



学舞蹈 有“五不要”

为了提升孩子的身体素质，培养更多兴趣爱好，市面上的体育、艺术类培训很多，因训练不当导致孩子出现的运动损伤不在少数。此前，教育部网站发布《中小学学生舞蹈等体育艺术校外培训安全提醒》，针对舞蹈、体育等以身体练习为主、较易出现运动伤害事件的培训活动，强调“五不要”。北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室教授张一民应邀对此进行了解读，他表示——

不要在无安全保障的情况下进行培训。孩子培训需要相关专业防护。在亮面瓷砖、水泥地等场所进行训练，未充分热身整理进行训练，无保护进行高危险性训练，疲劳状态下训练等，都会增加孩子受伤风险，应避免。张一民建议，家长选择培训机构时要考察场地环境、设施器械、教师资格、课程安排等是否符合相关要求。家长可以记录相关信息，回家后到网上查询，确保合规后再送孩子去学习。

不要过早对孩子进行过强柔韧训练。孩子生长发育过程有不同阶段，需根据其特点安排科学练习，若过早进行强韧柔韧训练可能导致骨骼和肌肉发育不良等问题。不少家长希望孩子能尽早接触舞蹈，塑造更好的身体姿态、提升气质，有的在孩子三四岁时就送去舞蹈班，但孩子虽然骨骼弹性、关节灵活性和肌肉伸展性较好，但对抗外力牵拉的能力较差、肌肉少且力量弱，不适合强度较高的舞蹈训练，最好在六七岁后再开始系统学习。

不要过度对脊椎和腰部做外力挤压。孩子存在个体成长差异，关节、脊椎、韧带等受到外界用力按压、拉伸时，可能会导致骨骼变形、关节疼痛或脱臼等，严重的会影响骨骼系统的生长发育。学习舞蹈时一定要注意避免运动损伤，跳舞、下腰前要先热身，如果未充分活动肌肉和关节韧带等部位，做某些动作时可能引起急性肌肉拉伤甚至骨折。热身能提高体温，让僵硬的肌肉变得松弛、关节得到充分润滑，防止运动中出现肌肉损伤或骨折。孩子动作做错了或运动能力不足，是导致受伤的重要因素，跳舞时讲求科学练习，一定要先认真学习并掌握正确动作要领，同时全面提升孩子灵敏性、协调性、肌肉力量等，着重保护腰背部、膝盖、踝关节等部位，在练舞时增加10—15分钟的力量、功能性训练和拉伸训练，能够让孩子的运动机能水平得到平衡发展，同时也能减少某些特殊舞蹈动作给孩子骨骼生长发育等带来的潜在影响。

不要做过高难度系数的训练。练习身体腾空翻转、下腰、掰腿、劈叉等动作需有系统化的专业训练基础，并在专业人员指导和成人看护下进行，不适合初学者和非专业人士。建议未满10周岁的儿童慎做下腰等脊椎、腰部身体训练，避免出现伤害。家长应牢记“循序渐进”四个字，要在孩子身体负荷范围内量力而行，确保安全第一。切忌急求求成，一味催促孩子突破极限、挑战专业或难度大的动作，会让孩子的身体超负荷，结果可能适得其反。一旦孩子在练习时出现无法忍受的疼痛，一定要及时告诉老师和家长，必要时立刻就医。

不要让孩子练习与身心健康不符的内容。教学表演内容应符合不同年龄孩子的身心发展，所选作品避免出现暴力、血腥、色情等少儿不宜的内容，要积极培育孩子向上向善向善的力量。家长如果发现孩子有舞蹈天赋，可以从幼儿园时期培养对音乐和韵律的感知，注重提升兴趣、学习一些简单的步伐或姿势，切忌强压、强扳，避免频繁下蹲、跳跃等负荷较大的动作。孩子上小学后，可以慢慢接触芭蕾舞、拉丁舞、国标舞等专业舞蹈课程，这时孩子的力量已经开始慢慢增长，能够练习有一定强度的舞蹈动作了。

最后，再次提醒广大家长朋友们，要理性看待校外培训，根据孩子自身兴趣爱好、年龄特点、身体状况等，综合考虑是否参加，不盲目、不跟风，要随时关注孩子身体状况，如有不适切勿勉强坚持。

（据《生命时报》）

补一堂生命教育课

◎高巧丽

去年清明节回老家后，女儿开始出现睡眠不稳的情况。一天午休时，女儿从噩梦中惊醒，抽泣着对我说：“妈妈，我做了一个梦，梦见我死了，我不能死吗？”我心头一紧，立即将她紧紧搂在怀中。显然，清明祭祖给女儿留下了深刻的印象，现在这个小小的人儿已经开始思考生死这样的大问题了。

我不禁回忆起小时候第一次亲历亲人离世的情景。那时我比女儿现在的年纪稍大些。那天班主任面色沉重地走进教室叫我提前放学回家，并告知外公去世的消息。我迅速收拾好书包，慌忙跑出校门。家里哭声一片，外公躺在床上，脸上覆盖着一层白布。虽然没有人向我解释什么是死亡，但看着疼爱我的姨妈们悲痛欲绝的样子，我也莫名地感到难过，眼泪如豆粒般滚落。之后，我还因此大病了一场，折腾了很久。

瑞士心理学家卡尔·荣格曾说：“正如光明需要黑暗来定义一样，生命也必须有死亡的存在。”美国教育家尼尔·波兹曼也强调：“教育不是灌输生活的过程，而是教会孩子面对生活的全部，包括它的开始和结束。”这些话启示我们，在对孩子进行生命的教育时，应将视为生命完整性和价值的一部分，而非孤立的可怕事件。

面对小家伙的情绪，为了不让自己的童年经历重演，我决定以坦诚的态度对孩子进行生命的教育。

“宝贝，每个生命有开始就会有结束，这是自然规律。生命是有长度的。”女儿依偎在我怀中，不愿抬头看我。“妈妈给你讲个故事，有种名叫蜉蝣的小虫子，它们的生命非常短暂，甚至最短只有一天。清晨它们在池塘边快乐飞舞，到了晚上生命便结束了，所以人们常用‘朝生暮死’来形容它们。”

女儿瞪大眼睛，惊讶地问：“只有一天？”我握住她的小手，耐心解释道：“是的，蜉蝣只有一天，人类大约能活三万年，所以非常幸运了。”考虑到女儿最近刚学会数到一万，我花了几分钟时间让她理解三万有多大。听到自己还有那么长的时间，小家伙又释然地说：“我还有那么多时间啊！”

“尽管蜉蝣的生命只有一天，但它曾经充满活力地活过，努力过，这就是它生命的价值所在。”见女儿情绪逐渐平复下来，我带她一起下楼去散步。在草丛里，她发现了她心爱的小猫喵喵并与它玩了起来。过了一会儿，女儿抬头看着我，眼中带着一丝忧虑：“妈妈，喵喵能活多久呢？”

我停下脚步，沉思片刻后认真回答：“喵喵大

做一个“不扫兴”的妈妈

◎段小华

窗外，树叶泛着斑斓的光斑，我正沉浸在书本的世界里，儿子在一旁画画。他趴在地毯上，手里的彩笔在画纸上舞动，勾勒出一个个五彩斑斓的星星和一个带着螺旋尾巴的火箭。他的想象力在画纸上肆意驰骋，每一笔都散发着孩子

的天真与热情。

儿子画完，眼巴巴地看着我，渴求我的评价。我赶紧赞赏地说：“宝贝，你画得真好！星星的形状和颜色的搭配都特别棒。如果你能把火箭画得再高一些就更好了。”我满心期待地给予建议，希望他能够画得尽善尽美。然而，我没有察觉到儿子的笑容在瞬间消失，他闷闷不乐地拿着画走开了。

我愣在原地，心中涌起一股后悔。我只是想鼓励儿子，让他画得更好，却忽略了他眼中隐藏的不安。这让我想起自己儿时的一次经历。那时，我拿到奖状兴奋地跑回家，母亲却开始询问我的分数和别人比较。她的话如同一阵寒风，吹散了

我的兴奋和自信。我默默地收起奖状，心中充满了失落。

看着儿子失落的背影，我深感懊悔。我的一句无心之言，可能已经让儿子失去了对画画

的兴趣。心理学上的“失望性情感隔离”提醒我，积累过多的失望情绪会让孩子丧失自信和热情。我意识到自己的扫兴可能给儿子带来了伤害。

于是，我赶紧拿起儿子的画仔仔细欣赏。我发现他不仅画得有想象力，还为火箭增添了风

扇。我快步走到儿子身边，微笑着说：“宝贝，你的画真有特色，这火箭一定能一飞冲天！”儿子的眼睛立刻闪烁起光芒，他蹦跳着回到书房继续画画。

成为一个“不扫兴”的妈妈意味着尊重孩子的独特想法，悦纳并欣赏他们内心的声音。我相信，只要我们不断倾听孩子，就能在他们心中播下快乐的种子，赋予他们面对未知世界的勇气。

几天后的一个周末午后，阳光透过窗帘洒

在屋内，空气中弥漫着温柔的暖意。我正在沙发上看书，而儿子再次投入到了他的画纸世界。他的桌上散落着各种颜色的彩笔，那幅未完成的火箭图画静静地躺在一旁，似乎在等待赋予新的生命。

“那这个火箭需要妈妈帮你做些什么吗？”我问。儿子想了想，然后笑着说：“妈妈，你能帮我画一些星星吗？我想要更多的星星来照亮宇航员的旅程。”我点头答应，接过彩笔，在画纸上点缀着一颗颗小星星。我和儿子一起在画中畅游，那一刻，我们共同创造了一个属于我们的小小宇宙。

我相信，每个孩子都有自己的特点，在他们的成长过程中，父母的支持和理解至关重要。我决心成为一个“不扫兴”的妈妈，让我的儿子在爱意中茁壮成长，勇敢追逐自己的梦想。毕竟，那些斑斓的星星不仅仅照亮了他的画纸，更照亮了他通往未来的道路。

和儿子一起读宋史

◎杨瑞雪

最近，儿子迷上了读宋史，每天晚上都要我给他读宋朝的故事。

晚饭后，我们就窝在沙发上，一起看那本《原来宋朝这么有趣》，覆盖了千年风霜的历史在儿子好奇的眼神中重新焕发了生机。从陈桥兵变的激荡到杯酒释兵权的巧妙，从澶渊之盟的智慧到靖康之变的悲壮，每一个故事的背后，都是一个鲜活的生命，以及他们的喜怒哀乐。

和儿子一起读，让我感受到了宋史的新意，也感受到与儿子共同成长的美好。儿子总是有很多奇思妙想。“妈妈，如果让我穿越到宋朝，您知道我最想成为谁吗？”儿子问。他不等我说，就说他想穿越成为宋朝的一名将军，成为像岳飞一样的人。“如果我成为岳飞，我会向皇帝进言坚决捍卫疆土，绝不遭受冤屈。”说这话的时候，他圆圆的小脸上带着满满的自信。

我很欣慰他有这样的志气，岳飞忠诚、勇敢、不屈不挠，他的英勇事迹值得我们铭记。然而事实上，岳飞含冤而死是由很多因素共同造成的，其中既有南宋与金的战局形势，又有朝廷复杂的派系斗争。我试图用浅显易懂的话告诉儿子历史的真相，而他的问题也激发了我的思考。

“如果我带着先进的科学技术回到宋朝末年，能够阻止宋朝灭亡吗？”儿子又问，他还很有信心地说：“有了厉害的武器，那些侵略者就打不过我们了。”面对儿子期盼的目光，我只能跟他说，一个朝代灭亡的原因有很多，既有生产落后、武力不强大的原因，也有为政者的不作为、制度腐朽的因素，不是简单的一两句话就能概括的。更多更深刻的东西，我也说不出了。我只能做孩子的引路人，给他指一个方向，剩下的还要靠他自己去探索。

学习历史不仅是对过去的记忆，也是对过去智慧的继承和对人性多面性的探索。通过学习宋史，我和儿子一同见证了一个朝代的兴起、繁荣和衰败。这些历史事件像是一幕幕精彩纷呈的剧本，展现了人类社会的复杂性和多样性。每一个历史人物，都以他们独特的方式影响了历史的进程，留下了值得我们深思的故事。正如我们看到的，无论顺境还是逆境，人们总能用智慧和坚韧开辟出新的道路。这也是我想要儿子学到的最宝贵的财富——无论未来的路有多么艰难曲折，都要坚持不懈地学习和思考，找到前进的方向。



女儿，你不必太乖

◎陈雪

你想让我陪你跳绳。我身体有点不舒服，不是很想跳，但看到你满心期待的样子，想到你说同学因为跳绳优秀而被老师表扬的那种艳羡的眼神，我还是决定陪你。我们跳了没几分钟，你停下来望着我说：“妈妈，我不跳了，还是陪你散步吧。”我心里很暖，但是又很心疼你。其实，我期待你说：“妈妈，你在我附近散步吧，我自己跳绳。”你不需要为我压抑自己真正的想法。女儿，你不必太乖。

因为，太乖的女孩容易活得太辛苦。很多人喜欢用“乖”这个标准来要求小孩，妈妈也是被这样教育长大的。我一直压抑自己真正的想法，把“乖”的概念内化成心理的一部分。多年以后，我才意识到，它在不知不觉中指导了我的为人处世，让我养成了讨好人的性格。

曾经我沉迷于拿高分只为了换得父母脸上的笑容。我沉迷其中，终于在高二时杀入奥赛班。可是我的天赋是有限的，不管付出多少努力，我的成绩始终徘徊不前，以致长时间陷入抑

郁状态。工作后，我不仅讨好领导，还讨好同事，工作中小心翼翼、如履薄冰。妈妈觉得这样活得好辛苦，好期待有个人让我靠一靠。可是当我和你爸爸走入婚姻后，我像久困沙漠的几乎枯败的野草，疯狂向他索取爱，弄得他疲惫不堪、精疲力尽。

回头看这一路，妈妈都在讨好别人，没有学会真正爱自己。不会爱自己也就不爱别人。人要从爱自己中感受到幸福，不能让自我意识完全丧失，价值感由别人给予。

女儿，妈妈不希望你过我这样的人生，不希望你活得僵硬、活得卑微。你可以勇敢表达自己的正当需求，而不需要因为刻意讨好我或别的人而压抑自己。

因为妈妈希望你成为一个有价值感的孩子，内在健康饱满而又富有弹性，活出精彩的自我。

女儿，你真的不必太乖！

爱你的妈妈

该如何做好父母

◎赖春明

做父母的该如何对待孩子这个“掌中宝”呢？

养育孩子是责任。家庭是人生的第一个课堂，父母是人生的第一任老师。为人父母应切实承担起养育未成年子女的责任，并以责任心、使命感和爱心去教育孩子，言传身教，使孩子健康、阳光地成长。亲人不睦家必败。做父母的还应当为子女营造和平、安宁、温暖的家庭环境，夫妻甘苦与共地伴随孩子成长。对孩子既不能溺爱娇惯，又不能冷漠粗暴，应当用真诚的心去温暖孩子，让孩子的心灵意向向父母说，以增强教育引导的针对性和实效性。

引导孩子成才是担当。家庭教育伴随人的一生，影响人的一。父母是孩子天然的教师，对于儿童特别是幼儿影响尤其大。教育好自己的孩子，是一个不可推卸的重要责任。做父母的应教育、引导孩子牢固树立梦想从学习开始、事业靠本领成就的意识，立志做有志向、有梦想，爱学习、爱劳动、懂感恩、懂友善、敢创新、敢奋斗，德智体美劳全面发展的人。言传不如身教。做父母的应该以有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的精神状态为孩子做榜样，当孩子积极向上、奋发成才的人生导师。没有爱就没有教育，父母对孩子应该满怀信心、满怀激情、满怀爱心。父母应当教育并引导孩子体谅自己的辛劳，主动承担力所能及的家务劳动，以利其珍惜劳动成果，养成尊重他人、热爱劳动、崇尚勤俭、艰苦奋斗的良好品行。

帮助孩子成功是荣光。做父母的，应该主动充当孩子奋发有为、追求成功的引路人、带头人、贴心人，培养孩子的进取心、仁爱心，让孩子养成健康的生活习惯和良好的兴趣爱好，勤奋学习，奋力拼搏，成就事业。父母虽难以确保孩子一生幸福，但应该尽力让孩子快乐健康、活泼开朗、自信勇敢。适当的时候要舍得让孩子“出海经风浪”，以促其身心健康、可持续发展。那些对教育孩子感到艰难乏力的父母，也可以在亲友圈子拜请或委托对教育熟悉、善于做青少年思想工作

的亲朋或孩子老师帮助孩子。每个孩子都有潜力和创造力，做父母的有必要细心去发现、去认识，并为其潜能的发挥、创造力的发展当好伯乐和人梯。着力培养孩子独立思考、独立生活、独立解决问题的能力，并有计划、有步骤地培养孩子情商，让孩子接受挫折教育，让孩子知道一点忧愁、品尝一点磨难，以培养其应对失败和挫折的承受力和不屈不挠、愈挫愈勇的坚强意志。对那些特别聪慧的孩子，还应该引导其多读名著尤其是名人传记，以拓展视野、开阔胸襟，树立远大志向。

激励孩子成名是境界。成就仁德与功名，应该是有志之士的正当追求。教育的目的是立德树人。品德教育，应该成为家庭教育的重要内容。“爱子，教之以义方”“爱之不以道，适所以害之也”。做父母的应该要求、教育并引导孩子做好人、走正道，遵守道德规范，不尚浮华、力戒奢靡，艰苦奋斗，奉献社会。好的家风是一种道德力量，影响着孩子的心灵，塑造着孩子的品格。做父母的应建设良好家风，让正气充盈家庭，把家庭建设成为滋润亲情、铸魂立德的精神家园。教育引导孩子在社会这所大学校园里练就本领、增长才干、锤炼品格，成为可堪大用、能担重任的栋梁之才，力争不负青春、不负时代，在报效国家、服务人民的火热实践中展现风采，实现价值，成就美名。教训有时候比经验还可贵，做父母的还应及时把自己积累的教训尤其是教训传导给子女，以警示、提醒并引导其沉着应对风浪、谨慎预防暗礁、从容破浪前行。

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理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



我想对你说

我亲爱的女儿：

你两岁的时候，妈妈带你去小区广场玩，你抱着最心爱的玩具兔，不舍得放下。有个比你大一点的女孩看了你的兔子，伸手问你要。你犹豫了片刻，还是把兔子递给了小姐姐。我不知道当时你在想什么，作为妈妈，我很心疼。因为从你的动作里看到了不情愿，从你的眼神中看到了讨好，其实，妈妈期待你拒绝。女儿，你不必太乖。前天晚上我们俩在广场玩，我想教会你步，