



## 爱运动 让孩子终身受益

明万历年间《肥城县志》记载：“果亦多品，惟桃最著名。”肥城，位于山东省中部，泰山西麓，西周时肥族人散居于此，古称肥子国，肥城因此而得名。肥城桃，个大鲜美，一到夏天，空气中都是桃子甜美的味道。

今年夏天，雨水充沛，“湿热交蒸”，楼下的洋槐树落了一地细碎淡黄的槐花。杨雁是济南一所高校的老师，暑假里她的家里格外热闹。一大早，杨雁忙着骑电动车去菜场买菜，回到家已经汗流浹背。她麻利地做好早餐，洗好几个又大又红的肥城桃，家里的三个小姑娘还睡得十分香甜。杨雁想让她们多睡一会儿，但看看时间，上午她们还有一堆作业，不能再睡了。

三个小姑娘，一个是她自己的孩子翔翔，另两个是姐姐家的悦悦、弟弟家的果果，年龄相差一两岁，每年暑假都会从老家肥城来济南小住。杨雁是大学老师，对教育有她自己的理解，她不希望孩子们只会死读书，悦悦果果一来，家里就热闹起来了，每天都能听到三个小姑娘银铃一样欢乐的笑声。上午写完作业，下午，杨雁邀请一位教练教她们打排球，又喊了几个朋友的孩子，结果，你喊我，我喊他，一下子凑了十几个人。

第一天，老天爷就来了个下马威。十几个小姑娘刚绕着操场跑了一圈，乌云密布的天空就哗里啪啦下起了雨。等在一旁的家长们赶紧喊着去避避雨。一伙人急急慌慌，开着车子把孩子们拉到一座楼下的空地继续练球，旁边是杂草丛生的泄洪沟，蚊子疯长，一会儿功夫，小姑娘们的细胳膊细腿上都是蚊子咬的大红包。可是孩子们除了抓一抓挠一挠，竟然没有一个叫苦、叫累、叫疼的，都仰着脖子，一下，两下，三下，认真地练习垫球。

麻烦竟然是来自家长，有几个家长窃窃私语着，一下课就围着教练提要求，想让教练按中考考试标准教孩子。教练听了一脸蒙，杨雁的火气噌就上来了，真是无处不卷啊。她的初衷，一方面让孩子们多运动，锻炼身体，最好喜欢上打排球，她自己就是一个排球爱好者；另一方面，孩子们除了在学校参加集体活动，平时参加的集体活动太少，想培养一下集体意识。

“我认为没必要太纠结中考考试项目。咱们就按教练的训练计划和节奏来，让孩子们把打排球当成有趣、放松的活动，别弄得做啥事都为了中考，感觉孩子们简直成了中考机器了。有特殊要求的可以单独找教练交流。个人观点，有不当之处，请多见谅。”杨雁尽量客观客气，但依然有家长私底下找她吐槽，“济南中考体育60分，时间很紧，不能浪费时间去玩啊！”这也太急于求成了吧？

从长远来看，喜欢上打排球，喜欢上某一项运动，养成良好的运动习惯，在运动中学会坚持、不放弃、顽强拼搏、团结协作，让孩子们拥有健康的体魄、强健的灵魂、不屈不挠的斗志、旺盛的生命力，以及拧成一股绳的团队意志，这些体育精神会让孩子们受益终身，一点点体育考试又哪在话下？

杨雁家的翔翔不但是小学霸，运动能力也很突出，在学校是初一组女子长跑第一，排球、乒乓球、游泳也都学得又快又好，这些都不是突击训练得来的。因为“跑得比兔子还快”，去年夏天的小学毕业典礼上，翔翔出演了英语版话剧《爱丽丝梦游仙境》，成了最受欢迎的爱丽丝，这都是附赠的惊喜！



□舒平

盛夏蝉鸣起，荷风十里香。大暑已至，实行“双减”政策一年之后的暑假，不知不觉已过了一半，你和孩子都有哪些有趣的故事？去哪儿旅行了？陪伴孩子一起做了什么有意义的事？还是，被熊孩子弄得焦头烂额？每天和孩子为了完成作业斗智斗勇？

## 给孩子 一点简单的快乐

7月23日进入大暑，“大者，乃炎热之极也。”济南热一场，雨一场，又湿又热。孩子们一再嚷嚷想出去玩，但是孟梦坚决不为所动。找杨雁私底下吐槽的人，其中之一就有她。“你不知道，这个暑假，我天天焦头烂额的。”孟梦瘦高个，眉头永远皱着，最小的二宝才刚上幼儿园，她已经有了不少白发。

“你知道哪里有好一点的整牙医生吗？”孟梦边问边开始了新一轮吐槽，“今天上午我们去看牙医，老大的牙齿不好，得整整，可那个医生，直接拿手擦屁股坐的凳子，擦完就扒拉孩子的牙齿，太恶心了！还有，看牙过程中，接了三次电话，手机多脏啊，细菌感染怎么办？……这么倒霉的事，怎么都让我赶上了，太糟心了……整一下牙齿还得四五万，挣钱赶不上花钱……”说了一通，又回到打排球上，得让教练按考试要求训练，不然，白花时间白花钱了。

杨雁修养再好，也有一点听不下去了，想怼一句，看她带着二宝，也确实辛苦，就开导她，往好的地方想，孩子愿意出来打球总比在家宅着好。一句话捅了马蜂窝，家长们嗡嗡嗡，一起开启了轰炸式吐槽模式。

“你不知道，我家孩子才初一，近视已经600度了，一天天迷电脑手机迷得饭都顾不上吃……”“对对对，让出来打球，就是怕在家里玩游戏。”“光说用电脑查资料，听网课，那学习成绩也没见上去啊……”“规定了看手机的时间，没用。”“也不爱说话，也不和别的孩子一块玩。”“就是，在家什么都不干，脾气还可大了……”那有没有给孩子玩的时间呢？答，除了玩手机玩电

脑，别的他也不感兴趣啊！

杨雁很庆幸，这些问题她几乎都没有遇到过，当然，她也有她的焦虑，山外有山，人外有人，翔翔是小学霸，但他们班比翔翔成绩更好更努力的孩子，大有人在，最可怕的是，他们都提前学完了初中课本，刷题刷到零失误，这对于孩子来说，太恐怖了！而且，那些孩子玩电脑上的编程，绘画，设计，都几乎媲美高校的学生，这得卷到什么地步了？

她记忆中的暑假，是看电影《菊次郎的夏天》，是无忧无虑吃又大又甜的肥城桃，是和姐姐弟弟一起去农村姥姥家，一住一个暑假，帮姥姥去田野里割野草喂羊，爬树，逮知了猴，黄昏时，炊烟袅袅，姥姥站在村头喊：“都回来吃饭啰！”姐弟仨撒着脚丫往姥姥家跑，满头大汗，端起碗就能吃个底朝天。

翔翔这一代，当然和家长们的时代不同。那时候的选择太少，而现在，选择太多太多，世界像一个万花筒，孩子们眼花缭乱，家长不能乱，家长也要有敏感、敏锐、正确的信息意识，要与时俱进，有学习和判断的能力，知道什么是适合孩子的，什么是需要舍弃的，贪多嚼不烂，适得其反。

北京师范大学科学教育研究院副院长董艳说：“面对未来，每一个青少年会面临3个世界，一个世界是真实的、客观的，外在环境；第二个是不断丰富的互联网世界，是虚拟符号世界，但我希望它更代表每一个孩子通过互联网互动构建的内在知识体系，构建的内在你跟别人的关系体系；第三个世界是孩子的心智世界，这是需要大家去呵护的。因此，我们要让孩子成长得更健康、更有力、更有鉴别力、更温暖，才能让他们在未来社会里发一分光，发一分热。”

## 让孩子学会 发自内心的笑

也许，做家长的真的不需要把心里的弦绷得太紧，暑假了，让孩子们放松一下，有一点他们喜欢的简单的快乐，撒撒欢，和小伙伴儿一起奔跑、大笑，也许是更好的教育。一棵肥城桃树要长三年以上，才能结出甜美的肥城桃。一年树谷，十年树木，百年树人，孩子的教育尤其急不得。儿童心理学家艾莉森·高普尼克有一本很受欢迎的育儿书《园丁与木匠》，给我们提出了一个很通俗易懂的教育问题，为人父母，你是园丁，还是木匠？“园丁”关注生态，种桃种李种花种草，尊重并激发不同草木的季节性、多样性和可能性；“木匠”关注功能，绳、墨、斧、锯、刨、凿，以单一目标为中心。

那么，除了成绩，我们是否还着重关注过孩子的成长？他们的想象力、创造力、自省力、共情力，还有幸福欢乐的能力，我们关注过吗？我印象中非常深刻的一件事，是我孩子小学时的一位校长，在新学校就职后召开的第一次家长会上说，“我很奇怪，为什么这里的孩子不会笑？”

她每天风雨无阻站在学校大门前，迎接每一个孩子，一开始，孩子们见了她，都低着头，恨不得绕路走，脸上没有笑容，也没有其他的表情，一个一个，像呆鹅一样，很木然地从她身边快速走过。她鼓励孩子们，大胆地和她打招呼，从一点点怯生生的笑容开始，慢慢地，孩子们脸上终于露出了花朵一样灿烂的笑容，有时候，甚至是哈哈大笑，腰也挺直了，头也抬起来了，眼神也明亮了，还有什么比这更让人欣慰的？

在瞬息万变的数字化时代，浮躁、喧嚣、光怪陆离、炫酷、神奇的东西太多了，一眼望去，好像每一个人都很厉害，人人都在争抢第一，战吗？战啊！累吗？累啊！为什么不试着歇一歇，慢一慢，看看真实的自己？

在杨雁组织的排球小分队，一个星期过去了，翔翔一口气垫球能垫200多个，但是，果果连10个都垫不了，孟梦家的老大也是，无论怎么苦练，也垫不了100个。孟梦不相信，都是从零开始，差距哪那么大？孩子练，她也练，第一天回去，手腕就淤紫了，第二天，更是红肿疼痛得连锅都端不起来，想想孩子们，大汗淋漓地在球场上，枯燥地练习一两个小时，是多么不容易啊！

孟梦板着的脸，终于也有了一点点的笑容，老大虽然不是第一，进步也是肉眼可见，中考体育应该没问题了；杨雁的脸上始终笑容满面，翔翔学什么都很快，触类旁通能力非常强，每天都笑哈哈的；果果更是鬼马精灵，笑嘻嘻地说：“我垫球太差了，哈哈！”看见不管是乌云密布、刮风下雨，还是头顶烈日，孩子们满头大汗地从球场跑下来，每一个人的脸上都是欢乐的笑容，这就是最大的收获！

在杨雁的带动下，原来站在一边刷手机、闲聊的妈妈们，也在球场上运动了起来，打排球、打羽毛球、跳刘畊宏健身舞，酣畅淋漓地出一身大汗，好像所有的焦虑都释放了，妈妈们时不时爆发出大笑，翔翔果果笑哈哈地说，最喜欢看妈妈们打球，太好玩了！

这个夏天，炙热，年轻，充满了欢声笑语，那就继续保持热爱，和小伙伴儿一起，运动起来，这是我们创造的属于我们和孩子的美好夏天，有汗水，有力量，有收获，愿每一个家长和孩子都放声笑，放肆跑，假期愉快！