



别带娃乘车， 别犯这六个错

儿童是交通事故中最容易受伤的人群之一。据世界卫生组织统计，每年有18万多名15岁以下少年儿童死于道路交通事故，数十万儿童致残。很多事故都是因为家长缺乏安全行车知识造成的。以下6种错误应该避免。

错误一：把孩子单独留在车里。很多家长带孩子驾车外出，为了自己方便，可能会把孩子单独留在车内，总认为“时间短”不会出问题。殊不知夏天在密闭的驾驶室内，温度短会迅速上升，引发孩子神经系统受损，甚至死亡。另外，孩子自己在车内玩耍，如果触动操纵装置或松开驻车制动器，会造成汽车移动，引发事故。因此，为了确保孩子安全，在任何情况下都不要把孩子单独留在车内。

错误二：抱着孩子坐车。很多父母认为抱着孩子乘车很安全，其实不然。抱孩子乘车时，孩子的头部刚好在父母的胸部，一旦汽车紧急制动或发生碰撞，父母的胸部会自然向下压，猛烈冲击孩子的头颈。且汽车发生碰撞或紧急制动产生的力量，会远远超出成年人手臂能支撑的限度，孩子会被夹在父母身体与仪表盘或座位之间，造成骨折甚至窒息，也有可能甩出去。因此，家长带孩子外出时，婴幼儿须坐安全座椅，孩子长大后应使用安全带，家长不要抱着孩子乘车。

错误三：让孩子坐副驾驶。很多父母喜欢将孩子放到前排副驾驶位置，边开车边照看孩子，其实这是非常危险的做法。当汽车紧急制动时，孩子可能会撞向前方玻璃或仪表盘，导致重伤。另外，前排的安全气囊对于儿童来说，也是一个隐形杀手。气囊释放气体会产生强大的冲击力会造成儿童颈椎骨折甚至死亡。所以，不能让孩子坐在副驾驶位置，也不能将安全座椅安装在副驾驶位置。

错误四：给孩子系成人安全带。儿童比较矮，系汽车座椅安全带，会卡在孩子的脖颈位置。孩子使用成人安全带时，如果绑得太

紧，在发生交通事故时会造成致命的腰部挤压伤或脖子脸颊压伤；如果绑得太松，又起不到任何作用。所以，儿童乘车一定要根据其身材大小选用合适的安全座椅。

错误五：车辆在行驶中给孩子吃东西、喂奶、喝水，但车辆在行驶时道路情况千变万化，带孩子外出时，婴幼儿须坐安全座椅，孩子长大后应使用安全带，家长不要抱着孩子乘车。

错误六：短途慢速开车不用安全座椅。很多家长认为，短途慢速开车没有必要给孩子使用儿童座椅，但实际上，发生事故时造成的瞬间速度是不能控制的。即便以每小时40公里的速度行驶，如果紧急制动，那么5.5公斤重的婴儿所能产生的前冲力可高达110公斤，未使用儿童安全座椅的死亡率及重伤率约为使用儿童安全座椅的2.5倍。

（《生命时报》范立）

育儿谨防用力过度

如今的家长们很容易陷入过度养育的陷阱，因为现在比以往任何时候都更强调童年经历对人生幸福的重要性。家长一旦发现孩子有过度倾向，就应该对自己叫停。

有关学者研究表明，过度养育有两种定义：第一种情况是，父母出于好意、过度帮助、养育孩子；第二种则是指有些父母对孩子的需求或问题“反应过度”。如果出现如下情况，家长就要自省是否有些“过头”了。

1. 生活大多被规划。带娃用力过度的一个主要表现就是对孩子干预过多。作为家长，如果你发现自己孩子每天的生活都是被你安排好的，那么就要反思了。比如，有的家长生怕孩子浪费时间，总是帮其报各种辅导班，把孩子的日常活动安排得满满当当，觉得是为孩子好。但孩子需要自己的时间和空间。放假在家，有时确实没什么事情可做，偶尔这样也安排好的，那么就要反思了。比如，有的家长生怕孩子浪费时间，总是帮其报各种辅导班，把孩子的日常活动安排得满满当当，觉得是为孩子好。但孩子需要自己的时间和空间。放假在家，有时确实没什么事情可做，偶尔这样也

2. 啥都不会做。过度育儿往往表现为过度保护、事事代劳。有些家长无论大事小情，总怕孩子做不好，就直接上手替孩子做；或

是孩子遇到问题时总是帮其解决。比如学校组织比赛，孩子落选了；班里小朋友搞生日派对，没请自己的孩子参加。家长得知后马上找老师或别人家长理论，替孩子出头。这样的结果就是，孩子生活自理能力差，什么都不会做。别的小伙伴都会自己收拾书包、系鞋带等，但他不会；与小伙伴出现了问题也不知道如何处理。

3. 自我认识不清。过度育儿的家长会小心翼翼地呵护孩子的心灵，生怕他们“受伤”，总是一个劲儿地夸孩子，刻意打造一个不正常、不自然的“快乐”成长环境。在这种环境下长大的孩子，容易过度自信，产生“莫名的优越感”，觉得自己就是最好的，别的小伙伴都不如自己，甚至变得任性、骄纵、跋扈。其实，建设性的批评、一定的困难乃至挫折对孩子的健康成长也非常重要，有助于培养孩子的承压能力，提高心理韧性。

陪伴孩子成长，应当帮助孩子树立起五大基本心理素质，即韧性、自律、解决问题的能力、自尊和责任感。家长还要认识到，为人父母，要学会随着孩子自身的成长规律，不断减少自己在孩子生活中的分量。

（《生命时报》赵乾坤）

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、身份证号、银行卡账号、开户行地址，并在邮件标题中注明参与讨论的话题。邮箱：jswmtl@163.com

教育孩子语气不妨放缓些

颜克存



我。于是就有了先前儿子对我说的那番话，令我反省。

或许儿子说的对。细思之，很有几分道理。孩子做任何事情，如果父母总是指手画脚，不能放心放手，一看到孩子有偏离自己定下的标准的迹象就出声干预，大声呵斥，那孩子做事就会畏手畏脚。而“人非圣贤，孰能无过”，这样孩子的手脚也会在无形之中被带上枷锁，被束缚，久而久之，不仅影响孩子的动手能力，也影响孩子的好奇心，更影响孩子的发散思维，对于孩子的成长是多有不利的。

教育孩子时，用沟通的方式指出他们的错误，但同时要给出改进的方法，让他们有进步的空间。有时候，孩子年龄尚小，处理事情难免不够周到，我们看到孩子错误百出，难免就会嫌弃，忍不住要指导，有时甚至会“恨铁不成钢”，大声呵斥孩子怎么记不住，学不会，否定孩子的努力。殊不知，这样会事倍功半。其实，如果孩子可以亲身经历错误，再加上家长以合适的方式进行教育和沟通，他们应该能以一个正确的态度面对错误，改正错误。

教育孩子时，语气不妨放缓些，给孩子留够改正的空间。

适当的情绪发泄对孩子有好处

陈玉

我家女儿因为新冠肺炎疫情原因居家上网课。近段时间，由于课程紧张、作业繁重，孩子明显表现出了低落、烦躁的情绪。

前几天，因为数学作业错了两道题，我要求她及时更正，她却理直气壮地对我说：“没学会！”看着她不耐烦的态度，我积压在胸口的气一下子上来了，冲她嚷道：“没学会，你倒是学呀！我现在给你讲，你给我听仔细了！”还没等我开口，她却“哇”地一声哭了。我越说越生气，她越哭越伤心。

此时，孩子爸爸插了进来：“别吵了，你让她先冷静一下，回头再讲吧。”被及时制止的我，带着一肚子的火气回了卧室。

回到卧室后，我试着先让自己冷静下来后，悄悄关注着客厅里她的情绪，刚开始她是越哭越大声，越哭越委屈。大约过了十多分钟后，哭声越来越低，最后变成了小声啜泣。等情绪平复后，她推开了卧室的门，对我说：“你现在可以讲了！”看着她余怒未消的样子，我既想笑，又生气，但强忍着没再发作，开始认真地讲题。讲题的过程中，我有意不断向她提问，以转移她的情绪和注意力，她很快就从不愉快的情绪中走了出

来。等试题讲完后，她好像已完全忘记了刚才发生的不愉快，于是，当晚我也没再旧事重提。

第二天中午，看着她心情还不错，我就想着再找她聊聊。我问：“为啥昨天哭得那么伤心？是因为数学学不会吗？”她摇摇头说：“不是。”我说：“那因为啥？”她像连珠炮一样地说道：“每天不是上网课，就是写作业，也不能出去玩，都快烦死了！”“在学校里有人玩。”……听着她一连串的抱怨和委屈，我慢慢探知到她昨天情绪崩溃的真正原因。

青春期的孩子本来就容易出现急躁、易怒、敏感等症状，加之当前进入毕业班，各科学业压力增加，他们想专心投入学习，计划着只要我辛辛苦苦熬过这一年，就能守得云开见月明。却没想到，正当他们做好准备，发力决战中考冲刺的时候，却因疫情不得不居家上网课。在这期间，一方面想把作业搞好，但又因在家无法完全专心，于是就产生了自我矛盾和冲突。在这种纠结中，一方面想发泄，又苦于找不到合适的理由，于是情绪发泄的渠道不畅通。另一方面想自我消化，又消化不了，于是负面情绪就像滚雪球一样越

滚越大，终于在某一时刻，因一件小事一触即发。

作为从青春期走过来的成年人，在这个时候，从理论上讲我们应该可以完全理解孩子。但因为自我对孩子的过度教养和关注，恰恰让父母在这个时候更容易被情绪主导，说出一些不该说的话去刺痛孩子，让自以为是的表面现象掩盖了问题的本质。我的这次情绪失控就是最好的证明。

经过这次事件后，我开始认真反省，并深刻地认识到，其实孩子有时候发脾气，并不是因为某个具体的事情，而只是想单纯地发泄一下，给自己的负面情绪找个通道和出口，让自己的焦虑和迷惘得以缓解。在这个时候，家长没必要小题大做，我们要学会理解和冷处理。等孩子情绪完全平复后，再找他们聊，这样才能真正找出解决问题的根源。

特别是作为青春期的孩子，敏感、易怒、暴躁是他们的显著特征。对于孩子一时的情绪失控，作为家长要允许其发泄，这对孩子来说是件好事。事实证明，面对他们崩溃的情绪，不刺激、不指责、不制止，运用好迂回战术，比单刀直入更有效。

了，才能做大事；只有把小事做好了，才有机会做大事。

儿子，你现在一定有许多烦恼和困难，比如学习上压力。但是，儿子，你要明白，每个人都有烦恼和困难，上至白发苍苍的长者，下至懵懂的小孩，只不过表现不一样而已；每个人每个阶段都有不同的烦恼和困难，小时候我们盼望长大，盼望能够像大人那样，自由自在，无拘无束；当我们长大后，我们才真正明白，其实长大后比小时候的烦恼更多。有烦恼和困难，这些都不重要，重要的是要有一颗克服烦恼和困难的心，要有坚韧的意志和毅力，把烦恼和困难化解成幸福和甜蜜。

生命不在于结果，而在于过程的精彩。一个人最大的成功和幸福不在于当多大的官，挣多少钱，而在于子于女成才，后继有人，一代更比一代强。按古人的观点一个成功的人应有“三不朽”，即立德、立功、立言，意思是修养完美的道德品行，建立伟大的功勋业绩，确立独到的论说言辞。说简单点，就是做好人、做好事、做好学问。儿子，你读高二了，而

临学业的又一次重大选择，不管你的选择如何，爸爸都希望你有长远规划，确立自己的志向目标，然后围绕它努力奋斗，这样才会有精彩的人生。总而言之，爸爸希望你立德，做一个道德高尚的人；立志，做个志存高远的人；立言，做个有本事的人；立行，做一个脚踏实地的地人。

亲爱的儿子，在剩下的高中生活中，爸爸衷心希望你珍惜美好年华，走好高中这个人生最重要的一步，不虚度光阴，静下心来，潜心学好功课。爸爸希望你紧张的在学习中，锻炼身体，保护好眼睛。

祝心情愉快，学业进步，身体健康！

爱你的爸爸



孩子，我们只追前一名

叶建中

由于工作调动，我们全家从城郊搬到了繁华的闹市区，孩子也转到了市重点小学读书，他整天高兴得合不拢嘴。可是不久后，我们就看到孩子有些闷闷不乐了。问他才知道，原来孩子班上对数学进行了小测验，一向学习成绩顶呱呱的儿子这次只考了85分，这对好胜心很强的儿子而言，真是一个不小的打击。

看着孩子无精打采的样子，我担心他会从此失去学习的兴趣与信心，我得想办法给孩子鼓劲了。于是，我把孩子拉到我怀里，拉着他的双手，平心静气地对他说：“孩子，别泄气，我们刚刚来到一个新环境，有好多地方我们还没有适应。我们暂时还没有习惯城里老师的教学方法。但是，只要努力，不放弃，你这样聪明好学，我相信不要多久，你肯定很快就能追上班里其他同学的。我们慢慢来，好吗？孩子，我们要求不用那么高，我们只追前一名，超过他了，我们就进步了，就成功了，你说行吗？”孩子很认真地看着我，然后很有信心地回答我：“妈妈，行，你看我的！”

从那以后，我看到孩子每次放学回家后，他都会自觉地去完成老师布置的家庭作业，不懂的地方他会去反复思考、琢磨，实在弄不懂了，他就会来问我和他爸爸，我们会不厌其烦地给他讲解。完成学校布置的作业后，多余的时间里，儿子还会自觉地去预习第二天老师要讲的新知识，这期间我再也没有看到孩子不愉快的表情，他生活得很快乐，再也没有把学习当做一种负担。后来，在老师举行的几次小考中，我看到他的成绩在不知不觉中上来了，期中考试成绩居然跃到了班上第八名。我适时地给予他鼓励：“孩子，你才来这么久，你的成绩就进步了这么多，你真的太棒了！”当我向儿子竖起大拇指的时候，我看到了儿子高兴得两眼发光，满脸阳光灿烂。

儿子把我对他定的目标“进步一名”当做了他努力的动力与方向，不知不觉中，儿子的学习成绩就赶了上来，到期末考试的时候，儿子竟然给了我一个大大的惊喜，在班上排名第五名。我相信，儿子有了他的奋斗目标，加上他自己不断地努力，他一定能成功的。

如果没有目标，我们就会失去方向，没有期望，便失去了动力。但是如果把目标定得太高，我们就会感到力不从心，容易导致半途而废。定下一个真实、切实可行的目标，然后朝着这个目标不断努力，厚积薄发，就一定能成功！



给儿子的一封信

何光贵

亲爱的儿子：

你好！

儿子，爸爸很久之前就给你写信了，但爸爸一直没有拿起笔，是爸爸没做好。照理说，现在通信发达，打个电话，发个短信、QQ或者微信消息，就能表情达意；但我想对你说的话有很多，这是爸爸给你写信的原因。

亲爱的儿子，你已经十六岁了。十六岁，花儿一样的年龄；十六岁，宛如早上八九点钟的太阳；十六岁，重点中学的高中学生，看到这些，爸爸是多么地羡慕你。35年前，当爸爸还是乡下初中的一名初二学生时，爸爸是多么渴望能进入哪怕是一所普通高中读书。你现在有了这样的机会，爸爸感到很欣慰。

亲爱的儿子，爸爸之所以说这些，就是希望你珍惜大好时光，珍惜来之不易的学习生活环境。发愤图强，迎难而上。要做到这些，就必须改变自己，改变不好的习惯，从现在做起，从小事做起，听好每一节课，做好每一项作业，记住每一个单词，背诵好每一篇课文。亲爱的儿子，记住，一个人只有把小事做好