

小学六年级毕业，这个暑假做什么

何丽霞 著 · SDE 学员专栏 · 发表于 2026年7月19日 · 全文约 4400 字

小学毕业的那个暑假，总被当成一个过渡。有人说它是弯道超车的最后机会，得赶紧把初一的课先过一遍；也有人说它是最后的童年，该彻底放松，别管学习。但这两极的态度背后，其实共享了同一个误解：它们都把暑假当作一段“为别的东西服务”的时间——要么为下个学期的分数服务，要么为补偿过去的辛苦服务。暑假本身，好像从来不是为了它自己。

可对一个十二岁的孩子来说，这个暑假真正的分量并不在于他“得到了”什么看得见的东西。不在于提前背了几个单词、读了几本必读名著，甚至也不在于去了多远的夏令营、拿了什么证书。真正能在他身体里留下痕迹的，是一种极其朴素却深刻的内在体验：他能不能在某个时刻，清清楚楚地感觉到——有一件事，是我想做的，我花了力气，我遇到了麻烦，但我自己把它走通了。那种感觉不是“我得到了一个奖赏”，而是“我把我自己撑起来了一次”。

这种感觉，才是幸福真正的发生方式。幸福从来不是一个可以装进口袋的结果，而是一种过程性的、流动的体验。它发生在一个人全身心卷入一件事，感受着张力一点一点积累，又在持续的投入和突破中一点一点被化解的那些时刻。对于刚走出小学校门的孩子，这个暑假最值得被珍视的价值，或许正是给了他一个极其稀有的机会：一整段可以由自己支配的、完整的时间，去发起、去经受、去完成一件“自己的事”。

被悬置的满足：为什么“抢跑”和“放羊”都错过了那个东西

我们先看两个最常见的孩子。

第一个孩子，整个七月被排满了课程。小升初衔接班，每周四次数学，三次英语，两次语文。妈妈给他看那张排课表的时候，半开玩笑地说：“你看，我们比别人先跑了，到初中你就轻松了。”孩子不反抗，因为他从小就知道反抗没用。他每天老老实实地坐进教室，回来老老实实地写作业，但眼睛里没有光。你问他学到了什么，他能将老师讲的定义背出来，却说不清那个公式跟自己有什么关系。到了八月中旬，课程终于结束，他得到了一个承诺已久的奖励：一台Switch游戏机。他把自己关进房间，连续打了三天《塞尔达》。第四天早上，他把机器扔在床上，说：“也没什么意思。”

第二个孩子，过得完全相反。放假第一天，父母就告诉他：“这个暑假你自由了，我们不管你。”一开始他很兴奋，每天睡到自然醒，刷短视频，跟同学联网打《王者荣耀》。但两个星期后，一种说不清的烦躁开始缠绕他。他频繁地切换APP，每个视频只看十秒就划走，游戏也提不起劲，赢了不激动，输了更暴躁。他半夜睡不着，白天醒不过来，妈妈担忧地看着他说：“你都玩成这样了，怎么还不高兴？”他烦躁地翻过身，因为他自己也说不清，明明什么都没干，为什么这么累。

这两个孩子，看似处在完全相反的状态里，其实遇到了同一件事：他们的暑假里，没有一刻是真正属于他们自己“做到”的。第一个孩子做的事情是被定义的，目标是对岸的“初中优势”，他只是一个执行者，从未发问过“我为什么要学这个”。他的快乐被悬置在未来的某个点上——等课程结束就好了，等拿到奖励就好了。可当那个点终于到来，他发现那种“得到”的快乐像一口太甜的糖，迅速溶化，只留下空虚。因为这整个过程里，他从未主动地、充满张力地去触碰过任何一件事，他只是被搬运了过去。

第二个孩子看似拥有所有自由，但那是一种没有结构的散漫。他同样没有动力去“做”成任何事，只是在消费别人制造好的刺激。短视频一屏屏滑过，游戏的段位一点点上升，这些活动不需要他积蓄任何张力——不需要忍耐困难、不需要反复尝试、不需要承担挫折。它们把他装在一个扁平、光滑的愉悦泡泡里，但那泡泡没有重量。人的内心并不靠愉悦本身来获得充实感，而要靠一种“我克服了什么”的体验来确认自己的存在。当他从未经历过那种“我想做→好难→我卡住了→我再试试→我终于做到了”的过程，他的存在感就会像漏气的气球，慢慢瘪下去。

幸福的火苗，正是在这种“过程”里被点燃的。它跟轻松无关，跟奖赏也无关。它是一种被需要、被消耗、又被重建的体验。就像一个孩子花了一整个下午搭一个复杂的多米诺骨牌阵，中间倒塌了三次，每次倒塌他都懊恼得想哭，但深吸一口气又重新开始。当最后一块骨牌被推倒，整条龙流畅地倾泻时，他会长长地呼出一口气，那种混杂着疲惫、骄傲和宁静的复杂感受，会让他整个晚上都带着微笑。他会记得那个下午，远远比记得任何一堂被安排的网课要深。因为那个下午，他是他自己。

张力的积聚与释放：一个暑假真正能给的礼物

人不是只有在艰苦的事里才能体验到幸福，但幸福确实和一种“顺畅的困难”有关。心理学里有一个概念叫“心流”（flow），描述一个人完全沉浸在一件事里，忘记时间，所有能力刚好被推到极限，又刚好能被自己驾驭的那种状态。一个刚刚结束小学的孩子，他的抽

象思维刚刚开始萌发，但动手能力、身体协调、情感感受力已经相当饱满。这个年纪的心流，往往不是来自刷题，而是来自那些需要他用双手、用身体、用整个专注力去“搭建”的事。

比如，一个孩子决定在这个暑假里，真正学会骑自行车。不是小时候那种被外公扶着在小区绕圈的“骑过”，而是能自己踩上踏板，穿过三个红绿灯，去图书馆还一本书。这件事里有清晰而真实的目标，有必须面对的恐惧，有摔跤后的挫败，也有终于踩稳那一下时从脚底窜到头皮的狂喜。再比如，一个孩子突发奇想，要把家里的旧木箱改成一个兔窝。他画了一张歪歪扭扭的图纸，找来爸爸的工具箱，锯木头时锯歪了，钉钉子时砸到了手指，最后做出来的窝有点歪，门也关不严。但他每天傍晚都会跑去菜市场捡菜叶，小心地铺在窝里。他那股认真的劲头，让父母吃惊。他从未在任何一个补习班里表现出这样的投入。

这些事情有一个共同的核心：它们都不是被成人预先设计好的“学习任务”，也不是随手可得的廉价娱乐。它们都需要孩子自己发起，自己维护，自己承受中间的波折，并最终自己抵达一个“完成了”的终点。在这个过程中，时间不再是挂在墙上的钟，而变成了积累经验、转化情绪的容器。正是这段可以自由支配的完整时间，让“张力”得以缓慢地、充分地积聚。如果没有这么长的一个暑假，如果时间被切碎成一节一节的课，这种深度的投入就很难发生。

很多成年人已经失去了这种体验。我们习惯了把生活切割成“为了什么”和“得到了什么”，中间的过程只是不得经过的隧道。我们急着让孩子也学会这种效率思维：做一件事，要有用，要有产出，要能写进简历。但一个十二岁的孩子，恰恰是最需要去经验“过程本身就值得活”的年纪。他需要在某个暑假的下午，因为自己亲手组装好一个复杂的航模，而感觉到一种从胃部涌上来的暖流。他需要知道，这个世界上有一种快乐，不是别人给的，不是钱买的，不是被表扬出来的——而是他把自己全部扔进一件事里，然后从里面把自己捞出来的那种快乐。

这种快乐一旦被尝过，就会成为他内心的一根锚。将来他在初中遭遇成绩下滑、同伴压力、青春期自我怀疑的时候，他有可能回到那个下午的经验里，听见一个声音：“我是有能力做到的，我经历过那种从困境里一步步走出来的感觉。”这比任何提前学过的课本知识都要坚固，因为那是他存在的证据。

真正的创造和自由，是幸福的土壤

当然，不是所有的“做事”都能带来这样的幸福。这里需要分辨两种看起来相似但本质不同的活动。

一种是“被安排的任务”。比如老师布置的手抄报作业，妈妈要求的每日书法练习。这些事如果完全来自外部指令，孩子只是在完成一项规定，那么即使他做得挺认真，紧张感消失了，得到的也主要是“终于交差了”的解脱，而不是“我做到了”的满足。另一种是“被包装的自由”。比如有些夏令营把孩子的日程排得极满：早上攀岩，下午编程，晚上篝火晚会，每个环节都精致可口。孩子全程被引导着，看上去很开心，但他其实没有做出过任何真正的选择，也没有经历过任何真正的困难。他只是一个幸福的消费者，而不是幸福的创造者。

只有当一个孩子能够基于自己的兴趣、自己的观察、自己的积累，去发起一个独特的、不完全被预设好步骤的行动时，创造和自由才真正开始运行。创造不是指一定要做出什么艺术品，而是指他用自己的方式去回应一个他关心的情境。自由也不是想干什么就干什么，而是当他在做的过程中遇到阻碍时，他能凭借自己过去攒下的能力和关系，开出一条原本不存在的路。

比如，一个孩子想在这个暑假为小区里的流浪猫做一个冬天的窝。这个想法不是任何人教他的。他先观察猫常出没的角落，发现那里冬天风大，于是琢磨怎么做一个防风的小屋。他找来废弃的快递箱、旧毛巾和防水布，用胶带一层层缠好。第一次做出来的箱子被雨一淋就塌了，他想了半天，又在外套了一层哥哥不用的旧雨衣。后来他还手绘了一个“猫咪旅馆”的木牌，歪歪扭扭地钉在旁边。这件事从头到尾，没有人给他打分，没有人告诉他“应该怎么做”，他完全是靠自己的观察、试错和决心在推进。他经历的不只是“帮了小猫”的快乐，更是一种“我能够把一件事从无到有地造出来”的力量感。

这种力量感，才是这个暑假真正能馈赠给他的。它不等同于任何具体的技能或知识，但它是一切技能和知识生根的土壤。一个体验过这种力量感的孩子，回到学校后，面对一道陌生的数学题时，会更容易把它看作一个可挑战的谜题，而不是一个被强加的负担。因为他心里有一个底：“我曾经在真实世界里解决过更复杂的麻烦，这道题也一定有位。”

给家长的建议：做那个不扫兴的守望者

要促成这样的感受，家长需要扮演一个重要的、但和平时不太一样的角色。不是指挥官，也不是完全的旁观者，而是一个提供资源和安全的“守望者”。

首先，请允许一段“无聊”的时光。刚放假的头几天，不要急着填满。孩子可能需要躺在地板上发呆，对着窗外看很久，或者在纸上画一些谁也看不懂的线条。这是他在从过去密集的课表里复苏，他的大脑正在从“被组织”的状态切换到“自我组织”的状态。那个发呆的时刻，常常是真正的渴望开始冒头的前奏。

其次，当孩子兴冲冲地跑来跟你说一个“大计划”——“我要在客厅搭一个帐篷住三天！”“我要把所有的乐高拆了重新拼一个太空站！”——请先不要本能地说“那多乱啊”“你肯定做不到”。如果事情没有危险，只是有些麻烦，试着说：“好啊，你需要我帮你找哪些材料？”然后，让他主导。忍住插手修正的冲动。他搭的帐篷可能会歪，乐高空间站可能根本站不起来，但那个失败本身，如果能让他自己去面对，就是最好的教育。你不需要提供解决方案，只需要在他崩溃哭泣时，给他一个拥抱，然后问他：“你想再试试吗？”

最后，请试着把关注的焦点从“他做出了什么东西”转移到“他在这件事里是什么状态”。当他在餐桌上兴奋地、断断续续地讲述他如何用一根竹竿和旧床单搭了一个帐篷，中间如何被猫踩塌了一次，又如何加固了角的时候，请不要打断他说“床单弄脏了记得自己洗”。听他说完，看到他那双发亮的眼睛。那眼睛里的光，就是幸福正在他体内流动的明证。

如果这个暑假结束时，你问他：“这个暑假你觉得自己做得最了不起的一件事是什么？”他能不假思索、眼睛发光地跟你讲上一段跌宕起伏的过程——哪怕那件事在成人眼里微不足道——那么这个暑假就度过了它最该有的样子。他不是“得到了”一个更好的起跑线，而是“生长了”一圈能支撑他跑完漫长人生的内在骨骼。

当然，这一切需要一个前提：孩子所处的环境足够安全，有可供他自由探索的物理空间和心理空间。如果他身处一个充满高压与焦虑的家庭，或者被赤裸裸地告诫“你这个暑假要是没学完初一上册就是失败”，那么上述的一切都很难发生。幸福的发生，需要一个被接纳的、允许试错的容器。这其实正是对成人世界的一道考题：我们能不能克制住自己的焦虑，不去把那个暑假也拖入那条名为“竞争”的流水线？

如果在一个暑假里，孩子被要求提前学完了初一的主科知识，开学第一次月考名列前茅，但他从此觉得“学习就是为了考试”，并在任何一个没有排名的日子里都感到空虚；或者，他痛快地玩了两个月，但最终能回想起来的只有通关了多少游戏、刷完了多少部动漫，内心却比放假前更加涣散——那我的这个判断就是错的。因为那将证明，无论是高压的填充还是无结构的放纵，都未能让那种“由内而外生长出来的力量感”真正在他身上发生。反之，如果他在这个暑假里，喊累过，哭过，又重新爬起来过，最后能沉默而满足地坐在自己的“作品”旁边，觉得那个下午过得真长、真好——那么即便他在开学后的第一次听写里错了一半单词，我依然会说，他得到了这个年纪最珍贵的东西：一颗知道怎样让自己“活过来”的心。

两个孩子的对照是全篇的骨架，也是它比一般育儿文准确的地方：抢跑与放羊看起来完全相反，其实遇到的是同一件事——他们的暑假里没有一刻是真正属于自己「做到」的。把「被安排的任务」与「被消费的现成刺激」归为同一类，这个归并有真正的解释力：前者不需要他发问，后者不需要他积蓄张力，两边都跳过了那个从困难到走通的完整过程。

「做到」被定义得很具体：必须自己发起、自己维护、自己承受中间的波折、自己抵达一个「完成了」的终点。四个条件缺一不可——这实际上给家长递了一把筛子，用来判断一件事值不值得占用整个暑假。「不扫兴的守望者」那三条也都可以照做：允许一段无聊、别在计划一出口就否定、把关注点从「他做出了什么」转到「他在这件事里是什么状态」。文中明引了心流，是这一组随笔里唯一有引注意识的一篇；那种「我把我自己撑起来了一次」的感觉，在研究里叫掌握经验，而六到十二岁恰是勤奋对自卑的阶段——文章的判断与这两条线同向，点出来会更有分量。

家长的三句检查 这件事是他发起的吗？他能自己维护吗？中途出问题谁扛？三个「是」，再让它占用整个暑假；有一个「否」，它多半只是又一项任务。

暑假结束时的验收 作者给的方法很好用：问他「这个暑假你觉得自己做得最了不起的一件事是什么」，看他能不能不假思索、眼睛发光地讲上一段跌宕起伏的过程——讲得出过程，就成了。

学校与社区的暑期项目 少设作品展，多设过程分享。展作品奖励的往往是成人代做，讲过程奖励的才是他自己走完的那一段。

对成年人同样成立 把生活切成「为了什么」和「得到了什么」、把中间的过程当作不得不经过的隧道——文中批评的这种效率思维，也是许多职业倦怠的来源。