

■本报记者 郭畅
见习记者 唐咪咪

老年人退休后，“新生活”该如何安排，一直是人们热议的话题。

在海南，不少老年人退休后选择到老年大学继续“深造”，他们的学习能力惊人，在这里学习各类课程，丰富退休生活，不仅找到了新的兴趣，还结识了很多新朋友。

纵观全国，老年大学同样受到热捧。但由于部分老年大学教育资源有限，课室数量不足、任课老师短缺等问题，老年大学也出现了“一座难求”的尴尬处境。

近日，记者来到位于海口市文联路的海南省老年大学，了解这些“银发学生”的求学经历。



海南省老年大学的学员在学习拉二胡。(资料图)

“银发学生”抢上老年大学

“一座难求”呼吁社会关注老人的“精神空巢”问题

9月25日早上8点，87岁的翁仪文老人准时从家里出门，“我计算过，从家里走到学校，需要20分钟，第一节课8点30分开始，我还有10分钟的休息时间。”翁仪文说，今年是她在这里上学的第10个年头，算是海南省老年大学的“老学生”了。

1993年，为满足海南地区离退休干部的文化需求，海南省委老干部局和海南省九三学社共同创办了海南省

“建校第一年，只有两间教室，条件比较简陋。”海南省老年大学副校长彭初阳说，经过24年的发展，省老年大学的办学规模和招生人数都在不断壮大。

数据显示，今年上半年，海南省老年大学招生1950人次，开设61个教学班，包含二胡、英语、书法等18个专业课程，教师人数将近30人，教室增至8间。

“我们建校的初衷就是服务老年

老年大学是他们的第二个家

老年大学，由省委老干局直接管理，是海南首家非学历教育的老年学校。

翁仪文与教育工作打了大半辈子的交道，直到1997年才退休。得知海南有一所老年大学，便主动报名参加。“我是个闲不下来的人，老年大学是个好地方，我想把年轻时没学过的

东西统统尝试一遍。”翁仪文笑着说，国学班、绘画班、音乐班，10年下来，她学过了这里的所有课程。

和翁仪文一样，退休后坚持“上学”的老人不在少数。本着“活到老，学到老”的想法，他们重新拾起年轻时那些没来得及学习的课程，并不断尝

试接触新鲜事物。

“老年大学是我的第二个家，一天不来上课，浑身不舒服。”翁仪文老人说。

其实，老人们也面临着一个现实问题，子女工作忙，老人独自在家，感到很孤独。“老待在家里也不是个事儿，得有点精神追求，在这里还能结交一些同龄朋友。”翁仪文说，老年大学轻松愉悦的学习氛围，让她重新焕发了活力，她已经离不开这里。

老年大学入学门槛低

人。”彭初阳说，近年来，报名的老年朋友越来越多，因为老年大学学员不再局限于招收离退休干部，也逐渐向全省退休职工、社会上的孤寡老人开放，且不限制学习年限。

作为公益性机构，在老年大学里，除了电脑课、英语课学费稍微高一点，其余课程均为每学期80元。

“授课老师的薪资也不高，他们大

多数是退休教师，基本以兼职形式前

来上课，每节课能拿到65元左右的薪

资。”彭初阳说。

海南大学声乐系教授刘彩云曾是

老年大学英语班的学员，后来喜欢上

了这里，便时常抽空过来教授合唱课，老年大学的学生越来越多，但教师聘请难问题仍有待解决。“老年大学供不应求，也反映出现在应对老龄化社会的过程中，‘精神空巢’问题逐渐浮出水面。很多年轻人关心父母、尽孝道的方式往往偏重物质付出和金钱的满足，但是在解决老有所养问题之后，老有所学、老有所乐也成为需要解决的新问题。”刘彩云说。

数量也会大幅增加。”罗凯熙说。

此外，有专家建议，民政部门和基层社区，应定期组织开展适合老年人参加的文娱活动；社会公益团体等发挥社会力量，营造关爱老年人精神需求的社会氛围，组织开展老年社团等文化团体，培养志愿者定期开展活动；年轻人不仅要保障父母的物质需求，同时要关注老人的心理状况和精神需求，常回家看看，多陪老人说说话聊聊天，加强情感交流和互动。

第三，增加生活经历与体验。在完成规定的学业任务之余，尽可能在力所能及的范围内，做一些前所未有的尝试，以增加生活体验。比如，每周做一件不一样的小事情或小改变，每月刷新自己的跑步计划，每年学习一样新的技巧等。丰富的生活经历不仅可以开阔你的视野，增加你的体验，还会让你有机会观察哪些是适合自己的，哪些不适合自己，哪些是自己享受其中的，哪些是自己勉强为之的。当经历足够丰富之后，你才有底气做选择，才可以负责任地说，我喜欢和擅长什么，我适合过什么样的生活。

第四，巧妙平衡学习与生活。建议给你的时间管理划分区域，把学习区与生活区适当分开。无论学习任务多么繁重，也要给生活区一个空间。毕竟人生不只是学习一件事。在学习区的时段里，做个优秀的学习者，专注地学习，提高学习效率。此时段左脑是主力军。在生活区的时段里，用心做好休闲和享受生活，用兴趣爱好装点生活，给自己的生活增加一些仪式感。在这里右脑可大显身手。不同的时段做不同的事情，左右脑切换运作，脑神经的兴奋与抑制交替进行，更符合大脑工作规律和维护大脑健康。如此巧妙平衡学习与生活，让学习更有效率，生活更加丰富多彩。

请记住，你的经历越丰富，你喜欢的东西越多，你的舒适空间越大。当然这个多的度应该是在你力所能及的范围内。从现在起，做一个积极的学习者和体验者，努力把经历变成财富，你将收获丰满充实、活色生香的人生。

惠君

教育周刊投稿信箱：

2996130659@qq.com
联系电话：66810126
微信公众号：hnrbjyj



教育周刊二维码

HK 精彩课堂

边玩边学 让幼儿爱上英语

■ 陈琳

现在很多家长都愿意让自己的孩子更早地接触英语，但很多人陷入一个误区，认为幼儿英语教育无非是教幼儿认些单词、说些句子，这是一种既不严肃又很有害的认识。幼儿英语教育是一种启蒙、一种熏陶、是一种素质教育，应把重点放到幼儿学习英语的兴趣培养以及语言能力、全面素质的提高上。

以幼儿英语课堂教学活动为主导

幼儿由于其年龄及心理特点，往往通过自身的活动去认识世界、体验生活，习得经验。特别是在幼儿的生活和学习中，直觉行动思维占主导地位，无论做什么总想亲自去看一看、听一听、摸一摸、试一试。在幼儿英语教学实践过程中，应顺应幼儿的这种成长规律，让幼儿在动中学、玩中学，在没有思想压力的情况下轻轻松松学英语。

1) 充分利用教具。在英语教学中，要求幼儿多听多练，如果教师不用教具，只一味地重复，幼儿很容易厌烦，而利用手偶、头饰及其他一些直观、形象的教具编排一定的情节，再加上老师丰富的表情、手势、动作，孩子精力特别容易集中，会很快置身到教学环境中，且学的快，记的牢。2) 设计有趣的游戏吸引幼儿。游戏是幼儿最喜爱的一种活动，根据这一特点，将游戏贯穿于英语教学中，为幼儿创设一个有趣的英语环境。在他们对很多的单词似懂非懂的情况下，采用各种



游戏形式进行渗透，如 Pass the card (传卡片)、sit down (坐下)、stand up (起立)、Find your friend (找朋友)、Draw and Colour (画一画 涂一涂) 等。为了让幼儿巩固所学单词或句子，还采用编歌曲让幼儿唱的形式，巩固对单词的学习，运用个别唱、齐唱、对唱等形式组织幼儿演唱，还可以加上一些小的律动，符合幼儿爱唱、爱跳的特点，有助于幼儿学习兴趣的培养。

在日常生活中教幼儿学习英语

语言是在不断地听、说、模仿、使用中丰富提高的，特别是幼儿的外语学习，如果没有一个连续、经常的语言环境刺激，学过的东西很快就会遗忘。而幼儿园进行英语教育占有得天独厚的优势，幼儿从早7点半入园到晚5点半离园，白天全部生活在园所，教师与幼儿一起学习、游戏、生活，可以使幼儿在教师反复说、反复使用中，受到潜移默化的影响，在自然中去掌

握。如：早上来园，教师用英语问“Good morning ×××”，幼儿听上几天就学会了，并能模仿回答“Good morning teacher”。每到洗手时教师用英语要求“Please wash your hands”(请你洗手)。在吃饭时，教师介绍饭菜，告诉幼儿米饭(rice)、鸡蛋(egg)、西红柿(tomato)等名称，诸如请喝水，请收玩具，上床睡觉等，幼儿不用刻意去学，天天听好几遍。这些需要在专门教学中学上很长时间的大量词汇、句子，就这样在日常生活中听熟了，记住了，并学会使用。

培养幼儿运用英语的能力

外语学习关键一点在于经常使用，在使用中达到脱口而出，成为一种能力。因此，我们应注重幼儿在各项活动中对英语的使用与练习，如户外体育游戏《老狼、老狼几点了》是由一群幼儿问“老狼、老狼几点了”，请一名幼儿当狼说时间，从1点说到12点，然后狼开始转身追逐幼儿。游戏语言就是简单的一句日常生活用语：“现在几

点了?”(What time is it?)这个游戏是幼儿熟悉而喜爱的，于是教师改用英语让幼儿玩《What time is it, wolf?》。仅此一句话在一遍游戏中重

复12次，轮流当狼的幼儿用英语从1说到12，这样句型、数字、时间很快都被理解、学会了。再如，在“娃娃家”的活动中，在学习了一些待人接客的句子后，教师每天到娃娃家当一会儿客人，引导幼儿用英语说“请进”“请坐”“请喝水”“谢谢”“不客气”等等，这样幼儿所学语言在游戏生活中得到巩固、练习，久而久之，培养了幼儿的英语思维能力和运用能力，并解决了那种学时才说、上课时才用、平时放置脑后，容易遗忘的弊病。

利用电化手段提供语言刺激

电化教育是现代教育中重要的手段，在幼儿英语教学中同样有着其它教育手段无法替代的作用。因为幼儿园毕竟局限于一个有限的空间、时间内，而电教手段，能帮助我们克服时空的限制，提供给幼儿更多的信息刺激，创造适宜的环境。同时，电教手段的优势在于有影可看，有声可听，悦耳的音乐、生动的画面，具有强烈的感染力，符合幼儿的认识规律和思维水平。可利用影音视频选择适合幼儿的教材内容放给幼儿看，在画面与音乐、情景与对话的共同作用下则提供给幼儿一种身临其境的语言环境，加之视频的可控性、可重复性，对幼儿的英语学习有很大帮助。

(作者系海南大学附属幼儿园教师)



惠君信箱

hnlhjun@126.com

你喜欢的越多
你的舒适空间越大

惠君老师：

您好！我是一名中学生，从小我的父母和老师都在不停地提醒我，当学生的只要用心把学习成绩提高了就好，其他的事情都不必参与。在这样的环境和要求下，我真成了一个只会读书考试的书呆子。看着别的同学课余时间里可以在社团里玩得很嗨，在文体赛场上展现风采，我只能是个围观者。当同学们聊着学习之外的话题时，我一无所知插不上话。我突然发现，自己活得是那样单调乏味地度过。我深感恐怖！这不是我想要的人生。我应该怎么办？求赐教！谢谢您！

一名迷茫的高中生

暂时迷茫的高中生：

你好！我很高兴地看到，你已经意识到自己想要的人生与现状的冲突，当你鼓起勇气写这封信的时候，你已经在为如何更好地度过一生，如何走出当下的迷茫迈出了第一步。祝贺你！

有人曾经说过这样一句话：人生意义几何。我不知道，但如何过好这一生却是我的责任。当我们专注于把这一生过好的每一个行动时，人生的意义就已经充盈其中。所以，关于你的问题，我想说的是，你目前的生活之所以乏善可陈，主要的原因是你的生活内容太单调，除了学习这个必须要做的功课之外，你似乎没有任何兴趣爱好。要知道你喜欢的东西越多，你的选择空间和舒适空间越大。那么怎样才能让自己喜欢的更多一些，生活得更丰富多彩些呢？

第一，发现并丰富自己的兴趣爱好。你不妨观察一下自己，你做什么事情的时候最开心最享受？当你空闲时，你最喜欢做什么？最近一周或一个月里，你最愉快的生活事件是什么？如果你有机会外出度假，你会选择去什么样的地方？你最享受什么样的度假项目……从上述问题的答案中，去寻找共同的交集点和规律，你就能找到自己拥有的显性或潜在的兴趣爱好。当你拥有丰富的兴趣爱好时，你会变成一个有趣的人，你就有许多的机会融入不同的社团，毫不费劲地与同学们聊各种话题了。

第二，坚持做你喜欢的事。在每天繁忙的学习之余，给自己安排片刻喘息时间，我称之为每天的美妙时刻。在这个时间里，允许自己做一件喜欢的事情赏自己。比如，阅读、听音乐、唱歌、运动等。最好时间不要太长，三五分钟或十几分钟即可，节假日则适当延长犒赏自己的时间。以此既可调节舒缓情绪，补充能量，又能培养和巩固兴趣爱好，可谓一举多得。当你坚持一段时间后，你会因此而爱上每一天的美妙时刻，会因为这个美妙时刻而变得更有活力，更加热爱生活和学习。这就是做喜欢的事情带给你最好的回报。

第三，增加生活经历与体验。在完成规定的学业任务之余，尽可能在力所能及的范围内，做一些前所未有的尝试，以增加生活体验。比如，每周做一件不一样的小事情或小改变，每月刷新自己的跑步计划，每年学习一样新的技巧等。丰富的生活经历不仅可以开阔你的视野，增加你的体验，还会让你有机会观察哪些是适合自己的，哪些不适合自己，哪些是自己享受其中的，哪些是自己勉强为之的。当经历足够丰富之后，你才有底气做选择，才可以负责任地说，我喜欢和擅长什么，我适合过什么样的生活。

第四，巧妙平衡学习与生活。建议给你的时间管理划分区域，把学习区与生活区适当分开。无论学习任务多么繁重，也要给生活区一个空间。毕竟人生不只是学习一件事。在学习区的时段里，做个优秀的学习者，专注地学习，提高学习效率。此时段左脑是主力军。在生活区的时段里，用心做好休闲和享受生活，用兴趣爱好装点生活，给自己的生活增加一些仪式感。在这里右脑可大显身手。不同的时段做不同的事情，左右脑切换运作，脑神经的兴奋与抑制交替进行，更符合大脑工作规律和维护大脑健康。如此巧妙平衡学习与生活，让学习更有效率，生活更加丰富多彩。

请记住，你的经历越丰富，你喜欢的东西越多，你的舒适空间越大。当然这个多的度应该是在你力所能及的范围内。从现在起，做一个积极的学习者和体验者，努力把经历变成财富，你将收获丰满充实、活色生香的人生。

惠君