿童文学作家
- ◆主持：

王吉仓

河北海岳律师事务所律师
- ◆执行：

祁凌霄

吴曙光

教育专家

兰 香

高海涛



刘军义



兰 香



吴曙光



王吉仓