

# 让研学活动回归育人初心

## 一位小学校长在“金种子”实训班后的深度反思

赵妍

(齐齐哈尔市育红小学校, 黑龙江 齐齐哈尔 161000)

[摘要] 2026年是“十五五”开局之年,《人民日报》《光明日报》连续对研学乱象发出警示,民进中央调研组深入黑龙江开展专题调研,释放出研学实践教育从“规模扩张”转向“内涵提质”的强烈信号。笔者作为“金种子”校长研学领导力提升实训班学员,结合齐齐哈尔育红小学办学实际与小学学情特点,反思当前研学“重游轻研”“打卡式出行”之弊,提出“十五五”期间小学研学应锁定校内教育解决不好的育人问题——聚焦新媒体认知焦虑、“四无”心理困境、艺术疗愈等真实成长需求,构建“四真研学”体系(真问题、真体验、真探究、真成长),推动研学从“行走的旅游”回归“行走的课程”。本文旨在为小学研学实践教育的高质量发展提供一线视角的思考与建议。

[关键词] 小学研学; 四真研学; 育人痛点; 课程化; 艺术疗愈; “十五五”规划

# Return Study Tours to Their Original Educational Mission

## ——In-depth Reflections of a Primary School Principal After the "Golden Seed" Training Program

Yan Zhao

*Yuhong Primary School, Qiqihar, Heilongjiang, China*

**Abstract:** 2026 marks the launch of the 15th Five-Year Plan. Both People's Daily and Guangming Daily have issued repeated warnings against chaotic practices in study tours. The research group of the China Association for Promoting Democracy conducted special investigations in Heilongjiang Province, sending a strong signal that practical education via study tours is shifting from "expanding scale" to "improving connotative quality". As a trainee of the "Golden Seed" Training Program for Principals on Leadership in Study Tour Education, the author combines the school-running reality of Yuhong Primary School in Qiqihar and the learning characteristics of primary school students to reflect on the drawbacks prevailing in current study tours, such as "prioritizing sightseeing over research" and "checklist-style trips". This paper proposes that primary school study tours during the 15th Five-Year Plan period should target educational challenges hard to resolve in campus teaching, focusing on genuine growth demands including anxiety over new media literacy, the psychological predicament of "four lacks", and art therapy. A "Four Authenticities" study tour framework is constructed, covering authentic questions, authentic experiences, authentic inquiries and authentic growth, so as to transform study tours from "sightseeing trips on foot" back to "curriculum-based learning journeys". This article offers frontline perspectives and suggestions for the

**作者简介:** 赵妍(1981—),女,高级教师,研究方向为基础教育高质量发展、教育数智化转型、义务教育内涵治理、小班化育人实践、立德树人体系构建、教研教学管理等。

high-quality development of practical education through primary school study tours.

**Keywords:** primary school study tour; Four Authenticities study tour; pain points in education; curriculum-based design; art therapy; the 15th Five-Year Plan

## 一、引言——一场培训让我重新审视“研学”二字

2026年春夏之交，我有幸参加了“金种子”校长研学领导力提升实训班。正是在这个班上，我听到了《人民日报》（2026-05-31）《行走的研学别走偏了》的振聋发聩之声[1]，读到了《光明日报》（2026-06-17）《让研学活动回归育人初心》的深刻剖析[2]，也了解了民进中央朱永新副主席率调研组赴黑龙江调研的反馈精神[3]。坦白说，读完之后，我出了一身冷汗。

作为一所城区小学的校长，过去几年我也曾热情高涨地组织学生“走出去”——去扎龙看丹顶鹤、去哈拉新村体验民俗、去市科技馆感受科学魅力……出发前轰轰烈烈，回来后却常常陷入困惑：孩子们除了几张照片、一段日记，到底留下了什么？那些花费了大量人力物力组织的研学，真的解决了学校教育解决不了的问题吗？

央媒的警示和国家调研组的提纲，像一面镜子，照出了我内心的不安。我开始认真思考一个问题：“十五五”期间，作为小学校长，我们到底需要什么样的研学？

## 二、央媒警示的小学视角印证——我们身边的三重困境

《人民日报》批评的“只游不学、只玩不研”[1]，《光明日报》指出的“课程碎片化、无学段差异”[2]——这些批评并非空穴来风，在我身边的研学实践中，至少有三种困境亟待正视。

困境一：打卡式研学——去了不等于学了。我曾亲眼看到，某机构组织的“一日研学”行程排得满满当当：上午扎龙、下午博物馆、傍晚返程。孩子们上车睡觉、下车拍照、回家一问三不知。这种研学本质上就是“升级版春游”，与《人民日报》批评的“形式化包装”别无二致[1]。

困境二：课程与学情脱节——小学生成了“小大人”。有些研学课程直接照搬初高中内容，忽略了小学生认知发展的阶段性特征。六年级的孩子和二年级的孩子用同一份研学手册，结果可想而知——低年级看不懂，高年级觉得幼稚。这正是《光明日报》所指的“未考虑学段差异”[2]。

困境三：供需错位——机构推什么，学校就买什么。市场上充斥大量“一刀切”的研学产品，很少有针对特定学校、特定学情的定制化课程。学校在采购时往往“有什么吃什么”，缺乏主动设计和选择的能力。这暴露出调研组所关注的“供需平衡”问题[3]。

## 三、小学学情分析——研学要解决的“真问题”在哪里

作为一名每天和孩子打交道的小学校长，我深知：小学阶段的育人困境，远比“知识点没掌握”复杂得多。

### （一）“四无”心理困境正在低龄化

近年来，我在校园中观察到一个令人忧心的趋势：原本多见于中学阶段的“四无”现象——学习无动力、生活无兴趣、社交无能力、生命无意义感——正在向小学高年级蔓延。五年级的孩子会说“我不知道为什么要学习”，四年级的孩子沉迷短视频无法自拔，三年级的孩子因为一点挫折就情绪崩溃……这些问题，坐在教室里靠一张卷子是不能解决的。

### （二）新媒体认知焦虑——屏幕背后的迷失

智能手机和短视频的普及，让小学生的认知方式发生了深刻变化。他们习惯于碎片化、快节奏的信息输入，却越来越难以静下心来观察一朵花的开放、倾听一只鸟的鸣叫。更可怕的是，算法推荐制造的“信息茧房”正在悄悄塑造他们的世界观——他们以为世界就是屏幕上那个样子。如何让孩子们重新建立与真实世界的连接，成为学校教育面临的紧迫课题。

### （三）艺术疗愈的需求——被忽视的情绪出口

小学生同样有情绪困扰，但他们往往缺乏表达和宣泄的通道。艺术疗愈——通过绘画、音乐、戏剧、手工等非语言方式疏导情绪、建立自信——在学校教育中几乎是一片空白。而恰恰是研学实践，可以为这种疗愈提供天然

的场域和素材。

#### 四、“四真研学”的提出——小学研学应有的样子

基于以上反思，我认为“十五五”期间小学研学应当确立“四真”原则：真问题、真体验、真探究、真成长。这既是对央媒警示的正面回应，也是对调研组精神的落地实践。

##### （一）真问题——研学要瞄准校内教育解决不了的育人痛点

研学不是去“看风景”，而是去“解决问题”。小学研学首先要回答：哪些问题是坐在教室里解决不了的？答案至少包括：与自然割裂导致的“自然缺失症”；与同伴疏离导致的社交能力退化；与真实社会脱节导致的责任感缺失；与自我内心失联导致的意义感丧失。

因此，好的研学选题应该来自学生的真实困惑。比如：为什么爸爸妈妈总说“少看手机”？扎龙的丹顶鹤冬天飞到哪里去了？工厂里的机器是怎么“听话”的？——这些问题看似简单，却蕴含着新媒体认知、生态保护、工业文明等深层教育价值。

##### （二）真体验——让孩子用身体去“丈量”世界

小学生的认知特点是具身认知——他们通过触摸、嗅闻、奔跑、对话来理解世界。因此，研学必须提供“五感俱全”的真实体验，而不是隔着玻璃看、听着喇叭听。

以齐齐哈尔为例：带孩子走进扎龙湿地，不是让他们远远看一眼丹顶鹤就结束，而是让他们赤脚踩一踩沼泽地的泥土、用手摸一摸芦苇秆的纹理、闭上眼睛听一听风声和鸟鸣的交响。这样的体验，比任何说教都更能唤醒孩子对自然的敬畏与热爱。

##### （三）真探究——给孩子一个“慢下来”的机会

小学研学不追求“大而全”，而追求“小而深”。与其一天跑三个点，不如在一个点上待半天。比如，在哈拉新村，我们可以让孩子花一上午时间，跟达斡尔族奶奶学一段“哈库麦勒”舞蹈的动作，而不是匆匆拍张合影就走。

真探究意味着允许孩子“浪费时间”——蹲在地上看蚂蚁搬家、追着一只蝴蝶跑出几十米、因为一片落叶的形状争论不休。这些“无用之用”，恰恰是童年最珍贵的养分，也是对抗“短视频式碎片化认知”的最好解药[4]。

##### （四）真成长——看得见的变化才是研学的答卷

研学结束后，我们不能只看交了几篇作文、拍了多少照片，而要关注孩子的真实变化：那个沉迷手机的孩子，回来后是不是愿意多去户外走走了？那个不爱说话的孩子，是不是在研学中交到了一个朋友？那个总是说“没意思”的孩子，是不是找到了一个让他眼睛发光的兴趣点？这些变化，才是研学真正的“成绩单”[4]。

#### 五、课程化设计——用研学回应“四无”与新媒体焦虑

基于“四真”理念，我尝试为育红小学设计了三个研学课程方向，希望能为同仁提供参考。

##### 1. 课程一：“放下屏幕，走进自然”——新媒体认知疗愈课程

适用年级： 四至六年级

研学地点： 扎龙自然保护区

课程目标： 帮助学生建立与真实自然的深度连接，缓解屏幕依赖和虚拟社交焦虑[5]

课程设计：

行前：布置“24小时远离屏幕”挑战任务，记录自己的“戒断反应”

行中：开展“自然五感日记”活动——用耳朵录下三种鸟鸣、用鼻子分辨两种花香、用手触摸五种不同质感的植物；完成“湿地生态小侦探”任务卡，追踪食物链

行后：举办“我眼中的自然”摄影/绘画展，对比“屏幕里的自然”与“真实的自然”

预期成效：降低学生对电子设备的心理依赖，重建与真实世界的感性连接

##### 2. 课程二：“我的情绪小怪兽”——艺术疗愈研学课程

适用年级： 二至五年级

研学地点： 齐齐哈尔市美术馆、非遗工坊或乡村田野

课程目标： 通过艺术创作疏导负面情绪，提升情绪识别与表达能力

课程设计：

行前：绘本阅读《我的情绪小怪兽》，绘制个人“情绪色轮”

行中：在自然中寻找与自己情绪对应的颜色（如愤怒是红色枫叶、平静是蓝色湖水）；用捡拾的自然材料（树叶、石子、花瓣）创作“情绪拼贴画”；分组演绎“情绪小剧场”

行后：举办班级“情绪画廊”，学习用艺术语言表达内心

预期成效：为学生提供非语言的情绪出口，预防“四无”倾向

3. 课程三：“我是家乡代言人”——社会责任感启蒙课程

适用年级：三至六年级

研学地点：中国一重（富拉尔基）、哈拉新村

课程目标：建立对家乡工业和民族文化的认同感，培养初步的社会责任感

课程设计：

行前：采访父母“什么是大国重器”，搜集家乡名人故事

行中：在一重车间完成“寻找最厉害的机器”任务卡；在哈拉新村跟着非遗传承人学做哈尼卡剪纸；录制一段60秒“我为家乡代言”短视频

行后：策划“家乡名片”主题班会，向低年级弟弟妹妹介绍研学收获

预期成效：增强学生的归属感和自豪感，对抗“生命无意义感”

## 六、供需平衡的思考——校长需要什么样的研学服务商

央媒警示和国家调研组反馈揭示了一个深层矛盾：学校的真实需求与市场的供给之间存在严重错位。作为买方，我想对研学服务商说几句心里话：

第一，我们不想要“菜单式”产品，我们需要“定制化”方案。每所学校有独特的办学理念和学生画像。育红小学的孩子和龙沙小学的孩子，需要的研学课程是不一样的。服务商能否先走进学校，了解我们的育人痛点，再设计课程？

第二，我们不想要“导游式”带队，我们需要“导师式”陪伴。一个优秀的研学导师，不仅要会讲解，更要会观察——哪个孩子掉了队、哪个孩子有情绪波动、哪个孩子展现出特殊的天赋。这样的导师，才是我们愿意长期合作的伙伴。

第三，我们不想要“一次性”合作，我们需要“共建式”伙伴。研学不是一锤子买卖。我们希望与服务商建立长期合作关系，共同打磨课程、共同评估效果、共同迭代优化。只有这样，才能真正实现“供需平衡”。

## 七、结语——让研学成为治愈童年的一剂良药

回到文章开头的问题：“十五五”期间，作为小学校长，我需要什么研学？

我的答案是：我需要的是能够回应真实育人痛点的研学，是能够让孩子放下屏幕、打开心扉、拥抱世界的研学，是能够让“四无”变成“四有”（有动力、有兴趣、有能力、有意义）的研学。

人民日报说“别走偏”，光明日报说“回归育人初心”，国家调研组说“立德树人、素养导向”。这些话，不是说给上级听的，是说给我们每一个教育工作者听的。作为“金种子”校长，我愿意做那颗扎根泥土的种子，带领我的老师们，为孩子们寻找真正有价值的“行走的课堂”。

因为我知道：一个好的研学课程，也许改变不了一个孩子的命运，但它至少可以在孩子心里种下一颗种子——一颗关于好奇、关于热爱、关于希望的种子。而这，正是研学最美的模样。

## 参考文献：

[1] 黄超. 行走的研学别走偏了[N]. 人民日报, 2026-05-31(05).

[2] 张天明, 黄勇. 让研学活动回归育人初心[N]. 光明日报, 2026-06-17(03).

[3] 民进中央调研组. 推动中小学研学实践高质量发展——朱永新率民进中央调研组赴黑龙江省开展专题调研[EB/OL]. (2026-06-08)[2026-06-20].

[4] 教育部. 中小学综合实践活动课程指导纲要: 教材(2017)4号[Z]. 2017-09-25.

[5] 理查德·洛夫. 林间最后的小孩: 拯救自然缺失症儿童[M]. 长沙: 湖南科学技术出版社, 2013.