

环湾生活周刊

21版 创意/当“百姓姓”遇上刺桐城 22版 养生/盛夏养心“五步”“七禁” 23版 食疗/腌制美食里的泉州古早味 24版 茶道/共品千年茶韵

看管困境、“鸡娃”纠结、报班开销……本该是孩子相对放松的假期,一系列难题却引发部分家长焦虑情绪

科学应对“暑假焦虑”



赶海是暑假最受欢迎的亲子活动之一 (拍毕 摄)

本报讯 (融媒体记者李菁)暑假是孩子们放松的时光,却成为不少家长的“渡劫期”。工作与带娃的撕扯、孩子成长的焦虑、教育投入的压力,让部分家长患上了“暑假焦虑症”。

“我老公在外地工作,大宝小升初,二宝幼升小,两个都得上暑假衔接班,光是接送和做饭就把我忙得团团转。好在我的工作比较灵活,可以让同事帮帮忙,顶一下岗。不过,相对的绩效就拿不到了。”市民王女士坦言,暑假是一年中“最艰难的时刻”,2个月的长假里,工作与“鸡娃”难以兼顾。狠心放下工作后,新的焦虑又来了——“为什么别人家的孩子已经可以自主读英文绘本了,我家孩子连26个英文字母都认不清?”“大宝和二宝的课外班账单加起来超过1万元,一个月工资都不够付。”

每到暑假,家长总有多重焦虑无处安放,他们面临着孩子“在家无人照管”的现实困境。让孩子“宅家”,可能会沉迷电子产

品,虚度光阴、荒废学业,让孩子外出活动又担心存在安全隐患。即便有老人帮忙看管,也常面临代际教育理念差异。在“别人家孩子”的对比下,他们更怕孩子在假期里一不留神就掉队,便“恐慌性”报班。还有部分家长将对自己的“人生遗憾”投射到孩子身上,不计成本地投资教育,试图通过“抢跑”来换取所谓的竞争优势。另一方面,暑假让部分家长在收入与陪伴间艰难平衡,他们不得不应对工作与带娃的冲突,部分人只能暂时搁下工作。

即便如此,家长们还是希望通过暑假让孩子获得全面发展,甚至实现“弯道超车”,在新学期能“惊艳所有人”。一份来自70+城市3—15岁年龄段家长参与的调查显示,暑假期间,有27.63%的家长希望孩子的运动能得到提升,20.42%的家长带孩子进行自然探索体验,18.02%的家长给孩子安排了知识拓展学习,17.72%的家长针对孩子的社交能力进行培养,还有16.22%的家

长希望孩子的综合能力得到发展。

好在,暑假育儿的困境并非没有破题的方法。近年来,来自妇联、工会、社区等多方力量推出的暑期乐园、暑托班等,为家长们解决了“无人看管”的燃眉之急,不仅提供安全的活动空间,还开设了非遗、科普、运动等课程,贴合家长对孩子多元发展的期待。社会也为家长们提供了更多灵活就业的岗位,如簪花师、电商营销师、收纳师等,可以让部分家长在兼顾带娃的同时获得收入,缓解工作与陪伴的冲突。

除了来自社会的支持,家长想要摆脱暑假焦虑也得靠自己。理想的暑假安排应该兼顾学习、运动和娱乐,帮助孩子培养时间管理能力和自主学习习惯。专家建议,家长应理性看待假期,不要陷入“教育内卷”,给孩子留出适当的自主空间。暑假的意义不在于“抢跑”,而在于让孩子在张弛有度中积蓄成长的力量。

(相关报道见第十八版)



一场旅游,能让孩子在山水之间开阔眼界。(CFP 图)



家长边工作边带娃(CFP 图)



(中国晚报优秀专栏)



瓦利德·卡努什,阿拉伯艺术家、埃及文化部造型艺术司司长,近日来泉州参加“艺汇丝路——阿拉伯知名艺术家访华采风创作”活动。

□本期执行:融媒体记者 黄耿煌

文化交流加深丝路情谊

的历史与今日的辉煌成就。在这段时间的交流和生活中,我们感受到了中国人民、泉州人民的真诚、敬业和一丝不苟。这种难忘的经历,也直接体现在阿拉伯知名艺术家的艺术作品中。

在15天的时间里,8名阿拉伯艺术家和2名埃及博主深入泉州古城清净寺、清源山老君岩、晋江梧林传统村落、石狮洛伽寺、安溪金谷溪岸、永春魁星书院等世遗点、古村落、景点、网红打卡点,开展采风写生和文化交流,体验了泉州美食、民俗风情、茶道香道,参与了南音、高甲戏、掌中木偶戏、白

鹤拳、南少林武术等非遗快闪活动,并在西街游客服务中心参加世遗泉州入境游便利化体验活动。

通过深入交流和相互启发,每一位艺术家都展现出对中方文化的深刻理解和独特表达。他们用各自独特的艺术视角,结合自身文化背景,创作24件(套)艺术作品,对中国丰富多元的文化做出了精彩诠释。每一件作品,不仅凝聚着个人风格,更成为中阿友谊和情谊的见证。

我坚信并愿再次强调,我们始终高度重视并期待这种富有活力的文化交流能够持

续下去,特别是在视觉艺术领域——它是连接阿拉伯文明与中华文明的重要纽带之一。

在过去这些年里,埃及及阿拉伯各国的艺术家们与中国同行之间建立了深厚的友谊,双方民众之间也结下了许多合作伙伴关系。这充分证明,文化是促进不同民族沟通、友好与共融的有效桥梁。中阿两大文明都拥有悠久的历史传统和商业合作经验,也共同孕育出丰厚的文化遗产。愿我们共同努力,持续推动和加强这种友谊与合作,为中阿关系在各领域迈向更加繁荣的未来作出贡献。



19版 温陵志/
九日山宝祐石刻里故事多
20版 温陵志/
重新认识李贽