

在疫情常态化防控期间

爱旅游的你，三思而后行啊！



近日，以旅行团为主要传播链的疫情感染者数量不断增加，其中不少是老年游客。那么，在疫情常态化防控期间，老年人如何游玩得安全又舒心呢？记者采访发现，许多老年旅游爱好者给出了很好的答案。

图片来自网络

成行前定好防护规矩

“请大家放心，我们安全返回，核酸检测全部正常。”前不久，四川成都64岁的李芬在朋友圈向亲友们报平安。那天，她刚从广西北海旅游回来。这是自疫情发生以来，她首次出远门游玩。

跟李芬一起旅游的，都是一个模特队的队员，行程安排是5天4晚。她们行程刚开始，陕西爆出了旅行团疫情。“酒店、旅行车都已订好，若临时取消返程，代价太大。”她们决定继续北海之行。因为，她们对自己采取的防护措施很自信。“39座的大巴只接收20名客人，每两个座位安排

一人乘坐；备齐口罩、洗手液，所有人员定期测量体温。”李芬告诉记者，成行之前，团友们在一起商量确保防护到位。李芬带着这样的要求，找旅行社商量，并于10月18日踏上行程。

李芬她们旅游途中，上车下车，导游给大家测量体温并登记；吃饭时，使用盒装分食用餐；游玩时提前预约，在景区安排下避免与其他游客频繁接触。“关键是团友自觉。”李芬说，“大家不会随意脱团独自行动，如果有事必须离开，也是做好防护，报备好行程。”这次旅游玩得安心、顺心。

在周边发现好风景

湖南长沙62岁的文龙是一名资深旅游爱好者。从去年至今，每当他做好出行准备时，就会有疫情苗头冒出，这让他很苦闷。有一次，一个钓友在朋友圈发了张照片，让文龙很吃惊：“上午还在一起钓鱼，下午他就在九寨沟了？”问了后，他才得知，钓友去的是长沙周边一处景色类似九寨沟的新景区。文龙专程前往打卡，结果发现长沙周边就有不少“宝藏”旅

游地，好看又实惠，“就拿长沙‘小九寨’来说，一天可以打来回，我只需要花个午餐钱”。

文龙还点亮了“旅游新版图”，成为长沙周边各大乐园的年卡客户。“旅游旺季时我宅家休息，淡季时错峰出游。过去我从未去过游乐园，总觉得是年轻人的天下，如今一尝试，真香！”文龙说，到这些地方玩，还让他和孙辈有了更多的话题。

足不出户“云游”天下

广东广州68岁的王博，如今爱上了“云游”。去年夏天，王博带老伴去桂林游玩，因为事先没做好功课，不仅住宿费用昂贵，一些好的景点也没逛到。之后，女儿给他推荐了一些介绍旅游资讯的软件。当视线从现实转到网上，王博意外“解锁”了旅游新玩法——在家“云游”，也就是线上参观。从此，他足不出户，观文化遗产，游壮美山河，学传统文化……

颐和园、天坛公园、北海公园等9家北京

市属公园，推出园林线上课堂、掌上公园、线上动物园服务；“全景看四川”平台，能线上游览青城山、峨眉山、九寨沟等景区；广州、南京、济南等地博物馆和美术馆把国宝搬到“云”上，3D文物欣赏无死角……在这个背景下，越来越多的老年人开启了“云游”模式。而通过“云游”，王博一边过足了旅游瘾，一边为自己的旅行计划“拔草”“种草”，为将来有机会实地体验做准备。来源：快乐老人报

打击式教育弊大于利

生活中，很多家长对孩子进行打击式教育，希望让孩子谦虚、上进。但过度打击往往适得其反。日前，中国青年报社社会调查中心对2006名青年进行的一项调查显示，高达90.6%的受访青年坦言父母对自己进行过言语上的打击式教育。59.7%的受访青年认为打击式教育会导致孩子缺乏自信，容易自我否定。相较之下，祖辈因为隔辈亲的缘故，教育孩子时更多会以鼓励为主。

九成受访青受过打击式教育

28岁的山东女生胡夏表示，母亲经常对她表示不满，“你看那个谁谁家的孩子多厉害，你再看看你”。胡夏说，母亲对她在家务、学习和工作各方面进行打击，一直持续到现在。

17岁的广东东莞高中生李同（化名）感慨，虽然成绩在班上前几名，但母亲从小就没夸过他，“考得好，我妈就说‘又不是拿满分’‘考试题目太简单’；考得不理想，那就更没好听的了”。

安徽芜湖市民高强的女儿13岁在读初中。他直言，自己就践行打击式教育，即便以后孩子工作了，也仍将持续。

90.6%的受访青年表示，父母平时对自己进行过言语上的打击式教育，其中30.8%坦言“经常”（受打击）。

超五成受访青坦言易致自卑

“打击式教育也许会打击孩子的兴致，但青少年的自觉性不够，需要家长这么做。”高强表示，家长总要做“恶人”。

胡夏认为，父母崇尚打击式教育是欠缺科学教育观念，“他们就认为孩子不能惯着，惯着就是溺爱，也不能夸，夸了就会‘翘尾巴’。但正当的夸奖是能对孩子起到正面作用的”。

父母的打击式教育对受访青年产生了什么影响？59.7%的受访青年坦言，（打击式教育）导致其缺乏自信，容易自我否定；46.5%的受访青年表示，会导致其性格叛逆，自暴自弃；36.1%的受访青年指出影响了亲子关系；也有29.3%的受访青年感到能时刻警醒自己追求进步。

胡夏表示，每当父母对她进行打击，她都想反抗，但父母总是一副“爸妈怎么说你都要听着”的态度，时间久了心里就很抵触。随着年龄增长，已映射到了别的事上。“长期被训不敢反抗，长大之后，事情明明可以商讨，总选择退一步。”

打击还是鼓励需要把握度

在广西社会心理学会心理咨询师、教育与发展心理学研究生刘晓晓看来，打击式教育可能会影响孩子在今后的生活和交际，而鼓励式教育能对孩子的身心发展起到积极作用。在这一点上，因为隔代亲的缘故，祖辈通常做得要比父母好。著名节目主持人倪萍写过一本《姥姥语录》，记录她小时候从姥姥口中听到的充满哲理的话语。姥姥常说：“别不舍得夸孩子，芝麻夸着夸着就成西瓜了。”从小，姥姥就懂得鼓励倪萍，用很多风趣生动的语言，给小倪萍鼓励和支持，也因此对她的人生产生了深刻的影响。

幼儿家庭教育专家王建平提醒，进行打击式教育还是鼓励式教育，需要把握度。首先，非原则的问题出现时，要多引导；如果是原则性的问题出现时，必须要及时批评。其次，如果孩子只是初次犯错，要以引导为主；但如果孩子反复犯同样的错误，那就要提出批评。最后，孩子反复受挫时，要多鼓励，避免孩子出现偏激的行为；当孩子一帆风顺时犯错误，要及时批评教育，要让孩子明白不能得意忘形。来源：中国青年报、重庆晚报