

國外的課外班怎麼上

編者的話：在國內，課外班是讓很多家長焦慮不已的存在。上，怕孩子累着，沒有玩樂時間；不上，又怕孩子“輸在起跑線上”。那麼，國外孩子都上什麼課外班，課外班是不是多多益善？看完這篇，或許能給家長們提供一些借鑒和思考。

英國：不是為了考級升學

從小學起，英國多數家長都會給孩子安排課外班。五花八門的課程對孩子們來說，主要是培養興趣、德智體全面發展，而不是為了各種考級和升學。

與普通補課不同，英國課外班主要學的是孩子們在學校不容易接觸到或接觸不到的內容。比如，多數英國公立學校都沒有游泳池，所以很多孩子的課外班就是上游泳課。英國每個城鎮都有一個甚至更多的公立游泳館，一年四季對外開放，為孩子設計了不同進階的課程。一些私立學校的游泳館則與社會上的職業游泳培訓公司合作，提供豐富多彩的游泳課程。作為莎士比亞的故鄉，戲劇表演學習在英國一直興盛，也自然而然成為課後班的熱門選擇。Stagecoach(公共馬車)就是當地乃至世界上最具盛名的戲劇學校，專為4~18歲孩子提供高質量的舞蹈、表演和歌唱課程。課程都是小班授課，1小時舞蹈，1小時歌唱和1小時戲劇表演。在英格蘭的伯克郡、漢普郡及薩裏郡等地，會鼓勵學齡前的孩子自由創作圖畫和手工，以及讓一些有持續興趣和天賦的孩子進行專業學習。此外，各種體育項目的課外班也很多。很多英國家長會給孩子報課，讓他們學習足球、網球、橄欖球、高爾夫球等，所有項目都可以申請試課。

所以，在英國，無論孩子還是家長，都不會覺得課外班有壓力。上課不是為了比拼，而是拓寬知識面，結交朋友的途徑。

俄羅斯：每周免費上四小時

俄羅斯的各種課外班有一個統稱——補充教育。與中國課外班最大的不同是，俄羅斯的補充教育體系由國家出資建立，資金主要來自國家，小部分來自私人投資，每周4個小時費用由政府預算支付，超出4小時的時間由家長付費。教育部門認為，補充教育是開放的差異化教育，孩子們可根據自己的興趣、傾向和價值觀自願選擇參與差異化的教學計劃。簡單來說，就是讓孩子學點自己喜歡的東西。

一位名為娜塔莎的俄羅斯記者稱，她的女兒9歲，從4歲起在課外上兒童聲樂綜合訓練班，學習唱歌、跳舞。隨着年齡增長，課程越來越難，每周要上3次課(獨唱和合唱、舞蹈設計、表演藝術)，這些都是放學之後進行的，學校還有家庭作業要完成，對孩子來說負擔較重。像娜塔莎的女兒一樣，俄羅斯許多孩子每天放學後也回不了家，而是奔赴不同的地點上國際象棋課、舞蹈課、計算機課、音樂課、數學課、外語課等。一些孩子還選擇教學質量較高的私立學校學習數



學、外語、計算機等，費用則由自己承擔。對於俄羅斯學生來說，接受補充教育已經成為一種自然而然的課外生活方式。車裏雅賓斯克州居民葉蓮娜稱，女兒尤利婭11歲，6歲開始學聲樂，6歲學戲劇創作和英語，7歲學國際象棋，9歲學舞蹈。尤利婭所在的五年級，所有孩子都上課外班。當然，並不是每個孩子都喜歡上，但選擇權往往掌握在父母手裏。

對此，俄羅斯兒童心理學專家克列皮寧娜稱，上課外班是對學校學習的補充和某些方面的深入培養，確實能增長見識、挖掘特長、培養自信，但讓孩子參加大量課外班存在一定弊端。孩子也需要私人時間和空間，要讓他們充分奔跑、玩耍，這樣他們才會有強烈的願望學習新東西。否則，他們會對學習產生厭惡感，家長也疲勞。

因此，家長應考慮到孩子的負擔，調整好時間，讓他們在上課的同時有點屬於自己的時間。

韓國：補課比中國還狠

“2歲開始學韓字，3歲開始學英語”，這幾乎已成為韓國父母們普遍追隨的早教觀念。對於學前教育投入，四成韓國父母表示經濟上有壓力，但為了不讓自己孩子輸在起跑線上，不得不“隨波逐流”。

比起嬰幼兒的學前教育熱度，韓國小、初、高中階段的“先行學習”之風有過之而無不及。韓國家長普遍認為考上“特殊目的高中”(簡稱“特目高”)等於“一祇脚已踏入名牌大學”。因此，為了讓孩子考上“特目高”，不少韓國父母從小學開始便讓孩子們上各種輔導學院。這些學院的主要功能是先於學校的授課進度，讓孩子提前學完下學期甚至高年級的教材內容，而後通過反復做練習題來鞏固所學內容。

《朝鮮日報》曾跟蹤報道過韓國小學生的學習和生活現狀，在採訪孩子父母後發現，大部分家庭進行的是“虎媽”式教育。韓國小學生一般下午三四點放學回家，但他們祇能休息片刻，吃完零食補充完能量後，“虎媽”就會領着孩子去課外輔導學院，少則1門，多則三四門。等回到家，“虎媽”還要監督孩子完成學校作業和輔導學院的作業。如果認為周末和假期孩子就會輕鬆些，那就錯了。因為，孩子們的所有日程安排都牢牢掌握在“虎媽”手中，除了上各種課外輔導班，就是上各種文體興趣班。有些“虎媽”還精



通各種教育(名師、名輔導班)信息，祇在自己圈內共享、嚴禁外泄，并一路帶着子女上這些精品輔導班，直到孩子考入名牌大學。

近年來，韓國社會出現主張“北歐式教育”觀念的輿論苗頭，即要注重與孩子的溝通交流，尊重孩子的選擇權和自主權，主張人性教育。不過，《韓國經濟》的一篇文章給“北歐式教育”潑了不少冷水。該文稱，“北歐式教育”能培養出自我意識和自律性都很強的孩子，但其弊端也顯而易見，這些孩子缺乏禮貌和對他人的尊重，因為他們太注重自我。

加拿大：“快樂教育”吃不飽

在很多國人的想象中，北美中小學提倡“快樂教育”，課堂作業不多，課外班也不普遍，其實這是個錯誤認識。

以加拿大為例，“快樂教育”的提法主要集中在公立學校，大多數私立學校強調的仍是“精英教育”和“優質學習”。公立學校作為普及教育，正課負擔在十年級(相當於中國的高一)以下都較輕，副課一般祇是簡單地唱唱歌、打打球、跑跑步，稍微深一點的內容，比如五線譜樂理、複雜的籃球動作、正確跑步姿勢，公立學校一般都不講或祇講淺顯的。孩子如果想多學，就祇能去課外班。不僅如此，加拿大不論公立還是私利學校，放學時間都很早(下午2點半~3點)，如果是雙職工家庭，就面臨着孩子無人照管，這在加拿大又是不允許的(14歲以下須24小時有人監護)，所以祇能去課外班待着。

因此，加拿大的課外班有兩類：一種是“代管孩子直到家長下班”，順便學點知識；另一種是純粹為了多學點東西。後者又分“才藝班”和“補習班”兩種。才藝班和中國情況相似，比較流行的是文體類，如鋼琴、國際象棋、繪畫、舞蹈、游泳、滑冰等；補習班則是課後補習，鞏固學校學的知識，再拓展學更難的內容。

雖然提倡“快樂教育”，但加拿大三級行政單位(聯邦、省、市鎮)的政府和教育機構對補習班的管理主要在辦學及教學資質、學生安全、經營正當合法等方面，至於家庭花多少錢或多少時間在課外補習上，是其家庭“私事”，根本沒人管。尤其對有志在今後學習、工作中精益求精、更上一層樓的家庭及其子女來說，“快樂教育”顯得有些“吃不飽”。當孩子達到一個階段，就會關注相應的文理文法、語言文學賞析、數學等方面的課外補習，以彌補課堂教學不足。

幫忙帶娃有助延年益壽

一項研究顯示，祖父母適當幫忙照看孫輩，有助老人延年益壽，預期壽命能延長5年。

研究人員跟蹤研究了500多名德國和瑞士70歲~103歲老人的生存情況，主要關注那些偶爾幫忙看護一下孩子或者從不看孩子的老人，以及沒有孫子女但

幫忙照顧他人的老人。

結果顯示，照顧孫兒女的老人中，半數在10年後仍然活着；而在從不幫忙看娃的老人中，大約一半在5年內離世。那些沒有孫輩的老人，如果幫忙照看他人，也有一半的幾率活到7年。研究者說：“適當的幫忙照看有益健康，但先前研究顯示，如果強度偏大會帶來壓力，不利身心健康。”

經常健忘，是不是離老年癡呆不遠了？

隨着年紀增長，“健忘”成為中老年朋友經常挂在嘴邊的一個詞——“哎呀，我剛說什麼來着？真是健忘。”有些中老年朋友開始擔心，自己經常健忘是不是離老年癡呆不遠了？

其實，並不是所有健忘都是老痴，就“健忘”本身而言，年齡增長與老痴都可以引發，但它們之間是有區別的。老年性的健忘表現為近記憶障礙，而且是部分性的，經過提示能想起來；老痴以瞬間記憶障礙為主，是完全性的，經過提示仍不能回憶起來。

除健忘外，隨着病情進展，老痴患者還會表現出其他認知領域的損害，比如老痴患者常常伴有時間、地點、計算能力、語言表達能力等障礙，如忘記正確的月份年份、在家附近找不着家、買菜時算錯帳、找詞困難、語言貧乏等。

在非認知領域中，精神行為癡狀是老痴的主要臨床表現之一，患者可出現情緒與性格改變，這在正常年齡相關健忘的人群中幾乎沒有，最常見的精神行為癡狀包括：淡漠、抑鬱、激越等。如果老人在健忘的基礎上經常呆坐在一處，少言不動，不願外出，對周圍的人和事缺乏興趣，家屬應警惕老痴的可能。

此外，健忘老人常表現為對記憶力不好十分着急，而老痴患者沒有意識到自己的記憶力下降；健忘老人能保持正常的生活自理能力，而老痴患者即便沒有疾病，也會逐漸失去生活自理能力。

從上述區別可以看出，老痴癡狀往往是多樣的。當然，對於沒有專業醫學知識的朋友而言，早期識別老痴仍有一定難度。但隨着全球相關研究不斷深入，目前已開發了多個篩查量表(主觀篩查問卷與客觀認知功能篩查)幫人們盡早識別老痴。

主觀篩查問卷以《AD8》量表為代表，一般可通過詢問患者以下8個問題加以早期識別。1.判斷力出



南果梨，放到有酒味再吃

南果梨的名字裏雖然有個“南”字，却是地道的東北特產。其特點就在于，不管聞着還是吃着，都能感受到一股酒香味。

剛剛採摘下來的南果梨往往香味不足，需要貯藏一段時間以後，其獨特的酒香味道才會散發出來。用手指輕輕按壓一下，如果能感覺到有彈性，聞起來酒香味比較濃鬱，說明吃南果梨的最佳時刻到了。此時你能够感受到南果梨獨特的美味甘甜，如美酒那樣醉人。

需要注意的是，存放南果梨不能把袋子口密封得太緊，要給果實自然呼吸的空間，這樣才可以很好地保證南果梨的“活性”。

多散步，視力好

要想改善視力，不妨多散散步。美國加州大學聖巴巴拉分校的科學家發現，散步等低強度運動可以激活大腦處理視覺信息的細胞。

研究團隊選取了18名志願者，要求他們佩戴心率監測儀，以考察運動對大腦的影響。參與者需要在固定自行車上完成一項定位任務，條件分別是在高強度鍛煉、低強度鍛煉和休息狀態下進行這項測試。結果顯示，散步等低強度運動有助激活視覺皮質，這一部位主要負責處理眼睛看到的信息；而跑步、騎自行車、游泳等高強度運動沒有同樣效果。

這項發表在美國《認知神經科學雜誌》上的研究成果認為，低強度運動提高了視覺皮層的興奮程度，這一發現值得人們在運動時選擇借鑒。



現問題，如做決定困難、思考障礙；2.興趣減退、愛好改變、活動減少；3.不斷重複同一件事，如總是問同一個問題，講同一個故事，說同一句話；4.學習使用一些簡單的日常工具或家用電器有困難；5.記不清當前的月份或年份；6.處理複雜的個人經濟事務有困難，忘了如何對賬等；7.記不住和別人的約定；8.日常記憶和思考能力出現問題。如上述情況出現兩項以上時，需及時諮詢專業醫師。

對於客觀認知功能篩查，目前成熟的有《簡易精神狀態檢查(MMSE)》與《蒙特利爾認知評估(MoCA)》。

對於大多數中老年朋友而言，健忘就像額頭上長了皺紋、頭髮白了一樣，是正常老齡化過程，不要感到過度焦慮，但也不能置之不理，需警惕老年性癡呆的早期表現。值得注意的是，如果直系親屬中有兩個以上都有老年癡呆，應引起警惕，最好到正規醫院進行基因篩查，一旦確診，應遵照醫囑先進行非藥物幹預治療，如認知小遊戲、畫鐘試驗等。