

暑假来了， 什么才是暑假的正确打开方式

一年一度的暑假来临，怎样安排孩子的暑假生活成为家长关注的焦点。暑假里，有些孩子因为缺乏必要的引导，过分沉溺于玩耍、网络，导致一个暑假之后成为新的问题学生。还有一些孩子自制力差，失去老师、家长的约束，也存在较多的安全隐患。有些家长认为，孩子在假期应受到良好的教育，让孩子上个补习班或特长班，使暑假成为学校课堂的延续。但也有不少人认为，应该将假期还给孩子，尊重孩子的选择，让孩子在轻松愉快的暑假活动中发展兴趣、锻炼能力。那么，你认为什么才是暑假的正确打开方式？怎样安排暑期生活，才能让孩子过得快乐、充实而又又有意义？

◎ 本期话题

找到快乐暑假的“金钥匙”

■冯燮(西安)

孩子怎样过好暑假？有的完全将暑假交给了孩子，却导致孩子睡觉、上网、玩耍……孩子几乎处于失控状态，安全事故频发；有的将暑假交给了家长，结果家长将孩子的暑假安排得满满当当的，孩子的自由成了“被自由”；有的将暑假交给了学校，导致补课、军训、夏令营……结果暑假成了孩子的“第三学期”。

其实暑假可不是一个简单的假期，而是孩子成长过程中不可或缺的一部分，是一种课程资源，假期过好对孩子素质的全面提高非常重要。显而易见，暑假之初衷是在快乐之中对自身阅历的提高，而非一味地进行学校课程的二次灌输。

书本知识主要通过学校教育获得，而阅历则是通过经历才能学得，暑假的功能就在于此。在功利教育的语境之下，无论什么假期都会成为功利教育的延伸。于是，在家里除了学习文化课，家长几乎包揽了孩子的一切；在学校，孩子的学习成绩不仅关乎孩子的未来，更关乎老师的业绩、收入乃至学校的声誉。所以孩子只有“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，才会让家长放心，老师安心，学校舒心。至于增加阅

历，参加社会实践，培养兴趣爱好，那都算是“不务正业”，真正需要增加阅历的经历都成了纸上谈兵。

据载，美国小学生暑假要做的100件事，包括开睡衣晚会、去野营、去远航、去探索基地、去旅行、去拜访别人、去图书馆、带着微笑做家务……表达了美国小学生暑假最重要的目标——玩得高兴！而我们呢？虽然名目繁多的兴趣班“内容”也很丰富，但却有很强的功利性，都是为了孩子在将来的考试中获得各种“加分”。因此无论是学校还是家长，给孩子布置的暑假作业大多脱离社会，远离大自然，不但没有快乐可言，反而成了一种负担。

和中国的孩子不同，美国的孩子更注重在暑假多参加社会实践，走向社会、了解社会。日本孩子的选择也很丰富，既可以选择夏令营、旅游，也可以选择参加一些社会活动。其宗旨是让孩子体验生活、适应社会，重视对孩子包括生存能力在内的各种阅历的培养。

他山之石，可以攻玉。我们应该把孩子从应试教育的窠臼中解放出来，这样一来，暑假才能成为孩子的“快乐园地”。

让暑假成为快乐的记忆

■王振(市直)

一个紧张的学期过去了，对于每一位学生来说，两个月放松的暑假无疑是期盼的生活。怎样才能使自己的暑假过得充实而有意义？怎样才能不虚度这两个月的美好光阴？仁者见仁，智者见智，大家的回答是不一样的。笔者认为，可以根据每个学生不同的特点选择不同的生活方式，让自己的暑假成为人生中快乐的回忆。

完成学校老师布置的作业。学校布置的家庭作业既能让孩子消化课堂上学到的知识，也能帮助孩子在新学期开始时更快地进入状态。建议在假期开始时迅速完成，这样可以安心度过一整个暑假，也帮孩子养成不把事情留到最后时间节点完成的习惯。

对于那些本身就有特长的孩子来说，可以学习充电，加强特长训练。有些孩子喜欢音乐，或者喜欢绘画，或者爱好体育，平常在学习紧张的时候，没有时间发展自己的特长，现在暑假来了，可以根据自己的兴趣爱好参加各式各样的培训班、兴趣班。

培养交际能力，增强自信，也是一个不错的选择。暑假期间，可以见一见以前的老同学，在一起谈天，交流一下各自在学习上的心得体会。相互刺激优良情感或智力、能力的发展，可以让孩子更愉快地投入到今后的学习当中去。此外，还可以与其他同龄

人交往，积极参加社区活动、夏令营等，结交一些新朋友，提高交际能力，有利于健全人格，增强适应社会的能力。多参与社会交往，有意识地培养孩子乐观、开朗和自信的品格。

对于那些喜欢烹饪的孩子，可以让其学做家庭小主人，培养自立能力。家长做饭时，可以让孩子在旁边看，下一顿饭则让孩子自己做，教会孩子“自己动手，丰衣足食”的道理，这样既能减轻父母的负担，又能把孩子锻炼成为一个全面发展的人，更重要的是，从而懂得体贴父母，孝敬长辈。

读几本世界名著，增强知识底蕴。在平时的学习过程中，作业很多，孩子没有足够的时间去读优秀的文学作品，因此，可以好好利用暑假，选择几本有意义的世界名著，慢慢地认真通读一两遍，然后让孩子写下读后感。通过对优秀文化知识的品读、观赏，可以提高孩子的审美能力，不断增强知识底蕴。

不管怎么说，学生的暑期活动应贴近各自的实际情况，着眼于思想教育和素质培养。无论是外出活动，还是在家学习与休息，都要注意安全，杜绝各类安全事故的发生。学会安排自己的生活，积累自主生活经验，培养一种积极向上的责任感和自制力，为下学期的开学作好准备。



暑假生活由孩子自己做主

■杨会安(民权)

作为老师，我认为家长们要尊重孩子的意愿，孩子的暑假生活由孩子自己做主，家长们能做的是协助孩子制定好暑假生活安排计划，并通过正确的引导和督促，让孩子度过一个充实而有意义的暑假。

每到暑假，我会让一双儿女列出他们各自的暑假生活清单。如喜欢做的事、爱吃的美食、能做的家务、想看的书籍及做暑假作业和玩耍的时间段……

他们会聚在一起窃窃私语，认真商量研究，然后把一张闪烁着他们智慧光芒的小纸条交给我，上面密密麻麻地写有：回老家和小表弟去小河游泳、捉鱼，去农田摘玉米棒、毛豆煮着吃，去游乐场玩滑梯、开小火车、蹦蹦跳跳，去动物园看小动物，去体育场打球，骑自行车去郊外游玩拍照，去书店买小人书、漫画书、作文书，平时帮爸妈擦桌子、扫地、洗碗，有时还会写周末去爸妈的办公室玩游戏……哈哈，可以说五花八门！他们把整个暑假安排得满满当当。他们想尽情享受、感受暑假生活的丰富多彩。当然，这其中许多项目需要家长的陪伴和参与，而我总是尽量满足他们。自小学到大学，他们姐弟虽然学习班、辅导班从未参加过，但也都考上了较为理想的大学。更主要的是他们懂事，家务总是争着做，暑假作业也能按时完成。女儿高考后还去超市、酒厂打工历练过，体味过生活的艰辛。现在已上大三的她，连续两年因成绩优秀荣获5000元的国家励志奖学金，平时还在校勤工俭学，大学三年几乎都在自己养活自己。

而今刚参加完高考的儿子，更有自己的想法和打算，先是背上背包，去省城找最要好的伙伴玩了几天，然后跑了大半个县城，找了几个待定的工作，经再三权衡比较，选择了骑电车跑外卖的工作。他的理由是：虽辛苦些，但相对于饭店、超市、私企单位来说多了一份自由，少了一份束缚，还能更深更广泛地体验生活，而且挣钱稍多些。如今，他已在烈日炎炎下、风雨交加中送餐一个月之久，没请过一天假，没向外人说过一声累和苦，他的坚强让我有点震撼。但一次夜半回家，他笑笑对我说：“爸，我是体会了你常说的那句‘花钱很容易，挣钱真辛苦’，回头手机我自己买，外出上学的生活费我现在尽量去挣。”他的一句话，说得我只想抹眼泪。

暑假不是“第三学期”，而是孩子体验生活的最佳时机。把暑假交还给孩子，让他们在增加见识、体味生活酸甜苦辣的同时，锤炼其意志，养成其独立思考和生活的自理能力，他们才能日渐成长，而成长要比成绩重要！

140 拓跋姓与元姓(1)

连载

商丘姓氏探秘

■刘秀森



据《魏书·官氏志》记载：“黄帝子昌意少子惛，受封北土，黄帝以土得王，北俗谓土为拓，谓后为跋，故以拓跋氏(意为黄帝后裔)。后孝文帝改为元氏。自是拓跋降为庶姓。”另外，《北史·魏本纪》《通志·氏族略》上也有同样的记载。古代鲜卑族的拓跋部在现在的内蒙古建立代国，后为前秦苻坚所灭。淝水之战后，拓跋珪于公元386年重建代国称王，同年改国号为魏，史称北魏。先建都平城(今山西省大同)，后孝文帝迁都洛阳。统治区域北至蒙古高原，西至新疆东部，东至辽西，南至淮河、秦岭为界。共历十七帝，一百七十七年。拓跋姓望居颍川郡(战国时秦国置郡，相当于现在河南省禹州一带地区)、雁门郡(战国时赵国置郡，相当于现在山西省代县一带地区)。

现在大陆和台湾均有拓跋氏，但在大陆和台湾省均未列入百家姓前三百位，在宋版《百家姓》中排序为第四百五十四位门阀。

睢阳襟带河济，屏蔽淮徐。在水陆交通上被称为舟车之所会，自古兵家争在中原，未有不以睢阳为心肺的。晋武帝泰始元年(公元265年)，司马懿第八个儿子彤被封于梁国为

梁王，都睢阳。南北朝时期，南朝宋(420年)以睢阳为治所置梁郡(治今商丘古城)。北魏初沿袭南朝宋为梁郡，仍治睢阳，属徐州，后改升为梁国。梁大通元年，这里突起战争风云，元颢在睢阳建立南魏。

魏孝文帝(467年—499年)本姓“拓跋”，名宏，献文帝拓跋弘的长子，为北魏第六位皇帝，495年正式迁都洛阳，命鲜卑贵族汉化，采用了汉族统治阶级的政治制度，并下诏改姓为元，他称元宏。其侄元颢(?年—529年)字子明，河南洛阳人，北海平王元洋长子，年轻时意气风发，有大志，袭父爵为北海王；后累次升迁为散骑常侍、抚军将军、徐州刺史，不久，被御史劾而除名。公元527年，宿勤明达(复姓宿勤，名明达。北魏末年关陇起义将领，叱干麒麟(复姓叱干，名麒麟。北魏末年关陇起义首领之一)等人聚众造反，侵扰颍(颍)州(治今

甘肃宁县)、北华州(今陕西黄陵县西南)等州郡，侵扰关东一带。元颢率军征讨明达等，解了颍、北华二州之围，因他平叛有功，增封食邑八百户，进号征西将军，授为尚书右仆射；不久，又进迁为车骑大将军、仪同三司。后来，由于萧宝夤(yin，北魏将领)大败于平凉，退保雍州，元颢势孤难支，跑回了京城。

武泰初年(528年)，在河北造反的葛荣率百万部众南侵，进逼邺城(今河北临漳西南邺镇)。元颢临危受命，被朝廷任为骠骑大将军、相州刺史，统率两万前去抵御。到了汲郡(今河南滑县西南)，适值北魏新军斛律金率军进入京师洛阳，废幼主，立新帝，大开杀戒，屠戮胡太后、幼主元钊以及丞相高阳王元雍等皇室宗亲公卿百官两千多人，外任宗室诸王人人自危，汝南王元悦、临淮王元或相继投到南梁避难。元颢见京城内乱，宗室遭戮，难以自安，最终带

着儿子元冠受和左右亲信投奔了南梁，见到梁武帝，涕泣陈情，请求立己为魏主，帮助自己杀回北地复国。南梁武帝萧衍封他为魏主，以宣猛将军陈庆之率师七千，护送元颢北还。

陈庆之字子云，义兴郡(治今江苏宜兴)国山人。自幼跟随梁开国皇帝萧衍，应对殷勤，颇受亲赏。南齐永元三年(501年)，陈庆之十八岁，从萧衍起兵，攻破京都建康有功，先为主书，后除奉朝请。陈庆之出身寒微，虽常思为国效力，但当时高门士族执掌朝政，他在仕途上很不得志，长期不被重用。直到萧梁普通六年(525年)正月，魏镇东将军徐州刺史(治彭城，今江苏徐州市)元法僧降梁，梁廷以陈庆之为武威将军率军接应。事后，陈庆之被升为宣猛将军。三月，梁廷派陈庆之率军两千，送豫章王萧综为徐州刺史，入镇彭城。五月，北魏遣安丰王元延明、临淮王元或率军两万来攻。延明遣其别将丘大千为先锋，陈庆之击破之。梁武帝怕萧综失利，敕其引军南还。豫章王萧综素有反志，遂弃彭城逃降北魏，众军溃散，诸将不能制止，唯陈庆之率所部斩关夜退，全军而返。史称陈庆之“临乱能整，异于诸将”(《通鉴纪事本末》普通六年)。(278)