



茶座现场。记者 张培坚 摄

假期如何让孩子真正“开眼界”？ “见世面不一定需要长途旅行”

每逢假期，家长总希望孩子能走出家门，去接触大自然，去看看更广阔的世界。然而现实中，由于时间、精力有限，这一愿望常常难以实现。如何轻松帮助孩子打开视野？

6月27日晚，2025年第三期“甬上家长会·茶座”在甬派客户端和宁波大学园区图书馆微信公众号上同时播出，多位教育工作者分享自己的实践故事，观看人次超过22万。还有家长在直播间晒出自己的育儿心得，“初中的哥哥带小学的妹妹一起下厨，随便他们那天做什么给我们吃，能把我们喂饱就行。”“把日常变课堂：逛超市时让孩子列购物清单、算预算；买菜时认蔬菜种类、讲生长故事；去公园捡落叶做标本，顺便观察蚂蚁搬家，回家画‘自然日记’。生活处处有学问。”

□现代金报甬派
记者 张志龙 通讯员 傅卫平

本期嘉宾

陆磊波：宁波市正始中学数学教师，宁波市教坛新秀，宁波市骨干班主任。

胡剑侠：宁波高新区外国语学校高级教师，宁波市骨干班主任。

吴旭峰：宁波前湾新区科学初级中学科学教师，宁波市教坛新秀。

蓝海燕：宁波高新区实验学校语文高级教师，浙江省十佳智慧班主任，宁波市十佳班主任。

岑央叮(兼主持人)：庵东镇中心小学语文教师。

A 生活的细节里，藏着很多学问

“我在上课的过程中发现，不少孩子对自然界的认知存在一定的缺失。比如，不少孩子不认识水稻，更无法区分水稻和小麦。”宁波前湾新区科学初级中学科学教师吴旭峰发现，许多学生对自然和生活的认知停留在课本上。一次研学活动中，他带学生去杭州湾湿地观察生态，孩子们记录生物种类、绘制食物链等，那份专注和热情远超坐在课堂里学习。

“大自然是最生动的科学课堂，能激发孩子最原始的探索欲望和创造力。”吴旭峰说，亲近自然并非一定要

远行。想让孩子们亲近自然，不妨试试这些接地气又有趣的户外活动。比如，可以带孩子去徒步旅行，从小区周边的绿道开始，逐步尝试3-5公里的山林步道；也可以带孩子去骑行，先在公园骑行道练习，再挑战10公里左右的郊野路线。

生活的细节里同样蕴藏着学问。菜市场里，孩子能学会挑选新鲜食材、精打细算；工厂参观中，他们能直观理解商品的生产流程。

宁波高新区外国语学校教师胡剑侠提到一个内向的学生，通过在菜市场

帮工，不仅变得开朗，还总结出“对年轻人强调新鲜，对老年人突出实惠”的销售技巧。她还分享了一位家长的经历，他带孩子回农村老家插秧后，从开始嫌泥巴脏到爱上种植，孩子不仅认识了农作物，还主动在阳台开辟了小菜园，“连吃饭也不再浪费一粒米了”。

“生活永远是最生动的课堂。作为家长，我们要做的不是给孩子打造温室，而是带他们走进真实的世界，去触摸、去感受、去思考。因为最好的教育，永远在路上。”庵东镇中心小学教师岑央叮说。

B 公共场馆，是家门口的成长宝藏

去家门口的公共文化场馆，是低成本、高回报的选择。

宁波市正始中学数学教师陆磊波表示，家长们可能会纠结，担心纯玩会“浪费时间”。其实，图书馆、博物馆、美术馆、志愿服务中心等公共场馆，都是家门口的“成长宝藏”。

在图书馆可以玩“解码城市”游戏：用老地图对比三江口的变迁，或用积木还原历史建筑；美术馆里，孩子能通过拍摄“代表宁波的展品”培养审美表达。“这些活动不需要周密计划，却能让孩子在玩中学。”

博物馆、科技馆里的沉浸式体验，更能点燃学习兴趣。陆磊波说：“我今年寒假带孩子去了北京，当孩子看到书本中的文物真实出现在自己眼前，他瞬间就兴奋了。这趟博物馆之旅满

足了孩子心底的好奇心，激发了他的灵感，让他看到了过去、当下、未来有多么奇妙。”

宁波大学园区图书馆的“院士开讲”、科学探索中心的实验课堂，则能让孩子提前触摸学术前沿。

志愿服务也是打开社会视野的窗口。鄞州区甬动爱心服务中心、北仑区红领之家等组织提供丰富的公益活动，如社区环保、助老服务等。陆磊波认为：“帮助他人的过程，能让孩子看到社会的多元需求，培养责任感。”

“见世面不一定需要长途旅行。”胡剑侠提出，家长可以善用日常碎片时间，比如，接送孩子的路上，一起观察今天路上有什么新变化；超市购物时，让孩子思考鱼是怎么运到这里的。这些对话既能锻炼观察力，也能激发

好奇心。

科技则打破了时空限制。没空去博物馆，可以用3D全景游览故宫或敦煌；没精力策划活动，可以让孩子用100元预算设计一次家庭体验，一根糖葫芦、一次轮渡，都能成为难忘的回忆。“小时候让我觉得‘见了世面’的事，是发现蚂蚁会排队。”吴旭峰笑道，“真正的成长，往往藏在这些微小的瞬间里。”

胡剑侠还建议多使用亲友等“外援”，如，和邻居、朋友组个“遛娃联盟”，这周末你带几个孩子去公园，下周我带孩子去图书馆，既省力，又让孩子学会社交。她认识一位妈妈，工作特别忙，但她和孩子约定：每个月最后一个周六，是舅舅探险日——让喜欢户外的舅舅带孩子爬山、逛老街。孩子期待，妈妈轻松，舅舅也成就感满满。

C 孩子需要“同伴认同”，多策划“亲子联合活动”

本次茶座前，主办方围绕“家长认为在陪伴、引导孩子过程中，最大的困惑是什么”做过一个调查。结果显示，家长们最大的困惑是“缺乏引导孩子的专业知识和技巧”。

“沟通的质量决定教育的成效。”蓝海燕分享道，家长可以尝试“长颈鹿语言”——用观察、感受、需要、请求四步法与孩子对话。例如，看到孩子长时间玩手机时，不说“别玩了”，而是这样表达：“我担心你的眼睛，我们一起散步聊聊你的兴趣爱好好吗？”

居家时光也能充满趣味。亲子共读时，模仿书中角色夸张表演；家务劳动中，引导孩子描述步骤：“先把西

柿切块，再热锅翻炒。”一位父亲与孩子坚持三年创作生活绘本，既留存了回忆，也提升了孩子的表达和绘画能力。“教育的本质是唤醒。”蓝老师说，而唤醒需要家长先俯下身来。比如，询问孩子想法时，可以说“这个周末有两个选择，你是想和同学组个羽毛球局，还是跟我去郊外骑行？如果都不想，你觉得怎么安排能让自己放松又有点新鲜感？”

“要把选择权还给孩子，而非安排路线，现在孩子都反感被安排，渴望自我掌控。”蓝海燕说。

孩子的同伴认同需求很强烈，社交圈是他们的“第二世界”。可以尝试

以“同学小组”为单位组织活动，家长可主动联系孩子朋友的家长，策划“亲子联合活动”，如多人骑行、户外烧烤、志愿植树，让孩子在熟悉的社交氛围中参与，减少“被强迫”的抵触感。陆磊波分享道：“这个方法我自己也经常用，每到周末假期，约上好几个家庭一起户外游玩，孩子们很喜欢露营，我们就分工，每个家庭准备一部分器材和食物，孩子玩飞盘、踢足球、骑车，家长可以聊天喝茶，孩子玩得尽兴，家长也轻松。”

“家长自己要先放下手机。”陆磊波强调，“若我们自己沉迷屏幕，却要求孩子走出去，说服力何在？”