

# 长长的牵挂

◎ 刘一娟

今年暑假,家中来了一位不速之客,给我们的生活增添了几分乐趣。

孩子的房间朝北,一天傍晚他正坐在书桌前学习,忽然喊我过去。原来是窗户外面飞来了一只鸟,我蹑手蹑脚地走过去,果然看见了一只很像是鸽子的鸟儿。第二天中午,鸟儿又飞来了,这时我才发现窗台上有些碎树枝,之前以为是前两天风太大把邻居家花花草草吹到我家了,结果竟然发现窗子外侧竟然被鸟做了窝!“咕咕咕……”孩子们被一阵鸟叫声吸引过来,只见鸟儿一趟趟飞来,衔来树枝堆在窗台上继续筑巢。它忙个不停,将树枝交叉在一起,最终形成了一个窝。

“妈妈,我怎么这么幸运,被它选中做邻居!”孩子们欢呼雀跃,激动不已。当孩子说出这些话时,我着实有点吃惊,孩子把小鸟当成朋友,在内心深处,小动物是可以被纳入生活一部分的,爱超越了空间,超越了界限,有温度,充满了力量。

我们轻轻地拉上窗帘,生怕惊扰它,但还是会忍不住透过窗帘缝隙偷偷观察。为了确定这只鸟的身份,孩子们展开了激烈的讨论,哥哥说这明明是一只鸽子,我认识它,因为我在广场上给它喂过食物的。弟弟发音吐字尚不够清晰,说这是一只咕咕鸟(布谷鸟),你听它能发出“咕咕”的叫声。为了一探究竟,我们拍了几张照片,在网上进行查询,身体是淡红褐色,头是蓝灰色,尾巴尖上是白色,根据外形和叫声确定这是斑鸠。它们通常把窝筑在大树上、房屋阳台上、灌木丛中,一

般是用树枝简单地搭建起来,跟地面有一定的距离。斑鸠飞行时的动作和鸽子相似,体形比鸽子小一点。斑鸠为传统的吉祥鸟,民间常用“鹊笑鸠舞”作喜庆祝词。

自从斑鸠来我家,孩子们和爸爸一起每天忙得不亦乐乎。每天要给斑鸠放一些大米、小米,还专门做了一个浅口的水杯,定期给鸟儿补充新鲜的水。烈日高照时,担心鸟儿会不会被晒伤,雷雨天又担心鸟儿淋到雨。

从鸟儿来的第一天起,哥哥就把邻居的点点滴滴记录在日记里,可见他有多么的欢喜。

鸟巢筑好后,斑鸠就蹲在里面,只有觅食的时候才会远离。孩子们透过玻璃窗观察它,斑鸠没有慌张,也没有飞走,眼神纯净,有一种自然的信赖。

早上听着“咕咕”的叫声起床后,孩子们就要立即去看看它,外出回到家时,也会情不自禁走向窗台,和它交流一会儿。孩子们还热情地为来到家里的每一位客人介绍自己的邻居。我想,斑鸠也一样,每天听着两个孩子在房间里读书、打闹的声音,听得见我们一家人其乐融融的声音,这就是人和动物间的默契。生活在繁忙城市里的人,惊奇于大自然的奇妙与慷慨,很渴望感受到大自然的治愈。

没几天,孩子们又惊奇地发现鸟窝里多了两个蛋。这两个蛋比鹌鹑蛋大一些,外表像鸡蛋一样晶莹剔透。鸟儿圆圆的眼睛里没有一丝惊恐,镇定自若地伏在窝里。偶尔有人拍打玻璃时,它

会将翅膀的毛立起来,以更好地保护自己的蛋。接连几天,天真无邪的弟弟喜欢盘腿坐在枕头上一动不动,我们发现他屁股下面竟然放着一个玩具鸡蛋,他说自己正在孵蛋呢,惹得全家哈哈大笑。

半个月左右,小鸟破壳而出,圆圆的脑袋,全身细细的茸毛,很是可爱。奇怪的是,一连几天也没有见大鸟回来。我们还是照例给鸟巢边放一些米粒,生怕小鸟挨饿。祸不单行,其中一只小鸟从阳台上掉下去了,孩子们太伤心了,去楼下寻找小鸟。幼鸟的生长速度非常快,一天一个样,羽翼日益丰满,体型也长得非常快。这天下班回家,孩子们沮丧地告诉我,今天小鸟飞走了,它长大了要离开爸爸妈妈,飞到前面那栋楼上去。“这都快到晚上了,怎么还不回来呀?”孩子们念叨着。那天之后,鸟窝里空空的,再也没有见过小鸟。孩子们失望极了,但我们还是会时不时掀开窗帘一角张望,希望小鸟能回来。我安慰他们,小动物喜欢和你们做邻居,也喜欢到我们家里来。动物是属于大自然的,森林才是鸟儿真正的家,只要鸟巢在,明年一定会见有鸟儿回来孵蛋的。

我知道,孩子们现在还无法理解,鸟儿就像人类,长大之后都要离开父母独立生活的道理。斑鸠的短暂到来,让我们目睹了生命繁衍、成长、死亡的自然过程,孩子们学会给予爱心与关怀,也会体会到生命的宝贵。愿时光拖着长长的牵挂,愿我们在时光里保持赤诚善良。

# 建立爱的规则

◎ 杨黎明

一位年轻的妈妈跟我讲了个事情:某天吃过晚饭后,她和女儿出去散步,不觉间,逛进了一家商场。孩子走进商场,自然高兴得欢呼雀跃,选中了一个喜欢的玩具。她也选了自己喜欢的东西。母女俩结账时,她忽然看到收银台附近一大群人正抢购榴莲,原来是商场在搞榴莲促销。她拉起孩子凑了过去,也买个榴莲。这时,女儿突然很认真地对她说:“妈妈,你不是说每次逛街一样只能买一样自己喜欢的东西吗?你已经买了一样了,怎么还买呢?”她一惊,赶紧放下榴莲,牵着孩子匆匆地离开了。

听完,我不禁笑道:“恭喜你!‘纪委书记’的气质已在你女儿身上初见端倪。”她也笑了,问:“有吗?”原来,为了控制孩子日渐膨胀的购物欲,她定了一条规矩:每次出门逛街,不管有多么喜欢,每次只能买一样东西。并且带头严格执行。刚开始,女儿感觉很不爽,但久而久之也就习惯了。可那天在商场,她差点带头坏了规矩。幸好,女儿及时提醒。

孩子一天天长大,从这个五彩缤纷的外部世界摄取的东西逐渐增多,甚至多到其自身无法消化。对于这些东西,孩子自身不具备分类的能力,因此,有赖于父母帮助他们建立规则,让他们的世界有条理。

父母要帮助孩子建立有序的世界,首先需要帮助其建立规则。父母的核心任务并不是帮助孩子“制订”新的规则,而是帮助孩子理解这世界已有的规则,并践行、坚持这些规则。这个帮助孩

子理解、践行并坚持有益规则的过程,即是对孩子教育的过程。让规则在孩子的世界里,从无到有,从少到多。这个过程,主要集中在家庭这样一个充满爱的场所,我们称之为“家庭教育”。换言之,“家庭教育”的核心内容就是帮助孩子理解规则、践行规则,最终实现在孩子的内心世界建立规则。

人类社会早已建立了无数规则,如尊老爱幼、讲究卫生、勤学上进、勤劳致富等等。这些规则,当你一下子全讲给孩子们听时,他们未必能理解,更谈不上执行。因此,家长要做的不但是要讲给孩子们听,更重要的是身体力行,进而潜移默化地影响孩子,建立有序的世界。

平时,我们总是听到很多家长抱怨说自己的孩子任性、不听话、不懂事。也许,事实上,这些孩子并没有多么骄纵,而是这些家长自身太没原则,太混乱。

给孩子太多的爱,这无可厚非。可一味盲目地满足孩子的欲望却并非真正的爱。如果非得将这种行为视为“爱”的话,那么,充其量只能称之为“溺爱”。溺爱即是没有原则、没有底线地盲目给予,不利于将有益于生活的规则植入到孩子的内心世界,使他的内心处于随性、无序的状态,后果可想而知。

有很多家长像那位年轻妈妈一样,自身规则意识很强,也知道自己应该有底线地爱孩子,并且带头坚持这些规则,给孩子作好榜样和示范,但也



# 保持兴趣不拔苗助长 运动阅读让心胸豁达 不用催的孩子后劲足

有些孩子小时候乖巧聪明,小学时成绩名列前茅,但到了高年级就跟不上了;有些孩子小时候表现并不突出,有时还调皮捣蛋,反而越到后面学习劲头越足,一跃成为“黑马”。在孩子成长道路上,除了“赢在起点”,“后劲”是家长们更为关心的话题。“后劲足”的孩子不仅在学生时期表现出强大的韧性与潜力,这种能力还会贯穿其终身发展。

过去,我们往往认为后劲是天赋所决定,随着学习难度增加,越聪明的孩子越能考出高分。然而,在教育实践中,智商很高的孩子遭遇成绩滑坡的情况屡见不鲜。教育专家们认为衡量一个孩子是否“后劲十足”,主要看其是否拥有学习的“内驱力”,即不需要外界刺激推动,孩子就能表现良好行为并让自己不断进步。具体来说,内驱力主要包括专注力、独立思考的能力、意志力以及感知力等多方面能力。当这些能力强的时候,孩子就会学习目标明确、有自控力、能坚持、经得起失败、能体会学习乐趣等,有助于后来居上。儿童青少年心理顾问姚春敏指出,内驱力不是孩子与生俱来的能力,相反,这种综合能力来自后天的培养与习得,与家庭教育息息相关。那些内驱力强大的孩子,其父母在教育中常常拥有以下共性。

不抢跑,学以致用。探索欲和好奇心是激发学习兴趣和宝贵能力,孩子在幼儿时期的超前学习或填鸭式学习,看似比同龄人懂得更多,但也容易在学校的二次学习中丧失兴趣,甚至产生厌倦。这种拔苗助长式的教育方式,不仅没有打好地基,反而扼杀了孩子继续学习的动力。家长要尊重孩子的质疑声,回答孩子提出的疑问不敷衍;以提问的方式激发孩子求知欲,引导孩子自发探索;坚持亲子共读,让孩子多观察大自然,在玩乐中学到更多知识;同时,家长要创造机会帮助孩子学以致用,比如去西餐厅用英文点餐,吃

完饭一起结账,让孩子感受学英文的成就。

让孩子掌握成长的“方向盘”。两岁时,孩子的行为能力逐渐形成,在这个过程中,父母可以开始适当放权,让孩子为一些力所能及的小事作主。自己做决定不仅有助于培养孩子的独立思考能力,也是其内驱力得以维持的保证。入学后,让孩子自己定学习目标和计划,家长在旁辅助、纠偏,切忌越俎代庖。

帮助孩子建立良好的心理环境。稳定、良好的心理素质也是内驱力的重要基石。在孩子遇到困难时,家长第一时间给予孩子情感支持,建立共情,能使孩子内心更坚韧,在此基础上,一起总结困难,想出解决问题的方法,帮他克服惧怕困难的心理。反之,指责或包庇等逃避的态度,都会让孩子变得软弱消极。“另外,阅读能开阔眼界,豁达心胸,运动则有助于负面情绪的宣泄,乐观开朗性格的形成,养成阅读和运动的习惯,孩子也将终身受益。”国家二级心理咨询师卢凤琪说。

肯定孩子的努力和成绩。没有成就感,就没有内驱力。孩子最初的成就感来自父母的肯定和真诚的称赞。姚春敏提醒,父母的赞美一定要落到实处,是对某一次进步,某一份努力,以及某一次勇于承认错误的称赞,而不是一句空洞的“你真棒”。父母应帮助孩子找到自己的特长,让他感到父母以自己为傲,能产生更多内驱力。

孩子的内驱力离不开家长的坚持,从他律开始逐渐成为一种自律。反之,如果始终以外在力量驱动孩子的行为,非但无法激发内驱力,还会摧毁已经建立的内驱力。一旦外在刺激消失,孩子会因内心缺乏动力而变得没有目标、禁不住外界诱惑,逃避困难,甚至意志消沉。比如物质奖励,当奖励消失,学习意愿也随之降低,又比如道德绑架,会让孩子产生莫名的负罪感,丧失自信,家长一定要避免。(《生命时报》施婕)

# 让孩子学会倾听

倾听是接受、分析、理解、分享的过程,会倾听的孩子认知和语言能力强,能理解和尊重他人,与人更好地沟通合作。然而,日常生活中,很多孩子听别人说话时往往心不在焉,或左顾右盼,或处理他事,或随意插话,让人感觉很没礼貌。做到以下几点,能帮孩子学会倾听。

做倾听的榜样。在养育孩子的过程中,身教的力量远远大于言传,孩子不仅通过“听父母的话”来学习,更多的是,通过“模仿父母的行为”来学习。要想让孩子好好听别人说话,父母在日常生活中,就要有认真倾听他人说话的态度,与他人说话时要看着对方的眼睛,适当地给予回应。

给予孩子被倾听的体验。在与孩子交流时,如果父母对孩子所说的话,采取漠不关心的态度,那么孩子也会把父母的话不当回事。很多孩子的叛逆就是因为得不到父母、老师的倾听。真正有效的倾听,需要父母放下手里的事情,以及脑子里固有的想法和评价,全神贯注地听孩子说话,不敷衍、不打断、不只顾自己高谈阔论,可以用点头、微笑、“嗯”等方式表示听到了,鼓励孩子继续往下说。在孩子倾诉的过程中,看着孩子的眼睛,身体微微前倾,表现出对孩子的好奇与兴趣。不论孩子的话题多么简单,都应目光、手势、语言来传递听到的感受,表达内心的想法,让孩子觉得家长认真听了,在关注着他。被倾听的孩子,也更愿意去倾听他人。

通过阅读与游戏锻炼孩子。亲子阅读是培养孩子倾听的好方式。

家长与孩子一起打开一本书,家长朗读、讲解,孩子不仅能听到书中的故事,感受到语音语调、人物的情绪,还能养成安静耐心听别人讲话的习惯。当孩子做得好的时候,家长要给予及时的鼓励,告诉他:“刚刚你安静地听妈妈读完了一本书,没有打断妈妈说话,你是怎么做到的?”当孩子达到一定年龄,还可以就书中的内容向他提问,提高他倾听的专注度与理解能力。家长也可以与孩子一起做包含指令性动作的小游戏,如“小手拍拍”,可以在孩子熟悉了歌曲歌词并会做出相应动作的基础上,改变唱法或动作,请孩子做出相应的改变。在整个过程中,需要孩子非常专注地听,才能做出相应的指令,经过这样的锻炼,倾听能力会得到加强。

创造倾听的条件和环境。很多父母认为孩子要进步,就得及时纠正他们的错误,这不利于创造良好的倾听环境。父母要给予孩子一定的空间,让孩子自己在不断听和说的过程中逐渐掌握听的方法。比如当孩子有表达欲望时,不要纠结于孩子表达的内容、语法是否正确,而应该为孩子创设听、说的环境与条件,引导孩子从倾听中主动接收多种信息来学习表达。当父母把嘴闭上,孩子就会把耳朵打开,学会去倾听;相反,如果父母总是说个不停,孩子也就把耳朵闭上,不愿意听了。孩子的倾听能力不是与生俱来的,也不是靠训斥和讲道理就能得到的。父母应以身作则,给孩子榜样的力量,也需要在生活中懂得培养方法。(《生命时报》卢丹丹)

# 莫问得失 但问耕耘

——致高一的女儿

◎ 陶敏

阶段最重要的努力方向。你要少看娱乐性的视频和书籍,多花些心思在学业的提升上。“九层之台,起于累土。千里之行,始于足下。”此时你应该开始自己的规划和行动,懂得舍弃了。妈妈希望你真正地沉淀下来,学深悟透,无悔奋斗。

人生之路总是充满机遇与挑战,未来竞争和择业也将面临纷繁复杂的变化,物竞天择,适者生存。我们每个人都面临着各种挑战和竞争,无论你愿不愿意,竞争都无处不在,妈妈希望你一直保持“三力”——学习力、竞争力和生存力。书是通向远方的路,一生读书吧,你可以在书中经历不同的波澜壮阔的人生;你可以在书中丰富情感、强壮心灵,你可以在书中看到一个更加满意的自己!

从小你就对围棋有很大的热情和坚持的毅力,更是经历了大大小小不计其数的比赛,取得了一些成绩也领略了竞争的激烈,更不用说课业学习赶超的竞赛。记得你说过,初中时下课的女孩每天5点起床,自学、背诵,你也受到她的影响,提前半小时起来学习。进入高中阶段,竞争将更加激烈,很多同学看似在玩,轻轻松松,但考试成绩总是遥遥领先。如果这时你落后了,吃力了,那么,你需要关注自己的内心,发现自己、调整自己,激发潜能,有针对性地提升自己,这样不仅有利于高考时取得满意的成绩,也能够提升自信心和成就感,对未来的学习、工作也很有价值。

毋庸置疑生存能力是必须具备的能力。人生在世难免会遇到意外、险境,当遇到这种情况时,是很考验一个人的智慧和认知的。孩子,拿出你的探索欲吧,学习一些基本的生存技能和生活技能,这是精彩人生不能少的一课。

当然,说了这么多,妈妈也有很多做得不好的地方,用你的话来说就是“太啰嗦,每天都在说学习”。哪个家长不希望自己的孩子成龙成凤呢,但

当看到你沉迷短视频带来的欢愉时,妈妈就忍不住唠叨。我坚信,所有的父母都和我一样,对孩子十分珍爱,每一次唠叨,都出于关心。聪明、懂事的你,怎舍得让妈妈失望?

只有自己,才能为自己的人生举起一颗灿烂的太阳。妈妈希望你能踏踏实实走好每一步,在高中阶段和更远的未来开拓一片属于自己的蔚蓝的天空。总之,成长的路上不可能一帆风顺,但妈妈相信你能自信阳光、灿烂辉煌。妈妈愿意陪着你一起经历、一起成长。

人生路上妈妈永远是你坚强的后盾!

爱你的妈妈

# 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、银行卡账号和开户行信息,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱:jswmtl@163.com



亲爱的女儿:

仿佛还在昨天,你还是襁褓中的婴儿,一转眼就迈入高中阶段了。回想十几年来成长经历,有志忑、有惊喜,更有陪伴的乐趣。

你是一个阳光、聪颖的孩子,已经进入竞争激烈的高中阶段,压力肯定是有,但我相信,只要你端正态度,理清思路,知道自己要什么、会什么、学什么,厘清方向、规划好时间,相信结果不会太差。

若说初中阶段是听、默、背的过程,高中阶段则需要你具备独立思考、分析和解决问题的能力。不再有老师对你盯着每道题、每学科的举一反三,而是知识量变大,知识结构化升级,教材的抽象性和概括性提升,这或许会让刚步入高一的你产生挫败感。但只要你好课前预习,参与课堂做好笔记,适应每个老师的教学方法,课后积极处理未掌握的知识点,有效阅读,拓宽思路,打开思维,就能一步一个脚印地前行。

孩子,随着高中阶段的开启,你也将要步入碧五年华,有识别好坏、善恶的本领了。“近朱者赤近墨者黑”的道理你懂,但同时,社交不应占据你高中阶段过多的时间,考上理想的大学才是你这个