

开学季 读一本关于教育的书

远离屏幕 多聊情感 关注当下

“神兽归笼”。热辣辣的暑假即将结束，朋友圈的家长们又要将开学的“兴奋”送上一波热搜。其实，大家也彼此明白，每个人内心都保留着一份冷静：开学，放假。不是家长和老师“换班”的轻松调侃，每一个孩子的教育路都是不间断地努力向前。

冷静下来，不妨读一下关于教育的深度详解，学一学专家作者对于当下数字时代面临的教育问题给出的科学支招。所以，开学季，非常适合聊聊教育，开卷有益，不管对于学生，还是家长。

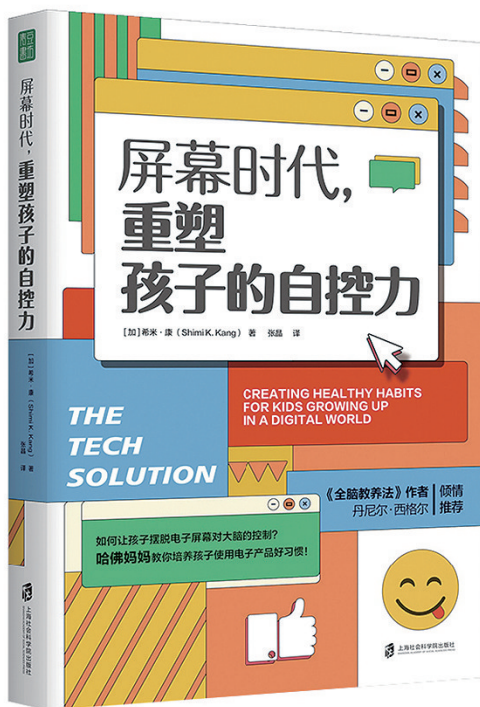
数字时代 直面教育焦点问题

数字时代，“手机争夺战”成了家长和孩子之间的“主要矛盾”之一，因为手机引发的家庭悲剧也时常出现在新闻之中。那么，沉迷于玩手机仅仅是一种心理依赖现象吗？

《屏幕时代，重塑孩子的自控力》由哈佛大学医学博士希米·康所著，她在书中明确告诉我们，长时间盯住电子屏幕会产生一系列不健康的反应。例如大量不健康的皮质醇，会触发孩子们的压力反应，使他们焦躁不安。对于大量有害多巴胺的渴求，是青少年玩电子产品上瘾的重要原因。与此同时，长时间使用电子产品，会减少催产素、血清素和内啡肽这类化学物质的产生，而这些对我们的身体健康、幸福和成功起着至关重要的作用。

因此，我们要帮助孩子了解，不健康的电子游戏和社交媒体对他们的危害，也要教他们如何科学使用科学技术产品。作者在第八章中，给出了一套“六周六步方案”，以形成健康的电子产品使用习惯：第一周用来“创建动机”，思考自身对科技产品的应用情况及其利弊；第二周用来“准备行动”，思考阻挠改变的潜在障碍和带来改变的可能举措；第三周开始“采取行动”，制定具体可行的目标并付诸行动；第四周以“维持行动”为主题，寻求对自身的激励，避免可能让自己重蹈覆辙的诱因；随即在第五周中控制复发，在第六周复盘过去的努力……作者提到一个特别值得大家借鉴的方法，就是帮孩子设置界限。因为父母的限制能够让孩子感受到，他们是被关爱的，他们不能总是随心所欲。

那么，在这个一切都飞速发展的时代，我们该如何教育孩子去感受和爱？《第一次亲吻：我们孩子的情感教育》一书，面向所有出生于数字时代的青少年们，涉及父母通常无法保护到的感情教育中的关键问题。在本书的“思考篇”部分，作者罗列了10个尴尬的典型情境，通过对具体情境和案例进行分析，能帮助成年人更好地懂得如何更有效地与青少年进行情感话题的沟通，更好地处理这些棘手问题。同时介绍了20个与孩子有效



[加]希米·康 著
上海社会科学院出版社 2023年3月 出版

沟通情感问题的方法。这本书也能让成年人开始思考青少年的情感教育：我们想教给他们怎样的爱情观？他们的自由始于何处？当他们憧憬爱情时，我们希望他们将何人视作典范？

从《县中的孩子》 看中国“教育志”

尽管如今“县中塌陷”成为舆论热议的“老大难”问题，但在20世纪八九十年代，县域教育也曾经辉煌过，无论是高考升学率还是办学质量，县中都曾涌现一批成绩领先于大中城市高中的优秀学子，甚至有城市的孩子到县域高中就读的情况发生。彼时，“县中现象”令人瞩目，县中也成为诸多乡村学子改变命运、实现社会阶层跃升的主要渠道。

北京大学教育学院林小英副教授专著《县中的孩子：中国县域教育生态》，以田野调查的方式写就，用纪录片式的分镜头细致呈现了县域教育的生态，深度剖析了中国“以县为主”基础教育管理体制所面临困境的根源及其后果，详解县域教育何以在今天这个时代成为一个问题式的存在，是一部扎根中国大地的教育民族志，全方位呈现了中国县域教育图景。

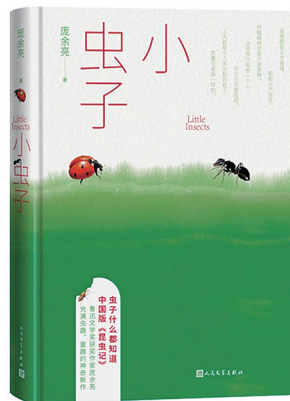
在林小英看来，县域教育的生态是复杂的，当县域与地区间的学校不断上演着大鱼吃小鱼的生源与师资争夺，导致了校际差异，也使得退守县中的孩子成为“不被期待”和“不值得投入”的孩子，但他们的命运可能才是最真实的中国底色。教育是人类社会最具奠基性的领域之一，县域教育作为整个中国教育改革版图当中的末端和基层，它应当奉行怎样的规律与制度？通过这本《县中的孩子》，林小英带领读者一起思考县域教育如何破局的同时，亦指出教育不是经济，基础教育更不应该只用经济逻辑来衡量和验证。对教育的评价也应当回归到“好的教育”要指向的两个根本的政治哲学的问题，即“何为美好的个人生活”“何为共同体的美好社会”，以此为自身最本质的内在质询。

诚如她在演讲中所说的，“教育不该是适者生存的模式，经济越落后的地方，教育越应该给人以希望”。

新书速递

向着明亮的童年 《小虫子》

庞余亮新书《小虫子》是《小先生》的童年前传，也是庞余亮“小先生三部曲”的第二部。书中既有世间万物相互照应的幽默，又有浓郁亲情和自然生长的爱心，还有许多新鲜的独特的至今无解的昆虫知识，令人忍俊不禁，笑出眼泪。



庞余亮 著 人民文学出版社
2023年2月出版

《小虫子》叙述了一个叫“老害”的孩子在孤独和饥饿的童年里与虫子为友为敌为食的故事，字里行间全是有浓郁亲情和自然生长的爱心，文字轻松活泼，延续了第八届鲁迅文学奖散文奖《小先生》的汉语温润之美。近40种中国小虫子的故事，完成了一个中国孩子的大地成长记，也是一部向今年200岁的法布尔致敬的中国版《昆虫记》。

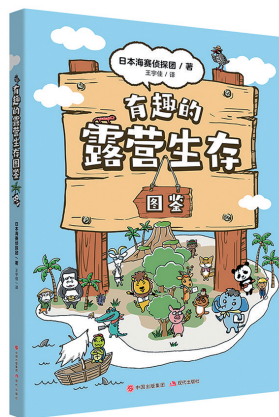
虫子是开启童年的一把奇妙的钥匙。庞余亮表示他写作《小虫子》时发现的虫子的生存智慧，比如小虫子的自我保护色，比如小虫子的警告色，比如小虫子的伪装色，比如小虫子的炸弹和装死的本领，对于当今很多已成为“盆栽植物”的孩子们，具有特别的现实意义。自然界的小虫子一直都在，庞余亮期待小虫子成为焕发孩子们的好奇心的原动力。

趣味科普生存技能 《有趣的露营生存图鉴》

我们的日常生活中充满各种各样的物品，像食物、衣服这样的东西，用钱就能买到，而且将来还会出现让购物更便利的技术和服务。然而，随着生活越来越便利，我们已经不具备真正意义上的“生存的力量”。要想在大自然中生存下去，除了需要知识和技术，还需要智慧、好奇心、适应能力、推理能力、与同伴的协作能力等，有时还需要拥有无畏的勇气。

露营中有大科学，生物、地理、化学、物理……超多知识点，让孩子在有趣有料的露营故事中培养科学精神；33个户外技能，帮孩子找回在大自然中的“生存力量”。

这是一本科学知识与生存技能相结合的趣味科普读物，涵盖与生活息息相关的7大主题，比如如何净化饮用水、如何辨别危险生物、如何求救等等。作者通过图文结合的形式，用简单易懂的语言进行了生动而详细的解答。



日本海赛侦探团/著
现代出版社
2023年7月出版



[意大利] 阿尔贝托·佩莱芭芭拉·坦博里尼 著
广西师范大学出版社
2023年6月出版



林小英 著
上海人民出版社 2023年7月出版