

关注



### 研学天地 一情一景皆教育

一位学生在研学活动中学习攀爬技能。  
雨滴亲子供图

### 研游一体 “身教”胜于“言传”

探访昌江王下乡皇帝洞，徒步棋子湾海岸，触摸黎族陶器，走进霸王岭热带雨林……这个春节假期，来自海口市的三年级小学生吴恩蕤和家人一起自主策划了一场“山海黎乡研学之旅”，在3天的旅途中，吴恩蕤一家满满当当安排了6个极具地域特色的研学点位。

“之前在学校参加过研学游，暑假也跟着旅行社去过夏令营，这次是我们第一次全家一起开展自主研学。”吴恩蕤的妈妈吴敏说，在征求了孩子的意见后，一家人把研学目的地放在旅游资源丰富、民族特色浓郁的昌江，将研究性学习和旅行体验相结合，在行走的课堂中让孩子认识和了解世界。

3天的研学旅途中，令吴恩蕤印象最深刻的是探访王下乡皇帝洞，“我们的车开了很久的山路才抵达这里，洞里有很多钟乳石，站在洞口往外看，还能看到十里画廊的风景，我很好奇这个洞是怎么形成的。”从皇帝洞回来后，吴恩蕤的脑袋里就装满了“十万个为什么”，她决定翻阅更多资料，了解更多皇帝洞的秘密。来年带着答案再到那儿看看。

“天边”不如“身边”，“身教”胜于“言传”。这个假期，和吴恩蕤一样选择在研学中充实寒假的学生不在少数，还有的学校把鼓励学生参与研学、参与社会实践作为一项寒假作业。

在蔚蓝的大海上，一架架渔排、一幢幢房屋鳞次栉比，从海岸延伸至海面，如同一座热闹的“海上村庄”。这个假期，海南华侨中学初三年级学生唐浩轩与家人来到陵水黎族自治县新村港，近距离体验置家人的工作和生活，研究置家文化的丰富内涵和旅游价值。

“亲自到置家鱼排去看看，才知道多么震撼。”唐浩轩说，随着旅游业的发展，置家人早已不是大众印象中的靠海吃海、以渔为生，他们在渔排上开起了餐馆、民宿，每天都接待很多游客，置家人的生活越来越红火，“以前只在课堂上听说过置家人的故事，这一次研学作业让我看到了不一样的‘海上村庄’。”

海南华侨中学德育处主任潘良表示，“双减”之后，学校布置的假期作业逐渐由纸质作业转向开放性作业，鼓励学生在假期里开展研学、参与研学，促进书本知识和社会实践的深度融合，推动青少年“德智体美劳”全面发展。

### 寒假研学热 为教育赋能

# 研学于「身教」 研在「身边」

本报记者 刘晓惠



在海南富力海洋欢乐世界海洋生物救助中心，研学团的小朋友们在游戏中学习如何保护海龟。

本报记者 王程龙 摄

### 六条精品体育研学游路线

- 线路六 分界洲岛 碧海蓝天 陵水潜水研学营
- 线路五 日月湾畔 乘风破浪 万宁冲浪研学营
- 线路四 白石岭下 绿树成荫 琼海体育综合研学营
- 线路三 绿茵球场 足尖比拼 琼中女足体验研学营
- 线路二 滨海沙滩 泛舟弄桨 儋州皮划艇研学营
- 线路一 奔赴山海 扬帆起航 临高帆船研学营

雪泥鸿爪有  
无中，回眸已是春意  
浓。转眼，2023年的“超  
长寒假”已临近尾声，这个  
假期，许多家长、学校都早  
早安排策划，除了写作业、过  
大年，还有不少中小学生们  
选择行走在阡陌之间、穿梭  
在田村户巷，在感知自然、走  
进基层、体验社会的研学  
路途上为教育赋能蓄  
力。

### 潜力无限 “旅游+”渗透教育功能

2016年，教育部等11部门专门推出了《关于推进中小学生研学旅行的意见》；2018年，海南省教育厅等12部门联合发布《关于推进中小学生研学旅行的实施意见》。此后，研学旅行的蒸蒸日上，带动了研学产业的蓬勃发展。

作为一种“旅游+教育”的旅游业态，研学已初步形成了具有自身特点的研学旅行产业链，根据市场和时代需求，为研学消费者提供多样化、个性化和品质化的服务。

去年我省发布了《全省旅游新业态人才现状调研报告》，报告显示，研学旅行已成为我省旅游新业态中社会关注度最高、发展速度最快、综合效益相对最好的新业态之一，具有很好的发展潜力。

2022年12月，为积极发挥“旅游+”的教育功能，海南省旅游协会成立了海南省旅游协会研学行业分会，为全省研学产业发展提供更多智力支撑。

“研学旅行是海南旅游业的重要组成部分，是海南旅游产品体系中不可或缺的重要内容，也是全省旅游业转型升级的重点方向。”省旅游协会执行会长张会发表示，省旅游协会将从制度机制、人才扶持和行业交流等多个方面为研学行业提供有力支持。

省旅游协会研学行业分会秘书长谢祥项介绍，该会计划启动全省研学资源普查和行业发展调研工作，届时还将开展全省研学旅行课程创新设计大赛、研学旅行导师服务技能大赛等活动，进一步构建和完善研学旅行公共服务体系、行业发展制度基础和行业服务规范，力争形成社会各界广泛参与、研学服务品质持续提升、研学组织管理规范有序、研学基础条件保障有力、服务安全责任落实到位、研学文化氛围健康向上的研学行业发展新局面。

省旅游和文化广电体育厅相关负责人透露，该厅也将率先在研学行业人才培养方面给予全力支持，最大限度地提高全省研学行业的人才数量和人才质量，为打造海南特色研学品牌作出积极贡献。

省旅游和文化广电体育厅相关负责人透露，该厅也将率先在研学行业人才培养方面给予全力支持，最大限度地提高全省研学行业的人才数量和人才质量，为打造海南特色研学品牌作出积极贡献。

“走出教室、走出校园，任何一个地方都能是学生的研学之地。”海南中学高三年级长谭虎啸认为，研学不是为了考试，更不是单纯地为了学习知识，而是为了让学生在行走中作出关于理想、学习和成长的思考，亲近自然、深入社会、了解国情、体验社情，积累更多的人生阅历，拓展眼界。



### 惠君信箱

hnlhjun@126.com

## 孩子爱唱反调， 家长怎么办？

惠君老师好：

最近我们两口子被孩子弄得有点着急上火。不知道为什么我家3岁多的宝宝最近非常喜欢跟我们唱反调，不管我们说什么或者要求什么，他的第一反应就是抗拒，最经常的口头禅是“不”。如此直接的对抗态度让我们倍受挫败，也倍感困惑。这孩子究竟怎么了？我们应该如何应对这种爱唱反调，喜欢跟父母拧着来的孩子相处？请赐教。谢谢！  
——一对不知所措的宝爸宝妈

一对不知所措的宝爸宝妈：

你们好！来信收悉。很喜欢你们联手响应孩子教育问题的合作且积极的态度。我以为，当父母对孩子成长中的任何问题，有一份真诚合作和积极应对的态度时，家长就已经给孩子树立了良好的榜样，也给予孩子足够的安全感和信任感。父母合作和积极的态度传递给孩子的信息至少有几个：父母关系和谐彼此支持；父母共同关注亲子关系的建设，愿意为孩子的健康成长尽自己的心力；父母的积极作为，让孩子体会到人多力量大，办法总比困难多。正如教育学者沙法丽·萨巴瑞在《家庭的觉醒》一书中所强调的，父母的觉醒和自我成长是创造有滋养的亲子关系的最重要的影响因素，而觉醒的家庭有能力创造条件接纳孩子的现状和未来。祝贺你们正走在觉醒和成长的大道上。

孩子爱唱反调的原因不外乎以下两个方面：一是心理发展的年龄阶段特征所致。二是父母的过度控制所致。在儿童心理发展的过程中，有两个反抗期，一是两三岁时的第一反抗期，另一个是青春期（10~20岁）的第二反抗期。这两个反抗期表达的诉求都是渴望独立自主。所以，反抗期也称“心理断乳期”。反抗期的出现是儿童心理发展的必然且正常的现象，是儿童走向自我独立的关键时期和必由之路。

了解了儿童心理发展的规律，您是否对孩子爱唱反调这一行为多了一份谅解与释然？那么，家长该如何应对孩子爱唱反调的行为呢？

第一，在认知上，重新定义唱反调行为。了解“唱反调”是孩子自主性发展的表现，是长大的标志，看到孩子“唱反调”背后的内在诉求，淡化对“唱反调”的纠结，关注于给出自主空间和促进孩子自主能力的培养。与孩子约定一个达成共识的表达自主性的方式，通过约法三章划定亲子相处的底线和雷区，明确基于尊重孩子自主性的亲子互动的约定与边界，引导孩子用力所能及和合适的方式表达自主性，让孩子明白自主性意味着权利与责任的统一。

第二，在情绪上，用表达感受代替情绪。首先要接纳孩子唱反调的行为，坦率且温和地表达你对“唱反调”行为的感受，给孩子学习表达感受打样。其次，在生活中陪孩子做用表达感受替代宣泄情绪的练习。在这里可以套用非暴力沟通四步骤的格式练习表达感受和发出请求，用“我看到”“我感到”“我渴望”“我请求”等字眼梳理自己的情绪，开启平静理性的陈述。第三，与孩子分享应对情绪上的资源与方法，比如情绪外化、情绪转移、做喜欢的事等。

第三，在行为上，给孩子一个自主空间。制定好家庭规则之后，就要落实到日常的亲子互动中，充分尊重和满足孩子自主性的要求。比如，在孩子“唱反调”时，可设置一个情绪缓冲的暂停区，让双方先平复情绪再进行处理问题；在处理“唱反调”行为时，可先邀请TA陈述理由，再针对其诉求进行回应；在制订家庭规则时，允许孩子参与讨论和做选择，使遵守家庭规则成为TA自主的决定；在每天的规定事务之余，给孩子一块可以自主安排的自留地等。

此外，家长还可以采取一些小技巧，巧妙地带领孩子走出“唱反调”的情绪雷区，比如，正话反说，用替代物转移注意力，用坚定、平静和温情安抚情绪等。面对幼儿的唱反调，还有绘本故事、玩偶和游戏是非常好用的调停工具。

当家长能在知情行三方面创建稳定和和谐的家庭环境，且能以身作则时时处处示范积极应对“唱反调”的行为，孩子就会从家庭环境和亲子互动中，感受到被积极关注和支撑的安全感，学习到有效地宣示和满足自主性的方法，养成积极合理表达的习惯。如此陪伴孩子一起打怪升级共同成长，岂不皆大欢喜？

惠君  
（作者系海南省心理健康教育特级教师）

### 「我的寒假」征文选登

## 可爱的小偷

周琦恩

寒假的一天，阳光明媚，爸爸把花生放到阳台上晒。下午，爸爸告诉我，花生被动过，难道是阳台上来了“小偷”？

我非常好奇，就躲在不易被发现的隐蔽角落，想捉到“小偷”。我观察了好久也没有发现“小偷”，正当有点昏昏欲睡时，忽然，一道棕色影子闪过。“难道是松鼠？”我立马睁大眼睛，果然是松鼠“小偷”！它是只尾巴蓬松而且一卷一卷的花栗鼠，它全身的皮毛为灰褐色，背上有几条黑黄相间的道道。

它站在阳台铁栏杆上，水汪汪的大眼睛正盯着盒子里装得满满的花生。小家伙四下打量，看准时机轻盈地跳到地上，小脑瓜时不时机警地左右观察，确定没危险之后，小心翼翼地爬到花生那里，飞速地衔了一颗花生后，跑到一个小角落里开始大快朵颐。别说，他干饭的姿势还挺可爱的。后腿弯曲站立在地上，尾巴微微打卷儿，前腿帮助嘴巴咬住花生，真是太萌了。小花栗鼠啃花生也不是一顿乱啃，而是挺优雅的：先在第一粒花生籽鼓起来的地方用两颗尖利的大门牙咬一条缝，接着再多咬几下，把缝咬得深一点，并且手嘴并用，把第一粒花生籽的壳扒开吃起来。

就在小花栗鼠吃得津津有味的时候，忽然刮来一阵风，把还剩一粒花生籽的花生壳给吹走了。小花栗鼠手足无措，不知道是否要把那粒花生追回来，毕竟手头上还有一粒。小花栗鼠一犹豫，风儿变本加厉吹得更大了，好像在嘲笑他。眼看那半粒花生就要掉下阳台，小花栗鼠瞬间迈开四条短小而灵活的腿闪电般扑过去，终于在花生掉下阳台前抓住了花生。

花栗鼠走了之后，我又源源不断在阳台放各种美食。渐渐地，灵活可爱的它从“小偷”变成了“常客”，许多花栗鼠也闻讯而来。有一次，为了吃到更多美食佳肴，其中一只花栗鼠还跑进客厅。现在，我想见花栗鼠的时候，就在阳台放几粒坚果，不一会儿它们就会出现在我面前，而且越来越不怕人，就跟我养的宠物似的。

这个寒假，我和小花栗鼠成为了好朋友，它让我体会到了大自然的小生命是多么的可爱，多么的有灵性！

作者系海口市滨海九小西海岸校区四(11)班学生

多彩的寒假开始了，我又回到了快乐的老家。这里有山有水有树林，有花有草有小路，还有我最要好的“朋友”。

如此风光秀丽的好地方，自然是鸟儿的天堂。数不清的鸟儿叽叽喳喳，有的成群结队地在天空中飞翔，有的手舞足蹈地在草地上欢唱，还有的兴高采烈地聚在一起分享大自然赠予的美食。我和鸟儿欢聚一堂就像老朋友重逢格外亲切。我一直在想一个问题：晚上我们都回家了，鸟儿去哪了呢？今天，我们就去探寻鸟儿的家。

黄莺把家安在大树上。美丽的黄莺一身金黄色，大大的眼睛乌黑乌黑，红色的嘴是那样耀眼。它的家就更加讲究了，搭在一棵又高又大的扇子上，被宽大的叶片遮掩着，明显地分为上下两层。下面一层像裙子一样向下并斜着伸展开来，好像是在阻止下面的风险。上面一层向斜上方生长，好像是在保护上方的安全。中间的位置被一层又一层的棕毛包裹起来。黄莺的家就牢牢安在这一团棕毛里，不怕风吹雨打，能避八方危险，真是一个安乐窝。

戴胜鸟把家安在草丛中。它头戴宽大的羽冠，呈扇形，黑白相间的翅膀，飞起来醒目而又亮丽，长长的嘴巴是捉虫利器，走起路来飞快，能在草丛中快速灵活地穿行，也许正是有了这项本领，它才肯把家安在草丛中。跟随着鸟儿，来到了一片又高又大、密密层层的草丛中，在确定鸟儿飞走后，我们轻手轻脚，小心翼翼地走向草丛中央靠近。在一片粗壮的草丛下，一个比篮球还要大两倍的草团出现在眼前。走近一看，果然就是它的家。初看好像是架在地上，其实离地面最少有二十厘米，大致分成三层。最外层是用粗壮的草和树枝编织而成，并借助于草和树枝的柔韧性固定在周围的草干上。第二层比较厚，用细软的草编织而成，是最严密而又结实的一层。最里面一层是用柔软的绒毛铺成，看上去十分精致而舒适，真是一个安乐窝。

探寻鸟儿的家，一次有趣的经历，让我感受很深。鸟儿和我们人类一样，勇敢智慧，热爱生活，都有一个温暖的家。而建设和保护自己的家园，则需要付出辛勤的劳动，有时还会有生命危险。我们要爱护好小鸟，保护好它们的家园，与大自然和谐相处。

作者系海南师范大学附属小学四(4)班学生