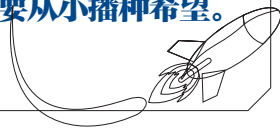




从航天员，到航天科普专家和教育专家，**在他们眼里，点亮梦想需要从小播种希望。**



航天员亲历： 梦想的种子，在童年时播种

蓝天，白云，飞机场，巨大的轰鸣声，这些构成了赵传东童年时最深刻的记忆。作为中国首批航天员，赵传东在接受《新民周刊》记者采访时表示，童年时最为日常的记忆，在日后漫长的岁月里影响着他对于飞行之路的追求。“现在看来，孩子在成长过程中，家庭和学校、社会环境、自然环境对其未来的发展方向有很重要的影响。”赵传东说道。

每天看飞行员训练，听着飞机起降的轰鸣声，如此宝贵的少年经历，令赵传东耳濡目染，自小时候起就对于这份事业有着异于常人的熟悉。他开始想象，自己有一天也像那些飞行员哥哥姐姐一样，穿戴整齐，拿着领航资料，排着队登上飞机。“这个画面我小时候经常见到，当时就觉得特别神圣和骄傲。”这一份对于未来自己也能够如雄鹰般展翅翱翔太空的憧憬，便就此成为他生命中无比重要的一部分。少年时父母的培养方式和成长环境的影响，不止于让赵传东早早地接触到飞行与航天这么简单。更关键的是，这些因素帮助赵传东明白了追逐梦想的奥秘。“父母从小对我的教导，让我懂得无论做什么事，都要有明确的安排，要明白自己在做什么，然后就是时间观念，要坚持，不能五分钟热度。”赵传东告诉《新民周刊》。

在度过16年飞行员生涯后，赵传东于1995年报名参加了中国第一批航天员选拔并入选最终12人名单。“有了多年的飞行

中国首批退役航天员赵传东。



员经验，加上小时候的萌芽，我报名时有了一个朴素的认知，就是觉得自己有希望，可以尝试。”

从飞行员到航天员，许多内容都是全新的，需要四到五年的学习训练，有八大类，一百多个科目。门门都是难过的关，超重训练中的呼吸困难、肌肉牵扯也经历过。但中国首批航天员以科学精神，良好心理素质和意志品质战胜困难，在2003年全部拿到了神舟飞船的“驾驶执照”。

2014年，作为航天员退役后，赵传东没有离开自己从小就热爱的航天事业。“国家培养了我那么多年，学到了那么多的知识，即便不能执行任务，我还是希望有一个突破口，把自己积累的经验发挥出来，为航天事业发挥一份力量，做出一点贡献。”除了参与、指导航天食品研制、航天员训练等方面的工作，近年来赵传东还积极投身于面向大众的航天科普活动。

教育专家解析： 自主规划，“双减”后迎来更大舞台

当时间来到2022年初，全国中小学生们正在迎接寒假的到来。这个寒假略显特殊，因为它是自2021年“双减”后的第一个寒假。按照“双减”规定，义务教育阶段的校外学科类培训机构不能在寒暑假、双休日、节假日开展培训，因此，这是“双减”后第一个学生没有校外学科类培训的寒假。

在这样的背景下，如何让