



女儿的助人体验

王大庆

由于爷爷奶奶的过分宠爱，女儿从小养成了唯我独尊、娇气十足的坏习性，心里只有自己，没有别人。一次，母亲的好姐妹带着她的孙子到我家玩，女儿不让我朋友玩她的玩具，弄得人家很不自在。我忍不住批评了女儿几句，女儿一下子哭了起来，母亲的好姐妹只好赶紧带着孙子离开了我家。

为了改变女儿的这种不良习

惯，培养她愿意与人分享、助人为乐的思想，从女儿上小学二年级起，我每年暑假都带她去乡下，鼓励她和农村孩子交朋友。

有一次，我带女儿去父亲当年插队的苏北农村看父亲下放时的老房东。在我和老房东刘大娘寒暄的时候，刘大娘的孙女正好从田间割猪草回来。我听到女儿和刘大娘的孙女搭上了话，女儿问：“你这么小怎么就下田劳动？”

小女孩说：“父母都在外打工，家里劳力少啊。”女儿又问：“你有几个书包呀？”小女孩说：“一个。”女儿说：“你才一个书包啊，你的书包是在哪儿买的？”小女孩说：“不是买的，是奶奶用零头花布缝的，之前破了两个洞，奶奶都补好了。”女儿沉默了……

在回家的汽车上，女儿悄悄对我说，她把带去的牛津布书包送给了房东奶奶的孙女。而小女

孩也送了她礼物作为回馈。看到女儿高兴的样子，我觉得这次没有白带她出来走一趟。

从那以后，一贯受宠的女儿开始愿意跟朋友分享她的玩具和书籍。买来的新书，她会格外地爱惜，因为她打算自己看过后寄给农村的小朋友；有时候买文具她也会恳求我多买一份，因为她想送给农村的好伙伴。

今年初，女儿上四年级了。一

天放学后，我发现她在家整理小时候的玩具，有塑料小汽车、飞机模型、芭比娃娃等，足足有两大箱。女儿对我说，她想把这些玩具赠送给农村的小朋友，跟她们一起分享玩具带来的快乐。

女儿的确长大了，懂事了。自从带着女儿去乡下后，女儿体会到了农村孩子的艰辛，也感受到了帮助别人的快乐，这对她今后的成长大有益处。

成都中医药大学附属银海眼科医院近期发布了一组关于小学生近视防控研究的数据，证明体育锻炼等正确的干预手段可以有效遏制学生们的近视趋势。

这家医院采集的数据来自两组学生，一组为干预组450人，一组为对照组500人。研究发现，经过一年的干预之后，干预组和对照组学生的近视发生率分别为7.39%和24.82%，眼轴长度分别增加了0.07毫米和0.31毫米（眼轴增长越快，近视加速越快）。另外，干预组的裸眼视力维持1.0不变，而对照组裸眼视力从1.0下降至0.85。

干预组的450名孩子全部来自成都沙河源小学，对照组的学生来自其他学校。据沙河源小学校长李志彬介绍，他的学校近视防控效果明显，与学生每天不少于两小时的体育活动密切相关。

李志彬是位懂体育的校长。体育是沙河源小学重要的学科，所有年级周一到周五每天都上体育课。自2019年2月起，学校开始发起“国球护眼”实验，鼓励孩子们在体育课和大课间活动时去打乒乓球。学校有专门的室内乒乓球馆，内设9张乒乓球台，室外还有9张。

沙河源小学的大课间活动与其他很多小学不同，安排在每天上课前进行。学生到学校的第一件事就是扔下书包进行“零点体育”锻炼。

自去年9月开始，沙河源小学开始在三、四年级进行“走班制”体育课实验，学生可以在足球、篮球、击剑、乒乓球、拉拉操等8个体育项目中选择自己喜欢的项目。为了实行“走班制”，沙河源小学三、四年级的学生体育课安排在同一时间举行。上课时，学生打破班级限制，去练习自己选择的体育项目。

研究证明，大量的户外活动能够有效地防控近视。沙河源小学也用实践证明了这点。成都中医药大学附属银海眼科医院在专门给新华社记者提供的研究分析报告中说：“户外活动被公认有预防近视发生发展的作用。活动的时间越长，近视发生的可能性越小，其机制为光照可以刺激视网膜多巴胺的释放，而多巴胺能阻止眼球伸长。眼球伸长是近视发展的结构基础。”

这家医院认为，乒乓球等体育运动是“最廉价、有效可行的近视预防方法”。他们的研究报告认为：“从环境因素出发，预防近视的方法就在于增加户外活动，减少近距离读写的时间，良好的光环境等。其中运动是最廉价、有效可行的近视预防方法，不仅能强身健体，还能达到切实有效的缓解眼疲劳，锻炼眼球睫状肌，增强调节能力的作用。现有运动方式多种多样，而众所周知，我国是乒乓球大国，乒乓球是我们的国球，乒乓球运动深受广大青少年喜爱，且普及率很高，以此作为一项护眼运动，具有可行性和现实意义。”

另外，成都中医药大学附属银海眼科医院的研究发现，沙河源小学学生近视发生率低，与他们教室的灯光改造也有很大关系。

据李志彬介绍，2019年2月春节期间，沙河源小学将所有教室的灯源改造，全部换成防眩目、防蓝光、无频闪的灯具，有效保障了孩子们的视觉环境。

(新华社 马邦杰)

体育锻炼有助于让孩子拥有明亮健康的眼睛



爱的回馈

刘亚华

女儿想要一个新款学习机，老公不同意。我怂恿女儿说：“你跟爸爸撒撒娇，他一高兴就答应了。”女儿一直不善于向家人表达爱，听我这样说，她沉默了。

“就对爸爸说一声，爸爸我爱你！很简单的，就一句。”我鼓励女儿说。老公也用期许的眼神望着女儿，等着从她嘴里冒出这句话来。女儿望着她爸，轻轻地喊了一声“爸爸。”可是那句“我爱你”像是卡在在了喉咙里。我对着老公，轻松地做着示范：“爸爸，我爱你。”试图引导女儿把这句话讲出来。女儿抿了抿嘴，笑了笑，始终没有说出口。

这些年来，我们对孩子的好，孩子应该能感受到，但她从来没有对我们表达过。这件事对于我们来说是一种遗憾。

晚上，老公在书房办公，我和女儿一边看电视，一边嗑瓜子。女儿抓了一大把瓜子嗑起来，可是我发现她没有吃瓜子仁，而是找了一个干净的玻璃碗，将那些剥好的瓜子仁装在了里面。我问她为什么不吃，她说等嗑完后再一大把吃，她说等嗑完后再一大把吃，她会更过瘾。眼看着碗里的瓜子仁越来越多，可女儿却一直没有吃。

九点多的时候，碗里的瓜子仁已经堆成了小山，女儿这才停下来，小声地对我说：“妈妈，爸爸工作那么忙都没时间嗑瓜子，我想把这个给他吃，你说他会不会嫌上面有我的口水？”我恍然大悟，原来，女儿是想给她爸爸一个惊喜。

“不会的，谁会嫌自己孩子

看到女儿嗑了那么久，一粒瓜子也没有吃，又守着这个秘密，我有些感动。女儿小心翼翼地端着碗进了书房，过了一会儿眉飞色舞地跑了出来，激动得像中了大奖似的，说她爸吃得正欢呢。看着女儿懂事了，我很欣慰，而且我也突然明白了一个道理，不擅长用语言表达爱的孩子，也会有自己表达爱的方式。

临睡前，老公笑着跟我打趣：“你今天怎么给我嗑那么大一碗瓜子仁啊，又想让我给你买什么礼物啊？”我愣住了，好半天才明白过来。我告诉他，那些瓜子仁都是女儿嗑的，她足足嗑了一个小时，自己一粒都没舍得吃。

听我说完，老公不笑了，他背过身去装作玩手机，可我分明发现，他用手指擦了下眼角。

从那以后，每晚自习放学后，你就把自己关在房间里，看作文，背单词，验算题，整理错题本，日复一日，不知疲倦。是你的拼搏换来了这次成绩的飞跃。

孩子，爸爸相信你一定能做一个强者，跑赢高中的最后一棒。

爱你的爸爸



跟着孩子一起成长

赵自力

渐的，孩子不再对手机感兴趣了，更喜欢各种亲子活动。从这件事中我们明白了，孩子的注意力和习惯往往受家长的影响。家长关注什么，孩子自然也学着关注什么。

以前我们吃饭，特别喜欢吃把饭菜拿到客厅吃，边吃边看电视，觉得那样特别惬意。孩子出生后，我们还保持着这样的习惯。后来听一位朋友说，孩子吃饭时要安静地吃饭，不要让电视分散她的注意力，否则难以养成好的饮食习惯。我们觉得很有道理，从那以后，一日三餐我们都在餐厅里吃。吃饭时，一家人围坐在一起，带着一种仪式感，有时还放点轻缓的音乐，气氛非常温馨。孩子在我们的影响下，不挑食，吃饭的样子也很文雅，朋友们都说孩子的吃相好。“妈妈做的每一道菜，我都喜欢吃，谢谢妈妈！”这是孩子常常说的话，我听了心里也感到很欣慰。

每逢周末，是我们一家人最忙的时候。妻子在一家孤儿院做义工，孩子也常常跟着去帮忙。孩子从小就特别有爱，经常把家里的玩具拿去跟小朋友们分享。而我喜欢去淘书，常常流连在各大书店，一待就是半天。孩子受我的影响，对书也是爱不释手，视野渐渐变得开阔起来。我们还常常把孩子带回农村老家，让她看看花生怎么发芽，蜜蜂怎么酿蜜，母鸡怎么下蛋等等。孩子的好奇心逐渐被激发，在亲近大自然中感受到了大自然的神奇魅力。

父母的教育方式，往往影响着孩子的成长。为了给孩子树立一个好榜样，提供一个良好的成长环境，作为父母的我们也要学会改变自己，不断学习，跟着孩子一起成长。

宝宝的出生，给家里增添了许多欢乐，也改变了我们的很多生活习惯。

孩子刚学会走路时，对什么都好奇，特别喜欢玩我们的手机。那时还觉得挺好玩，经常拿手机逗孩子。后来听健康专家说，手机有辐射，而且玩手机对儿童视力非常不好，于是我们就尽量不给孩子玩手机。可孩子不情愿了，大哭大闹的，任凭我们讲什么她都不听。“你们一个个的都玩得起劲，不想让她玩怎么可能呢？她还是孩子。”母亲的一席话点醒了我们。是的，一边不要孩子玩手机，一边自己玩得不亦乐乎，这确实不妥。于是，我和妻子达成共识，在家里尽量不拿手机，只陪孩子玩。渐

孩子，你可以跑赢最后一棒

李永保

亲爱的女儿：

今天，你的联考成绩出来了，进步非常大。以这样的成绩应该可以考二本，我看到你的脸上终于露出了笑容。

你的第一次模拟考试成绩很差，大大出乎我们的意料。当时看到成绩的我如遇晴天霹雳，头有些发懵。你的妈妈也十分痛心，还责备了你几句。你有些委屈地说：“这段时间，我学习很认真的！”这句话惹得一向温和的妈妈生气地说：“努力了，会考这么差？”我看到你欲言又止，可能是不想惹你的妈妈更生气。

三年来，你每天都是起早摸黑，我看到了你的努力。但是你也

要体谅你的妈妈，由于你的胃不好，每天午饭和晚饭都是你的妈妈做好送到学校。其间，冒严寒，顶酷暑，风吹雨打，承受着辛劳与疲惫，所以当看到她看到这样的成绩一时无法接受。

我知道你努力了，可你思考过尽管努力了成绩还下降的原因吗？首先，努力不等于尽全力，高三了，你的同学们都在努力，这个时候只有尽全力，才有可能超越别人；其次，你要认真思考你的学习方法对不对，是不是把精力用在了真正需要的地方，只有提高学习效率，精益求精，才有可能超越自己。

我让你看了一段运动场上的短视频：接力赛已经进行到了最后一棒，排名第一的参赛队员接过

棒，乘胜飞奔，看起来这个队稳拿第一了，因为排名第二的参赛队队员接棒时，已经落下了一段距离。当排名第三的参赛队队员接到棒时，已经远远落后了，然而这个队员一接棒，就奋力直追，一路狂奔，很快就超越了排名第二的对手。当时，他距离排名第一的对手还有数十米，要超越几乎是不可能的，但他并没有放慢拼搏的脚步，仍然速度不减，往前冲，逐渐缩小了与排名第一的队员的距离。近了，更近了，他终于超越了对手。到达终点时，他竟然领先对手好几米。这名运动员是一个强者，一个真正的强者。我当时告诉你，你也能做一名强者，跑赢高中的最后一棒，你重重地点了点头。



征稿启事

孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中，相信许多父母都会有不少感慨，也会有不少想对孩子说的话。对此，您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗？欢迎大家来稿交流。

要求：字数不限，观点明确。请在文末标明您的联系电话、通联地址、银行户名、开户行、账号、身份证号，并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱：jswmtl@163.com