

# 放慢假期脚步 激发孩子成长内驱力

暑假来了，孩子的假期生活如何安排？据媒体报道，今年一些大城市的家长选择把孩子送回老家。原因是既能解决孩子无人照顾的问题，还能让孩子体验另一种生活。有人甚至据此说：“回老家，治好了中产妈妈的暑假焦虑症。”

从大城市各类机构渲染的暑期培训氛围中走出来，让孩子回老家多接触大自然、多了解家乡的风土人情，是值得鼓励的好事。但现实中，这未必是所有家长的初衷。例如，有的家长把孩子送回县城老家，目的之一是为了追求课外培训的“性价比”。相较于大城市暑期高昂的培训费用，老家的花费几乎可以少一半。这对不少家长来说很有吸引力，甚至有的家长因为价格便宜，给孩子报了更多的课外班，让孩子不堪重负。

悠长的暑假生活，给了孩子放松身心、自我提升的时间和空间。在尊重孩子意愿的情况下，选择适量的兴趣班，充实孩子的假期生活，有助于孩子的成长进步。学习和生活讲究张弛有度。如果把暑假生活安排成孩子紧张的“第三学期”，一味跟风刻意追求“弯道超车”，反而可能适得其反。

每个孩子和家庭的情况不同，教育最怕的是缺少定力，被周围的氛围所裹挟，将自身的焦虑传导给了孩子。现实中，一些家长甚至可能有“松弛羞耻感”，看到孩子闲了下来就很不安心，生怕浪费了一分一秒的学习时间，担心孩子在假期被别的孩子赶超。有的家长觉得，与其让孩子闲下来玩手机、打游戏，沉迷其中不能自拔，索性不如用课外班、托管班将孩子的假期生活填满。至少，保持正常的快节奏学习生活，不会出太大的差错。

这种担心孩子暑期疯玩的想法可以理解，但应该引起警惕的是，这种顾虑潜藏着对孩子主体性培养的忽视。相关研究表明，具有主体性的人能够独立思考、自我表达、自我控制、自我调节、自我激励、自我评价和自我完善。而缺乏主体性的人则会依赖他人、被动适应、缺乏自信、易受伤害、难以进步。具体到孩子身上，他们常常表现为缺乏学习的内在动力，靠环境或他人的压力、期待来驱动，容易产生消极和逃避的情绪。暑假期间，外在管控稍微一缺失，孩子就容易熬夜疯玩、沉迷手机、提不起精神等，都是这类问题的突出表现。孩子在假期如果依然是被动安排学习和生活，不仅缺乏乐趣和意义，而且潜藏的根本问题没有得到重视和解决。

暑假接近两个月的时间，为孩子的成长提供了较大的自主空间。从某种程度上说，这也为培养孩子的主体性提供了一个重要契机。教育是慢的艺术，耐心浇灌、悉心照顾、静待花开，才会满园春色。对孩子主体性的培养，即是如此。对于暑假生活，家长一定要沉住气，放慢脚步，给亲子相处、沟通多一点时间和空间。把孩子完全交给培训机构和长辈，或是缺乏针对性地匆忙打卡完成各类培训、作业、旅行，看似什么都做了，实际很可能在孩子心中并没留下什么。其实，日常生活本身就具有一种粗粝的潜能，我们有必要重视那些单调元素的文化意义和教育价值。例如，今年有老师以“暑假中，你认为最应该进行哪些教育？”为主题进行了一次小范围的抽样调查。结果显示，接近一半的小学高年级学生家长建议“最应该做好劳动教育”。可见，在富有充足时间和广阔空间的暑假，越来越多的家长已经有意识地重视日常生活中蕴藏的教育契机。

一个人真正的自信和成长，来源于对自己人生的掌控感。时代发展迅速、社会瞬息万变，未来能够在社会扎根立足、拥有幸福能力的孩子，一定具备强大的自我驱动力、独立思考力、自我管理能力、责任担当力以及健康乐观的心态。这些能力非一朝一夕能够习得，需要家长有计划地锻炼引导孩子，让孩子做自己生活的主人。因此，家长不妨转变角色，与其做孩子假期生活的掌控者，不如做资源提供者、陪伴支持者、共同成长者，与孩子一起寻找学习和生活的乐趣。把生活的节奏调慢一些，让自己喘口气，让孩子得个闲。这样反而可能更容易给孩子营造一个平和宽容的家庭氛

围和成长空间。不要忽视假期中那些平凡且微小的举动。一次节奏舒缓的散步、对话，可能会帮助孩子更清晰地认识所处的阶段、遇到的问题，进而制订计划、校准目标；一次由孩子安排设计的短期旅行，尽管无法尽善尽美甚至走了弯路，但可能是孩子认识自我、反思自我的良机；一项亲子共同约定的21天晨跑计划，看似微不足道，却可能是良好家庭氛围的塑造和健康生活习惯的养成……回归教育的本质，也许并不需要复杂的设计和安排。生活即教育。期待家长都能保持育儿的定力，尊重孩子的身心成长规律，把假期的主动权交给孩子，以身作则给孩子向上成长的榜样力量。相信孩子定能带给我们意想不到的惊喜。



围和成长空间。不要忽视假期中那些平凡且微小的举动。一次节奏舒缓的散步、对话，可能会帮助孩子更清晰地认识所处的阶段、遇到的问题，进而制订计划、校准目标；一次由孩子安排设计的短期旅行，尽管无法尽善尽美甚至走了弯路，但可能是孩子认识自我、反思自我的良机；一项亲子共同约定的21天晨跑计划，看似微不足道，却可能是良好家庭氛围的塑造和健康生活习惯的养成……回归教育的本质，也许并不需要复杂的设计和安排。生活即教育。期待家长都能保持育儿的定力，尊重孩子的身心成长规律，把假期的主动权交给孩子，以身作则给孩子向上成长的榜样力量。相信孩子定能带给我们意想不到的惊喜。

围和成长空间。不要忽视假期中那些平凡且微小的举动。一次节奏舒缓的散步、对话，可能会帮助孩子更清晰地认识所处的阶段、遇到的问题，进而制订计划、校准目标；一次由孩子安排设计的短期旅行，尽管无法尽善尽美甚至走了弯路，但可能是孩子认识自我、反思自我的良机；一项亲子共同约定的21天晨跑计划，看似微不足道，却可能是良好家庭氛围的塑造和健康生活习惯的养成……回归教育的本质，也许并不需要复杂的设计和安排。生活即教育。期待家长都能保持育儿的定力，尊重孩子的身心成长规律，把假期的主动权交给孩子，以身作则给孩子向上成长的榜样力量。相信孩子定能带给我们意想不到的惊喜。

围和成长空间。不要忽视假期中那些平凡且微小的举动。一次节奏舒缓的散步、对话，可能会帮助孩子更清晰地认识所处的阶段、遇到的问题，进而制订计划、校准目标；一次由孩子安排设计的短期旅行，尽管无法尽善尽美甚至走了弯路，但可能是孩子认识自我、反思自我的良机；一项亲子共同约定的21天晨跑计划，看似微不足道，却可能是良好家庭氛围的塑造和健康生活习惯的养成……回归教育的本质，也许并不需要复杂的设计和安排。生活即教育。期待家长都能保持育儿的定力，尊重孩子的身心成长规律，把假期的主动权交给孩子，以身作则给孩子向上成长的榜样力量。相信孩子定能带给我们意想不到的惊喜。

围和成长空间。不要忽视假期中那些平凡且微小的举动。一次节奏舒缓的散步、对话，可能会帮助孩子更清晰地认识所处的阶段、遇到的问题，进而制订计划、校准目标；一次由孩子安排设计的短期旅行，尽管无法尽善尽美甚至走了弯路，但可能是孩子认识自我、反思自我的良机；一项亲子共同约定的21天晨跑计划，看似微不足道，却可能是良好家庭氛围的塑造和健康生活习惯的养成……回归教育的本质，也许并不需要复杂的设计和安排。生活即教育。期待家长都能保持育儿的定力，尊重孩子的身心成长规律，把假期的主动权交给孩子，以身作则给孩子向上成长的榜样力量。相信孩子定能带给我们意想不到的惊喜。

围和成长空间。不要忽视假期中那些平凡且微小的举动。一次节奏舒缓的散步、对话，可能会帮助孩子更清晰地认识所处的阶段、遇到的问题，进而制订计划、校准目标；一次由孩子安排设计的短期旅行，尽管无法尽善尽美甚至走了弯路，但可能是孩子认识自我、反思自我的良机；一项亲子共同约定的21天晨跑计划，看似微不足道，却可能是良好家庭氛围的塑造和健康生活习惯的养成……回归教育的本质，也许并不需要复杂的设计和安排。生活即教育。期待家长都能保持育儿的定力，尊重孩子的身心成长规律，把假期的主动权交给孩子，以身作则给孩子向上成长的榜样力量。相信孩子定能带给我们意想不到的惊喜。

## 促进“幼有善育” 我国大力推进托育服务多元发展

“幼有善育”关乎万家幸福，更是人口高质量发展的题中应有之义。在11日举行的2024世界人口日宣传活动中，国家卫生健康委副主任李斌表示，国家卫生健康委将从政策层面改善优生优育全程服务，大力发展普惠托育服务体系，推动建设生育友好型社会。

随着我国经济社会发展，家庭小型化趋势愈加明显，代际之间照料能力减弱，越来越多家庭需要高质量的托育服务。国家卫生健康委数据显示，我国现有约3000万名3岁以下婴幼儿，超过三成的婴幼儿家庭有人托需求。

实施重大专项支持一批托育综合服务中心、公办托育机构和普惠托位建设；将3岁以下婴幼儿照护服务费用纳入个税专项附加扣除并提高扣除标准；实施中央财政

支持普惠托育服务发展示范项目……近年来，国家有关部门出台系列政策，努力加大托育服务供给，减轻家庭育儿负担。

同时，各地结合实际积极探索，初步形成社区办托、单位办托、幼儿园办托、家庭托育点等多元供给模式。在内蒙古鄂尔多斯，政府投入专项资金建设社区托育服务点，独立实体、社区嵌入、委托管理等五类托育模式并行发展，全市每千人口托位数已达4.6个。

如今，“送托难”问题得到一定缓解。国家卫生健康委今年2月发布的数据显示，全国提供托育服务的机构已近10万个，托位约480万个。

托得起，还要托得好。针对“放心托育，方便可及”的群众诉求，国家卫生健康委会同相关部门积极支持

社区和用人单位建设托育服务设施，通过公建民营等方式，为群众提供“身边的托育”。上海在街镇开设社区“宝宝屋”，提供临时托、计时托等托育服务；山东济南创立托育城市品牌“泉心托”，探索“小区内、家门口”可见可及的家庭托育模式……多地在社区托育、家庭托育点上下功夫，推动形成5分钟、10分钟托育服务圈。

城市家庭规模缩小，双职工家庭育儿压力大；全托费用偏高，临时性托育需求日益增加……面对育儿痛点，中国计划生育协会依托基层社区的“向日葵亲子小屋”服务阵地，充分发挥亲子服务辅导员力量，普及家庭互助照护模式。

其中，广东探索出“共享家长 邻里互助”的临时托模式，受到年轻父母欢迎。针对临时托需求大但供给不足的实际，当地

计生协通过线上平台让富有余力、感情相熟的家长接单互助，并提供积分兑换鼓励；通过手机App实时监控托管情况，送托家长也感到安心。

下半年，中国计生协将依托全国近4000个“向日葵亲子小屋”，推广“共享家长 邻里互助”临时托服务模式，还将部署新建80个“向日葵亲子小屋”、13个优生优育指导中心、20个家庭健康服务中心，进一步引领带动各地建设亲子活动服务阵地，普及科学育儿理念，提高家庭科学育儿能力。

国家卫生健康委人口监测与家庭发展司副司长杨金瑞表示，下一步，国家卫生健康委将继续大力发展普惠托育服务，增加托位供给，提高服务质量，完善托育人才培养体系，促进托育服务健康发展。

## 2024年高校毕业生等青年就业服务攻坚行动启动

人力资源社会保障部11日发布消息，宣布启动2024年高校毕业生等青年就业服务攻坚行动，从即日起至12月，对2024届离校未就业高校毕业生和登记失业青年集中提供政策落实、招聘对接、困难帮扶、能力提升、权益维护等不断线就业服务。

人力资源社会保障部就业促进司有关负责人表示，各地人社部门要为未就

业毕业生等青年提供求职指引和便利，集中发布致高校毕业生一封信和公共就业人才服务机构清单、就业创业服务清单、就业创业政策清单。推广未就业毕业生求职登记小程序，开放线上线下求助渠道，对未就业毕业生等青年落实实名就业服务，提供至少1次政策宣介、1次职业指导、3次岗位推介、1次技能培训或就业见习机会。

行动要求各地实施困难帮扶专项行动，将脱贫家庭毕业生、残疾毕业生、长期失业青年和求职补贴发放对象纳入帮扶台账，推进分层分类就业帮扶，优先提供指导服务，优先推荐就业岗位，优先开展培训见习。

按照行动部署，各地将推进“职引未来”系列招聘，广泛收集有利于毕业生发挥所学专业长的就业岗位，开展专业化、行

业性、分区域的招聘活动。未就业毕业生较为集中的城市和用工密集的地区每周至少举办1次专业性招聘活动，每月至少举办1次综合性招聘活动。

据介绍，行动期间，各地还将强化就业权益保障，整治虚假招聘、就业歧视等违法行为，发布求职陷阱提示，加大防电信诈骗宣传力度，提升毕业生防范就业风险意识。

## 当孩子有负面情绪时，你知道如何“接”住吗？

家长求助：我们家孩子小名叫悠悠，3岁刚上幼儿园时，爸爸给她买了一个新闹钟，是小兔子形状的，很可爱。可打开快递的一瞬间，她没有拿稳，闹钟摔在了地上。爸爸过来一看，便不自觉地说了她一句：“看，刚给你买的闹钟就摔坏了。”一看到她要哭了，爸爸就开始安慰她：“不要哭了，不哭哭，爸爸会给你买一个新的。”我也开始转移话题：“不哭了，等下妈妈给你看一集汪汪队。”

这种处理方式真的好吗？作为父母，我们应该如何“接住”孩子的情绪，有效

提供安慰，让孩子感到被理解，从而架起亲子沟通的桥梁呢？

南京市第一中专心理老师袁阿潭为家长支招：从脑科学的角度来看，孩子的大脑还处于发育当中，各脑区的发育尚未完全成熟，尤其是控制情绪的前额叶皮质功能区还需要进一步发展。所以孩子遇到触发自己情绪的事件时，通常会通过直接的、外显的反应方式表现出来。作为家长，如果我们不能去容纳孩子的负面情绪，而是一味地压制或者冷处理，则可能造成孩子负面情绪的程度加重。

其实，孩子在成长的过程中，会遇到各种挫折，从而会产生一些情绪的变化，都是正常的。但如果孩子的情绪长期不被“看见”，或者父母提供了一些错误的反馈方式，可能导致这些负面情绪对孩子造成心理上的伤害，还会影响亲子关系

的和谐。那么，在日常生活中，当孩子有负面情绪时，你知道如何“接”住吗？

第一步：说情绪。是指通过对孩子的言语或外在肢体表现的观察，将孩子自己未觉察的或不会表达的心情反映出来。以刚才的案例来讲，爸爸可以这样对悠悠说：“爸爸给你买的新闹钟，你很喜欢，而它却被不小心摔坏了。所以，你很难过，是吗？”通过这种方式可以帮助孩子，将她的心理过程用语言描述出来。尤其是低年龄段的孩子，往往不会用语言恰当地表达自己，所以，作为家长，我们可以通过观察和转述，将她的心理过程“可视化”。

第二步：说内容。这里说的内容是指作为家长，要学会分析孩子情绪背后的内心需要，而这种需要往往是积极的。比如，一个家有二胎弟弟的姐姐说：“我弟弟和爸妈要什么，他们都会一口答应，给他买。而我无论想要什么，却总是批评我，说我想要的太多。”通过换位思考和感受孩子的情绪，我们发现孩子内心非常渴望被同等的关爱。所以，案例当中的心理老师是这样回复的：“你希望爸妈能公平地对待你和弟弟，像爱弟

弟一样爱你，是吗？”

第三步：通过引导和鼓励提升孩子自主解决问题的能力。作为家长，我们会用过人的经验简单直接地告诉孩子一些方法和建议，而这种直接的建议不一定会促进孩子的行为改变。所以，我们总会觉得“大道理说了很多，却没有用”。

如何才能让孩子自己有亲身体会和感触，从而促进其自己行动改变呢？我们可以多采用提问的方式对其进行引导。这里有两种提问技巧，可以提升孩子自己思考问题和解决问题的主动性。一个叫做奇迹提问，一个叫做第三方视角。例如，孩子和你说：“我和好朋友闹矛盾了，我们现在谁都不理谁。”听得出孩子有点生气又有点失落。在做了“说情绪”加“说内容”的共情式沟通之后，家长们可以采用“奇迹提问”的方法问孩子：“如果有一天发生了一个奇迹，你们的关系和好了。你觉得那会发生什么呢？”从而引导孩子自己去寻找解决问题的方法，促进孩子解决问题的提升。也可引导孩子从第三方视角进行思考，可以让她的大脑摆脱情绪漩涡，恢复一定的理智去思考问题。

《“健康中国2030”规划纲要》提出“基本实现青少年熟练掌握一项以上体育运动技能”。如何定义“熟练掌握”？测评依据是什么？缺少统一、规范的评价体系曾是长期困扰学校体育工作的一道难题。

10日在京举行的中国学生运动能力等级标准研究成果推介会上，教育专家及学校体育工作者表示，随着今年5月《足球课程学生运动能力测评规范》等22项针对学生运动能力的国家标准正式发布，上述难题在未来有望得到破解。

### 22项标准测评指标各有侧重

《足球课程学生运动能力测评规范》等22项国家标准，由中国教育科学研究院(以下简称“教科院”)牵头研制。该标准自2019年正式启动研究至2024年5月通过审批发布，历时5年。

标准研制牵头人、教科院体育美育教育研究所副所长于素梅表示，运动能力测评研究是个庞大工程，牵涉测评什么、用什么测评、怎么测评，以及测评场地与器材的运用等问题。标准研究团队由来自全国的体育专家学者、一线工作者等400余人组成。他们通过会议、走访等形式广泛征求了来自学校、体育部门、教育部门等多个层面的意见建议。经过实验、数据分析和反复论证，最终确定了22项运动能力标准，包括足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、田径、体操、游泳、武术等21项专项运动能力和1项基本运动能力。

于素梅介绍，每项标准都划分六个等级且逐级提升。基本运动能力六个等级与学段年级对应，专项运动能力六个等级按难度进阶划分为三期，夯实基础期包含一级、二级，提高能力期包含三级、四级，发展特长期包含五级、六级。学生可根据自己的兴趣爱好、能力水平，有选择性地进行评估。根据各类专项运动特点，设立的评价指标有所不同，如球类运动主要通过单个技能、组合技能、比赛进行评价，武术、健美操等主要通过单个动作、成套动作进行评价，还有的如游泳、滑冰通过单个技能、组合技能、竞速进行评估等。

教育部体卫艺司一级巡视员郝凤林表示，这套标准是我国首个用于评价学生运动能力的国家标准，对标最新的《体育与健康课程标准》，将为深化体育课程教学改革、促进学校体育高质量发展提供有力支撑。

### 标准助推体育教学改革

据了解，这套标准将陆续在全国试点推行。教科院院长李永智认为，学生运动能力标准开创了教科院科研成果转化的新维度，是教育科研成果直接应用于教育实践的具体体现。

在北京师范大学体育与运动学院首任院长毛振明教授看来，这套国家标准的发布，实现了“从0到1的突破”。他表示，制定中国学生运动能力等级标准是一个“天然的难题”，因为这涉及到社会对体育的整体认知、体育项目自身特点等多方面因素。“比如，运动表现并非完全重复的特点，使得它难以评判。此外，运动有多种类型，搏击类、表演类，等等。”

毛振明说，过去体育课教学的一块短板在于上下学段不衔接。例如，从小学到中学再到大学，篮球教学都从最基本的运球开始。“为什么会重复？为什么不衔接？这是由于下一个学段不知道此前学到什么水平了。现在有了这套标准，就不会出现这样的现象。”

于素梅表示，该套标准不仅有助于“体育课走班制”落地，真正实现体育分层教学的目标，还可用于体育中考、学业评价、体育教育质量监测等。

本版稿件来源新华社、新华网

## 解除劳动关系公告

李凤霞、高亚珍、徐文玲、黄淑云、马玉珍、王育群、吴淑贤、于华君、王晓丽、张英娟、贾环、张文满、王金兰、李东君、黄英华、李艳青、刘丽霞。

上述员工长期未提供劳动且绥化市通达实业总公司亦未向上述员工支付工资缴纳社会保险，双方之间长期未履行劳动合同义务，双方之间已无劳动关系存续的基础，绥化市通达实业总公司依法决定于2024年7月19日与上述员工解除劳动关系，现通过公告方式予以送达。

请上述员工本人或依法委托他人在公告发布之日起15日内到公司办理解除劳动关系手续，逾期后果自负。特此公告。

绥化市通达实业总公司  
2024年7月18日

## 变更公告

绥化市创新学校，统一社会信用代码：52231200739677933A；办公住址：黑龙江省绥化市经济开发区绥兴路34号；业务主管单位：绥化市教育局。

因工作需要变更法定代表人，经主管单位审核同意，绥化市创新学校由原法定代表人徐锋变更为现在的法定代表人杨伟东。

望社会各界周知，特此公告。

绥化市创新学校  
2024年7月18日

