# 教育导报

Education Guide

在这里，见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管　四川省教育融媒体中心（四川教育电视台）主办　《教育导报》编辑部出版　教育导报微信　JYDB　教育导报网

国内统一连续出版物号 CN 51-0052　邮发代号 61-141　2026年11月12日　星期四　今日4版　第99期　总第4234期


天府家长“慧”

## 读懂春秋假

# “第三课堂”在广阔的天地之间

本报记者　冯薇　王浚录



近期，全省各地陆续开启秋假。短短几天，该如何安排好孩子的时间？日前，四川省家庭教育公益宣传活动天府家长“慧”2026年第9期在成都市泡桐树中学百仁分校开讲。3位嘉宾分别从心理德育、研学实践、学校育人的角度，帮助家长读懂春秋假，探讨如何让假期真正成为孩子的成长时间。

### 意义　松一松、歇一歇，然后更好地出发

“我们的学年像不像一条‘两头松、中间紧’的绳子？寒暑假之间夹着四五个月连续学习的时段，孩子们绷得太久，容易出现‘疲劳性低效’。说白了，孩子不是不努力，是真的累了。”四川省教育科学研究院德育心理健康教育研究所副所长温静一开场便点出了问题的症结。她溯源中国历史上最早的“户外课堂”，提醒家长：把春秋假请回教育的日历，是对教育初心的回访。

温静把春秋假形容为：把孩子“还给自然”的一小段时间。她分享教育家苏霍姆林斯基把课堂搬到树林里的故事，指出孩子们的第一课堂在教室、第二课堂在校园，而“第三课堂”在广阔的天地之间。“春秋假不仅为‘第三课堂’补足了时间，更推动教育价值从‘育分’转向‘育人’。”温静表示，孩子未来的不确定性靠“刷题”应对不了，成长需要自主规划、真实探究、合作共学等更高阶的能力，这些都可以从假期情景中获得。

温静用“疗愈”概括春秋假给孩子们带来的能量补给：自主感、胜任感、修复力、归属感，这些卷面分数测不出来的“心理营养”，对孩子格外重要。“遇到课本里没有的难题，孩子们每解决一个，心里就多一分底气；晒晒太阳、发发呆，看似‘无用’的东西，恰恰是孩子健康情绪的底座；与家人、与土地、与故乡有情感联结，孩子不容易‘空心’。”在她看来，紧张的学期中段需要开两扇窗，让空气对流，缓冲压力。

不少家长担心，假太多，孩子的学习时间得不到保障怎么办？成都市泡桐树中学百仁分校校长李霞霏为家长送上第一颗“定心丸”：教学安排上，课不会少上，全年教学总时间不变，放假不占新授课和复习考试时间；进度早已安排好，开学初做学期教学规划时，就把春秋假和校外研学实践一并算了进去；衔接也有安排，返校后学校不会仓促开新课，也不会搞突击测试，而是用回顾、交流和成果整理，帮孩子把心收回来。

温静也从政策角度补充：“春秋假不是凭空增加几天假期，而是把学期中段的时间重新排了一次。”

对工作繁忙、无法陪同孩子过春秋假的家庭，李霞霏送上第二颗“定心丸”：假期保障上，家长可自愿申请托管；托管活动以阅读、体育、艺术等校内实践体验为主，不上新课，也不组织集体补课；托管作息和平时上学放学一样。

李霞霏说：“教育不是填满所有的时间，一段自在的留白休整，举足轻重。孩子们松一松、歇一歇，心灵得到放松、满足之后，可以更好地出发。”

### 实践　把“五育”装进假期，以研学赋能成长

四川省教科院中小学假期实践育人课题组在省内7个市（州）30所中小学调研发现：97.4%的学生在长中短各类假期中有文本作业，74.1%的时间花在文本作业上，而80.3%的孩子更喜欢实践类作业。温静表示，这组数据提示我们，春秋假应多设置实践类活动，调动孩子乐学、好学的心态。

她给出两条路径：一是文本作业除了做“减法”，还要做“换法”。二是“把‘五育’装进假期”——以劳育为重，给孩子一份劳动清单；以体育为底，每天户外活动不少于2小时；以美育为眼，发现身边的艺术之美；以德育为魂，让孩子从多样化活动中育德立志；智育不是另起炉灶，而是“四育”自然长出的果实。

研学是许多家庭春秋假的“打开方式”，但家长们做对了吗？四川旅游学院旅游文化产业学院副院长何振提醒家长，研学是带着学习目标出行，教育才是核心，出发前需先明确研学目标。他给出5类“场景”作为参考：依托自然场景开展观察、体验、探究活动，保护孩子的好奇心，建立基础的科学思维；在行走中感知人文历史、乡土文化与科技发展，丰富孩子的认知边界，拓宽课外视野；在团队协作、同伴交往、主动沟通的过程中，学会表达、倾听与合作，锻炼社交能力；在户外体验、任务挑战中，培养坚持、自律、不怕困难的品质，磨炼意志；在共同探索、共同体验的过程中，搭建通畅的亲子沟通桥梁，增进亲子感情。

何振强调，不同形式的研学只是达成目标的方法而已，研学的质量和出行距离、花费高低没有必然联系。家庭挑选研学产品时，应先看其主打目标是否匹配孩子的成长方向，再考量课程设置、师生配比、环节设计，可优先参考四川省教育厅等部门发布的中小学生研学精品线路和市（州）推出的本地化研学线路，在红色、人文、自然、科技四大主题中，一边行走，一边浸润。

“家长做好过程引导，才能让研学真正发挥教育价值。”何振结合具体情景给出思路：孩子单独参加研学团，家长要做好“后盾”。出发前一起做好物资准备和知识储备，行程中不过度追问细节，回来后留够“消化”时间；家庭自主出行，家长要当好“研学导师”。多让孩子自主决策，多提开放式问题，多搜集途中素材，让孩子在放松的状态里敞开心扉、开阔眼界；不出游，也可以用好家门口的教育阵地。家附近的博物馆、社区文化角，田间地头、山林溪涧、村落老宅都可以成为研学场景，设置轻松、可行的探索任务，让孩子“在生活里学习”。

李霞霏补充说，家庭不必复刻学校的研学实践路径，可以更加个性化；研学过程中遇到麻烦，家长不妨邀请孩子一起解决，让孩子从困境中学会担当。

### 思考　“留白”，是家校共同的功课

家校要共同为孩子的成长留白，让孩子主导自己的假期，是这场分享形成的共识。省教科院假期实践育人课题的调研显示，76.1%的学生假期有规划，但只有34.4%是孩子自己主导制定的。换言之，假期规划孩子“有”，却常常不是“自己的”。温静建议，假期里的实践活动要变成孩子能真实参与、踮踮脚就够得着的任务。

她表示，对学校而言，教师是总设计师，也是受益者。春秋假考验课程设计能力，任务要贴近生活且具有可操作性；教师自己也要调整节奏、走进社会、补“源头活水”。假期结束，孩子带着照片、标本、问题，甚至失败经验回到课堂后，教师应适时安排课堂探究活动，把“我听你讲”变成“我们一起研究”。对于家庭而言，则需要守好3条“底线”：一是不把假期变成“补习周”；二是不把全部时间排满；三是把规划权还给孩子。“留白，留的是家校共育的空间、亲子共处的时间。”温静说。

何振认为，研学中的留白，留的是孩子的思考力、成长力。家长不妨少做一点：不要一手包办物资准备等工作，不要额外给孩子加任务、定考核，不要只让孩子跟着大人的脚步走，不要只看到途中休闲玩乐的一面，不要执著于“仪式感”，不要只灌输“标准答案”，不要只关注外化的成果。

谈及家校共育中的“留白”，李霞霏从学校的校外实践活动说起：“往后退一步，留出的是孩子更大的成长舞台。”教育部明确要求，学校各学科课程要用不少于10%的课时设计跨学科主题学习，对学什么也有清晰指向。她介绍，泡桐树中学百仁分校每学期都会开展实践任务，比如组织学生前往农耕基地，分组设计水土流失实验、观察研究农具演变、开展农业劳动，最后形成成果汇总。“学校有计划、学生有收获、课程有评价，多个学期下来，孩子的观察能力和思维深度，和只待在教室里学习完全不一样。”李霞霏说。

回到春秋假的落点，李霞霏认为，本质都是培养孩子应对未来的能力。她进一步解释，当下，各学科命题越来越多地把题目放进社会真实情境，跨学科综合性内容也在增加，考查的是孩子能不能发现信息、调用知识、解决问题，往往实践越多，越能读懂试卷上的生活化题目。因此，教学要留出一段空白，让孩子进入到真实生活去学知识、练本领。

温静还建议家长学习项目式教育方法，把身边的场景变成提问、研究的课题。春秋假正是一个契机，让家长在和孩子一起找问题、做课题的过程中，从“监督者”转变为“陪伴者”。

李霞霏也补充道，对不同学段的孩子，“实践”的分量不一样，学校的设计需要因时制宜，家庭的陪伴方式也需要进退有方。从幼儿园到小初高的阶段里，陪伴、帮助、支持、在场，家长要分守不同的责任。

“有序的课堂学习、有深度的实践体验、有能量的留白休整，三者相辅相成。家庭和学校一起把这三件事做好，孩子才能更好地成长。”李霞霏说。



本版图片均为资料图片

七日谈

# 『起得早』不一定『学得好』，成长无需争分夺秒

马晓冰

近日，成都蒙彼利埃小学将冬季到校时间调整为8:40，引发家长热议。学校的初衷其实很简单：“希望孩子们能拥有更充足的睡眠，不用在天色未亮、寒气袭人的清晨匆匆奔波。”而且，这不是一所学校的孤立尝试，从今年春季学期起，全国多地中小学陆续“官宣”推迟到校时间、取消统一早读。

消息一出，部分家长叫好，感慨“孩子能多睡一会儿”；部分家长犯愁，清晨这段学习时间不被“高效利用”，孩子会不会被别人拉开差距？

讨论的高热度，说明家长对孩子的教育高度关注，也说明在教育理念上，家校之间、家长之间还有落差。但有一个前提需要先厘清：调整到校时间并不是部分学校的临时起意，而是对睡眠管理要求的持续落地。教育部办公厅2021年印发的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》就已明确，小学上午上课时间一般不早于8:20，中学一般不早于8:00；学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。换句话说，把早晨还给孩子，本来就是规定动作。

家长的分歧，表面看是“几点到校”，深层是短期分数焦虑与长期育人定力之间的拉扯。谁都希望孩子睡眠充足、健康成长，可是“别人都在学，你怎么敢睡”的压力实实在在，争分夺秒成了常态。

“起得早”与“学得好”之间，并没有必然因果关系。“一日之计在于晨”，前提是“有效早读”，而不是为早起而早起。如果孩子只是为了服从安排，牺牲睡眠硬爬起来，头昏眼花、精神涣散，那不是在利用时间，而是在“表演努力”。对学校而言，取消早读也不能做成另一种形式主义，晨间自主活动要把配套做实，不能变成变相早读、变相打卡，更不能把“提前到校”换个名字继续推行。

成长中的进步，也不抢“一个早晨”。良好的睡眠对大脑发育、记忆巩固、情绪稳定的好处，不像分数那样直观可见，于是“多睡一会儿”总显得不够努力，“披星戴月”反倒有拼搏之感。减少无意义的竞争，家长和孩子都能松一口气：学习和成长贯穿一生，不只在学生阶段；为了竞争透支的也不只是睡眠，还有热情与动力。

延迟到校让出的，是一段需要孩子自己填充的空白时间。家长一看到“空档”就发慌，多少说明对孩子自我管理能力、学习主动性的信心不足。“有人管就跟上，没人管就停摆”，这样的状态对孩子的长期发展有害无益。

教育既要教孩子努力，也要教孩子休息。作息调整能否真正落地，取决于家校之间能不能形成新的默契：学校把作业管理、课堂效率、评价方式一并优化；家庭从容接住这段“空白”，鼓励孩子自主安排、合理规划，不必非用“单词配早餐”来证明没有浪费时间。家校共育不是把责任从一方推给另一方，也不是轮流替孩子排满每一分钟，而是共同给予支持，让成长有更持久的内生动力。

家教周刊


电子版：jydb.scedumedia.com　邮箱：jjzk-2@126.com　电话：028-86110109　86110843

总编辑　刘磊　副总编辑　倪秀　杜蕾　编辑　向颖　美编　佘依颐