

“小书虫”养成记

◎ 肖海俊

好友来家里做客，看到女儿坐在墙角看书，一坐就是半天，聚精会神，完全不被我俩的聊天声惊扰，她很惊讶我是怎么培养孩子的，能让孩子这么热爱阅读？

事实上，就在前两年，我还为此头疼。因为女儿长期和爷爷奶奶生活在一起，老人疼爱孩子，只要孩子嚷嚷要看电视，电视立马打开，久而久之，孩子成了不折不扣的电视迷，只要谈到动画片，她总能兴致勃勃地说上半天。

我试着问女儿，想知道她为什么喜欢看动画片。孩子告诉我，在家里，除了看电视，她不知道做什么，而且动画片能让她快乐，里面的情节她觉得很好笑。我反问道：“难道妈妈不能让你快乐了吗？”孩子低落地说：“妈妈，你太忙了，我每次想找你一起玩，你都让我走开。我怕打扰妈妈，所以自己看电视去了。”

听到孩子这样说，我难过极了，原来是我一直忽视了对孩子的陪伴，使得她将注意力转移到了电视上。细细想来，虽然自己打着陪伴孩子的旗号，每天下班后早早地回到了家里，但回到家后仍然有些工作上的事情要处理，久而久之，我对孩子的陪伴其实是缺失的。

难过归难过，我开始对自己有明确的时间要求，每天至少抽出一个小时出来，陪伴孩子。我和孩子达成共识，一起读书。我发现孩子越来越喜欢看书，很少看电视了。

从绘本到漫画，从寓言故事到儿童文学，我每天和孩子一起看，她看得津津有味，每次到了睡觉的时间点，还央求我继续看。过了几个月，孩子开始自主看书了，养成了阅读的好习惯，成功地把电视抛在了脑后，随之而来的是她与日俱增的知识和词汇量。

有一天放学回家，孩子兴高采烈地告诉我：“妈妈，今天上课，老师问《将进酒》是谁写的，我说是李白，李白被称为诗仙，杜甫被称为诗圣。老师听了后表扬了我，还奖励了我一个作业本。”我为孩子感到高兴的同时，惊讶地问道：“你怎么知道李白是诗仙的？”孩子饶有兴致地说：“我在家里的《唐诗三百首》这本书上看到的，而且《将进酒》这首诗我还会背了呢，君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回。君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。人生得意须尽欢……”孩子手放背后，有板有眼地背诵诗句的样子，让我感到无比欣喜。

老师的表扬和称赞，让孩子备受鼓舞，信心倍增，更加激发了她对读书的兴趣，这以后只要是在家里，她都在书籍的陪伴中度过。

自然，我和好友说话，孩子完全“听不见”，她在书海里尽情遨游呢。

送走了好友，我不禁感慨：亲子共读对孩子来说是多么重要啊，让家里的“电视迷”变成了“小书虫”。

送孩子登上进步的阶梯

编者按：

书籍是人类进步的阶梯，是人类智慧、意志、理想的最佳体现，让孩子养成爱读书的习惯，能帮助其在贮存人类代代相传智慧的宝库中汲取知识，积极向上，奋发进取。本期我们选取三位家长在场所打造、习惯培养、阅读引导方面的经验，为大家提供借鉴。

女儿的“连锁图书馆”

◎ 李幸



女儿欢欢今年十岁，酷爱阅读，几个月前她懊恼地告诉我，每次走亲访友都找不到合适的书籍看，我鼓励她自己想办法解决。

不久后的一个周末，我们按惯例回老家看望长辈。一进门，欢欢蜻蜓点水地亲外婆后，转过头就抓住外公的手摇起来，脸上挂着期待的笑容，看见对方朝她点点头，欢欢的嘴角扬得更高了。看着爷孙俩“眉来眼去”，我按捺住自己的好奇心，终于等到她“自投罗网”。

欢欢把我拽进外公的书房，指着大书柜的右下角，自豪地说：“妈妈，我的第1家连锁图书馆开张啦！”我仔细一看，原本放在家里的《资治通鉴》《史记》《明朝那些事儿》一类的历史书，不知何时竟“乔迁新居”了。女儿说假日的阅读时间比较充裕，但又经常要住在外公家小住，所以她干脆让这些“大部头”转移阵地。

欢欢还计划第2家连锁店开在经常去的大姨家，那里有比她大五岁的表姐。“妈妈，你猜，我准备在表姐家放什么书？”听到我回答世界名著后，她一脸嫌弃地看着

我：“老妈，你的思想应该与时俱进了！”她一本正经地给我补课：“书上说，成事的人要有经营者意识，所以开连锁图书馆，也要投其所好。”

欢欢举例，历史书放外公家，比绘本类更容易赢得支持，说是在老一辈人的观念里，历史类更接近正统阅读。难怪老爷子一向“闲人免进”的书房重地都被攻破了，没想到小丫头连心理战术都用上了。欢欢还说，她要在表姐家投放百科知识绘本，理由是大姨家非常鼓励孩子与大自然接触，这类有一定深度的科普阅读绘本，既可以和表姐一起讨论，又能一同动手做做书中的小实验。

我不禁点头称赞：“考虑得很周到啊！”欢欢一听更来劲了，跑过来搂着我的脖子开始“邀功”：“妈，你不知道为了让连锁图书馆正常运转，我耗费了多少心血！”欢欢开始绘声绘色地讲述如何与亲戚们“斗智斗勇”，才成功收服了这些“房东”，又怎么为了确保书籍顺利到达目的地，煞费苦心设计交接单。最后，她总结道：“现

在，一切都走上正轨了！常去的地方都有了喜欢的书籍可阅读。”

我原以为欢欢已经心满意足，结果才过了一个月，她又开始在“图书总馆”——自己的专属书柜前“折腾”，说还要开一家连锁店。原来，欢欢打算把她的业务拓展到农村奶奶家去。用小姑娘的话说，虽然回老家次数不多，但都是寒暑假前往，算“时间账”还是很可观的。

欢欢对分类流程已经非常娴熟，很快，五花八门的书籍便各就各位了。她一边打包一边计划，等这个图书馆初具规模就去动员她的同学们搞公益捐赠。欢欢说自己上次回老家，发现左邻右舍小朋友家的课外书都很少。她的眼睛里有亮光：“我要把奶奶家变成真正的图书馆！在里面给那些小弟弟小妹妹讲故事，这比他们玩大人的手机有趣多了！”

看着女儿眉飞色舞地比画着，憧憬着，我不禁不住为当初放手让孩子自己解决问题的举动叫好。我也开始期待，期待欢欢经营更多的“连锁图书馆”。

武侠小说，开启儿子的阅读之旅

◎ 荀虎



时光荏苒，仿佛只是一转眼，那个沉迷于电视和手机的小男孩已经长大，成为了一个热爱阅读，笔耕不辍的少年。回想之前，儿子沉迷于电子世界的迷雾中，对书本的热爱似乎遥不可及。然而，一次偶然的机会，我发现了武侠小说这个神秘的宝藏，它成为了打开他阅读之门的金钥匙。

那时，儿子刚上小学三年级，对故事充满了兴趣，却对阅读课本上的文字感到厌倦，只爱在虚拟世界里经历各种情节。我在育儿书籍中看到，一位育儿专家为他的女儿购买了一整套武侠小说，这让我灵机一动。于是，我毫不犹豫地给儿子买了些武侠小说，放在了他的书架上。

儿子对这些课本外的书籍产生了兴趣和疑问，打开一本看了起来。遇到不认识的字来问我，我告诉他直接跳过不要管，看看那几句话的意思能不能明白。儿子试了下，也差不离，跳过一个生字也能理解。每天放学后再也不用我催促做作业，自己就抓紧时间做好作业去看小说了。

一部小说看完，儿子各种武功套路知

道了不少，动不动还和我比画两下。我趁机说，不要只会几个动作，也不要只在意故事情节，要多看看那些描写，要学一下怎么写作的，他也答应了。

在儿子看武侠小说的过程中，我也常和他讨论书中主角是怎么取得成功的，告诉他功夫都是付出艰苦磨炼才得到的，要做大侠必须要经过各种磨砺，这和他读书是一个道理，要打好基本功，没有什么捷径可走。

儿子一部武侠小说看完之后，当初那些生字不知不觉也认识了，识字量见长，阅读习惯也养成了。名著放一套在手边也不怵，打开了就看，去哪里都会在书包里装一本书带着，有空或无聊的时候都会打开来阅读。

转眼之间，儿子已经上初三，在他们班上，他看过的课外书是最多的，这成了给他提供自信的一个点，不管怎样，他都自信满满的样子，仿佛知道许多事就很牛气。

电子时代，社会外界的冲击如此迅速强烈，让孩子静下心来阅读，培养孩子的

阅读习惯实属不易。但我们也知道，让孩子沉入阅读的世界，是培养其认知和能力的重要途径。

我们选择武侠小说作为开启儿子阅读之旅的敲门砖，是因为武侠小说故事性强，富有侠义情怀，而且我们自己在成长过程中也曾深受其影响。不过，我们也认识到，在孩子进入初高中以后，学业压力逐渐增大，武侠小说可能会对学业产生一定影响。因此，我们权衡利弊，认为在小学阶段让孩子接触武侠小说是可行的。

当然，我们不能仅以孩子看武侠小说的数量来判断阅读的价值。我们始终关注儿子的阅读内容，对他的书单进行审查，引导他阅读“营养丰富”的书籍。而且，看惯了经典名著的儿子，对于一些质量不高的书籍也确实看不下去。

通过武侠小说，我们成功地引导儿子走向阅读的世界。这个过程充满了探索和尝试，也充满了收获和成长。我们希望这个经验能对其他家长有所启发，也希望更多的孩子能体验到阅读的魅力，从而走上一条充满知识和智慧的成长之路。

写给十岁女儿的一封信

◎ 傅传凤



我想对你说

亲爱的女儿：

你好！

学校要给你们过十岁集体生日，希望家长给孩子写封信，正好妈妈也有许多话想对你说。

你是天使宝宝。在妈妈肚子里时，你就很乖。很多孕妇会孕吐，妈妈有个朋友还因此叫过救护车。但整个孕期，妈妈只吐过两次，还都是因为长时间坐车。很多人都说生孩子很痛，妈妈在医院待产时看到有产妇痛得在床上打滚。妈妈生你时，却没感觉多痛。妈妈以为是自己痛点高，后来生你弟弟时，才知道并非如此。从小你就很好带，吃得好，睡得好，也不怎么哭闹。你十个月时，妈妈就可以一人带你乘火车从上海回山东姥姥家。

你吃饭很让人省心。出生几天，你生了黄疸，闻起来很苦的中药，你喝得津津有味。不到两岁，你就会自己剥鸡蛋、用勺喝粥、用筷吃面。上了幼儿园，老师来家访，当时你在用筷子夹菜，老师看到后还有点惊讶，因为你的同学大多只会用勺子，甚至需要老师喂。

你很皮实。从小到大，打预防针时基本没哭过。不小心摔倒了，就自己爬起来。三四岁时，妈妈带你去医院查体，需要抽静脉血。妈妈说，你是大孩子，要勇敢，不能哭，如果你不动的话，就像蚂蚁咬一口，不会很痛。可是，妈妈没有想到，你的血管很细，又有点胖，先是一只胳膊，没有成功，再换另一只，还是没有抽到。看着针头在你胳膊里穿来戳去，妈妈强忍住泪水，而你一声没吭。护士说，如果还是找不到，就要打头皮针了。终于，针管里见了血，妈妈松了一口气，排在后面的陌生阿姨也松了一口气。抽好血，那位阿姨还直夸你不简单。

你很暖心。你对奶奶说：“奶奶做的饭好吃，有家的味道。”你对妈妈说：“最喜欢的数字是‘3’，因为‘3’躺下来是‘m’，英文‘mum’的第一个字母，汉语‘妈妈’的拼音也是‘m’开头，我爱妈妈，所以我最喜欢数字‘3’。”奶奶累了，你会给她捶背。爸爸渴了，你会帮他端水。妈妈怀弟

弟时，每次从医院检查回来，你都会问宝宝健不健康，妈妈身体怎么样。

有时看你认真做作业，妈妈会发火。其实，每次妈妈都很难过，还会觉得很失败。可能，妈妈的做法不恰当，也许会对你的成长不利，妈妈也在反思，该如何控制情绪、有效管教。金无足赤，人无完人。你有缺点，妈妈也是，毕竟在你出生之前，妈妈也没有做过妈妈。今后，妈妈会以身作则，希望我们两个都能更好。

你曾对妈妈说，你不想长大，因为你长大了，妈妈就老了，你不想妈妈老，所以不想长大。妈妈知道，你其实非常渴望长大。记得刚上中班没几天，你掉了第一颗乳牙。当时我们正在植物园玩，你激动坏了，每看到一位游客，就跑到他们跟前，大声说：“我换牙了！”恨不得告诉全世界，你在长大。

我的傻孩子，你长不长大，有没有生你，妈妈都会变老，这是自然规律，就像称体重时，你的重量不会因为收腹而减轻分毫。如果没有你，妈妈的生活会轻松一点，自由时间会多一些，但这远远比不上你带来的快乐！

最后，祝你十岁生日快乐！

永远爱你的妈妈



吃苦教育不是找罪受

“只有吃点苦，受点累，才知道自己现在的生活多么幸福，才懂得珍惜和感恩，才吃得下学习的苦”……很多家长自身经历过苦难，他们坚信良好品格的形成得益于物质匮乏的环境，所以刻意让孩子吃苦。网上常常能看到这样的新闻：孩子不好好学习，家长带孩子去工地搬砖、街上捡垃圾。但这种所谓的“吃苦教育”，真的有效果吗？

有些孩子在体验了生活疾苦后会积极改变，但仍然有很多孩子无动于衷。值得注意的是，人为设置障碍、制造出来的苦难往往不能激励孩子，反而让孩子感到被动和无能为力，还可能致使其价值观扭曲，发展受阻。从小体验物质匮乏的孩子，长大后往往变得胆怯、自卑，要么过度节衣缩食，要么通过疯狂铺张浪费来补偿。真正的吃苦不仅仅是“劳其筋骨、饿其体肤”，更重要的是“苦其心志”。《史记》里说：“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”意思是说，只有当人的物质生活得到保障时，才能够懂得行为规范和道理。按照马斯洛的需求层次理论来理解，如果一直将吃苦教育限制在生理需求和安全需求的层面，孩子将无法追求高层次的满足，比如关爱他人、与人协作和实现自我价值等。所以说，吃苦有必要，但不必太刻意。与其硬让孩子吃苦，不如鼓励孩子面对日常生活和成长过程中的挫折和困境，磨炼意志，培养独立思考 and 解决问题的能力。

制定规则，增强孩子自制力。父母担心富足的物质生活会让孩子觉得一切都理所应当，不懂得感恩、珍惜和努力。聪明的父母会帮助孩子制定规则，增强自制力。比如，看到喜欢的东西不是每次都买，要通过主动承担家务和日常优良表现，赚取积分获得相应奖励。坚持早睡早起，规划好自己的一天，而不是整天随心所欲，一会儿打游戏，一会儿刷手机，一会儿玩玩具。在日常习惯养成和规则制定过程中，克服懒散、抵制诱惑，让孩子体验到独立、自主所带来的目标感和成就感，体会坚持一件事的积极意义。

学会放手，鼓励自主解决问题。对孩子来说，真正的吃苦不是被动地接受外界设定好的困难，而是主动接受成长过程中面临的一切挑战，从吃苦中吸取教训、总结经验，收获成长。所以，只有家长学会放手，孩子才能真正走到困难面前，迎难而上。比如，让孩子独立完成房间打扫；鼓励孩子自己作决定，并对此负责；鼓励孩子积极参与社会实践，培养生活技能，提高解决问题的能力。

包容接纳，亲子共同尝试。在有些家庭中，孩子很多时候都在默默承受着来自家长的焦虑、批评和否定，饱受精神之苦。当孩子面对生活中真正的难题时，除了需要外界提供帮助，更需要父母的鼓励和支持。每个孩子都有自己的成长节奏，父母不该以成年人的标准要求孩子，而是应和孩子并肩作战。当孩子在学习上消极懈怠时，父母可以倾听孩子无助的心声，接纳孩子暂时做得不好，并和他一起查漏补缺；当孩子做事情胆怯退缩时，父母应尊重孩子的情绪，并引导孩子实现小目标，等待孩子走上正轨。

（《生命时报》卢凤琪）

儿童眩晕，当心是耳石症

“大夫，这孩子最近早上起床总说头晕恶心，您给看看会不会是耳石症？”近日，某医院耳鼻喉科接诊了一位5岁的小患者。患者母亲十多年前曾因耳石症到门诊就诊，因此带孩子来检查。

在门诊，医生为患者进行了变位试验检查，确诊是耳石症。经过手法复位治疗后，患者的眩晕症状得以缓解。

耳石症是内耳常见的一种疾病，其症状特点是突发的短暂眩晕，头部位置处于某一特定位置时出现，可能伴随恶心和呕吐。耳石症眩晕的原因是内耳中的小颗粒脱落移动，导致平衡感受器受刺激，向大脑发送错误信号，产生眩晕感。

良性阵发性位置性眩晕(BPPV)可以发生在任何年龄段的人群中，但它在中年和老年人中较为常见，性别方面，BPPV在女性中发生的频率高于男性，比例大约为3比1。这可能是由于女性更容易受到内耳疾病的影响，例如激素变化、骨质疏松等因素。

医生介绍，随着生活节奏的加快耳石症患者人群逐渐年轻化，患者大部分存在睡眠障碍、焦虑等情况；还有一部分患者是剧烈、过量运动导致。儿童发病原因较为复杂，主要有遗传因素，建议父母如有眩晕病史，应尽量避免孩子参与剧烈旋转游戏，比如过山车等；另外要保证充足睡眠以及避免长时间接触电子产品。一旦出现眩晕症状，应尽快到耳鼻喉科进行相关检查。

（据光明网）

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。

邮箱：jswmtl@163.com