

“无情未必真豪杰，怜子如何不丈夫。”今年是鲁迅先生诞辰140周年，也是逝世85周年。鲁迅先生是伟大的文学家、思想家，同时也是现代育儿观念的启蒙者——

重温鲁迅育儿观 我们现在怎样做父亲

□ 李峥嵘

学有道

用心理学提高学习力

诗人柳亚子先生曾说：“近代对于儿童教育最伟大的人物，我第一个推崇鲁迅先生。”鲁迅的教育观念集中体现在著名的杂文《我们现在怎样做父亲》中，今天重温此文，依然很有启发。

爱和尊重并重，高质量陪伴孩子

《我们现在怎样做父亲》一文中说如何做孩子？极其简单。“便是依据生物界的现象，一、要保存生命；二、要延续这生命；三、要发展这生命（就是进化）。”具体阐述还有三点：理解、指导、解放。

第一，便是理解。“孩子的世界，与成人截然不同；倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”第二，便是指导。“长者须是指导者协商者，却不是命令者。”第三，便是解放。“尽教育的义务，交给他们自立的才能”；“同时解放，全部为他们自己所有，成一个独立的人。”

鲁迅写作此文的时候还没有做父亲，但是做了父亲之后，对儿子的教育完全按照这些思想来实行，“健全的产生，尽力地教育，完全的解放。”

鲁迅育儿的过程是爱和尊重并重，把孩子当作独立的人来爱护、尊重、指导。

鲁迅老来得子，他很爱孩子，自己编歌谣哄孩子睡觉；孩子长大后一些，给他讲故事，“每晚必听故事，讲狗熊如何生活，萝卜如何长大，等等。颇为费去不少工夫耳。”

但是他并不溺爱，海婴回忆说：“我在家里，感觉父亲对我，跟普通家庭一样，而且更和蔼，没有大声呼喝，或者是训斥。当然也有他看我不乖的时候，拿一个纸卷起来，轻轻地在我屁股上打打，这完全是一个威慑作用吧。”

在海婴的回忆录《我与鲁迅七十年》记



(视觉中国供图)

录了很多父亲对自己的陪伴，这些共度的时光是尊重孩子的喜好，并帮助孩子选择合适的娱乐：“我幼年很幸运，凡有适合儿童观看的电影，父亲总是让我跟他去看，或者也可以说是他专门陪着我去看。有时也让母亲领着我和几个堂姊去看《米老鼠》一类的卡通片。记得和父亲一同看过的电影，有《人猿泰山》《泰山之子》《仲夏夜之梦》以及世界风光之类的纪录片。”

不阻止“破坏力”，保护孩子的好奇心

鲁迅在散文《风筝》写了一个破坏孩子玩具的故事。自己“向来不爱放风筝的，不但不爱，并且嫌恶他，因为我以为这是没出息孩子所做的玩艺”。不理解小弟弟为什么喜欢放风筝，并粗暴毁坏了弟弟精心制作的纸风筝。人到中年，“我不幸偶看了一本外国的讲论儿童的书，才知道游戏是

儿童最正当的行为，玩具是儿童的天使。”这时候他醒悟到，自己当年毁坏弟弟的玩具的那一幕无异于“精神的虐杀”。他向早已成人的弟弟道歉，并在自己做了父亲后耐心陪孩子玩耍。

孩子的破坏欲和好奇心是密切相关的，如何教育孩子爱惜物品同时保护探索热情？鲁迅的做法，一是理解，二是耐心。

海婴小时候是一个玩具破坏者，能拆的都拆了，目的是为了想看看内部结构，也认为自己有把握能够复原。瞿秋白夫妇曾经送给海婴一套玩具，他学会了上百种拼法，还能够自己发挥想象，拼出新的花样。有一次把父亲给他买的留声机也拆开了，当然最后也复原了。胆子越来越大，有一次还把父亲给母亲买的缝纫机都拆了。对于他这种破坏力和好奇心，父母从来阻止，只要他恢复原样。

鲁迅在很多书信中记录了孩子的成长，对于“拆家大王海婴”，鲁迅不是粗暴斥

责，而是理解孩子的好奇心，“他很喜欢玩耍，日前给他买了一套孩子玩的木匠家生，所以现在天天在敲钉，不过不久就要玩厌的。”“海婴是一件完整的玩具也没有的。他对玩具的理论是，‘看了就拆掉。’”“海婴仍不读书，专在家里捣乱，拆破玩具，但比上半年懂事得多，且较为听话了。”

尊重孩子的独立意志

鲁迅不因孩子年幼而忽视孩子的感受。他认真回答孩子的童真的话：“他（海婴）去年还问：‘爸爸可以吃么？’我的答复是：‘吃也可以吃，不过还是不吃罢。’今年就不再问，大约决定不吃了。”

萧军在《回忆鲁迅先生》中提到的一件事：“从福建菜馆叫的菜，有一碗鱼做的丸子。海婴一吃就说不新鲜，许先生（鲁迅妻子许广平）不信，别的人也不信。因为那丸子有的新鲜，有的不新鲜，别人吃到嘴里的恰好都是没有改味的。许先生又给海婴一个，海婴一吃，又不是好的，他又嚷嚷着。别人都不注意，鲁迅先生把海婴碟里的拿来尝尝，果然不是新鲜的。鲁迅先生说：‘他不新鲜，一定也有他的道理，不加以查看就抹杀是不对的。’”

鲁迅对孩子的尊重还表现在取名字上。“先取一个名字‘海婴’吧！‘海婴’，上海生的孩子，他长大了，愿意用也可以，不愿意用再改再换都可以。”对于孩子的未来，他尊重孩子自己的意愿，也给出了自己的指导。鲁迅在遗嘱中说：“孩子长大，倘无才能，可寻点小事情过活，万不可去做空头文学家或美术家。”后来，海婴在北大物理系学习无线电专业，成为无线电专家，业余喜欢摄影，拍下了很多珍贵的影像。

鲁迅的教育思想和生活实践是一致的，终其一生，“肩扛住了黑暗的闸门，放他们到宽阔光明的地方去。”而百年前的文字依然熠熠生辉：“养成他们有耐劳作的体力，纯洁高尚的道德，广博自由能容纳新潮流的精神，也就是能在世界新潮流中游泳，不被淹没的力量。”

科幻世界

微

型

□ 李永斌

宇

宙

2537年的夏天异常炎热，即使空调降到了3度，科学院办公室里照样像个大火盆，闷得我脑袋直冒热气，如同一个上了笼屉的肉包子。

然而于教授却坐在我的对面十分冷静，一动不动看着手中的实时资讯显示屏，他这个显示屏拥有自主研发的50颗人造卫星的秒传信息。

“太可怕了！”他好像在对我说话，但又像自言自语，因为他的眼始终没有离开显示屏。

“怎么了？”

“你认为是2537年最大的事件应该是什么？”他看着我眼睛。

“那还用说，肯定是生物学博士李泽1月份研究出了不死药呀！”

“你觉得那是好事吗？”

“永远活着多好。”

“我这几天一直在盯着传讯器，自从不死药研究出来后，上面的人口数据成几何倍增形式增长，而没有一例死亡数据，从1月到现在7月份了，全球已经接近300亿了。”

“有什么危害吗？”

“危害就是你在空调屋里依然感到热，因为人人都用空调，大气已不堪重负，只会恶性循环，而且人居问题亟待解决，不能都住到海里去吧？”

“对了，您不是有个微型宇宙计划吗？”我突然想起他正在研究这个课题。

“我已经成功了。”他的话轻描淡写，好像这是一件微不足道的小事。

他神秘一笑，向我招招手示意我一起看显示屏。

“请切换到撒哈拉沙漠。”他的语音刚落，卫星传讯系统便将沙漠的影像传到了屏幕上。

“这不就是普通的漫天黄沙吗，有什么稀奇？”

于教授没有解释，继续向屏幕喊话：“放大一亿七千万倍。”

他的语音刚落，惊奇的一幕立马呈现在屏幕上：只见那些细小的沙粒突然变得和地球一样大，上面树木林立，郁郁葱葱，河流潺潺，鸟语花香，林子里居然还有大象、野兔、豹子等陆地动物在奔跑，空中时不时还看到大雁和白鹭在展翅翱翔。

“难道不是幻术？”我简直不敢相信自己的眼睛。

“这个沙漠就是我已经研究成功的微型宇宙。”于教授笑道，“每一粒沙子都是一颗星球，它们看似纠缠在一起互相碰撞，其实彼此有磁场在间隔着距离，它们就像咱们的宇宙一样，设置十分合理科学，每个星球都有自己的运行规律和轨道。”

“那您是怎么将这些动植物缩小到几亿倍的？”

于教授把我带到了他的实验室，里面有一个简易折叠的精密仪器，仪器不大，大概有1.5立方米左右。它的前方是一个超大屏幕，然而被分割成几百块小屏幕，显示着世界各地不同地区的实时画面。

“这是秒缩机，它可以通过卫星遥感系统一秒锁定目标，然后快速分解压缩目标的细胞，将它们个体以几亿倍的体积缩小，但不改变其组织原貌，我研究出来便选择了非洲一片人迹罕至的原始森林里的生物试验，结果真的成功了。”

“可以演示一下吗？我很好奇。”我请求道。

于教授没有拒绝，接着便朝显示屏下达命令：“定位北纬11度非洲5号原始森林。”

屏幕上立马出现了森林画面，这时正好有几头鹿在河边喝水。于教授锁定好鹿为目标，然后开启秒缩机，一按按钮。鹿瞬间不见了，随后屏幕放大了一亿七千万倍，那几头鹿居然趴在河边泥土的沙粒上。这时于教授把缩小好的鹿通过纳米微型运输机运到了撒哈拉沙漠，安置在了那些早已成型的沙粒星球上。

“在沙漠里搞实验要安全得多，这里沙粒干净，易于培养宜居生态，看似环境恶劣，其实和咱们的宇宙形态相差无几。”于教授一边说一边赶紧将秒缩机关闭，应该是怕出现故障后机器自行缩小世间万物，那就捅大篓子了。

“您打算将一部分人类移居到微型宇宙里面去吗？”

“是的。”于教授叹了口气说道，“人类移居微型宇宙迫在眉睫，必须马上执行，也是为了人类的可持续发展，但前提是要得到政府的支持，不然我是不能擅自主张偷偷缩小人类的。”

“您觉得人类到了微型宇宙里的星球上能长期生存吗？”我居然像个采访记者一样刨根问底起来。

“一定能。”于教授斩钉截铁地说道，“就像造物主设计了我们这个宇宙一样，我们就能成为另一个造物主而设计另一个宇宙吗？”

我觉得于教授这话有道理，比盐是咸的、糖是甜的还让人信服，现在的我感觉屋里也不那么闷热了，内心居然还有点小凉爽。

提质增效 学校如何精准发力

——聚焦“双减”新政的应变之道⑥

□ 刘晓昶

“双减”政策让学校发展与变革面临重大机遇。如何让学校成为孩子们学习的乐土，让学生们快乐轻松地学习同时，不断提高思维能力？北京市第五十七中学在坚持开展学习科学友善用脑课堂教学改革的基础上，精准找到三个发力点，实现“双减”新飞跃。

高效的课堂教学

首先，课堂以学生为中心，基于课程教学目标和学生实际经验设计学习目标，基于学生身心特点和学习风格设计学习活动；其次，在真实的问题情境中让学生去发现、探究和解决问题；最后，它是关注学生的学习主动性，关注学生的实际获得，关注学生的思维发展和自主学习能力的课堂。这是高效课堂的标准，也是符合人才培养的变革需求，当然也是现在新高考的改革方向。

比如，初一的一元一次方程数学课。老师创设了一个课堂学习情境：家

中热水器坏了，我们需要购买新的热水器，到底选择哪种热水器好呢？在课前老师曾布置了一个调查任务，让学生回家调查自己家热水器的类型以及优劣势，因此在本节课最开始，大家从热水器价格、节能环保、使用便捷等方面进行定性分析到底哪种热水器更好。但是因为每种热水器各有利弊，大家各执一词，无法辨别。于是，在本节课第二个活动中，大家根据调查得到的每种热水器平均价格、每天平均耗能、各种能源单价等数据，通过计算来定量分析哪种热水器更经济实用。由不同的组来向大家展示分析结果并集体讨论、质疑和完善，不仅解决了购买热水器这一生活问题，而且自主生成了用数学来解决现实问题的通用策略和方法，并能把这一方法策略迁移应用到其他生活问题中去。在整节课里，教师只是站在讲台一侧，把讲台让给学生，把课堂的主动权还给了学生。教师起到的作用仅是创设一个现实情

境，提出一系列支撑性问题，并布置了一个生活探究性课后任务。如果每一节课都是这样的，那么学生的思维能力自然就会提高，学生的素养提升也指日可待。

科学有效的作业

友善用脑课堂特别强调教师对目标的把握，尤其是在把本节课的核心知识和学科知识逻辑条分缕析之后，落实到课堂的学习目标。通过多年实践友善用脑课堂，学校对学习目标的把握越来越精准，因而在作业管理上，特别注重作业目标，进而科学把握作业内容（目标指向、知识点、能力点）和作业时间。

同时，作业的诊断和学情分析又借助教学诊断平台和作业管理平台两大平台，依托于大数据分析技术，从知识点、能力点等方面进行精准诊断和科学统计，使得学生们学习的掌握落实情况 and 思维发展情况可视化、简化化呈现。作业质量和效率提高了，教师轻松了，

家长也放心了。

多元发展的课程体系

学校开设了基础性课程、拓展选修课程、社团专修课程、综合创新课程、大学先修课程等五层课程体系，包括100多门选修、1+3的综合创新、创新发明、未来企业家、飞行员早期培养、社会大课堂、志愿公益服务等课程。同时，还有各种研究性学习和社团活动，比如创新社团、天文社团、微量社团、头脑创新社团、戏剧社团等，每一个学生都能在这里找到自己喜欢和擅长的课程和社团。

笔者认为，找准了以上三个方面的发力点，学生轻松的是学习方式，不管是课内还是课外，给学生提供适合的、又是学生们喜欢的学习方式。但同时，学生的思维并不轻松，反而时时刻刻都有着深度思考和高阶思维在发生。（作者系北京市第五十七中学校长）

优质睡眠有助提升大脑记忆准确度

□ 刘勇

简单，接着会依N1-N2-N3-N2-N1-REM这样往复循环，每次一次循环约90-110分钟，大概经历4-5次循环。这种循环和生物进化有关，对原始人类而言，深度睡眠可使劳累的肌体得到快速恢复，而循环的觉醒有助于应对随时的危机；此现象在动物身上更明显，越是弱小的动物其睡眠周期就越短，从生存适应性看，睡眠对动物来说是一种劣势。眼动期阶段下丘脑会临时失去对体温的控制，有点类似冷血动物一样。

睡眠是少儿天大的事

每个人体内都有一个生物钟系统，周期大约在23.5—24.5小时之间。生物钟系统由位于下丘脑视交叉上核（SCN）中的中央生物钟，和多个位于大脑其他区域以及血液细胞中的激素、口腔黏膜、脂肪组织的外围生物钟构成。中央生物钟接受来自视网膜的明暗视觉信息，光线就是调控器；非光线调控器则是褪黑素和皮质醇，大脑中的松果在傍晚开始分泌褪黑素，其在血液中的水平于半夜达到峰值，然后逐渐下降。

每期睡眠都是对大脑的修复。睡眠时脑脊液间歇性地流进流出大脑，将神经元的有害代谢物清除，促进突触发育的蛋白质的合成；睡眠能整合、巩固白天习得的记忆，曾有实验对照，那些保持优质睡眠的学生对当天所学知识的记忆准确度，比睡眠质量差的学生高约20%。生长激素主要在睡眠时候分泌，在半夜达到高峰。因此对于少儿来说，睡

眠质量是天大的事。

不欠睡眠债

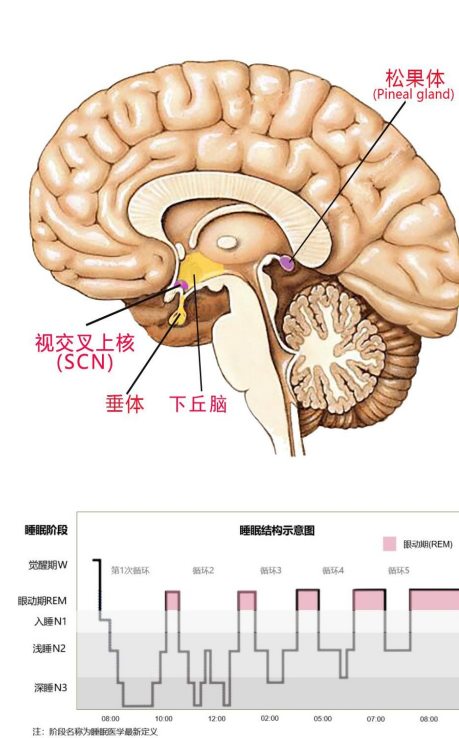
比较遗憾的是，影响生物钟的因素比较多，比如心理、季节转换、激素水平，甚至潮汐变化等，劣质睡眠带来很多问题，比如情绪焦虑、注意力不集中、血糖代谢问题、肥胖问题等。以下提供几个获得优质睡眠的建议：

保持身心的平和。北医六院睡眠科孙伟主任说：“害怕失眠比失眠本身更可怕”。很多睡眠障碍是心理原因造成。通过做科学的脑放松的训练有助于睡眠，比如正念练习、呼吸冥想等，如没有这方面的经验，也可借助生物反馈系统的声、光的指引开展训练。

保持睡眠规律。生物钟的节律主要受光线和褪黑素（黑天分泌）、皮质醇调节（白天分泌）影响。每天在20:30前入睡，在7:00左右醒来时就会大概率地避开深睡期，起床后精神饱满；褪黑素分泌与光线有关，因此睡眠时尽量不要开夜灯；扰乱睡眠节律也会扰乱瘦素（Leptin）分泌，瘦素增多时人饥饿感增强。

户外运动。在阳光下运动有助于5-羟色胺（又名血清素）分泌，它是生成褪黑素的原料；运动产生的多巴胺也有助于获得积极情绪。

健康饮食。鸡蛋和鸡肉、牛奶、香蕉、一些菌类、新鲜蔬菜等均含有助于合成血清素的元素；晚饭在睡前2小时结束有助于睡眠舒适。



上图位于下丘脑视交叉上核中的中央生物钟。下图为睡眠结构示意图。（图片由作者提供）

科学用脑360

有人仅睡5小时醒来仍精力充沛，而有人睡了一整夜早上醒来还无精打采。睡眠和一系列病症有什么关系？我们又该如何获得优质睡眠？

我们的脑波轮流值班

睡眠医学将从夜晚入睡到早上醒来称为一期睡眠，按照大脑意识状态将睡眠分为W、N1、N2、N3、REM五个阶段，即觉醒期、入睡期、浅睡期、深睡和快速眼动期。

前4个阶段约占一期睡眠时长的75%，接下来第5个阶段被称为眼动期，即REM（Rapid Eye Movement）。没错！REM阶段眼球一直在快速转动！令人惊讶的是，代表清醒的α脑波和代表麻痹的θ脑波同时存在，此时大脑清醒身体却瘫痪无力，并且开始频繁做梦；前四个非眼动期会偶尔做梦且梦境平淡，而REM阶段的梦境就鲜活生动且容易被记住，假如此时被叫醒你可能会清楚地说：“哎呀，我刚捡一麻袋钞票！”只有高智商的动物才有眼动期，眼动睡眠是智力增长标志之一，所以家长就不要担心孩子睡着时候眼球快速转动。

每晚你都变回一次“冷血”动物

REM阶段过了之后睡眠就结束了？没那末