传承好规矩 成长添助力

编者按：

日常生活中，不少家庭都有一些代代相传的规矩，要求孩子加以遵守，如“站有站相、坐有坐相”“吃饭要等长辈先动筷”“懂得谦让、乐于分享”等等。这些规矩，有的凝练着勤勉正直的优良家风，有的饱含着尊老爱幼的传统美德，有的镌刻着为人处世的人生智慧，还有的承载着血脉亲情的守望与牵挂……有哪些规矩令人记忆深刻、获益匪浅，今天的我们该如何将这些规矩教给下一代，孩子们从中又能获得哪些助益成长的精神养分呢？本期《话题》分享几位读者的经历、感受与见解。

好规矩需要传承

曹建龙

过去常听老人对晚辈念叨“坐有坐相，站有站相”“出门回家要跟长辈打招呼”……许多老规矩被赋予了深刻的礼仪内涵，无论时代怎么发展，好的老规矩都会让人受益匪浅。懂规矩的人，言谈举止令他人愉悦，能够体现出较高的素养，因而更易给人留下良好印象，从而建立起融洽的人际关系。

我自小受到家中老规矩的熏陶，可说是终身受益。比如，小时候，长辈常讲“今日事今日毕”，要求我自己的事情自己做，不可马虎了事，不可依赖父母，更不可无故拖延。如今想来，正因为我把这条老规矩铭记于心，才能在求学路上不断自我鞭策，做到严格律己、勤勉向学；长大后，经历生活的磨练，我更懂得了靠天靠地不如靠自己，故而养成了独立自主、吃苦耐劳的性格，为事业的发展打下了良好基础。因此，我也常用从小遵从的老规矩对孩子进行教育，希望孩子把这样的老规矩传承下去。

老规矩教给我的除了自律和独立，还有勤俭节约的传统美德。我记得，从小家里用餐就有一系列严格的规矩：吃相要文雅、待客要礼貌，不可边吃边玩、不可浪费食物……那时，在饭桌上，我一但违反规矩，便会受到批评指正。让我印象最深的一件事是有一次，年幼的我掉了一点饭在桌上，爷爷要我用筷子夹起来吃掉，而我不以为意，不愿去夹。爷爷立刻正色，要求全家放下筷子，重申饭桌上的规矩，又道：“别看几粒饭，却是种粮人的心血，你难道不知‘粒粒皆辛苦’吗？……”爷爷的一番话，说得我羞愧难当，从此再也不敢浪费粮食。

如今，我是一名父亲，也是一名教师，为了教育引导孩子，我依然常常摆出老规矩，让孩子们在一条条规矩中懂得待人有礼、自律勤奋、勤俭节约，培养他们的良好习惯和道德品质。

当然，不必讳言，现实生活中，有些老规矩已不适应时代的发展，如“棍棒底下出孝子、出人才”，就有悖于科学的教育理念；而“吃饭必须手扶碗”“正月里不剃头”等一些老规矩所涉及的历史背景也已时过境迁，大可依据实际情况而稍加变通。

好规矩是好家风的重要组成部分，可以说，传承好的老规矩，就是传承好家风，也是弘扬优良传统的一种方式。把好规矩从家庭带进学校、带进社会，就能为培育社会文明新风尚增添助力。

妈妈立下的规矩

丁迎新

妈妈一天学也没上过，讲不出什么大道理，却给我们做儿女的立下了很多规矩：桌子上吃饭，夹菜看准了再伸筷子，不要挑来捡去；走路姿势要端正，头要抬，胸要挺；客人上门，先让座再倒茶，吃饭让客人先，替客人盛饭；别人说话别插嘴等等。这些规矩都逐渐成为了我们的习惯，融入我们的血液，直到我们成家立业，妈妈立下的一条条规矩仍散发出历久弥新的光彩。

妈妈虽然没念过书，又生活在闭塞贫穷的山湾里，却有种近似文人的骨气，为了让我们也成为有骨气的人，妈妈给我们立下了不少规矩：别人的东西再好，不可以讨要；肚子再饿，绝不可以偷、抢；衣服可以破旧，但必须干净；挺着胸膛做人，要大不怕小不欺……“连骨气都没了，活着不如一条狗。”这是妈妈的训诫。

贫寒之家倍加勤俭惜物，一粒饭掉在桌子上，必须捡起来吃掉；但与此同时，不义之财却绝不可取，捡到的钱物必须归还失主。从小到大，妈妈立下的规矩，让我们学会珍惜，也学会视而不见。

那时，家中偶尔杀只鸡改善伙食，妈妈连汤带肉地盛上满满一碗先敬老人，剩余的分给我们几个孩子，她自己只啃点骨头肉渣。尊老爱幼的道理，妈妈讲不出，却是通过实际行动让我们领悟到的。长辈说的话，即使不对，也别急着反驳，先听，再事后解释；同辈同龄人之间勿争勿抢，要凡事谦让。就连往灶洞里添柴的时候，妈妈也会随口说出一句“火要空心，人要实心”，引导我们做人做事。

在我们几个儿女为人父母后，也自觉不自觉地传承着妈妈立下的规矩，从细枝末节处引导教育下一代。

平时，我从不轻易教训儿子，但如果不诚实、贪小便宜或随意接受他人的小恩小惠，且不思悔改，绝对免不了一顿教训。家里买了好吃的东西，必须分成三份，一家三口一同享用。有好吃的菜端上桌，做饭的父母不动筷，绝不允许他抢先。从懵懂到半懂再到习惯成自然，儿子身上渐渐有了诚实、正直和谦让懂礼的好品行。

令我印象深刻的一件事，是身为少先队中队长的儿子要通过演讲竞选大队长，希望从事写作的我帮他代笔。他原本信心满满，觉得有了我的帮助，这次竞选势在必得，却没想到我不顾妻子的劝说，当即拒绝了，坚持只提修改意见，让他独立完成。儿子虽有些抱怨，但还是遵照我的意思，自行撰稿修改，经过数天的精心准备，儿子的演讲很成功，也最终当选。我祝贺他的同时告诉他，人生路上，无论输赢都不能失了骨气，如果当初由我代笔，即便成功，也不光彩。类似的经历和体悟，让儿子更加坚信，比一时输赢更重要是人品。

闲时，当我和儿子聊起当年妈妈立下的老规矩时，儿子钦佩不已。我那倔强的妈妈从不向贫寒低头，但对人却善良谦和，乡亲们没人不说个好字，路过我家都要进来坐坐，其乐融融地聊上一阵。如今，妈妈安眠于九泉之下，妈妈立下的规矩却仍在延续，成为我们的家风根基。

规矩教育助成长

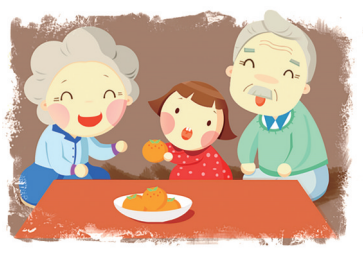
陈铁

许多年前，笔者曾到一个朋友家做客。为了款待我，朋友特意做了几个拿手好菜，他6岁的女儿见有自己喜欢的菜，还没开饭，就悄悄把那道菜挪到自己面前，朋友发现后当即制止，并严厉批评了女儿。看到孩子哭哭啼啼，我忙打圆场，希望朋友不要太过严厉。这位朋友一边向我道歉一边解释道：“孩子的这种自私行为绝不能骄纵，餐桌上的规矩看似小事，反映的却是个人的素质，如果不及时教育，将来受害的还是她自己。”那天饭后，我与这位朋友谈起教育孩子的话题，他说自己在家中，对一些规矩是严格执行的，只要女儿违反，轻则被说几句，重则被罚思过。

朋友的话令我感触颇深，也引发了此后我对规矩教育的观察与思考。俗话说“没有规矩不成方圆”，在我国传统的家庭教育中，极其重视规矩，家长会给孩子从小立规矩，教导孩子懂规矩。这些规矩包罗万象，涉及自我修养、衣食住行、社会交往等各个方面。许多延续已久的规矩，蕴含着朴素的为人处世之道，对孩子良好品质和行为习惯的养成具有重要的意义，例如“衣冠要正”，就是让孩子通过打理自己的仪容仪表，养成良好的卫生习惯，树立基本的礼仪意识。再例如，“站有站相，坐有坐相”，看似是对孩子坐立姿势的要求，却能潜移默化地培养孩子的自律性。作为一名教育工作者，笔者认为良好的坐姿、站姿不仅有利于维护学生的身体健康，还能消除学生的浮躁心理，营造严肃认真的课堂气氛。还有“夜不外宿”的规矩，实际上是一种安全教育，可以让孩子学会自我保护。再比如，很多家庭吃饭要等人齐了才动筷，并要求孩子不挑食、不浪费，有好食物要礼让长辈等等，这样的餐桌规矩体现着家庭成员之间的相互尊重以及勤俭节约、尊老敬老的美德，严格执行这些规矩，能够培养孩子的用餐礼仪，引导孩子学会尊重他人、谦和有礼，涵养孩子的品性。

据我所知，那位朋友的女儿大学毕业后，在外地找到了一份不错的工作，因为过硬的工作能力和良好的个人修养，受到了单位的认可和同事的好评。朋友告诉我，他的女儿不止一次提到过，自己之所以有今天，很大程度上离不开父亲长年的规矩教育，让她懂得了自律和换位思考，从而收获了事业的进步与融洽的人际关系。

习惯决定孩子的未来。家庭中的一些规矩本身就是对孩子最好的习惯养成教育，一些延续已久的规矩，本身就蕴藏着丰富的教育养分，是孩子成长成才的“加油站”。



别忘了给家人打声招呼

石卫东

每次离家外出，我都要跟父母道别，到达目的地后，也会第一时间向他们报平安。这早已经成为我雷打不动的习惯。一通简单的电话，一句温暖的问候，瞬间就会带来内心的安宁和亲情的抚慰。现在想来，这样的习惯源于父亲给我们兄弟三人从小定下的规矩：“你们出门进门都别忘了给家里人打声招呼，上学前，要告诉姥姥一声你们要去学校了，并且要确认姥姥听见了再走；中午和下午放学回到家，也要先跟姥姥说一声你们回来了，好让老人放心。”

我还清楚地记得，每当放学回到家，喊一声“姥姥，我们回来了”，姥姥总会一边笑着答应，一边给我们兄弟仨端出热腾腾的饭菜。随着时代的发展，我们的主食从黄澄澄的玉米面窝头，逐渐变成了白面馒头、白米饭，后来又有了奶油蛋糕等甜食点心。日子一天天好起来，而那句“我们回来了”却随着这温馨的生活场景一直印刻在我的脑海里，成为我最美好的记忆之一。

在我登上三尺讲台，还当上了班主任后，我总是十分乐于与孩子们分享这份充满温情的记忆和出门进门“打招呼”的规矩，并给他们提出“成长要求”——每天上学前、放学后，记得给家人道一声“我出门了”或“我回家了”。我之所以如此看重孩子对家人的这一声招呼，不仅因为这小小的规矩体现着一种礼节和修养，更是因为这其中蕴含着的“孝”的真谛比任何抽象的道理都更有打动人心的力量。

2017年，我成为一名小学校长。我常常围绕“孝”字来给孩子们讲故事，但故事的落脚点依旧是那一声“我出门了”“我回家了”。我深深地相信，中华民族传统美德往往包含在我们的祖辈、父辈们代代相承的习惯之中，那质朴平凡得近乎“粗糙”的老规矩，往往能引领后人的思想，牵动后人的目光，校正后人的步伐，也成就着一个个家庭的幸福和整个社会的好风尚。

当年父亲定下的规矩，我也教给了女儿。女儿从小就知道，每次在爷爷奶奶家吃过饭，跟着我和妻子回到自己的小家后，一定要先拨一通电话，向爷爷奶奶道一句“我们回家了”，请二老放心。这个微小的习惯在此后的岁月中持续延绵，女儿远赴外省上大学后，每次放假回家，在归来的列车上，一条条消息、一通通电话，让我和妻子安下心来，“车到盘锦了”“车到山海关了”“到济南了”“车到淄博站了”……每当离家返校，女儿一下高铁，就会打电话，“我下高铁了，正在找出租车”“我已经打上车了，正在往宿舍赶”。等到了学校的宿舍，女儿会再次拨通电话：“我已经到了，爸爸妈妈你们放心吧！”孩子不忍父母担忧，因而不厌其烦地发信息、打电话，一声声道着平安。“别忘了给家人打声招呼”，父亲教给我的规矩，在我女儿的身上得到了新的延续。

好家风本质上就是代代相传的好规矩，而好规矩离我们每个人并不遥远，它或许是一个微小却持久的习惯，或许是一份互相牵挂的亲情，或许只是我们不经意间的一句问候……出门进门，别忘了给家人打声招呼！

学规矩 促成长

林焕煜

国有国法，家有家规。所谓家规，是一个家庭在世代传承中形成的一种较为稳定的道德规范、传统习惯、为人之道、生活作风和生活方式的总和。其实，家规并不抽象，它可能是一句精炼简短的箴言，可能是一则通俗质朴的为人准则，也可能是一条条明确具体的规矩，被一代代家庭成员所尊崇，逐渐积淀成为一个家庭的精神底色。

在我的儿女很小的时候，我就十分注重教他们守规矩、学家规。比如，我经常教育孩子们从小就要懂孝道、敬长辈，这也是我们家最看重的规矩之一。父母养育儿女不易，年老时理应得到晚辈的关爱和照料，这既是源于血缘亲情的自然表达，也是对传统文化的一种传承延续。在我和妻子的言传身教下，每次有好吃的东西时，孩子们总会先拿给爷爷奶奶品尝。

在我家里，还有一些规矩传承已久。比如有阵子，我发现儿子时不时就会抖腿，我问他是从哪里学来的，儿子满不在乎地说：“同学都这样。”甚至还觉得这是一种很酷的行为。我郑重地告诉儿子，这是一种不良的习惯，我从小就被长辈们要求“坐有坐相，站有站相”，这是因为一个人的言行举止透露着他的教养，没有教养的言行既是对别人的不尊重，也是对自身形象的损害，此外，对于正在长身体的青少年来说，错误的坐姿站姿也不利于骨骼的正常发育，容易导致体态不良。自此，我对两个孩子提出了更加明确的要求：不许抖腿，不许翘“二郎腿”，不许把双脚架在桌子上，站立的时候不许弯腰驼背，走路时要挺胸昂头……

除此之外，我还要求孩子们养成干净、整洁的生活习惯，学会自己的房间自己收拾，这也算是我家的老规矩之一。所谓“一屋不扫，何以扫天下”，参与家务劳动，既是成长的必修课，也是为了在“洒扫庭除”的过程之中培养孩子的独立性和自理能力，懂得“自己的事自己做，自己的路自己走”。我也因自小受到这样的家庭教育，才有了日后的独当一面。如今，在我的引导督促下，两个孩子都能自觉地叠被、打扫卫生，保持房间整洁、物品摆放有序。

在生活中，我还经常告诫孩子不要为了一些小事斤斤计较，更不能贪小便宜，否则早晚会失去更多；与朋友相处要真诚，就算偶尔吃亏也别太放在心上，明白“吃亏是福、知足常乐”的道理。

我家的老规矩，润物无声地滋养着孩子的心灵，它或许质朴而平凡，却凝聚着千百年来的传统美德，更是家风的具体体现。家长要从细微之处着手，从身边的点滴做起，引导孩子学规矩、传家风，让代代相传的好规矩成为孩子的成长助力。

征稿启事

《话题》近期将就以下话题展开讨论，如果您对这方面有自己的看法，请将稿件发至邮箱：jswmtl@163.com，jswmb-bjb@163.com

话题题目：

1.“我想得第一”“我要去太空旅行”“我要成为发明家”“长大后我想当老师”……每个孩子都有梦想，这梦想或许微小而平凡，或许天马行空，甚至荒诞而多变，但每一个梦想都可能转化为让孩子奋进的信念，成为让孩子发光的力量。最终决定一个人能走多远、能飞多高的不止是起跑线，还有坚守梦想、为之奋斗的勇气、激情与不懈的努力。作为家长和教育工作者，孩子曾向您吐露过哪些梦想？您认为成人应该对孩子的梦想报以何种态度？您又是怎样帮助孩子在梦想之路上获得成长的呢？欢迎来稿与我们分享您的经历、感受与见解。

2.针对当前一些有关未成年人的教育热点，您有哪些不吐不快的感受，请将您的关注点发给我们，我们会根据具体情况安排专题策划。

要求：字数不限，观点明确。

请在文末标明您的姓名、地址、邮编，并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

主管主办：四川党建期刊集团 社址：成都市青羊区敬业路108号T区2栋8楼 电话：办公室(028)80640466传真 通联发行部(028)80640468 记者部(028)80640455 编辑部(028)80640470 事业发展部(028)80640473 邮编：610091 精神文明报社照排 四川工人日报印刷厂印(地址：成都市一环路东三段31号)