

要先改变自己 教育孩子

钱永广

新的学期,儿子进入初三,中考就在眼前了。可儿子玩手机的瘾却越来越大,妻子告诉我,有好几次,她发现儿子在半夜里还偷偷躲在被窝里玩手机。

难怪儿子成绩一落千丈。已经上初三了,再不采取措施,可能就来不及了。怎么办?好些天,我都在琢磨着这事,可到底应该怎么教育儿子?

我想了很多教育儿子的话:你现在不好好学习,将来会后悔的;你不要玩手机,一旦成瘾,就会玩物丧志……我还罗列了一大堆规劝儿子不要玩手机的理由,可这些理由,儿子能否听进去,我自己都表示怀疑。因为这些告诫儿子的话,平时我都说过多少遍了,一点用也没有。

要不,我把自己的人生经历告诉儿子吧,我想。启发也许会比告诫更管用。可类似的启发引导,我也不是没有尝试过。可儿子对我讲的话似乎很不屑,有时即使他嘴上跟我保证以后会好好读书,可没过几天,他依然我行我素,根本没有任何改变。

一想到自己在教育儿子这个问题上的挫败,我颇有些心灰意冷。我决定先歇一会儿。我躺在沙发上,习惯性地脱下臭袜子,随手扔在了家里的茶几上,然后拿起了手机,打开了手机里没有玩完的游戏……突然,我想起了妻子的再三告诫,“在家里不要随手乱扔臭袜子”,还有“你要给儿子做好榜样,平时有空多看书,多学习,不要沉迷于手机游戏”等等。我不也曾答应过妻子要改变,可自己怎么总是改变不了呢?我立刻坐了起来,放下手机,收起了臭袜子。或者,想要教育儿子,想要儿子改掉沉迷游戏的坏习惯,我也应该先改掉自己的这些坏毛病。如果我自己都做不到,又怎么要求孩子呢?

教育孩子,要先改变自己。所以,我决定先从我做起。之前想好的那一堆教育孩子的话,还是暂时收起来吧。希望我的改变,妻子能看到,孩子也能看到。教育应该是言传身教。

不妨做一个“出格”妈妈

徐俊霞

我家是一个大家庭,女儿一生下来就是家中老人捧在手心里怕摔了、含在嘴里怕化了的宝贝。集万千宠爱于一身的女儿身上有很多小毛病,虽无伤大雅,却必须时刻留意。

一次,冰箱里只剩下五个豆沙包,我在微波炉里加热后,女儿想吃,我也想吃。女儿理直气壮地说:“妈妈,我是小孩,你是大人。”言外之意是大人应该让着小孩,我计上心来:“姐姐,妈妈不是给你讲过孔融让梨的故事吗?”女儿低下头:“孔融把大梨让给哥哥,我要把豆沙包让给妈妈。”她磨磨蹭蹭地把盘子推到我面前,一会儿又拉回她面前。

我的心里早已乐翻了天:“姐姐,我们来比赛大扫除,谁收拾房间快,谁就多吃一个豆沙包。”我下了“挑战书”。女儿眼前一亮,欢呼:“好的,妈妈,我们赶紧开始吧!”我收拾完了主卧和书房,女儿的卧室还没收拾好,我走过去和她一起收拾。那天的豆沙包,我吃了三个,女儿愿赌服输,吃了两个。

这也让女儿知道,妈妈是不会让着她的。对门大她两岁的邻居姐姐不和她抢玩具,抢

零食,妈妈却每天都和她抢玩具、抢零食,而且十次有九次是妈妈胜出。这在无形中锻炼了女儿的竞争意识,她从不怕失败,也乐于和别人分享自己的好东西。

家庭聚会,爷爷喜欢吃辣椒、蒜、葱这些重口味的食物,全家人都不与爷爷“共舞”,唯有女儿效仿爷爷拿过一个尖尖的红辣椒跃跃欲试。

奶奶吓得一把抢过去:“这个不能吃,小孩子吃这个,还不辣坏了胃。”女儿不听那一套,照样从盘子里取过红辣椒,爷爷、姑姑也帮腔:“那个,小孩子不能吃。”女儿探询的目光投向我,我鼓励她:“没关系,你可以尝尝。”孩子小姑拽了我一下,嗔怪道:“嫂子,有你这么当妈的吗?”

大人们争执间,女儿拿红辣椒蘸酱送进了嘴里,咬了一口。“妈妈……”女儿辣得大哭,剩下的辣椒举在手里,吃也不是,扔也不是。一家人乱了套,这个忙着倒水,那个忙着夹菜,我告诉她:“姐姐,你记住了,这就是辣椒的味道。”女儿捂着嘴,淌着眼泪,频频点头。

小孩子好奇心重,对万事万物都有着无穷无尽的探索能



力,堵不如疏,给她机会,让她自己去尝试,远胜过长辈苦口婆心的说教。

周日的午后,我倚在床头看书,在地板上赤脚玩了半天积木的女儿跑来要上床。我阻拦道:“这么脏的脚丫怎么上床?去卫生间洗脚。”女儿眨着眼睛,在床上和我打起了游击战。她左闪右躲,想方设法往床上爬,就是不肯去洗脚,我生气了:“姐姐,床单脏了谁去清洗?”“洗衣机!”女儿大声地回答。

这个古灵精怪的小孩,看我怎么对付她,我苦着一张脸说:“姐姐,妈妈有道数学题不会,怎么办?”女儿立刻来了兴致:“妈妈同学,姐姐来当老师,我教给你。”“姐姐老师,15减6等于几?”“9。”“4加11等

于几?”“15。”20之内的加减法难不倒她,我就出道更难的算术题:“25减13等于几?”女儿低头想了想,没有回答,她伸出十个手指,又把我的书放一边,把我的双手摊开……小家伙开始绞尽脑汁,嘴里念念有词,看得我心里直发笑。“妈妈,等于12。”女儿猛然抬起头,高兴地喊。我一把揽过女儿,在她脸上狠狠亲了两口:“姐姐真棒,姐姐是天底下最棒的老师。”一下午的时光在我与女儿的算术游戏中一晃而过,她早忘了闹着上床这码事。

在女儿的成长中,我扮演的始终不是一个传统意义上的好妈妈,甚至是一个“出格”妈妈,但我想,女儿可能也想要这样的“出格”妈妈。

保护孩子的好奇心

姜华



她的杯子里。她先拿着吸管在杯子里搅和了一番,稍稍喝了一口水就把杯子放在一旁。没过多久,她突然对我说:“妈妈,你快来看!杯子里的吸管折断了,为什么呀?”我愣了一下,真没想到孩子小小年纪,竟然发现了水中折射的现象。我正吃着饭,就没多搭理她,就敷衍了她一句:“吸管肚子饿了,饿得腰都弯了。”女儿噘着小嘴,显然是对我的答案不满意!

后来每次孩子问我问题,我都敷衍了事随口回应她,慢慢地孩子变得不那么爱问问题了。时间久了,学校老师发现了这个问题,和我反馈,说我孩子不爱问问题,没什么好奇心,并建议我买些绘本来引导孩子,让她自己去书中寻找答案。

慢慢地她又开始问为什么了,想来是书本给了她很多问题的答案,我不告诉她,她便自己去寻找。

之后有一次,我们一家三口出去旅游,看到了很多动物。她很好奇,就问我们这个叫什么,那个是什么,我们都一一解答给她听。后来遇到一只鸵鸟,它身体庞大,走路来会带一阵风。我跟宝贝解释说:“你看,这是鸵鸟,世界上最大的鸟。”孩子歪着脑袋问:“那它会飞吗?”我说:“不会,因为它太胖了。”这时孩子更好奇了,接着问:“那能不能让它减肥,减肥完不就可以飞了。”

我被她逗乐了,但又觉得这个问题要是解释起来,就得讲到达尔文的自然选择,她能

听懂吗?本想敷衍一下就算了,但我忽然想起老师的反馈和建议,立马改变了主意。于是我慢慢悠悠地,充满耐心地跟她讲了起来:“从前啊,在非洲荒漠里住着……”没想到孩子听得可认真了,一路上都在追着我问这问那。沿途我们看到一家书店,我就顺势带孩子去了绘本馆,买了几本动物世界,孩子可高兴了。回到家女儿一口气谈完了它,还跟我们讲了许多奇怪动物的故事。

孩子就是一颗种子,你种下爱和耐心,她就会开出美丽的花朵。作为家长,我们应该时刻观察、发现孩子的需求和变化。当孩子充满好奇心地想了解这个世界时,请为他(她)打通一条通往知识海洋的路。

小贴士

随着秋季来临,花粉过敏的患者也越来越多,而花粉过敏患者也有可能对部分蔬菜和水果也有过敏反应。每年都会有花粉过敏的孩子因食用相应蔬菜、水果没有出门接触花粉而产生过敏反应,这时家长就需要多加注意孩子的饮食。

花粉过敏者为何会对水果和蔬菜过敏?因为水果中有少许可引起过敏的蛋白质成分,而其中所含蛋白质结构与花粉所含蛋白质结构相似,易产生交叉反应,故在临床中会看到,对花粉(树、草)过敏的患者,吃某些水果、蔬菜、坚果或豆类时,会出现口腔(口唇、舌咽部)皮肤黏膜痒、水肿)或者全身的过敏反应(荨麻疹、哮喘甚至过敏性休克)。

这种交叉过敏有一定几率会发生,比如,蒿草类花粉过敏者,可能对桃子、芒果、芹菜、芥末过敏;豚草类花粉过敏者,可能对哈密瓜、西瓜过敏;桦树花粉过敏者,可能对苹果、樱桃、梨、芹菜、胡萝卜过敏;柏树花粉过敏者,可能对西红柿过敏。

怎样避免水果过敏?1、去皮:有些水果内的致敏蛋白存在于果皮内,如果去皮食用(如桃、杏等)可以减轻过敏症状。2、煮熟:水果、蔬菜内的致敏蛋白一般热稳定性低,也就是说加热后蛋白质变性,致敏性会显著降低,引起过敏症状的可能性也降低。3、回避:如果进食某种蔬菜水果后发生过严重过敏反应,建议避免。

如何鉴定对哪一种水果过敏?1、抽血测定血清特异性IgE:不能完全做到一一对应,但对临床判断有一定帮助。2、家长细心观察:注意发生过过敏症状之前的进食以及环境变化,加以记录并完整地提供给医生,协助医生判断。3、皮肤点刺试验。4、食物激发试验。

发生水果过敏该怎么办?1、轻症:可使用抗组胺药,比如开瑞坦等。2、严重过敏反应:食用某些水果后数分钟或1小时内出现口腔黏膜痒、咽痒、皮肤红斑、风团伴瘙痒,且症状持续不缓解,应尽快去离家比较近的医院紧急就医。(《中国妇女报》陈英)

免洗洗手液, 幼儿不要长期用

免洗洗手液主要成分为酒精和苯扎氯胺,如果只是不小心舔到,问题不大,长期或大量误服,有中毒风险。因此,不建议长期使用和5岁以下儿童使用。用流动清水加洗手液(肥皂)洗手,才是孩子日常生活中最有效的清洁方法。

具体方法:湿:在水龙头下把手淋湿,擦上肥皂或洗手液;搓:手心、手背、手指缝相对搓揉15秒;冲:在流动水下彻底冲净双手;捧:用清水将水龙头冲洗干净,再关闭水龙头;擦:用干净毛巾或纸巾擦干手。

洗手时机也有讲究,脏了就得洗。比如,双手有明显污渍时;上卫生间前后;与动物嬉戏后;户外活动回家时;用手捂口鼻咳嗽、打喷嚏、擤鼻涕后;每次吃饭前后,或接触食物前后;上床睡觉前等。

需要提醒,洗手后不要忽略擦手这个重要步骤。细菌最喜欢在湿润的地方繁殖,如果不彻底擦干双手,残留病菌很容易在潮湿的表皮上迅速繁殖。因此,洗完手后要用干净毛巾或纸巾擦干孩子的双手,包括指缝处。(《生命时报》曹亚坡)

追求可持续、能升值的快乐

王海银

女儿:

由于咱父女俩性格都比较急躁,面谈容易情绪失控,所以这次,我以写信的方式与你交流。

这次,你作业还没完成就去玩电脑游戏,正当你玩得起劲的时候,爸爸切断了电源,没好气地说:“都什么时候了,还盲目乐观!”你哭了,说:“盲目乐观也是乐观,有什么不好呢?你就是见不得人家快乐,难道人家每日忧心忡忡,患上抑郁症,才合你的心意吗?你总说我的生活像蜜罐里,如何如何幸福,可我怎么一点也感觉不到呀?”

现在回想起来,爸爸当时的做法确实有点简单粗暴,在此向你道歉。

周国平先生在《可持续的快乐》中提出,“快乐是天经地义……但是,快乐不应该是单一的,短暂的,完全依赖外部条件的,而应该是丰富的,持久

的,能够靠自己创造的,否则结果仍是不快乐……”做父母的,哪个不想让自己的孩子有一个幸福、快乐的童年,每天玩好玩的,吃好吃的,不用上学、写作业,可问题是,这样的幸福、快乐是可持续的吗?

单一的,短暂的,完全依赖外部条件的快乐很容易得到,最初的快感也比较强烈,但不能持续,不具备生长力,反而可能透支以后的快乐。最典型的就是玩网游,一开始确实能给人带来很大的快乐,但如果不加节制,沉迷其中,势必影响学习和工作,最终陷入生存和发展的困境。退一步讲,即使你有一辈子都花不完的钱,作为追求意义和价值的动物,你能一辈子沉溺于网游而不会感到厌倦、空虚吗?

丰富的,持久的,能够靠自己创造的,快乐不容易得到,最初

的快感也不那么强烈,甚至会与痛苦交织在一起,但却可持续、有生长力的,最典型的是科学研究。居里夫人说过,科学的探讨与研究,其本身就含有至美,其本身给人的愉快就是报酬。她本人之所以能终生醉心于科学研究,两次获得诺贝尔奖,原因就在这里。

孔子说,“学而时习之,不亦乐乎?”对于学生而言,读书的快乐,就是一种可持续、能生长的快乐。你或许会说:“读书很苦很累,哪有什么快乐可言?”的确,在应试教育背景下,纯粹以升学为目标的练习,确实难有快乐可言。但话又说回来了,应试教育与素质教育,升学与探索宇宙奥秘并非水火不容,只要我们发挥自己的主观能动性,总能找到自己之间的平衡点。而且,读书即使有痛苦,也决不会是一种“可持续、有生长力”的痛苦,总有苦尽甘来之时。入门的时候,由于理解能力的限制,读

起来可能要苦一些,但一旦登堂入室,就能够逐渐地体验到其中的快乐。当然,必须指出,任何可持续、深层次、有生长力的快乐,都不那么容易得到,往往与痛苦、孤寂交融在一起,乐中有苦,苦中有乐,读书自然也不能例外。

总之,尽管追求快乐是最基本的人权,但我们在追求某种快乐的时候,一定要好好想一想:这种快乐是不是可持续、有生长力的?它的成本和代价是什么,会不会透支乃至断送自己今后的快乐。

爱你的爸爸



我想对你说

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: jswmtl@163.com