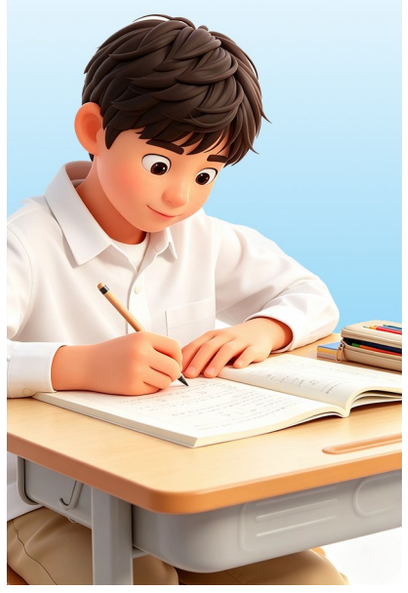
抓住暑假的尾巴 给孩子补上“内驱力”

袁丰雪

树人谈



暑假里，家长们变得格外忙碌：有的家长带孩子走出家门，去看山川湖海、名胜古迹，让孩子在行走中认识更大的世界；有的家长则把孩子送进一个又一个培训班，AI编程、语文、数学、英语、书法……课程表安排得满满当当，希望通过“多学一点”“提前学一点”，让孩子在新学期中学习更轻松，甚至“赢在起跑线上”。

无论哪一种选择，家长的出发点都是好的，都希望孩子能够成长得更好，但当我们忙着给孩子补知识、补技能的时候，是否恰恰忽略了孩子最需要的一种成长资源——自己做选择、自己解决问题、自己为成长负责的机会？

比补知识更重要的，或许是补一补孩子的“内驱力”。

孩子“学得多”不等于“想学习”

现实中，一些孩子每天都在学习，家长也投入了大量时间、精力和金钱，可孩子对学习的兴趣非但没有增加，反而越来越依赖家长的督促。在家长的不断提醒、催促下，孩子可能暂时变得“听话”了，学习任务也完成得不错。但如果学习始终依靠外部压力驱动，孩子很容易形成一种心理暗示：学习是为了完成父母的要求；是为了取得好成绩；是为了超过别人，而不是因为自己想知道、想探索、想变得更好。于是，孩子学习的“发动机”始终掌握在父母手里：父母推一推，他就走一走；父母不催，他就停下来。

这其实是家庭教育中一个值得重视的问题。

成绩暂时落后了，可以通过努力追赶；某个知识点没有掌握，可以通过学习弥补。但如果孩子逐渐失去了主动学习的愿望，失去了“我想学、我要学、我能学”的内在力量，未来面对越来越复杂、越来越漫长的学习道路时，他可能会走得更加艰难。教育真正应该关注的，不只是孩子“现在学得怎么样”，更要关注一个长远的问题：孩子未来还愿不愿意主动学习？

让孩子成为更好的自己比“超越别人”更重要

当下，家长的教育焦虑并不难理解：担心孩子输在起跑线上，担心别人家的孩子已经学会了但自家孩子还不会，担心一次考试成绩落后就会影响未来……于是，“超越同龄人”不知不觉成为一些家庭教育的隐性目标。

但如果孩子长期生活在比较之中，就容易陷入一场没有终点的竞争：别人考95分，我就要考96分；别人学钢琴，我也不能落后；别人参加竞赛，我也要参加；别人提前学习，我也必须提前学习。孩子看起来越来越忙，却未必越来越有力量。因为他始终在追赶一个“别人”。教育的价值，不是培养一个永远需要战胜别人的孩子，而是帮助孩子逐渐发现自己的潜能，建立自己的目标，并且愿意通过努力不断超越自己。当一个孩子开始为自己的成长负责，学习才真正有了持续的动力。

“内驱力”不是“逼”出来的而是在成长体验中逐渐形成

培养孩子的学习“内驱力”，并不是一句“你要主动学习”就能够实现的。“内驱力”需要在真实的成长体验中一点点建立起来：一道题自己解出来了，一本书读完了，一次演讲顺利完成了，一件事情坚持到底了——这些经历，都会成为孩子自信的重要来源。更重要的是，要给孩子一定的自主空间：暑假读什么书，可以让孩子自己选择；旅行去哪里，可以让孩子参与规划；一天如何安排，可以和孩子一起商量；想学习一项什么新技能，也可以听听孩子自己的想法。当孩子逐渐意识到“这是我的选择”“这是我要完成的事情”“这是我为自己制定的目标”，学习才可能从“别人让我做”转变为“我自己想做”。

所谓“内驱力”，本质上是一个人愿意为自己的选择和成长负责。

给孩子一点“留白”也是一种教育

因此，在这个暑假快要结束时，除了安排课程，不妨也给孩子留一些没有标准答案的时间。

让孩子读一本自己真正喜欢的书，而不是只完成规定的阅读任务；带孩子去博物馆、科技馆、乡村、海边，让书本知识走进真实世界；让孩子自己查一次旅行路线，规划一次家庭出行；让孩子买一次菜、做一次饭，体验生活中的选择、计算与劳动。甚至，可以允许孩子有一段什么都不做的时间。

因为教育并不只是发生在书桌前。

孩子站在山顶观察云彩，也许正在认识自然；在博物馆里追问“为什么”，也许正在接近历史；第一次独立规划一段旅程，也许正在学习责任；遇到困难没有立即求助父母，而是尝试自己寻找办法，也许正在形成解决问题的能力。世界本身，就是一本没有围墙的教材。

培养“内驱力”帮孩子找到自己的“发动机”

当然，强调“内驱力”，并不意味着家长可以完全放手，更不是“孩子想学就学、不想学就算了”。真正的自主，从来不是没有规则；真正的自由，也从来不是没有边界。孩子的成长需要选择，也需要责任；需要鼓励，也需要约束。

家长需要改变的，不是教育本身，而是教育孩子的方式：从“我替你安排”逐渐走向“我们一起商量”；从“你必须这样做”逐渐走向“你准备怎么做？”；

从“我告诉你答案”逐渐走向“你能不能自己想办法？”；从“这次考了多少分？”逐渐走向“你从这次经历中学到了什么？”父母最终要做的，不是成为孩子一辈子的“发动机”，而是帮助孩子找到属于自己的“发动机”。

这个暑假即将结束。也许，比起再给孩子补一门新课、再提前学几个知识点，更值得我们留意的是：孩子有没有自己做过几次选择？有没有独立完成过几件事情？有没有因为自己的努力而真切地感受到——“我可以。”这样的体验多一些，孩子心里的那台“发动机”，也许就会慢慢启动。

而这，或许才是这个暑假，我们最值得给孩子补上的一课。

聚焦量子色动力学前沿科学

院士专家来烟分享最新成果

本报讯（YMG全媒体记者 **徐峰** 通讯员 **孙艳**）近日，由烟台大学主办的“极端条件下的QCD研讨会——探索极高温和极高密下的强相互作用物质”在烟召开。烟台大学党委副书记、校长郝曙光出席会议并致辞。中国科学院罗民兴院士、马余刚院士、邹冰松院士、梁作堂院士以及国内粒子物理与核物理领域多位知名专家、学者齐聚一堂，围绕量子色动力学前沿科学问题开展深度学术交流。

郝曙光在致辞中简要介绍了烟台大学办学定位、学科建设情况，重点介绍了学校粒子物理与原子核物理方向近年来的建设基础与发展规划。他表示，基础物理研究是前沿科技创新的源头活水，期待各位专家畅所欲言、碰撞思想，以本次研讨会为契机推动基础物理研究取得更多原创性突破。

研讨会围绕极高温、极高密极端环境下强相互作用物质这一前沿主题开展，内容涵盖相对论重离子碰撞和强相互作用相变等多个前沿方向。中国科学院院士罗民兴、马余刚、邹冰松、梁作堂等多位领域顶尖专家先后担任会议各时段主持人。来自北京大学、清华大学、复旦大学、中国科学技术大学、山东大学、华中师范大学、华南师范大学、中国科学院大学、中国科学院近代物理研究所等国内高校与科研院所的专家学者作学术报告，分享各自团队最新研究成果，围绕领域关键科学问题、未来研究方向开展热烈讨论。烟台大学庄鹏飞教授在本次会议作题为《重离子碰撞中的稀有粒子产生》的学术报告，展示学校相关团队的研究工作。

华中师范大学教育部重点实验室主任许怒教授对本次研讨会进行会议总结，梳理本次研讨形成的观点，展望国内极端条件QCD研究下一步发展方向。

学术会议期间，中国科学院院士罗民兴、马余刚、邹冰松、梁作堂，华中师范大学教授许怒、王新年、张本威，清华大学肖志刚教授，中国科学院大学教授黄梅，复旦大学教授黄旭光，华南师范大学教授邢宏喜等国内物理领域顶尖专家学者应邀参加物理学科建设咨询会，为烟台大学物理学科找准特色发展赛道、谋划长远发展路径提供了宝贵思路。

黄渤海新区发布倡议

科学做好居家期间与开学体育锻炼衔接

本报讯（YMG全媒体记者 **徐峰**）近日，黄渤海新区教体局发布《关于科学做好居家期间与开学体育锻炼衔接的倡议书》（以下简称《倡议书》），在暑假即将结束之际，向全体学生、广大家长及全社会发出倡议，全面做好学生体质健康保障工作，帮助学生快速调整身心状态、适应开学后常态化校内体育锻炼，科学规避校园运动安全风险。

致全体学生：坚持每日运动一小时，以强健姿态迎接新学期

《倡议书》中提到，希望同学们主动告别假期慵懒，自觉开启规律的体育锻炼模式。结合自身年龄和身体状况，制定科学合理的居家锻炼计划，坚持每日运动一小时，循序渐进恢复体能、提升身体素质。

《倡议书》建议，可以选择慢跑、快走、跳绳、仰卧起坐、拉伸、球类运动等多样化的运动方式，摒弃沉迷电子产品、久坐不动、熬夜懈怠的不良习惯。锻炼中遵守运动规律，做好热身拉伸、量力而行、劳逸结合，杜绝剧烈运动、盲目运动，在安全锻炼中增强耐力、提升体能、锤炼意志。以饱满的精神、强健的体魄、昂扬的状态，迎接新学期的校园学习与体育课堂。

致广大家长：合理规划，助力孩子全面调整作息、体能和心态

《倡议书》中提到，家庭是孩子体育锻炼的第一课堂，家长是孩子健康成长的第一责任人，希望各位家长高度重视孩子的体质健康，主动放下忙碌、放下手机，以身作则带动孩子参与体育锻炼，营造全家运动、健康生活的良好家风。

《倡议书》建议家长监督孩子规律作息、合理规划假期尾声的时间，督促孩子每日坚持运动，根据孩子身体情况合理安排运动时长与运动强度，全程做好安全监护，教会孩子运动安全常识和自我保护方法，防范运动扭伤、摔伤、中暑等安全问题。同时，多鼓励、多陪伴孩子走出室内、拥抱自然，在运动中释放压力、愉悦心情、强健体魄，帮助孩子顺利完成假期作息、体能、心态的全面调整，无缝衔接校园生活。

致全社会：倡议文体场所、公共运动场积极向青少年开放

《倡议书》中提到，守护青少年体质健康，助力青少年全面发展，是家庭、学校、社会共同的责任，呼吁全社会积极行动起来，共同关注青少年体育锻炼与身心健康。

《倡议书》建议，各类文体场所、公共运动场地积极向青少年开放，为学生假期尾声锻炼提供便利条件；社会各界广泛传播科学运动理念，营造人人爱运动、人人重健康、全民共健身的浓厚氛围。汇聚社会各方力量，为青少年安全运动、快乐锻炼保驾护航，引导广大青少年走出房间、走向操场、走进自然，让体育锻炼融入日常生活，让健康体魄成为青少年成长的标配。

山东医药大学新生晒出录取通知书

本报讯（YMG全媒体记者 **徐峰** 通讯员 **常静**）高校新生已陆续收到录取通知书。在开学季即将到来之际，山东医药大学开展新生录取通知书合影活动，2026级新生手捧录取通知书合影留念，表达各自对大学生涯的期许。

第一临床医学院新生杭洪宇说：“收到录取通知书的那一刻，一切的努力都有了肯定的答案。”“站在大学新的起点，我会怀揣医者热忱与学医初心，脚踏实地，不断沉淀自我，勤学钻研专业本领，努力成长为有温度、有担当的医学生，以青春之力守护生命健康。”

第二临床医学院新生许家荣说：“等待三年，临床医学专业的录取通知书终于落在掌心。这个来之不易的结果，凝聚着长久以来的坚持与付出。”

特殊教育与康复学院新生孔雅雯说：“当录取通知书捧至手中的那一刻，备考路上所有的忐忑与不安，尽数化作对大学生活的满心期待。未来四年，我愿以严谨打磨专业，用温暖抚慰病痛，见证每一次康复中的生命奇迹。”

口腔医学院新生刘锦程说：“回望来时路，十二载春秋辗转，无数个挑灯夜战的深夜，刷题时紧锁的眉头、背书时沙哑的嗓音，都在此刻化作奔赴医学理想的底气。”

护理学院新生徐嘉鑫说：“自己将怀揣护理初心奔赴学医梦想，紧握这份期许，以敬畏之心学习、以温柔之心待人。在课堂上夯实理论基础，在实践中积累专业本领，向着守护健康的目标稳步前行。”

药学院新生王一涵说：“我会沉下心深耕专业，夯实理论根基，锤炼专业本领，始终怀揣对生命的敬畏，做到勤学善思、笃行务实。”

中医学院新生张世昌说：“回望一路走来的日夜付出，所有的坚持都有了回应。”

公共卫生学院新生向奕璇说：“奔赴医学之路是我长久的心愿。往后，我将牢记‘仁心、妙术’校训，深耕专业知识，以温柔与严谨对待医学，和同窗携手求索；以少年热忱坚守医者初心，在守护生命的道路上稳步前行。”

卫生管理学院新生刘天平说：“在接下来宝贵的大学时光里，我将不断充实自我，把握住每一个成长的机会，脚踏实地，慢慢沉淀，朝着更好的自己稳步前进。”

医学影像学院新生王雨婷说：“未来，我将扎实学好专业知识，打磨专业本领，在医学影像的领域不断探索，练就严谨认真的医者素养。”

新生们怀揣医者热忱，迈入人生新阶段。他们为未来定下目标，将在大学生活中绽放崭新的人生。

到边疆去历练

山东工商学院青年援疆支教服务队圆满完成支教任务

支教服务队与村民同劳动。

支教服务队向当地青少年推广国通语。

支教服务队开展软笔书法课堂。

支教服务队与疏勒县老街村民合影。

本报讯（YMG全媒体记者 **张苹** 通讯员 **李雨奇** 摄影报道）近日，山东工商学院青年援疆支教服务队，圆满完成在新疆维吾尔自治区喀什地区的支教任务。该团队连续两年获评山东省大学生文化科技卫生“三下乡”社会实践重点服务团队。

山东工商学院此次选派两支青年援疆支教服务队，主动对接“时代新人铸魂工程”，积极落实国家教育援疆重大战略，引导青年师生依托学校学科优势，将专业知识和青春热忱转化为服务边疆教育高质量发展的实践力量，着力推动学校实践育人工作实现从课堂讲授到边疆历练的空间跨越，从理论学习到躬身践行的认识深化，从知识传授到价值引领的格局提升。

支教服务队此次定点服务新疆维吾尔自治区喀什地区疏勒县老街2村、白杨9村。在为期两周的支教过程中，服务队聚焦当地基础教育提质增效、青少年文化认同培育和鲁喀文化互鉴深层需求，采用“思想引领+价值铸魂+文脉共承+数智启蒙+体育赋能”教学模式，将爱国主义教育、民族团结与红色文化宣讲、国家通用语言文字推广、传统文化普及等内容融入日常教学。

课余时间，队员们走村入户开展家访，在田间地头与村民同劳动、话家常，根据需求，开展工作，生动诠释了山商青年将青春奋斗融入民族复兴壮阔征程的赤子情怀与价值追求。

此前，学校参与筹办的2026年“青春筑梦·爱满喀什”山东青年援疆支教志愿服务行动启动仪式在喀什地区会议中心举行。山东省对口支援新疆工作指挥部等650余人参加活动。

仪式上，山东工商学院青年志愿者协会颜培甲同学作为全省志愿者代表发言。与会领导共同为山东工商学院等10支服务队代表授旗。据悉，2026年“青春筑梦·爱满喀什”山东青年援疆支教志愿服务行动共遴选省内60支服务队、600名师生志愿者，走进喀什地区实地支教。

少年儿童休闲须注意自身安全

毓璜顶医院医生支招摔伤应急防护措施

本报讯（YMG全媒体记者 **高少帅**）暑假是孩子们的休憩期，户外活动、骑行、轮滑、追逐嬉戏的时间大幅提升，但是意外受伤的概率也相应增加。近日，烟台毓璜顶医院创伤骨科接诊了一名因玩轮滑意外摔伤导致腕部骨折的患儿。患儿轮滑时虽然佩戴了护具，但仍感腕部疼痛，因为没有明显的肿胀，也可以活动自如，家长未在意。3天后，患儿的腕部疼痛有所缓解，但仍未消失，家长带孩子就医，经X光检查，证实桡骨远端骨折，给予了手法复位石膏固定。

对此，烟台毓璜顶医院创伤骨科副主任医师苏昊介绍，孩子摔伤后虽然肢体能动，可能也没有明显的肿胀，但这不代表没有骨折。儿童腕部的青枝骨折、骨骺损伤后，腕关节仍然存在活动能力，也可能没有明显的肢体畸形和肿胀，但若延误检查和治疗，可能会使一个原本保守治疗就可以解决的问题变得复杂，甚至需要手术治疗，更严重的可能会造成肢体的畸形、骨骼发育受限、关节活动障碍等后遗症。

暑期青少年的骨骼防护至关重要。苏昊提醒说，要做好运动防护，孩子进行骑行、轮滑、滑板等高危运动时，佩戴防护装备，避免无防护剧烈运动。一旦发生意外，要掌握正确的急救方式，孩子受伤后立即停止活动，切勿揉搓、按摩、推拿受伤部位，否则会加重原本的损伤，甚至造成骨折的再移位；受伤48小时内用毛巾包裹冰袋冷敷患处，每次15分钟至20分钟，减轻肿胀和疼痛，注意避免冻伤；及时就医，排查骨折、骨骺损伤等问题。