

让孩子在劳动中成长、收获

编者按

近日，“教育部要求9月起中小学生要学做饭”的话题冲上热搜，引发家长们热议。做饭看似普通，却能全方位促进孩子思维发展。做饭，不仅有做出一餐美味的成就感，还有享用美食带来的愉悦感，更有与家人情感链接的幸福。

俗语道：育才先育人，成才先成人。让孩子从小参与家务、学会做饭，不仅可以锻炼孩子的独立意识和动手能力，还能增强孩子珍惜食物的意识，增进亲子关系，帮助孩子全方位健康成长。中国教育科学研究院的调查发现，在孩子负责一两项家务的家庭里，孩子成绩优秀的比例为86.92%；而在那些认为“只要学习好，不做家务都行”的家庭中，孩子成绩优秀的比例仅为3.17%。

虽然我们不可能把每个孩子都培养成科学家、艺术家、作家等，但却可以让孩子成为生活家——一个热爱生活、懂得享受生活的人。从小培养孩子做饭、做家务，其实就是打造他们的生活力与幸福感，而厨艺也正逐渐成为孩子的一项竞争力。

其实，父母对孩子真正的爱，是舍得让孩子在劳动中蜕变成身心健康的人，拥有独立面对世界的能力和底气。正如卢梭所说：“培养身心两健的人，必须在体力劳动中完成。”

孩子下厨，父母应多鼓励引导

准备和烹饪食物，是一种很神奇、可以提高孩子自信心的方式。孩子天性都爱玩，如果父母能花些心思把做饭变得游戏化、娱乐化，寓教于乐，孩子自然会兴致勃勃地学习并实践。愿为人父母们都能适时放手，积极鼓励孩子动手，让孩子在学习厨艺的同时成长、成才。



■ 韩佳宁

今年9月秋季开学起，劳动课将正式成为中小学一门独立课程。教育部最近印发的《义务教育课程方案》将劳动从原来的综合实践活动课程中完全独立出来，并发布了《义务教育劳动课程标准（2022年版）》。其中规定，劳动课程平均每周不少于1课时，分为日常生活劳动、生产劳动、服务性劳动三大板块，其中“烹饪与营养”任务群要求三四年级小学生学会凉拌黄瓜等简单切配，五六年级小学生学会做2—3道家常菜，如西红柿炒鸡蛋、煎鸡蛋、炖骨头汤等。

近日，笔者随机采访了北京的一些老师、家长和学生，发现无论是“80后”“90后”家长还是老师，都对培养孩子的厨艺持积极态度，他们更愿意培养出有“烟火气”的学生。在记者随机采访的学生中，约有四成孩子已学会独立制作两道以上菜肴，而北京市一些学校也在“课后一小时”兴趣课中，为三年级以上学生开设了厨艺课。

■ 妇女节、母亲节和护士节，每逢节日都为妈妈“解锁”一道新菜

“把鸡翅改刀，稍微用酱油、料酒腌一下，下锅煎黄捞出。然后热锅热油，放花椒、八角炒香，下入鸡翅，倒入可乐……”11岁的马思铭对于可乐鸡翅的做法已烂熟于心，今年母亲节，他跟着抖音视频为妈妈做了一盘可乐鸡翅。

马思铭的妈妈段雅静是北京第三医院的一名护士，从孩子7岁起，段雅静就常带儿子去参加烘焙坊，平时做菜也喜欢叫他打下手。“兴趣是最好的老师，我们家的‘小吃货’对制作美食很感兴趣。”段雅静说。如今马思铭已掌握了鸡蛋炒蒜黄、可乐鸡翅、蔬菜沙拉等菜肴，还学会了包包子，甚至“发明”了创意果盘“草莓小船”。“我觉得做菜特别好玩儿，做完后很有成就感。”马思铭说。

从8岁开始，每年一到妇女节、母亲节和护士节，马思铭都要独立“解锁”一道新菜献给妈妈。而马思铭就读的北京市东城区分司厅小学“课后一小时”兴趣班也开设了厨艺课，马思铭说，他在课堂上学会了制作三明治。

教小学生做饭，家长最担心的就是安全问题。马

思铭爸爸表示，目前还不允许儿子用明火做饭，而是使用电磁炉，做饭也全程要有大人陪同。

上周末，笔者在五道口华清商务楼一家烘焙坊，见到了不少带着小孩一起来体验手工饼干、杯子蛋糕等糕点制作的家长。他们有些是为了完成学校布置的假期实践作业，也有些是孩子想亲手为父母制作生日蛋糕。烘焙坊负责人童女士对笔者说：“准备和烹饪食物，是一种很神奇、可以提高孩子自信心的方式。通过让孩子们了解各种食材、学会制作糕点，也会让他们对自己的饮食健康产生积极作用。”

■ 孩子负责一两项家务的家庭，孩子成绩优秀比例较高

红烧鱼、卤鸡爪、牛肉面……每道菜都像模像样，就像厨房老手的作品。北京朝阳区某中学初二学生张子炫说，他想要的菜自己基本都会做，现在已可脱离菜谱做30道家常菜了，“百度等网上的教程都特别细，学做饭也不太难。”

张子炫的父母一直都对烹饪有浓厚兴趣，也许是耳濡目染，他从七八岁开始就喜欢在厨房看父母做饭，12岁时就会自己做菜了。张子炫下厨后偶尔也会在朋友圈分享，引得同学和老师一阵称赞。“我爸爸和爷爷都是家里的大厨，所以我从来没有觉得男孩子做饭有啥奇怪的。”张子炫说。班主任彭老师也夸奖他：“活泼开朗，热爱生活，感觉他的家庭教育做得挺好的。”

中国教育科学研究院曾对全国2万多名家长和2万多名小学生进行跟踪调查后发现，在孩子负责一两项家务的家庭里，孩子成绩优秀的比例为86.92%；而在那些认为“只要学习好，不做家务都行”的家庭中，孩子成绩优秀的比例仅为3.17%。

而相比如今的初中生，学业繁忙的高中生似乎更倾向用手机点餐。朝阳区某中学高中部的贾老师说：“很少见到高中生在朋友圈分享做饭，感觉孩子们对做饭没啥兴趣，倒是经常通过叫外卖‘觅食’。”

■ 父母应陪孩子一起下厨，把做饭变成游戏寓教于乐

“80后”王晶和丈夫育有两个女儿，大女儿孔

德滢今年12岁，是海淀区第二实验小学五年级的学生。滢滢一年级时就学会了包饺子，“没有特殊教过她，包饺子时给她一块面让她玩儿，她自己就看会了。滢滢班里同学会做饭的挺多的，一些男生比女生还会做饭。”王晶说，现在滢滢已可独立做西红柿炒鸡蛋、糯米年糕等简单菜肴，而6岁的妹妹琳琳也能和姐姐一起在厨房做“小帮厨”。

王晶介绍，比如炸豆腐丸子我忙不过来，就叫小姐俩打下手。滢滢带着妹妹搓丸子，就像搓橡皮泥一样很快乐。妹妹把丸子搓大了，王晶给退回去，滢滢就向妹妹解释：“丸子搓大了炸不透。”“这不就是寓教于乐吗？帮妈妈做饭时又学到了生活中的物理常识。”王晶说：“再比如，蒸米饭加水要加到中指第二节那么深，切菜要小心不要切到手……这些看着是做菜的功夫，实际上也是培养孩子解决问题的能力。”

在采访中发现，“80后”父母普遍更具有培养孩子独立生活能力的意识，“我们‘80后’在青春期时经历过2003年的‘非典’，那时候可能就形成了一定要学会自己做饭的观念吧。”王晶说。

对于教育部将劳动作为独立课程的新政策，王晶表示很支持。她认为烹饪是一种非常有意义的亲子活动方式，带孩子去菜市场采购，教他们认识新的食材，生活化教学就是在这些日常互动中潜移默化地进行着。

的确，对于孩子下厨，父母应该学会放手，一开始最好秉承“差不多”原则，追求“完成就好”而不是“完美才好”，切忌在孩子对厨房产生兴趣时说，“别给我添乱，你还是去学习去吧”。

其实，孩子天性都爱玩，如果父母能花些心思把做饭变得游戏化、娱乐化，寓教于乐，孩子自然会兴致勃勃地学习并实践。

卢梭曾说：“培养身心两健的人，必须在体力劳动中完成。”每位父母都深爱着自己的孩子，但是真正的爱，是舍得让孩子在劳动中蜕变成身心健康的人，拥有独立面对世界的能力和底气。

愿为人父母们都能适时放手，积极鼓励孩子动手，让孩子在学习厨艺的同时成长、成才。

乐活态度

做饭看似普通，却能全方位促进孩子思维发展。形形色色的食材，能开发孩子的形象思维；做好饭，需要手、眼、脑的相互协调，能开发比较、分类、归纳、组合等逻辑思维能力。而在我看来，厨艺也正成为孩子的一项竞争力。

■ 母德勤

近日，“教育部要求9月起中小学生要学做饭”的话题冲上热搜，我也随机做了个小调查。“学会做饭挺好的，以后再出现疫情，一个人突然被隔离也不会挨饿了。”一个常点外卖的“00后”说。“从小学会做饭，长大后好找对象，我就是靠做饭好吃找到媳妇的。”一个刚结婚的“90后”同事调侃道。

作为一个高三学生的母亲，我学生时代也不会做饭。真正下厨是在结婚后，在一点一滴的摸索中，我居然爱上了厨房，也很享受美妙的烹饪时光。做饭，不仅有做出一餐美味的成就感，还有享用美食带来的愉悦感，更有与家人情感链接的幸福。借用网上的一句话形容：“做饭，你会热爱这个世界。”

所以我很能理解教育部发文要求孩子学做饭的初衷，记得一个研究青少年发展心理学的教授说：“应该学的教授说，‘应试教育’的教条主义是衡量孩子优秀与否的唯一标准。其实孩子除了学习以外，未来还有更大的世界等着他们去探索，孩子们需要面对的不仅是考试中的一张小小的试卷，而是要面对生活这张更大、难题更多的人生试卷。”

的确，虽然我们不可能把每个孩子都培养成科学家、艺术家、作家等，但却可以让孩子成为生活家——一个热爱生活、懂得享受生活的人。这就意味着，不仅要教会孩子如何做饭，更要教会孩子对生活细致入微的体察、脉脉温情的打量和如何享受做饭，让孩子能从生活的琐事与劳累中获得愉悦感，提升其主观层面的幸福感。

美学家朱光潜说过：“我时常想，做学问、做事业，在人生中都只能算是第二桩事。人生第一桩事是生活。我所谓‘生活’是‘享受’，是‘领略’，是‘培养生机’。假若为学问为事业而忘却生活，那种学问事业在人生便失其真正意义与价值。”

这些年，孤注一掷的应试教育让孩子们离高分更近、离真实生活却更远。一个中学语文老师坦言：“看学生作文，一旦接触具体事物需要分析说理，往往只能空谈无法深入，其原因除了思维能力有限外，也和学生不谙世事、缺乏生活经验有关。青少年时代脱离生活，有可能会影响学生一生的情感态度。”家事、国事、天下事，事事关心”之类的话，小学生都会背，可是未必能去践行，这是中国教育最要警惕之处。有生活的“底子”，笔下才会有活生生的人，才会有泥土的气息，也才会有人的喜怒哀乐。”

的确，做饭看似普通，却能全方位促进孩子思维发展。形形色色的食材，能开发孩子的形象思维；做好饭，需要手、眼、脑的相互协调，能开发比较、分类、归纳、组合等逻辑思维能力。而在我看来，厨艺也正成为孩子的一项竞争力，厨艺好的孩子，工作生活中更有耐心，也更善于审时度势，比同龄人更富有竞争力，也更容易做出一番成绩。

会做饭的孩子，更有竞争力

乐活感悟

学做饭，也是锻炼孩子解决问题的能力

■ 糕团

最近看到教育部要求中小学生学习做饭的消息，作为一名数学老师，我想：其实做题与炒菜都需要四种能力。

自学能力。大多数孩子学做菜，都是妈妈在灶台旁手把手一步步指导孩子做的。但如果从训练学习能力的角度看，不如让孩子自己独立操作。比如，做西红柿炒鸡蛋，孩子第一步需打开手机百度菜谱，按着菜谱的步骤走，这样可给孩子更多自主锻炼机会，有时候慢才是快。

拆分意识。一道题，可难可易；一道菜，也是可繁可简。大多数孩子面对稍微难一点的题，第一反应不会就连试试的勇气都没有，这就是缺乏拆分意识。而会做菜的人不会想着一步登天，会把整个流程分成几个环节：先备菜、切菜，然后是炒菜。这样哪怕后面炒菜环节不会做，也不影响前面备菜、切菜的环节，能做多先做多少，不会的地方一步步优化、一点点改进，这

种意识对于分析和解决复杂的问题是必备基础。有了拆分意识，很容易定位自己学习卡壳的位置，可以更有针对性训练。

举一反三。西红柿炒鸡蛋学会了，青椒炒鸡蛋还远吗？甚至青椒炒肉丝、菜花炒肉片等，在没人教的情况下不是也可以独立解决？如果从做题角度看，这些肯定是属于不同题型，但从流程和结构看基本没啥区别。通过做题去理解举一反三的本质比较抽象，换成做菜显然就直观多了。

比较与量化意识。孩子独立做菜和独立做题一样，前几次一定会犯错，不是盐少了就是炒过了。这些小事在家长眼中跟那些“粗心”“小错”一样，一旦发现肯定忍不住提醒，这种纠错虽然改正快，但另一种做法孩子可能学得更多。

比如，当孩子独立做完西红柿炒鸡蛋，发现口味不对，鸡蛋有点糊了，菜的味道偏酸，完全可以自己拿出菜谱，对照“正确解题过程”一一比较，看看哪儿出错了。鸡蛋糊了，是油

不够还是煎的时间有点过？味道偏酸，是西红柿品种问题还是糖放少了？味道太淡，那下次放多少盐才合适？而学习这种自主对比结果和发现问题、提出问题的流程，比做对一道菜更重要。而且，只会提问还不够，还要针对问题进行量化调整，比如油、糖、盐量的多少、煎的时间能否数据化？孩子这样折腾一圈，炒的就不仅是一道菜，更是一套自主学习、拆分定量分析问题并把解决方案类比到同类型所有问题中的意识和方法，这肯定比坐在教室里仿照例题或套路求解十道八道题要有价值多了。

至于买菜时会用到混合运算、做菜时用到统筹安排让时间效率最大化等，都是跟数学知识点有直接联系的。总之，生活里的事儿，随便挑点出来都比寻常的数学题复杂。一个未经专业训练的孩子，能把家里的晚餐筹备到位，其分析和解决问题的能力一定不弱，这种孩子一般也不是书呆子，以后学啥都会相对容易上手、学好学精。

