

“让学生更有生命力”系列报道之二



专家观点



校长实践

编者按:

在上期刊发“让学生更有生命力”系列报道之一《培育内在生命力,让学生向阳而生》后,本期聚焦闲暇教育,呼唤全社会,尤其是教育工作者和家长,重新审视并深刻认识闲暇在教育版图不可替代的地位,深刻反思闲暇教育的本质价值——

重识闲暇教育,点亮生命之彩

□浙江大学哲学学院教授
浙江省休闲学会会长 刘慧梅

目前,教育似乎陷入了一场无休止的竞赛。学生的日程表被切割成精确的方格,上课时间分秒必争,课余各类培训填满了每一个缝隙。我们似乎都遗忘了一个古老的真理:真正的智慧往往诞生于看似无用的闲暇时光。闲暇教育,这门被现代教育体系边缘化的必修课程,恰是解锁个体创造力与生命完整性的关键密码。

何谓闲暇?现代的闲暇是指去除维生时间和谋生时间(学习、工作)之后可由个人自由支配的时间。传统意义上,闲暇也指休闲。“休”的甲骨文看起来像一个人倚木而息的形态,表示身心放松,也有美好、喜悦和幸福之意。在西方,“闲暇”一词与“学校”同源,皆源自古希腊语,意为“空闲时间”与“学习与沉思的场所”。闲暇教育,正是引导学生理解、珍视并创造性运用闲暇时间,涵养性情、唤醒潜能、提升生命质量的智慧实践。哲学家约瑟夫·皮珀在其经典著作《闲暇:文化的基础》中强调,闲暇是“一种灵魂的积极状态,一种接受现实馈赠的能力”。它区别于被动的休息与娱乐,其核心在于自主性、创造性与超越性。

闲暇何以出智慧

为何说“闲暇出智慧”?奥秘深藏于人类认知的本质规律之中。现代神经科学揭示,大脑的默认模式网络在“走神”与“放空”时最为活跃,这正是灵感迸发与深度思考的生理基础。历史亦反复证明,人类文明的重大突破常孕育于闲暇之中。中华文明的历史长卷,为此提供了丰富而有力的注脚:张衡于公之余仰望星空的闲暇沉思,催生了人类首台地震方位测定仪的巧妙构想;沈括于梦溪园闲居的宁静岁月中,潜心完成了百科全书式的《梦溪笔谈》,这一著作记载了当时众多领先世界的科学发现与技术创见;袁隆平在杂交水稻攻关的胶着时刻,于田间散步的片刻放空间,敏锐捕捉到那株改写农业历史的野生稻。正如爱因斯坦所说:“想象力比知识更重要。”而想象力最丰饶的苗床,正是无拘无束的闲暇时光。这些照亮人类文明史的、突然获得灵感或顿悟的“尤里卡时刻”,无不是闲暇的慷慨馈赠。



家长建议

家庭如何科学安排闲暇时间

□浙江省博物馆副研究员
石 超

孩子在繁忙的学习之余,如何安排闲暇时间?我的原则是:陪同而不干预。孩子自己能安排的,就由他做主;孩子有需要的时候,我及时出现,提供帮助。

孩子读五年级,在家里的闲暇时间主要由两部分组成:一是每天放学后的空余时间,二是节假日和寒暑假。我平时培养他学会自律,学会安排自己的生活,做完作业再做别的事。碰到问题我们会商量,定一个契约,比如约定每周有30分钟时间玩电子产品。

我尊重孩子的兴趣爱好和安排,比如他喜欢画兵器、搭乐高,在完成作业的前提下,我从不干涉。他爱练书法,我会带他看摩崖石刻和博物馆的展览。他学吹笛子,我会让他在家庭聚会

为何需要闲暇教育

然而,审视当下学生的闲眠生态,景象令人忧思。中国青少年研究中心调查发现,城市中小学生每天可支配的自由时间只有68分钟。更为堪忧的是,有限的闲眠时间也在悄然异化。当现实中的闲眠时间被剥夺,虚拟世界成为避难所。短视频、网游、社交媒体以即时快感填补了学生内心的空虚,却导致了他们注意力碎片化、深度思考能力退化及现实社交疏离,也导致了他们对生活失去兴趣,更导致了亲子关系紧张。因长期缺乏自主规划闲眠时间的经验,学生普遍表现出选择困难、兴趣匮乏、创造力薄弱及情绪调节能力不足。当“无聊”成为最频繁的情绪体验,其背后是自我探索与意义建构能力的缺失。很多学生到了大学阶段还缺乏自主安排时间的能力,沉溺网络,迷失自我,导致退学或更严重的后果。更深层的问题在于价值认知的偏差。在激烈的教育竞争氛围下,相当一部分家长潜意识中将闲眠等同于“放纵”或“浪费”,笃信“闲着不如多学一项技能”。这种根深蒂固的焦虑感,不断挤压着学生本应自由奔跑、仰望星空的精神领地。

闲眠不是时间的空白,而是灵魂的留白。忽视闲眠教育的代价,沉重而深远。缺乏在自由时间中学习自我调节、处理挫折的机会,导致学生抑郁、焦虑等心理问题的发生率持续攀升。当生活中的每一分钟都被严密规划和高效利用,冒险精神和原创思维便失去了滋生的空间,取而代之的是对标准答案的依赖和创造力的日渐凋零,这也意味着我们愈加无法回答“钱学森之问”。

如何进行闲眠教育

破解困局,重启被遗忘的闲眠教育密码,急需家庭与学校的协同努力,转变观念,付诸行动。

于教师而言,需从单纯的知识传授者与课程设计者,拓展为闲眠智慧的启蒙者。首先,教师要给学生和家长传播正确的闲眠教育理念。只有转变理念和观念,才会带来行动的改变。让学生和家长明白闲眠的“无用之用”,重新发现闲眠的价值。将发呆时天马行空的自由、玩泥巴时纯粹感官的快乐、仰望云朵时无目的的浪漫等这些被现代文明遗忘的珍宝,郑重地归还每个正在经历童年消逝的学生。其次,学校要给学

生留有闲眠时间。正如陶行知所说:“把儿童全部时间占据,使儿童失去学习人生的机会,养成无意创造的倾向,到成人时,即使有时间,也不知道怎样下手去发挥他的创造力了。”最后,将“闲眠指导”纳入教育体系至关重要。通过专门的课程或主题活动,教会学生辨析何为明智休闲、何为失范休闲,并学习时间管理、媒介素养、休闲技能等,切实提升他们丰富生命、善用闲眠的能力。

对家长来说,转变的核心在于从焦虑的“监工”角色,回归为情感支持的“守护者”。一是要破除对闲眠的功利化认知,深刻理解“无用之用,方为大用”的哲理。允许孩子拥有发呆、漫无目的地闲逛或专注做一件看似无意义手工的时间,相信这是孩子发展想象力、问题解决能力和内在驱动力的核心途径。二是积极建设健康的家庭闲眠文化。比如:在客厅、餐桌旁边放置随手可取的书本,设立“无屏幕晚餐时间”,让家人专注于面对面的交流;组织周末徒步、家庭读书会、共赏一部经典电影等活动。这些精心营造的微环境,是滋养闲眠精神的温暖港湾。三是发挥无可替代的榜样力量。当家长自身展现出对阅读、艺术、运动或某项爱好的真诚热爱与投入时,这种无声的身教远胜于空洞的说教。四是要“赋权”而非“管控”。要与孩子平等协商制订闲眠计划,尊重他们的选择——即使有些选择在成人眼中显得幼稚或低效。正是在一次次的自主决策中,孩子才能逐渐学会管理时间、认识自我,并为自己的选择负责,这是闲眠教育赠予他们终身受益的礼物。

当然,构建支持性的社会系统同样不可或缺。社区资源应更广泛地向学生敞开怀抱。图书馆、博物馆、科技馆、青少年宫等机构可延长开放时间,尤其要在周末和晚间,策划和举办更多免费或低收费的兴趣工作坊活动、讲座等。在城市规划与建设中,设计者需注重创造安全、便利、能激发活力的公共空间,如社区公园、街头球场、非正式的聚会角落,让学生有地方可去、有空间可玩。媒体亦肩负着重要责任,应自觉抵制过度娱乐化、碎片化内容的传播,主动制作并推广启迪思考、陶冶情操、教授健康休闲方式的优质节目,为学生的闲眠生活提供积极引导。

利用自己在博物馆工作的优势,我经常带着孩子和他的同学,一起探索杭城的各个角落。我把散落在各个地方的遗迹串成一条线,让孩子们在行走中了解这个城市的历史和文化。我在组织活动前,会提前了解线路,思考孩子们可能感兴趣的内容。《满江红》电影热映时,我带孩子们走“岳王路—孝女路—红楼(南宋岳飞府邸)—小车站(南宋大理寺狱狱)—风波亭—少年宫(岳飞首次埋葬地)—栖霞岭岳王庙”这一条路线。我还把杭州吴越国的遗迹串联在一起,一路带他们走过灵隐飞来峰石刻、烟霞洞与石屋洞等,最后到湖滨的钱王祠祭拜钱氏三世五王,感受吴越国奉行的“保境安民、善事中国”的政治智慧,让他们深刻感受到五代吴越国在传承中华文明中的特殊作用。

今天的“对话”。

家庭要做闲眠时光的守护者与引导者。要减少过度安排,尊重孩子的兴趣选择,提供阅读、做家务、玩耍等丰富多样的体验机会,营造宽松、支持的家庭氛围,让家成为自由探索的安全港湾。

学校要做闲眠教育的设计者与赋能者。将闲眠教育理念融入课程体系,保障充足的课余时间,提供丰富的社团活动和综合实践平台;培养学生规划、管理闲眠时间的能力;转变观念,认识到高质量的闲眠活动是提升学生综合

办一所“好玩”的学校

□杭州市学军小学校长 张军林

当课间走廊有学生捧着水杯踱步沉思的身影,当闲置教室变身“混龄乐园”,当花坛边的蚂蚁观察成为科学探究的起点……这些被传统教育视为“无用”的闲眠场景,恰是生命成长的本真模样。

杭州市学军小学以“让儿童成为幸福的儿童”为核心理念,通过时间赋权、空间赋能、心灵赋意的三维实践,将“好玩”定义为“生命自觉的闲眠表达”,让校园成为学生自由探索的成长场域。

一、时间赋权:从“刻度管理”到“弹性时区”

学校践行“健康第一”理念,从去年9月起率先将课间延长至15分钟。在“上课时间不早于8:30、在校时长不超过6小时”的政策框架下,学校通过“时间存量盘活”优化作息安排。此次调整并非单纯延长时间,而是基于学生身心发展规律的生命节律重构,完整的课间15分钟让学生自然实现从知识接收到生活体验的状态切换。事实上,即使是安静地发呆,亦是童年应有的生命留白。

学校秉持“减负提质,闲眠育智”的治理理念,依托“学军大脑”构建AI治理体系,通过校长驾驶舱实时抓取教学数据,听评课系统实现线上即时反馈,校务流程全面数字化。技术赋能使教师日均能节省30分钟事务性工作时间,释放的时间被学校引导至休闲活动、深度教研与个性化育人。因此,技术不仅仅是效率工具,更成为守护闲眠的教育伙伴。学校实现了技术理性与教育温度的和谐共生。

二、空间赋能:从“功能容器”到“生长场域”

学校努力以学生为中心,为学生打造充满乐趣的学习环境,构建适宜的学习空间,让每个角落都成为探索的起点,让空间成为“第三任教师”。针对传统的按年级分楼层的布局,上学期我们采纳少代会提案,构建跨年龄学习社区,将不同年级安排在同一楼层,让学生课间在“班级圈”混龄空间中阅读、对弈、社交。这种模式打破了年龄界限,让不同年级学生自然成为学习与游戏的伙伴,使校园空间真正成为朋辈学习的生动课堂。

学校明确提出“打造最好玩的学校”目标,以“零拖堂”制度为突破口,将完整课间归还学生。我们坚信,唯有尊重教育规律,交还时空自主权,才能让学生在校园里自由探索,让教育回归本真。

在校园空间改造中,我们践行“儿童参与式设计”理念,将决策权交还学生,让建筑成为可对话的教育伙伴,让空间成为教育的合作者。在少代会提案里,学生们对“躺着看书的角落”“养花草的小天地”“帐篷私密空间”颇有期待,这催生出了“燕乐园”。学生们手绘设计图,投票定方案,自主规划益智区、涂鸦墙、发呆角等,共同制定《空间使用公约》。

三、心灵赋意:从“被动休闲”到“素养自觉”

传统教育常将休闲视作“学习的调味剂”,学校则以“三维浸润”重构闲眠教育价值,在闲眠中培育学生的审美力。比如:邀请浙江大学休闲学教授为师生开设“闲眠的哲学”讲堂,破解“发呆无用”的认知迷思;推行“闲眠时间账单”实践,记录“看云联想”“蚂蚁观察”等探索心得;推广辑录学生自创游戏的《课间休闲指南》;设立“闲眠素养之星”评选,公示学生跨龄游戏方案。

闲眠教育的深度推进需要家校社协同。学校要着力构建闲眠教育协同共生的生态系统,以休闲教育理念为驱动,打造“15分钟成长圈”,将周边公园、博物馆、社区驿站纳入教育版图。如春假期间,学校鼓励学生携带阅读存折卡走进社区驿站阅读,同时发起“家庭闲眠计划”,指导家长用“厨房科学实验秀”“阳台微园艺”等方式延伸闲眠教育。这种生态化实践,让闲眠教育从校园延伸至生活全域,形成“玩中学、学中悟”的良性循环。

素质的有效途径。

社会要做闲眠资源的提供者与倡导者。图书馆、博物馆等公共文化设施应更友好、更普惠地向学生开放;社区应积极组织健康有益的文体活动;媒体应传播科学的闲眠教育理念。

推动闲眠教育,本质上是一场教育价值观的重塑。它要求我们真正将人的全面发展、终身幸福与生命质量置于教育的核心。当学生能在闲眠中自由呼吸、自主探索、自在生长,找到滋养心灵的精神家园时,教育的意义才得以完整呈现。

编后

守护生命在闲眠时空中自然生长的智慧

闲眠,绝非教育的真空,而是教育的留白,是学生生命成长中不可或缺的“光合作用场”。真正的闲眠教育,是引导个体在自由支配的时间里,自主探索兴趣、发展个性潜能、涵养审美情趣、学会自我调适、建立社会连接、体悟生命意义的过程。它关乎创造力的萌芽、健全人格的塑造、幸福能力的培养,是完整教育生态中灵动而深邃的一环。

重新认识闲眠教育的作用,需要我们跳出功利至上的思维定式。闲眠时光的自由探索,能激发内在动机,为持续学习注入不竭动力,因此它不只是放

松,更是滋养;在自主活动中形成的兴趣爱好、社交能力、情绪管理能力和问题解决能力,是终身发展的核心素养,因此它不只是调节,更是奠基;在社区活动、志愿服务、自然体验等闲眠实践中,公民意识、社会责任与人文情怀得以悄然生长,因此它不只是个人空间,更是社会课堂;学会有意义地度过闲眠时光,是贯穿一生、关乎生活品质与精神丰盈的重要能力,因此它不只是童年专利,更是终身课题。

做好闲眠教育的有关工作,需要家庭、学校、社会协同发力,并构建一个支

持性的生态系统。

家庭要做闲眠时光的守护者与引导者。要减少过度安排,尊重孩子的兴趣选择,提供阅读、做家务、玩耍等丰富多样的体验机会,营造宽松、支持的家庭氛围,让家成为自由探索的安全港湾。

学校要做闲眠教育的设计者与赋能者。将闲眠教育理念融入课程体系,保障充足的课余时间,提供丰富的社团活动和综合实践平台;培养学生规划、管理闲眠时间的能力;转变观念,认识到高质量的闲眠活动是提升学生综合



扫一扫,关注“浙江教育报 前沿观察”
微信公众号,了解教育前沿观点