



本报记者 贺春兰 摄

让乡村儿童一样拥有烂漫童年

农村留守儿童更需要我们以爱育爱

张驰

“老师我大三”“我是留守儿童”“我觉得自己没有希望感”……这是一名前来找我做心理咨询的大学生开口的三句话，让我心里特别受触动。当下，大学生心理上表现出来的很多问题，大部分根源在童年。这些年，我在高校做心理工作的过程中，发现很多农村孩子的心理问题通常来自家庭，他们在小时候都面临着家庭的缺失、寄宿、寄养等问题，这使得孩子们内心产生不安全感，更容易产生分离焦虑、对变化的恐惧情绪等。还有的孩子会因为父母出去打工对父母产生怨恨，产生以自我为中心、自卑、价值观偏离、孤独无靠心态等一系列问题，这些心理问题往往会伴随孩子到成年或是更长时间。

如今，在国家高度关注乡村振兴、乡村家庭教育的背景下，如何构建留守家庭的良好亲子关系，如何解决留守家庭中普遍存在的亲子关系疏离、留守儿童心理问题多发的困境，预防留守儿童心理问题的产生，成了亟待解决的问题。结合多年心理辅导的工作实践，我认为应该从以下几方面预防或化解农村留守儿童心理问题，帮助乡村家庭构建良好的亲子关系。

教会孩子热爱生命、分享爱。不管是帮助农村留守儿童解决心理问题，还是教会农村家长处理好亲子关系，都绕不开爱这个核心。爱是对心灵的疗愈。我在调查当中发现，在抑郁的青少年中，有乡村孩子，也有城市孩子。为什么本该花季的少年，却出现了抑郁？其核心问题就是生活中缺乏温度。很多父母只关心孩子飞得高不高，并不关心他们飞得累不累。爱的缺乏会促使这些孩子开始内卷、之后躺平、躺平之后就摆烂，因为他们不知道希望在哪里，对待生活已经麻木。

所以，家长要让孩子从小懂得：没有什么比生命更重要，父母给我们生命让我们来到人世間，教会我们如何自我成长、如何发挥自身的价值去奉献社会。奉献社会“为别人”的前提是自我成长足够好，然后才有能量更多地帮助别人。

让孩子过一个与“虫儿”为伴的儿童节

米丽宏

每次回老家，我总要去山野里走走，那是快乐的身心小旅：山翠迎人，养眼养心，童年的山野记忆被激活，让人生出与时空交叠的奇幻之感。

山川历历，田野依然，让我感慨的是，如今少年雀跃山野的身影已经看不到了。我知道，孩子们埋头于书斋教室，忙着打拼自己的学业；但在假日的田野，他们依然远离了活泼泼的大天大地。

娘家侄女读初中，那个周日，我把她从手机游戏里拖出，拉她一块儿去田野。她睁着茫然的眼睛，试图拿回手机，嘟囔说：姑，地里有啥意思呀？不去不去。

软硬兼施，她终于随我出了门。在田埂上，我指着结荚的油菜问她是啥庄稼。她摇头。

“那，油菜花你认识吗？”

“当然！春天的时候一大片一大片，明晃晃的像金子。”她兴高采烈地说，我不清楚这是来自生活中的观察，还是书本里的印象。

留守儿童真的不会爱吗？我记得三四年前的暑假，我们带着城市孩子到青海的农村体验生活，和农村的小学生有一周的时间一起同吃同住，我正在上小学五年级的儿子也在其中。通过活动，我更加明显地感受到农村孩子客观条件虽然不比城市，但他们有很多独特的优势和资源，眼神中有特别自然的东西。比如：我们让孩子跳舞时，农村孩子的眼里立刻会闪光，非常兴奋。而部分城市孩子却没有表现出特别高兴的情绪。另外，虽然农村孩子的家庭条件比不上城市孩子，但一些农村孩子非常大方，手里只有三四块的零花钱，也愿意作为自己最好的礼物去跟别人分享。

另外，农村孩子的生活独立性很强，不像很多城市孩子缺少独立自主的心态和能力，甚至有些孩子找不到人生意，常常丧失自我价值感。很多对比案例，让我思考：我们的教育究竟要培养一个什么样的人？是一个天才的、博学的、冰冷的考试机器？还是一个有情有义、有血有肉、有感恩心有担当的人？我想肯定是后者。所以，在农村儿童的家庭教育中，要善于放大农村孩子身上所特有的优秀品质和独特资源优势，让这些品质和优势成为他们向前生长的强大能量。

父母要通过各种机会增强情感联结。如果孩子从小注入的情感不足，成年时就没法把爱的情感传递出去，这是所有孩子都需要的必修课。如何让孩子感到被爱呢？我小时候就生活在农村，很多童年记忆是在农村产生的，一帮小孩子一起玩，很开心，有同伴陪伴、有很多支持……儿时的经历让我对农村有非常强的认同感。但现在的农村环境已经发生了变化：大部分农村家庭中，父母多外出务工忙于生计，再加上教育观念淡薄，跟孩子交流很少，甚至没有基本的沟通，更不用说与孩子的情感联结了。

比如，农村学校的老师要尽量利用家访等机会，当着家长面表扬孩子，让孩子找到自己的闪光点，关注孩子一点点小变化，给孩子正向反馈，这个过程就是注入情感的过程，也是增强孩子自我认同的过程，也能够一定程度上帮助农村家庭构建健康的亲子关系。除此之外家长也要加强与孩子的连接感，比如很多家长在外打

“什么时候种油菜呀？”

这孩子想了想说：“春种秋收。是春天吧？肯定是春天。”

我不禁悲哀——村里的孩子也不辨五谷、不知稼穡了。机械化带来的便利，田里的活儿还不够大人做。小侄女从来没有参与过家里的农活，她的天地就是校园和书本。周末假日，除了作业，便赋在沙发上看电视、玩游戏。门外南山，山花烂漫，野果飘香，她从来看不到、闻不见。她压根就不认识身边的田野：多彩的植物、可爱的小动物、各种鸟虫儿……虽然身在农村，但大自然于她，形同虚设。

我预测不出，这些携带着“大自然缺失症”的孩子，将来的人生会不会留下遗憾；但我以自己的亲历意识到，他们正在失去一种宝贵的机遇。这一段本该接受真实生活启蒙的时光，被虚拟生活替代了。

他们本该用初谙人世的眼睛，去感知世界真实的样子：大自然的草长莺飞，农耕生活的曼妙智慧，市井深处的鸡毛蒜

又一个六一儿童节到来之际，我们将视角对准乡村。较之于城市在很多教育资源上的差距之外，其实乡村还有大量优势的教育资源需要挖掘。比如，乡村有原野有水乡有高山，有各怀生存小计的虫儿。这个儿童节是家庭教育促进法正式颁布实施后的第一个儿童节，而留守儿童常常不得不面对和父母不在一起的孤独、困境和问题，但即使是他们，也依然有很多积极心理需要挖掘，而帮助他们对城市的孩子们来说，本身就是重要的教育契机。无论是改变观念还是促进行动，通过本期的内容，我们希望多方携手，让乡村的孩子们一样拥有幸福童年。

——编者

农民工父亲的内心自白：

“自己吃的苦自己知道就行了”

近日，一位进城务工的52岁父亲的视频火爆网络，微博累积阅读量2.3亿，日阅读量曾达到258万。

这位农民工父亲从洛阳老家来到郑州打工。因为活不好找，他好多天就干了一天活。“我干了一天大工，挣了200元，维持几天生活。”为了减少消费，他一天只吃一顿饭，“我早饭和晚饭买点馍，用水瓶去加油站接点免费的开水；中午花5块钱买一碗面条……”说起这些，他布满褶皱的脸上，露出灿烂的笑容。

因舍不得租房，他将棉被裹在身上在桥洞底下过夜，“这在桥底下睡的都是五六十的打工人，年轻人适应不了这条件……”他指着桥洞下一包包的被子说。

这位父亲有两个儿子，大儿子22岁小儿子11岁。拍摄者问他：“有没有让孩子知道自己现在的情况？”他羞涩地说：“小孩子们，我不想跟他说那么多，他们太小，咱自己出来吃苦受冻就行了……”

(张惠娟)

相关评论：

农村地区的家庭教育宣传任重道远

在今天的中国，像这样的父母亲还有很多。他们步入五六十岁的人生阶段依然选择去外乡打工，坚韧地承受着各种苦难，在极其艰难中托举起孩子的明天。

而缺少教育意识又和孩子聚少离多的他们，面对孩子常有的状态是：苦不分享，爱亦不会表达。致使孩子们缺少被爱的体验亦缺少释放爱的能力。于是，现实中便出现了这样的孩子：有一天，在父亲的托举下他们走出了农村，却在纷纷的大城市中迷失了自我。在强烈的生活对比中，他们对自己的原生家庭产生自卑甚至厌弃心理。甚至于，远离了亲情，放弃了自己反哺的责任。而这些走到人生暮年的父母们，常常感觉流血又流泪。毫无疑问，于家于国于社会，我们要培养人，而不是培养冰冷冷的考试机器，培养精致的利己主义者。

这些不得不远离孩子的打工人，他们的辛勤付出如何转化为孩子成长中的精神滋养，爱如何传递给孩子，苦如何让孩子意识到从而转化为助力他们前行的动力，农村地区的家庭教育宣传任重道远。 (贺春兰)

会跑，会拍架；有小智慧，小狡猾，小奸小赖，小调皮。它们是我们的宠物、玩伴儿和朋友。

野地里的虫儿，一拨一拨，去之复来：屎壳郎，锲而不舍地小径上滚着它的宝贝粪球；七星瓢虫，穿着夸张的大红袍子，辄飞辄落；有着黑黄花纹的马陆，骇人地蜿蜒穿行……用镰刀扑一下草丛，无数的褐色蚂蚱、绿色蚂蚱拖家带口，蹦蹦跳跳，四散而去。

虫儿世界里，隐藏着令人惊喜的情节和故事……

无边田野，有趣的花鸟草虫，曾唤醒我们的眼睛、耳朵、鼻子，以及肌肤的触觉，成为我们的细胞记忆。在长长的一生中，慰藉我们，滋养我们，成为我们精神深处的家园。

所以，我总觉得，失去与泥土接近机会的孩子们，是多么遗憾。他们无意间被禁锢在各式建筑物里，不近自然，不会观察，也没有真正的心灵意义上的故乡。当他们于长长的人生路上回头，发现往事善可陈，记忆里只是书本、手机、游戏，而没有更多生命气息的加入。所以，呼吁所有的家长们，这个六一节，能否关掉电视、收起手机，陪孩子去田地里走一遭，让孩子过一个与虫儿为伴的六一节，相信孩子会有不同的体验和发现。

(作者系中国作家协会会员、河北省邢台市临城县第三中学副校长)

■研究发现

中高考在即，考生如何调整身心，以积极愉悦的心态轻松备考？脑科学研究发现科学的睡眠和体育运动有助于加强记忆、提升注意力、提高学习效率——

科学备考：睡眠运动两法宝

陈睿 陶沙

睡好才能考好

天才少女谷爱凌在美国高考SAT中取得1580分(满分1600分)的惊人成绩，而在被问到在运动和學習方面取得卓越成就的“秘密武器”时，她的回答是每天睡够10小时。睡眠到底在学习起到什么作用？压缩睡觉时间来复习是利还是弊呢？科学研究显示，睡眠是学习的有机组成部分，是巩固记忆、对抗干扰的必要环节，还可以促进“顿悟”。而缺少睡眠，学习难以完成，容易在低水平徘徊，导致考试表现不佳。

睡眠是记忆加强和巩固、学习成效提高的必要条件。德国心理学家艾宾浩斯发现的遗忘曲线表明，学习到的新知识会以一定的速度衰退。怎么对抗遗忘？睡眠有助于“恢复”或“巩固”记忆。一项发表于国际著名科学期刊《自然》的研究显示，在12个小时中，睡一睡的学习者比完全不睡的学习者单词记忆效果维持得更好。偶尔通宵赶进度是我们常常应急的策略。那么，通宵学习的效果如何呢？一项研究中对比了两组学习者，一组学习者保持正常睡眠，研究结果显示，正常睡觉的学习者测试成绩提高了18%，熬夜学习者的成绩却并没有如愿提高。

睡眠的好处还在于固化记忆，避免新学习内容对已有记忆造成干扰。哈佛医学院的实验研究发现，在12小时的周期中，学习者在完成一组学习任务后睡一睡，其在学习新任务时更能“拎得清”，回忆前一组学习内容的成功率达到76%，而未睡眠组仅仅达到32%。

在睡眠中，甚至还会“顿悟”，在学习和创新上有意收获。俄国化学家门捷列夫在梦中发现元素周期表的故事就是睡眠中的“顿悟”。一项

法国著名思想家卢梭曾说：“散步促进我的思想。我的身体必须不断运动，脑筋才会行动起来。”许多研究都揭示出体育运动能够显著提升注意力、语言能力和记忆能力，其重要机制在于运动促进了负责高级认知加工、执行控制的前额叶皮层和负责学习和记忆的海马等脑区良好发育。长期运动会提升右侧前额叶皮层在认知加工中的激活强度，改善人脑的认知控制能力。高有氧体能的学生有更大的双侧海马和更出色的记忆能力。运动还可能改善脑网络发育。波士顿儿童医院对近6000名青少年的神经影像学数据分析表明，规律的体育活动对大脑网络发育有积极促进作用。

不过，复习备考只有短短的时日了，现在体育锻炼还来得及吗？好消息是，即使只有短暂的体育锻炼，也可减轻大脑，促进学习和记忆。多项研究发现，单次20分钟的中高强度有氧运动就能显著改善学生的注意力，提高阅读理解的能力。筑波大学的研究人员还发现，仅10分钟的中高强度跑步就显著增加了双侧前额叶皮层的局部血液供给，并提高了运动员不被无关刺激干扰的能力。单次运动对脑与认知的增益作用与运动强度有关。内啡肽是人脑情绪和压力调节的重要神经递质。中高强度运动带来内啡肽释放，进而可改善人对情绪和压力的调节功能。中高强度运动还可以增加两种与学习紧密相关的神经递质

出出汗，大脑更强大

——谷氨酸和γ-氨基丁酸的水平，从而提高大脑整体兴奋水平，增进大脑机能。因此，备考过程中，每天在多个学习周期间安排短时间的中高强度运动也大有助益。

首先，动起来，强度达到中高水平，有点红脸、出汗，但不过度劳累。只有较高强度运动与更好的成绩存在显著关联。有氧运动达到或高于最大心率的60%，每周3次，每次约1小时，坚持下去，认知能力就会显著提升。

其次，学习前安排2-10分钟的运动，为下一段学习开启康庄大道。如前所述，即使是单次运动也能提升注意力。研究表明，进行2分钟以上的中高强度有氧运动就可提高注意、学习和记忆功能长达2小时；10分钟的中高强度跑步会增加双侧前额叶皮层的激活，提高抑制无关信息的能力。所以，学习前动一动，学习更带动。

第三，有意识地在学后间隔一段时间安排运动。一项实验室研究对比了学习后无间隔立即开展35分钟的中高强度运动，学习后4小时再做同样运动和学后仅休息3组学习者的记忆表现。结果显示，在学习后4小时进行中高强度运动学习者记忆提高最大。因此备考期间，运动和学后要特别注意安排，在紧张学习后间隔一段时间安排30-40分钟中高强度运动，以最大化地发挥运动对学习的促进作用。

(作者单位：北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室)