



## 少讲道理，多想办法

王海银

朋友给孩子买了本《汤姆·索亚历险记》，可孩子翻了几页，就再也不看了。朋友很是生气，训斥孩子说：“朽木不可雕也！这么有趣的世界名著，你怎么就一点儿也不感兴趣？”我听了，很是感慨：兴趣由得了人吗？我们可以强迫孩子做不愿意做的事，但不能强迫孩子对不感兴趣的事感兴趣。培养孩子的读书兴趣，是父母的重要职责之一，我们倒是应该反省一下，作为孩子的“第一任老师”，我们称职吗？

培养孩子的兴趣很重要，可问题是，应该如何培养孩子的兴趣呢？

德国电影《海蒂和爷爷》中有一个情节：刚开始识字时，海蒂很不上心，上了许多节课连字母都没学会，家庭教师很是无奈。可老奶奶不这样认为，一天傍晚，她拿来一本非常有趣的童话书，给海蒂朗读，读到故事高潮，海蒂听得入迷之时，突然停了下来，让海蒂自己读。海蒂说，可是不识字呀。老奶奶说，不识字你可以学呀……从那时起，海蒂一下子喜欢上了识字，并很快学会了读写。在这个故事里，老奶奶没有责怪海蒂缺乏上进心，也没有空谈识字的重要性，而是根据儿童喜欢听童话故事的特点，巧妙地以“吊胃口”的方式，激发了海蒂识字的内生动力。

现在，有些家长喜欢给孩子讲道理，诸如“假如你现在不如何如何，将来就会如何如何”之类。但他们没有认识到，大多数未成年人最大的特点是非理性，意志力薄弱，行事往往只顾眼前、不顾长远，只求有意思（好玩）、不求有意义。因此，帮助孩子培养好习惯、戒除坏习惯，关键在于找到具体而操作性强的办法。比如帮孩子戒除网瘾，说教肯定是效果不佳的，最好的办法是采用“转移兴趣”法，即设法将孩子的兴趣引导到有益的方面，比如游泳、滑冰、打球、旅游、听歌等。

当孩子有多个坏习惯并存时，不能要求孩子同时纠正，而应该根据轻重、缓急、难易，选出其中的一个，让孩子集中力量改正。

有的时候，孩子也想回归“正途”，但苦无办法。这时候，就更需要父母的帮助了。比如帮孩子找到问题的症结，制订切实可行的计划，探索行之有效的改正方法等等。总之，不能总是恨铁不成钢。钢是用科学方法炼成的，而不是恨成的，一个具体可行的办法胜过一堆空洞的大道理。

## 愿你心中有光，人生有爱

陈全忠

儿子：

首先祝贺你成长为一个阳光的少年。你是北京奥运会那年出生的，转眼之间就到了东京奥运会。虽然世界还面临着新冠肺炎疫情的重重考验，但中国的体育健儿们还是义无反顾地踏上赛场，因为对于他们来说，能冲刺奥运冠军的时间窗口并不多。错过一个四年，也许只能退役，与热爱的赛场、与能够证明自己的荣耀，失之交臂。

每个人的人生道路上都有自己的赛场，去证明自己的成长、拼搏和热爱。你也有自己的赛场，也许是两年后即将到来的中考，也许是激发你兴趣的人生目标。所以，遇到困难的时候还是要咬紧牙关，在需要奋斗的时候努力拼搏，因为错过这段年华，你也许不会再有那么好的精力、那么充裕的时间、那么少的生活压力，专注地去做自己想做的事。

那些走得比你远的人并不一定比你聪明，只是每天比你多走一点。坚持，就是最强大的力量。这句话适用于赛场，也适用于学习。我相信只要你努力过了，就一定

## 做个称职的父亲

吴利强



肯善罢甘休：“写的是诚实守信的作文，做的却是弄虚作假的事，写这篇作文有什么用！”女儿居然争辩说：“我是完成任务，又不是想获奖。”我立时感到女儿这一思想的可怕，原来，在她看来，只要不好做或不乐意做的事情都是可以敷衍塞责过去的。这是一种极其危险的思想呀！我在心里反思：这是为什么？

为什么？我又何尝为了孩子的学习和成长而想方设法，尽心尽力过。为什么？看着孩子学习任务重、作业多，我又何曾亲切地和她交谈过。为什么？因为自己工作很忙，无暇顾及孩子呀。平日里，我只管她吃穿，需要什么学习用品，给钱让她自己去买。我相信她可以自己在学习和

生活里渐渐长大，她的心理素质和思想意识也会朝着积极健康的方向发展。可是，我错了。我从这件事里真真切切地感受到：孩子的思想教育是何等的重要，何等的迫切，我再不能掉以轻心、随心所欲地任其发展下去了。

当我意识到自己过错的时候，刚才的那种盛气凌人已经完全消失了。我坐在女儿的旁边，轻声温和地对她说：“关了电脑吧，我们重新写一篇。”女儿欲言又止，但最终还是关闭了电脑。诚然，她还没有任性到不听从家长的话的份儿，这一点，是我一直以来都对她很放心的原因。但是，今天，我们必须坐在一起，共同完成好这次关于诚信的作文。我灵机一动，借题发挥，就以此

事为写作的切入点吧。我们一同拟定题目，一同回忆事情的起因，一同探讨她内心深处的种种想法，一同构思文章的谋篇布局，一同斟酌用词造句，一同感悟此事的收获……在我的帮助下，女儿很快完成了一篇很有质量的作文。最后，我说，诚实其实就在你我的身边，凡事认真真地去做，就是诚实。这也是我们这篇作文的主旨。女儿对她的这篇作文很满意，我们一起完成作文的过程也让女儿学会了怎样写作文。我的用意也很明了：让女儿在写作中学会做人。

这一次，我与女儿一起分享到成长的快乐，更让我欣慰的是，这一回我尽到了做父亲的本分，这样的感觉真好！

## 写好作文从记日记开始

肖艳



自女儿萧萧进入小学，写作文就成了其语文作业中，最令人头疼的部分。女儿每次写作文，不是不知道写什么，就是语句不通顺。一篇短短一百字的看图说话，都要憋上两个小时才能成型。

该怎么培养女儿的写作能力，成了我心头的一个大问题。我翻开了女儿的语文课本，想看看教科书上有没有什么好办法。

“怎么了？”我一脸疑惑。“妈妈，我没有可以记的了，每天除了学习还是学习。”女儿还未能从日常的学习、生活中找到写日记的素材。

于是，我换着法儿带孩子去发现生活中精彩的一幕幕。每个周末，我都会带着她去捕捉武汉“每天不一样”的美。湖北省博物馆里，沉淀历史回声的曾侯乙编钟、补写人类发展史的重要物证郧县人头骨化石、精美的元青花四爱图梅瓶……在对历史的见证中，女儿的日记里几度出现“不可思议”这个词汇。登上武汉必打卡之地“黄鹤楼”，俯瞰长江，女儿在日记里留下颇富诗意的句子：蜿蜒的长江像一条长长的丝巾环绕着武汉。

渐渐地，女儿会用心地将学习生活中有趣的、令人惊讶的小事情都写在日记本上。比如，班上有个男生过生日真有趣，他的奶奶给每个同学手工制作了一个珠串小猪。女儿收到这个礼物，高兴地将小猪摆在学习桌上，面对面，边瞧边描写小猪憨态可掬的模样。

家长课堂里，有一位同学的爸爸带来了一堂生动的汽车知识课。女儿踊跃举手回答问题，还获得了一个小模型车，兴奋得回家就将这个得奖过程记在日记本里。台灯下，女儿一笔一划专注的样子，真可爱。

一年的时光匆匆过去，女儿小小的日记本已经满是自己心事。老师布置的作文，无论是观察小动物，还是续写童话故事，她都两眼一转，提笔就来；无论是写喜欢的人，还是祖国阅兵大事件，她翻开作文本，就能写出一篇生动形象的小作文。她的一篇小日记还在报纸上铅印出来。

写日记贵在持之以恒，著名作家肖复兴曾说：“日记记得多了，肯定会熟能生巧，巧能生花。”我们的生活中，一饭一粥、一笑一怒，都是真实的源泉。用心执笔于日记本中，不仅能锻炼孩子的语言功底，还是鞭策自我不断前行的自省之“镜”。

## 护眼灯，挑光线柔和偏黄的

目前我国青少年儿童近视人数已达4.2亿，近视率这么高，家长如何给孩子选择“护眼灯”？

首先了解一下近视的原理：当眼睛看远（6厘米以上）时，睫状肌放松，水晶体最薄，远处物体聚焦在视网膜；当眼睛看近时，睫状肌收缩，水晶体变厚，近处物体可聚焦在视网膜。当孩子眼睛睫状肌处于过度紧张收缩状态，没有得到及时放松，会引发痉挛，此时即使看远也会模糊，因为睫状肌无法自动放松，称为假性近视（痉挛性近视），只要通过有效措施使痉挛解除，视力就会恢复正常。当假性近视没有及时消除，睫状肌一直处于收缩状态，导致眼轴不断伸长，就会发展成真性近视（轴位性近视）。真性近视一旦形成，无法逆转。

在自然光线不足的情况下，孩子做作业，眼睛睫状肌会较长时间处于紧张收缩状态，因此，选择一个合适的护眼灯很有必要。挑选护眼灯，首先要了解对于眼睛保护最重要的参数：一是无频闪；二是大量研究证明，色温在4000k左右的光线最适合长时间阅读。无频闪很多台灯都会标出，但色温这个指标却不一定。色温越高，光线越白亮，越低则越发黄柔和。所以，4000k的色温就是略带些黄色。

提醒家长，护眼灯作用有限，日常用眼，还需保持正确姿势，劳逸结合。使用台灯读写时，应同时打开房间内其他灯具，避免明暗对比强烈的照明方式。

（《生命时报》谭星平）

## 少给女孩扎辫子：不仅伤害头发，对头皮也不友好

家有女孩子的妈妈，都希望给女儿扎美丽的辫子，梳高高的丸子头，带漂亮的发卡，把女儿装扮得像小公主一样。但这个看似美好的做法，对孩子却潜藏危害。

伤害头发。婴儿和儿童的头发比成人更细、更脆弱，所以也更容易损坏。头发可能会在扎得最紧的区域断掉或在此处完全停止生长。如果你发现任何类型的头发损伤，应停止用头绳。头发大约需要三个月修复受损毛囊长出新头发，如果不松开头绳，可能导致永久性脱发。

毛囊受损。给孩子扎很多辫子时，总是会将头发扎紧，但头皮长时间紧绷，很可能使毛囊松脱造成牵扯性脱发，影响孩子以后头发的生长。

容易受紫外线伤害。一次给女孩扎太多辫子，发缝分得过多，会导致她的头皮在紫外线中暴露过多。紫外线照射会使人皮肤的皮肤老化，即使头皮也不例外。

怎么给孩子扎头发才不会受伤？首先，辫子最好不要超过2个，也不可扎得太紧，不需要剧烈活动时最好披发。如果夏天过热，需要扎头发，家长可把孩子的头发适当绑得松散一些，并经常改变一下发型，给头皮歇息的机会。其次，勤给孩子梳梳头，这个做法能帮助清理黏在孩子发丝上的灰尘，还能刺激头皮、促进血液循环，有利于头发生长；最后，洗头时，可以适当给孩子做些头部按摩，但力道要轻柔一些。

（《生命时报》李玲 胡月圆）

### 征稿启事

当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。请在文末标明您的姓名、地址、邮编，并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱：jswmrtl@163.com



### 我想对你说