



孩子内向 无需都纠正

很多家长觉得，性格内向的孩子很难有出息，于是变着花样逼孩子多接触社会，强行让他们交友、分享、打招呼。当众表演等，希望孩子能活泼、外向一点。殊不知，这样的强迫，会给孩子心理造成很大的创伤，导致他们对自己的认可度逐渐降低，变得自卑与更加内向，更加拒绝甚至害怕人际交往。

事实上，内向并不是缺点，也可以创造无限价值。以比尔·盖茨和沃伦·巴菲特为例，童年的盖茨不爱主动与人接触，不善言谈，爱钻研新技术，喜欢独处且不在意别人的意见。巴菲特也是个内向娃，他能数小时沉迷在画有火车模型的书中，或安静地盯着一把母亲给的牙刷，一盯就是两个小时。

内向的孩子可能不擅长表达，但他们会细致入微地体察他人情绪，拥有强烈的同情心。内向的孩子善于思考问题，能够从中发现更多细节和深层次的含义，这让他们在学习、科研和艺术等领域中具备独特的优势。并且，因为他们能将注意力集中在感兴趣的事上，往往能达到忘我的境界。他们能长时间安静地独自处理复杂问题，这种专注与耐心能给孩子带来意想不到的收获——持之以恒、善始善终。在独处中，人们才不会受到他人意见和想法的干扰，进行深度思考。所以，内向的孩子在创造力和思辨力方面很有优势。他们也许不会成为振臂高呼的团队领袖，但可能是学术界与智囊团的中坚力量。在心理学上，孩子内向一般分为以下几种情况：

社交型内向。这样的孩子在社交场合并不感到害羞或焦虑，甚至可能喜欢社交，而且跟亲密的朋友在一起时，可能表现得比外向孩子还善于交际。但是，如果他们在外人面前待太久，就会感到情绪能量枯竭，不再愿意与人相处。所以，家长要注意的是，把孩子放在陌生的环境中时间不要过长，以保持孩子对社交的兴趣与喜爱，避免社交焦虑。

思考型内向。思考型内向的孩子也不介意社交，但他们更喜欢沉浸在自己的小世界里。他们很会自省，有独特的思考过程，比普通入更能适应自己的感受。所以，家长要尊重孩子的选择，比如用什么方式跟人打招呼，交什么样的朋友，是否要分享自己的玩具等，多给他们一些思考空间，不过多打扰与干涉他们的想法。

焦虑型内向。这样的孩子总是担心自己表现得不够好，琢磨别人怎样看自己，这种过度思考可能会影响社交的正常进行。即使是和亲密的朋友在一起，他们也不舒服，更渴望独处。所以家长一方面要接纳与认可孩子的感受，允许孩子多一些独处的时间，另一方面也鼓励孩子迈出一小步，从尝试分享、打招呼等小举动开始，当他们做到的时候，给予及时的鼓励；即使做不到，也要告诉孩子，爸爸妈妈爱你，你也有自己的优点和长处，以减少孩子的焦虑。

克制型内向。这样的孩子不喜欢生活有变化，总是深思熟虑，他们需要提前被告知与做好计划，不能临时改变安排，否则会觉得不自在。家长要把孩子看成独立的个体，事事与孩子商量，并让他们知道整体计划，如果能做到具体的提前告知，孩子会感觉更安全。比如，这样对孩子说：“明天我们要参加一个聚餐，可能会有很多人不认识，有人会问你问题，你可能会感到紧张和害怕，如果你不喜欢打招呼，点头也是可以的。”

心理学家卡尔·荣格说：“性格根本就没有优劣之分。”家长们应尊重孩子的内向性格，尊重他们认识、思考这个世界的特点和方式，这样他们才能长成热爱生活、人格健全的人。
(《生命时报》卢丹丹)

让儿子暂代“一家之主”

◎ 管洪芬

寒假期间，读小学的儿子和在外读书的女儿都休息在家，有想过两人长时间相处会有摩擦，却没想到这两人才“和谐”了没一会儿，就争上了。争什么呢？争吃饭时坐的位置。女儿说，那位置她坐了好多年；儿子说，他明明也坐了好久。两人各不相让。

其实吃饭嘛，依大人来看，坐哪儿不是坐，吃啥不是吃。可是不行，这姐弟俩就非得争出个丑寅卯来。没办法，那位置女儿确实是坐了好多年，只不过去年她去外地读书后，就让弟弟“鸠占鹊巢”了，我只好一边对女儿说不该跟弟弟较真，一边给儿子“戴高帽”，让

他去坐爸爸平时坐的位置。我告诉他，爸爸这段时间因为工作关系不在家，位置是空着的，暂时让他坐。爸爸是一家之主，所以他坐上了这个位置，就等同于坐上了“一家之主”的位置。儿子还小，自然一哄就信，开心地挪了位。

暂时的“僵局”是解开了，可由此产生的连锁反应却一下子抑制不住了。借由一个吃饭的座位而暂代了“一家之主”的儿子，很有一种“新官上任三把火”的架势。身为一家之主，自然家里的事都要管一管。家里四口人，爸爸不在家，妈妈管不了，那能管谁？只能管姐姐。于是接下来，姐姐睡懒觉了，他会去喊；

我在忙事，而姐姐刷手机玩，他会去说，让她赶紧好好学习；有时他还要“巡视”姐姐的房间，督促姐姐注意房间整洁，勤打扫，勤整理。女儿喊冤，说她每天都整理，弟弟还要催，简直是“找碴”。我忍不住笑，和女儿说：要知道弟弟现在可是“一家之主”，你要不服，尽可以和他换个位置，也当几天“一家之主”试试。

女儿毕竟大了，自然不在乎这些虚名，只好给足了弟弟面子，为了不让弟弟“找碴”，凡事尽量做到完美。我呢，也逐渐习惯了有这样一个小人儿在边上督促着。当然了，既然暂代“一家之主”就要有“一家之主”

的样子。嘿，还别说，这高帽一戴，儿子的表现还真是特别好。

拿快递，做家务，积极主动写作业，不再无理取闹……儿子的改变连带着女儿也变化不小。女儿说：看他那么勤快，我都不好意思闲着。就在刚才，看到儿子下楼竟然主动拎走了厨房的垃圾，我突然好感怀，当初哪想到会有这收获？儿子问我，爸爸回来会惊讶吗？我笑着回他：会啊，爸爸肯定会很惊喜，因为他会发现儿子真的长大了，懂事了，有责任心，也懂得担当……这样的变化，试问哪个父母会不喜欢呢？

先亮出左手

◎ 聂勇军

女儿向我要了100元钱，说是要到书店买几本辅导书。一小时后，女儿唱着歌回来了。我问女儿花了多少钱？“不多不少，刚好100元。”女儿响亮地回答着，并将书价一报给我听，加起来正好100元。

“没骗你吧！我可不是贪污鬼。”女儿撅起嘴巴向我示威。

“真是这样吗？”我紧紧地盯着女儿，“尽管爸爸的钱没跟你去书店，可爸爸的一双眼睛跟着你去了，余钱哪儿去了？”女儿还嘴硬，我说：“这家书店我常打交道，所有的书都是按八折优惠出售，难道因为你是小孩儿他就敢欺负你？把剩下的20元拿出来。”

女儿这下软了，怯生生地告诉我：“爸爸，对不起，刚才路过一家烧烤店，我嘴馋，就用剩下的钱买东西吃了。”我对女儿说：“爸爸并不是在乎这20元钱，而是在乎你的态度，容不得你撒谎，哪怕这种欺骗极具隐蔽性。记住，今后不要心存侥幸，即使你偶尔凭着侥幸骗过了别人，但总有一天会露出马脚的。就拿今天这件事情来说，在亮出右手里你买的书之前，先亮出左手里剩余的零钱，这既是回报别人对你的信任，也是对自己的要求，即诚实做人。只有这样，你才会养成好的品德，从小严格要求自己，长大后在多大考验面前都不会被打垮。”



“花式”陪女儿练琴

◎ 刘瑜

女儿从5岁开始学钢琴，如今已坚持学琴3年有余。从最初的音乐启蒙，到现在能熟练弹奏诸多曲目，我见证了女儿的成长。

多少个夜晚，我陪女儿按亮钢琴上方的那盏钓鱼灯，再往谱台上立好钢琴教程，翻开书本，女儿的小手在黑白键盘上起舞，婉转的曲子在房间内回荡。

当然，每一首新学的曲子都是从磕磕巴巴开始的，得经过反复练习才能熟练弹奏。这期间，我想出了无数花招陪女儿练琴。

记得女儿刚开始学琴时，要认音，也要学乐理，还要学基础指法，难免会皱起眉头。我眼睛一转，施展“翻转课堂”，拜她为师。待练琴时分，我做出一副可怜巴巴的样子，拉着她的小手，撒娇道：“鲜鲜老师，妈妈从小就学钢琴，但是没有

机会学，现在你教教我吧！”女儿瞬间被我打动，她一边用小手指着键盘，一边耐心教我认音。在学五线谱时，她用稚嫩的语音教我：“五线谱，从下往上数，第一线上有猫咪，音符落在第一根线上就认mi……”就这样，这位小老师教会了我许多知识，也带着满满的成就感在学习钢琴的道路上走了下去。

虽然女儿大多时候都能积极练琴，但偶尔也有消极懈怠的时候。有一次，她嘟着嘴，跟我讨价还价。我灵机一动，又想出了一个妙招，然后兴致勃勃地走到她面前，主动提议：“鲜鲜，妈妈想跳舞了，正好你要弹琴，我给你伴奏，好不好？”听到我这个要求，女儿笑眯眯地答应了。于是，她弹奏着曲子，我就随着音乐的起伏即兴跳舞，当女儿在某段旋律卡住时，我就会像“木头人”一样纹丝不动，直到她继续弹起，我才“解冻”。我的滑稽姿态惹得女儿忍俊不禁，弹着弹着，她便忘记了对练琴的抵触，沉浸在给我伴奏的欢乐中。

还记得女儿考四级时，正值期末，时间紧，任务重，眼看着日期越来越远，却还有一首曲子没有练熟，她焦急地流下

了眼泪。这时，我赶紧切换至“过家家模式”，安慰她：“鲜鲜现在要弹三首曲子，就像小马要同时驮三袋麦子去磨坊，自然觉得压力很大。咱们先把另外两首曲子录完，这样小马就只需要驮一袋麦子了，好吗？”女儿点了点头。我及时和钢琴老师沟通，让老师帮她先录完两首考级曲目，使她轻松了许多。当她因为最后一首曲子弹不熟而烦躁时，我鼓励她：“小马要去不同的磨坊送麦子，每一首曲子就是一条新的路线，走新路自然不熟悉，但只要多走几遍，记住地图，就没问题啦！”女儿和我一起沉浸在“小马送麦子”的游戏里，不知不觉中将最后一首曲子练熟了。

如今，每天晚上，我一如既往地坐在钢琴左侧的陪练席上，倾听女儿弹奏乐曲，和她相对微笑，也会给她拍照留念。这一个看似重复的画面，却是一段不断录制的动态影像，它持续播放着我们母女俩珍贵的亲子时光。

时光一点一滴地从我们身边淌过，在钢琴漆面的反光里，我看见女儿在慢慢成长；在黑白键盘上，我看见一双小手在日渐修长。

作为妈妈，我会继续悄悄地要“花招”，陪女儿在学习钢琴的路上坚定前行。

儿子，咱们来聊聊统筹方法

◎ 赵仕华

亲爱的儿子：

今天傍晚，我下班回来的时候，你正在厨房里忙碌着。当时，你正准备炸酥肉，用的工具是个小煎锅。等我第二次进去看的时候，用小煎锅炸出的酥肉已装了一小盘。见我进来，你说：“感觉这肉好像没有炸熟，怎么办呢？”我让你换个大点儿的锅试试。吃完饭，我在洗碗前扫视了一番厨房，默默地数了一下，这顿饭用了电砂锅一个，小煎锅、大炒锅各一个，汤锅两个，盘子和碗若干个。我又想起了你这几天做饭的一些方法，觉得是时候和你聊聊统筹方法了。

《统筹方法》是华罗庚先生的一篇文章，在这里我简单地说说。华罗庚先生在这篇文章里说：“统筹方法，是一种安排工作进程的数学方法。它的实用范围极广泛，在企业管理和基本建设中，以及关系复杂的科研项目的组织与

管理中，都可以应用。怎样应用呢？主要是把工序安排好。”文内还举了例子，如果感兴趣的话，可以仔细阅读。下面，我说说自己对统筹方法的一些简单应用。

先从做饭说起吧。将米淘好放入电饭煲，在电饭煲将生米做成熟饭的过程中，我们可以洗菜、切菜以及准备佐料等。在做菜的时候，我们要先计划好先做什么，后做什么。通常情况下，我先做凉菜，因为凉菜稍微放一点儿时间也没关系；接着热油，用这油炸花生米、炸虾片；然后再炒菜，菜炒好后将锅洗一洗；最后，做汤。一番操作下来，用一口锅便可以解决问题。在做汤的过程中，我们可以将炒好的菜及煮好的饭端上餐桌，之后，汤便也可以上桌了。这是我做饭时常用的统筹方法。如果要将时间利用得最大化，还可以扩大统筹范围。比如，我喜欢听“百家讲坛”节目，很多时候我一边做饭一边听节目，时间一点儿也没有浪费；我还会

把自己喜欢的唐诗宋词用手机录下来，一边做饭一边听，做一顿饭的时间能记住不少东西。

除了做饭，很多关于工作、学习、生活的事也都可以运用统筹方法。我在晨跑的时候，会思考一下当天的工作，哪件事先做，哪件事后做？哪些事这个月做，哪些事下个月做？我还可以一边晨跑，一边听放松的音乐，让自己享受跑步的过程。今年，我参加了一次全省教师素质考试，然而我平时的工作比较忙，加班是常有的事，哪里有时间复习知识准备考试呢？这个时候，统筹方法就发挥了作用。我把一些重要的知识抄录下来，上班的路上边走边思考，遇到卡壳的时候马上拿出来瞧一瞧。我还把特别重要的知识点用手机录下来，一有空暇，就听上两三个知识点。考试分数出来后，我的成绩虽然不是最高的，但也考了99分。

生活是一本大书，世事洞明皆学问。孩子，步入新年你又长了一岁，需要认真地学习应用

统筹方法了。归纳起来，我自己的理解，统筹方法就是一种时间的组合，一种工序的组合，一种思维方式的组合。只要我们把统筹方法运用好，遇到事情才不手忙脚乱，很多事情都能事半功倍。建议你试试看！

夜已深，就此打住，愿你在学习和生活中越来越得心应手。

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，您有什么关于想对孩子说的心里话可以与我们分享吗？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