



经常跑步,让作者的女儿健康阳光。

寻常“小确幸”,让孩子爱上跑步

■ 顾力

“宝贝,明天咱们去晨跑吧!”
“可我不想早起。”
“我们带上美妞(我家狗狗的名字)一起跑!”
“真的啊,那我考虑一下。”
“这回咱们进行一次‘微型越野跑’,可以跑到小山坡上,在亭子里躲猫猫哟……”
“那真是太好啦!”
这是我和女儿前几天关于跑步的对话。在寒冷的冬天清晨,放弃周末的懒觉,告别暖乎乎的被窝,唤醒包裹在厚厚衣服里的四肢,迎着凛冽的风费劲儿地起跑……这的确需要一点决心和毅力。
那一次的晨跑非常愉快,在公园里,我们跑上小山坡,再跑下来;跑进小亭子,再跑出来;跑几级台阶,再跑一段小桥……一路欢声笑语,不知不觉,运动手表就显示已跑完了2500米。小朋友超额完成了她的2000米跑步计划,并对下一回的“微型越野跑”充满期待。

跑步就是一枚“小确幸”

说起如何调动小朋友的跑步积极性,我想到了“小确幸”(微小而确实的幸福)这个并不算新的流行词汇。正如“没有小确幸的人生,不过是干巴巴的沙漠”,没有小确幸的跑步,在孩子眼中也是枯燥的,甚至可怕、可憎的。冬天的晨跑计划能够愉快地完成,要归功于两枚“小确幸”——一是小朋友最爱的狗狗,一路顽皮撒欢儿,萌态可掬,有它在身边陪跑,欢乐无限;另一个是“微型越野跑”的新鲜感觉,途中穿插了即兴游戏,让跑步不再是枯燥的“绕圈”,孩子也可以通过路线的变化看到不一样的风景。

为了让孩子爱上跑步,我仍在不断地帮她寻找更多的“小确幸”,但我相信,不久的将来,孩子一定能发自内心的感受到,跑步本身就是一枚“小确幸”!

听听小朋友的话——
我的跑步“小确幸”:
带狗狗去公园,跟它一起跑,是最快乐的事!
操场跑道旁边,那只酷酷的喵星人,一定在等我。
晨跑结束后可以去那所学校的食堂里吃香喷喷的烤红薯!
穿上帅气的新跑鞋,跑起来会不会健步如飞?
英语老师推荐的歌曲《Firefly》动感十足,跑着听听吧!
妈妈说天空中的云彩太好看了,我们赶紧跑去看看,拍下来,在“朋友圈”晒晒……

自己的跑步名次不太满意。“我们年级的跑步高手太多了,我怎么练也不可能比人家快。”她有些气馁。
我问她,那与你上次参加比赛相比,你是不是有进步?她开心起来,说,当然有进步。
我对小朋友说,我们跑步不是为了比赛获奖。跑步其实是我们与自己进行的一场比赛,要看自己与过去相比有没有新的提高,要看自己有没有变得更健康、更坚强、更快活。

写到这里,我又联想到一句话,作为父母,我们能给孩子的最好的礼物,就是让孩子能积极地看待自己,做最好的自己,而不是要孩子跟谁比高低。
有时候,我也会和她分享我练习长跑和参加马拉松比赛的感悟。马拉松是自己跟自己的比赛,如果说有什么必须要战胜的对手,那就是昨天的自己。作为一名业余的马拉松跑者,我希望自己每次比赛在技术、耐力和意志力方面都能有一点提高,但对于名次,以及与身边跑友的成绩差距,真的并不在意。正因为如此,我才能享受比赛的过程,并从这项运动中感受到真正的快乐。
其实,在跑步方面,小朋友也给予我很多鼓励。2013年,我初次参加马拉松比赛,她特意画了我参赛时准备穿的跑鞋,作为礼物送给我,祝我“穿此战靴,旗开得胜”。2014年,北京马拉松比赛前一天晚上,她看到我担心自己的踝关节受伤,就认真地帮我按摩脚踝……
“妈妈,今天‘品德与社会课’上,老师问,谁知道马拉松比赛的距离有多长?我立即回答42.195公里!”小朋友自豪地仰起小脸看着我。那一刻,我很开心,因为长跑已成为我们共同关心的话题。

跑步是与自己进行的一场比赛

在班主任老师的鼓励下,小朋友参加了学校运动会的400米跑项目,但对

自己的跑步名次不太满意。“我们年级的跑步高手太多了,我怎么练也不可能比人家快。”她有些气馁。
我问她,那与你上次参加比赛相比,你是不是有进步?她开心起来,说,当然有进步。
我对小朋友说,我们跑步不是为了比赛获奖。跑步其实是我们与自己进行的一场比赛,要看自己与过去相比有没有新的提高,要看自己有没有变得更健康、更坚强、更快活。

写到这里,我又联想到一句话,作为父母,我们能给孩子的最好的礼物,就是让孩子能积极地看待自己,做最好的自己,而不是要孩子跟谁比高低。
有时候,我也会和她分享我练习长跑和参加马拉松比赛的感悟。马拉松是自己跟自己的比赛,如果说有什么必须要战胜的对手,那就是昨天的自己。作为一名业余的马拉松跑者,我希望自己每次比赛在技术、耐力和意志力方面都能有一点提高,但对于名次,以及与身边跑友的成绩差距,真的并不在意。正因为如此,我才能享受比赛的过程,并从这项运动中感受到真正的快乐。
其实,在跑步方面,小朋友也给予我很多鼓励。2013年,我初次参加马拉松比赛,她特意画了我参赛时准备穿的跑鞋,作为礼物送给我,祝我“穿此战靴,旗开得胜”。2014年,北京马拉松比赛前一天晚上,她看到我担心自己的踝关节受伤,就认真地帮我按摩脚踝……
“妈妈,今天‘品德与社会课’上,老师问,谁知道马拉松比赛的距离有多长?我立即回答42.195公里!”小朋友自豪地仰起小脸看着我。那一刻,我很开心,因为长跑已成为我们共同关心的话题。

告别“叭嗒一叭嗒”的声音
最初练习跑步时,小朋友跑得很慢,



脚和地面接触时间比较长,会发出“叭嗒叭嗒”的声音,那样的声音中还能听出几分疲倦和不情愿。
怎样让脚步变得轻快呢?要教孩子改进跑步的方法,我面临的挑战是如何扮演好跑步教练的角色。我感觉自己像是被拉到孩子面前的代课老师,本来是教语文课的,现在要教自己并不擅长的体育科目……所幸因为爱好长跑,这两年我读了不少专业的跑步书籍。我迅速查阅书籍,对于这个问题,有的专家认为,要矫正跑步姿势,学会轻盈的跑法。也有专家强调,要通过肌肉锻炼来培养控制身体的能力。具备了必需的肌肉力量,跑步速度也会不断提高。
“不要像大象一样,让全身重量‘压过’地面,要试着像飞鸟一样,‘轻轻掠过’地面。”我这个“代体育课的语文老师”,站在跑道上,对小朋友这样讲解。
除了周末的户外跑步,我们每周会选择一两天,利用晚上睡觉前的时间,做肌肉力量练习。这些练习包括:俯卧撑、平板撑、仰卧起坐、靠墙静蹲等。小朋友还在爸爸的带领下,爬山、游泳,身体素质不断提高。
“以前,在操场上跑800米,会感觉好远啊,自从妈妈参加了马拉松比赛,我就觉得2000米或3000米真的没那么远。心里觉得不远,就能坚持跑完。”当跑步变得积极主动,“叭嗒一叭嗒”的声音也消失了,取而代之的,是有节奏感的、悦耳的“嗒、嗒、嗒”。

虽说小朋友练习跑步时可以加入很多玩耍和游戏的内容,但作为父母,我们也不能完全抱着“玩”的心态,应该认真地与孩子一起做跑步记录,让孩子看到每一次的进步,每一次纪录的刷新,从而越来越自信。
2015年,小朋友挑选了最喜欢的小本本作为自己的跑步日记。在日记本的扉页上,她抄写了刻在奥林匹克运动故乡希腊山岩上的那句话:如果你想强壮,跑步去吧!如果你想健美,跑步去吧!如果你想聪明,跑步去吧!
(作者为出版从业者,马拉松爱好者)

我们跑步去吧
虽说小朋友练习跑步时可以加入很多玩耍和游戏的内容,但作为父母,我们也不能完全抱着“玩”的心态,应该认真地与孩子一起做跑步记录,让孩子看到每一次的进步,每一次纪录的刷新,从而越来越自信。
2015年,小朋友挑选了最喜欢的小本本作为自己的跑步日记。在日记本的扉页上,她抄写了刻在奥林匹克运动故乡希腊山岩上的那句话:如果你想强壮,跑步去吧!如果你想健美,跑步去吧!如果你想聪明,跑步去吧!
(作者为出版从业者,马拉松爱好者)

文中小朋友自己画的和妈妈一起跑步的情形。
顾力 摄

家长荐书

(荐书者:章利新)

1. 《儿童哲学智慧书》

理由:孩子们是天生的“思想家”,他们总是对世界充满好奇,不时向大人提出一些“大问题”。《儿童哲学智慧书》就是用来回答孩子们最困惑、最常问的一些问题的,它的九本书每本都回答一个问题,包括“我是谁”“幸福是什么”“自由是什么”“好和坏是什么”等等。对这些“大问题”,这套儿童书自然没有最终的、严肃的“正确答案”,它们只是用精美的漫画和有趣的对话,把孩子们带入开放的思考之中,激活他们爱智慧的天性,培养他们敢于质疑、独立思考的品性。



作者: [法] 奥斯特卡·柏尼菲
出版社: 接力出版社
出版年: 2010年1月
适合阅读人群: 小学生

2. 《中国古代物质文化》

理由:中国几千年的古代物质文化是中华文明的重要组成部分,是年轻人准确理解中国文化和历史的基础,也可以成为学生打好传统文化基础的工具书。《中国古代物质文化》是中国国家博物馆首席研究员孙机先生多年研究成果,建立在扎实的文献与考古材料之上。书中涉及农业与膳食、酒茶烟糖、纺织服装、建筑家具、交通工具、冶金、玉漆瓷器、文具乐器、武器装备以及科学技术等十个方面,但去粗取精,论证得宜,举重若轻。作为普及读物,全书行文流畅,处处见真知。书中用到的几百幅线描图,均为孙机先生亲笔手绘,画面生动,解说性强。



作者: 孙机
出版社: 中华书局
出版年: 2012年7月
适合阅读人群: 中学生或以上

3. 《书法指南》

理由:书法是了解汉字的形体和构成的重要途径。《书法指南》是一本指导学习书法之途径与基础知识的教科书,作者是20世纪中国著名美术教育家、书画家俞剑华先生。谈中国书法的著作很多,但很少有大学者躬身编著此类书籍。限于编者学识,多数此类著作都浮于技法层面。这本《书法指南》既囊括了书法史上的经典理论,又有具体的操作步骤,语言平易朴素,是道、理、法俱全的真正意义上的“指南”。它能年轻人深入理解汉字打开一扇门。



作者: 俞剑华
出版社: 当代中国出版社
出版年: 2012年10月
适合阅读人群: 中学生

回首往师

难忘化学老师云惟镇

■ 周发升

离开国兴中学虽有21年,但在国兴的日子宛如昨日,学习和生活场景历历在目。

记得刚入学时,学校宿舍没有建成,我们住在教学楼,全班50余人挤在一间大屋子里。每日天未亮,由班主任吴挺拔老师唤醒,大家就像新兵集训一般,狂奔至楼下集合、列队、点名,然后跑步操练、喊号子。海口拂晓的天气是凉的,记得每次集合时,同学们都冻得哆嗦,所以在排队前,很多人都缩着身子唱燕子歌“哆唻哆唻,寒风冻死我,明天就垒窝……”借以御寒,场景很滑稽,常会引发大笑,继而精神抖擞。

母校是省里建设的重点中学,师资力量雄厚。当时从各地重点中学抽调了很多优秀教师,可谓名师汇聚。我们有幸接受这些名师指导,所学受益终身。

教化学的云惟镇老师就是我至今难忘的一位恩师。记得当时云老师是教务科长,但生活却很俭朴,又平易近人。有一次他甚至让我帮他理发,记得当时我并不太会理发,那次将云老师的头发剪了个小窟窿,以至有阵子老师上课,每每需用手将头发擦去盖住发洞,令人忍俊不禁。后来我才明白,我们当年高三时高考科目突然加入化学,我平时化学较弱,其它各科在年级算是尖子,所以云老师每碰到我,都要辅导一些知识点。云老师之所以让我帮他理发,并不为了省钱,而是为了拉近师生关系,培养我对化学的学习兴趣。也是在云老师的辅导和鼓励下,我的化学成绩在一个学期内突飞猛进。

感谢母校,我们永远为您骄傲!也永远感激那些“严慈相济、言传身教”的恩师们,并以他们的精神为勉!
(作者为华南理工大学博士)

域外传真

■ 刘群

“祖师爷赏的什么饭”

我女儿从小就不喜欢数学,上了中学之后,也不喜欢物理。到英国来,仍然如此。每天放学回到家,先三下五除二地把数学、科学作业做完,然后再慢慢地做她的历史、英文、媒介作业。这几样学科的作业,往往都是写东西。她很认真地从网上、书上查阅资料,形成观点,写好提纲,最后才落到纸上,还常常自豪地送给我们欣赏一番。

艺术作业一般最后才做。这是她最享受的时刻,一边听着音乐,一边细细描画,经常是半晚上时间,就画半片叶子。这让我想起她小时候吃饭,总是先把青菜大口吃光,最后才慢慢品味最爱的肉和米饭。

说实话,她的数学等理科的成绩,一直还不错。到英国之后,更是显现出优势。而且,我家附近就有一所著名大学办的高中,是偏重理科的,按她现在的成绩,考上是没有问题的。如果她能去那里上高中,对她将来发展十分有利。
可是,当我们跟她谈这件事的时候,她非常坚决地表示:“我不喜欢理科!将来绝不学跟理科相关的专业!学校再好也不行。”

无论我们怎么解释数学、科学如何重要,中国学生在理科方面如何具有优势,也不能打动她。这还真是没办法了。我和她爸爸面面相觑,谁也说不出来话。

走课制的精髓在于自由选择

以前老戏班子里,遇到实在没有天赋、教不出来的徒弟,师傅叹一声“祖师爷不赏饭”,也就只好放弃,这孩子以后只能打打杂、跑跑龙套了。而遇到有天赋又肯学的,师傅赞一声“祖师爷赏饭”,才会教尽生平所学。

依女儿的天性,她恨不能再也不碰数学这些东西,没奈何那在国内是最重要的学科,在这边现在也是必修课,是“必须要吃的青菜”,才勉强学下去。但她对于语言、历史、媒体、艺术这些,却是发自内心的热爱,真心真意地去研究、去揣摩。在这些领域,她也确实小有天赋,比如英文,第一次考试是C,第二次就上升为B,第三次就是A,名列全班第一,超过了本地出生的同学们。

看来,祖师爷没赏“理科”这碗饭,却赏了“文科、艺术”的饭。这个事实是没法改变了。

英国的“走班制”

如果是在国内,学生是万万不能偏科的,那叫“瘸腿”,是中考、高考之大忌。即使是没兴趣没天赋的课程,也要求学生凭汗水凭努力拼下来,否则,中、高考会有什么好结果。

而在英国,由于实行走班制和与其配套的考试制度,学生拥有更大的选择权,偏科事实上是可以被接受的。

在英国的中学,学期初的时候,每个学生都会领到一张自己的课程表。这的确是自己专属的,因为每个人都不一样。3门必修课,每一门都根据水平分了六七层,各人有各人的层;选修课有十几门,每人从中选3门,学生中间也很少有完全一样的。

所以,学生上课是一种比较热闹的情形。不同的课有不同的同学,换一节课,就换一拨同学;不同的课也有不同的教室,下课了大家都忙着奔向下一个教室。这跟我们国内通行的“行政班”完全不同,大家都没有固定的班级,当然了,也没有班主任。这就是所谓的“走班制”。

以我女儿为例,她的课程表以两周为一轮,共50节课,必修课中科学10节,数学、英文各9节,体育4节(这个大家都一样,只不过所在的层不一样),选修课历史、媒介、艺术各6节。这7门课程,她有3门课的自由选择权。

与此相对应的,考试制度也允许学生有一定的选择权。

仍以我女儿为例,到中考的时候(英国称为GCSE考试),她的英文、数学、科学各算两门,加上其他的3门课,再加上中文也算一门,共10门课,考出5个C就能上公立高中,5个B就能上个不错的高中,如果能拿到5个A,那就能选个在全英排名靠前的高中了。
至于说,这10门课里哪5门拿A,倒是不那么重要。那只是影响学生在高中时选什么课,如果你打算在高中选文科类的课,比如历史,那么你的英文必须拿到C以上的成绩,否则就没有资格选。而理科的某些课,比如电脑科学,则要求数学必须是B以上的成绩。但这些要求,相对是比较宽松的。
这就真正赋予学生喜欢和不喜欢某门课的权利。比如说,如果我女儿不喜欢数学,她只要高中时不打算学物理、电脑什么的,就是数学考个C、D,也不会耽误她进入不错的高中。她只要把喜欢的英文、历史、媒介、艺术等学科考好就行了。

我们跑步去吧

告别“叭嗒一叭嗒”的声音
最初练习跑步时,小朋友跑得很慢,

文中小朋友自己画的和妈妈一起跑步的情形。
顾力 摄

海软学院:全方位营造校、企、生“零距离”

和适应企业需要的“工学结合”人才培养。

“把学到的知识在实际中进行运用,特别有成就感,也对自己有了信心。”海软学院数码设计系动漫设计与制作专业的华策,在英立科技游戏美工订单班学习1年多,他感慨在实践中学到很多实用技能,不再担心毕业后找不到工作。

“央视知名动画,我们都参与制作过。”动漫设计与制作专业的钟铿锐提到学校团队参与的作品时十分骄傲。这个专业与壮大大动画有限公司进行了深层次的合作,由企业引进央视动画项目,根据

项目创作的岗位要求,在校内实行模块化教学。学生可以根据岗位需要,进入合作企业参与岗位培训并进行相应的项目制作。项目制作完成之后,学生又可以回到课堂进行学习。

校企联姻:特设专业与课程

“感觉比赛的项目特别熟悉,平常都练习过,可以说是信手拈来。”2014年全国职业院校技能大赛中,海软学院学子林永生获得了动漫赛项高职组一等奖。海软学院从培养学生适应企业的角度出发,

将企业请进校园,合作开发市场化课程体系,并编写基于工作过程系统化的课程教材。

2009年动漫设计与制作专业与海南图谋创意策划有限公司进行校企合作办学,该公司总经理吕中杰与专业老师深入讨论了本专业课程体系的构建思路,建议根据动画市场的要求,设立二维和三维两个方向。

课堂上,壮大大动画有限公司派出的讲师赵宝春对学生项目进行化教学。这样由企业派出企业骨干进入海软课堂,根据

学生能力和修改发展要求将学生分为不同工种,实行“教、做、学”一体化的有效课堂教学模式。

实训基地,实现校企生“零距离”

海南生态软件园里,一栋掩映在树木丛中的4层楼建筑悄然挺立。别看这栋建筑普通通毫不走眼,被淹没在生态软件园里一片大同小异的建筑里,但它却是海软学院学子们心中的殿堂。这里,是海软学院延伸到市场的对接平台,在空间、心理、学生培养、人才输送等多方面实现校

企零距离,合作一体化的场所。

“数码设计系的学生,在毕业前都会进园区生活学习至少半年,适应工作生活环境。”考虑到该系毕业的学生多半会输送到IT产业就业,而海南的IT企业主要集中在海南生态软件园,海软学院便将产学研实训基地设置在此处。课业紧跟行业走,学院与企业拉近距离,让学生提前适应工作环境,一出校门就具备制作商业产品的能力,这就是学校、企业、学生的“零距离”。

海软学院规划在生态软件园扩大实训基地,让校企合作办学不仅停留在动画片生产这一环节,依靠动漫产业进行一系列的衍生产品的设计与开发。

(蔡倩 杨少霞)

