

许诺了孩子别食言

◎ 汪丽红

女儿今年十二岁，刚踏入初中校门。从小乖巧懂事的她，进入青春期后多了几分敏感内敛。

刚开学那阵子，女儿适应初中课业很吃力。小学轻松的学习节奏骤然改变，增多的科目、繁重的作业，让她常常伏案学习到深夜，偶尔还会对着习题偷偷叹气。看着她疲惫的模样，我心疼不已，随口许诺她：“这周你好好坚持，周末妈妈带你去老城巷口吃你最爱的糖水芋圆。”

之后的几天，女儿格外努力。从前偶尔拖沓的她，每天放学回家主动写作业、整理笔记，哪怕遇到难题，也会揉揉眼睛继续坚持。我看在眼里，心里满是欣慰。可偏偏周末临时遇上有事，亲戚登门做客，忙前忙后一整天，我忙得晕头转向，彻底忘了和女儿的约定。

直到傍晚，女儿小声问我：“妈妈，我们还去吃芋圆吗？”我才猛然记起那个承诺，随

口敷衍道：“今天太晚了，下次再去吧。”话音落下，女儿没有哭闹，只是默默低下头，收起了早已准备好的小包包，安静地回了房间。那一晚，她话少了很多。

看着她落寞的背影，我的心里又愧疚又自责。我总以为孩子的愿望很小，一两次落空无关紧要，可我忘了，在孩子的世界里，父母的每一句承诺，都是满心期许的约定。大人眼里的小事，可能正是她认真坚守的盼头。那一刻我幡然醒悟：家庭教育，不在大道理里，而在每一次兑现承诺的小事里。

第二天一早，我特意早起，专门带着女儿穿过老城的青石板路，去吃那碗她心心念念的糖水芋圆。热气氤氲里，我认真跟她道歉：“对不起宝贝，妈妈昨天忘了约定，是妈妈失信了。以后妈妈答应你的事，一定说到做到。”女儿捧着温热的糖水，眉眼慢慢舒展，轻轻地点了点头，眼里亮着光。

陪伴是最好的教育

◎ 郭广华



周末，我从超市买了一袋黑豆和一袋红豆。那天他又闹着看手机，我蹲下来，把两袋豆子倒进一个簸箕里，搅了搅，说：“灼灼，咱俩玩个游戏好不好？”

他疑惑地看着我，小手仍然伸向桌上的手机。“妈妈先把手机收起来”，我把手机放进抽屉，“这个游戏可好玩了，比手机还好玩。”

“是吗？什么游戏？”他一脸疑惑，眼睛却从手机移到了黑红相间的豆子上。

我拿出两个空碗，一个贴上红色标签，一个贴上黑色标签：“咱俩比赛，看谁先把红豆和黑豆分开。你要是赢了，妈妈给你讲两个故事，再买油炸小鸡腿。”

他眼睛一亮，却又说道：“我分得慢，比不上妈妈。”

“你知道吗？妈妈小时候也分得很慢，后来是外婆一遍遍陪我练，我才变快的。现在你慢一点，正好可以让妈妈像外婆那样，慢慢教你，你这是在给妈妈一个‘当老师’的机会呢。”我用角色互换法劝说儿子。他犹豫了一会，最终坐下来。

一开始，他分得很慢。慢慢地，他神情专注起来。小嘴巴紧抿着，眼睛一直盯着豆子，

自那以后，我时刻警醒自己，绝不轻易给孩子许诺，但凡许诺，必定全力以赴兑现。学习上，我答应她只要她认真对待每次作业，我就放下手机静心伴读。生活里，约定周末一同整理书桌、修剪绿植，无论琐事再多我也不推脱。

前段时间，女儿和好友闹了小矛盾，情绪低落。我许诺她，周末带她去城郊的湿地公园散心，帮她舒缓心情。即便周末遇上降温刮风，我依旧如约陪她漫步湖边，听她倾诉心事，开导她学会包容与沟通……类似的小事，兑现的不仅是约定，更是让她知道，妈妈一直在关注她的情绪与期待。

如今，看着慢慢适应初中生生活、性格开朗的女儿，我愈发笃定，好的家教不是居高临下的教导，而是家长言出必行的坚守——兑现每一句承诺，不敷衍孩子的期待，不辜负孩子的信任。日积月累，我们便能增强孩子心里的幸福感与安全感。

小手一粒一粒地拣。“哇，你比妈妈分得还仔细呢。”他开心地笑了，速度也快起来。

我们一边分豆子，一边聊天。他跟我说在学校学了什么歌，老师批评了哪个小朋友，哪个小朋友随地扔垃圾……这些话我已经很长时间没听他说过了。因为他玩手机的时候，嘴巴是闭着的，心门也是关着的。

分豆子用了将近半小时，他一颗都没分错。“妈妈，我赢了！”他高兴地拍着手，小脸上全是成就感，“我分得比你快！”

“对呀，你太厉害了。”我刮了刮他的小鼻子，“比玩手机还厉害呢。”

他愣了一下，小声说：“妈妈，其实分豆子比玩手机好玩，因为你在陪我。”

我鼻子一酸，差点掉下泪来。眼花缭乱的电视节目、毫无逻辑的短视频、冗杂的人际交往……夺去了我多少宝贵的时光啊，这些时间原本可以用来好好陪伴孩子。

后来，“分豆子”成了我俩的固定活动。红豆黑豆分完了，我又去买绿豆黄豆，再后来是花生和瓜子。儿子的小手越来越巧，专注时间也越来越长。

现在，他还会偶尔看手机，但再也不会哭着闹着要了。他知道，放下手机后，有妈妈陪他做游戏、聊天、讲故事、下棋……

不能把孩子的童年“锁”在屏幕里，孩子最需要的是家长的真心陪伴。

陪儿子“吃苦”

◎ 魏益君

儿子上小学三年级了，瘦得像根豆芽，体育课跑四百米都能喘半天。

事情的起因是班主任的一条微信：“孩子体能太差，建议加强锻炼。”我盯着这句话看了很久，心里不是滋味。我是从农村走出来的，小时候天不亮就要走十里山路去上学，冬天踩着冰碴子，夏天顶着大日头，哪有什么体能不好的说法。可儿子这一代，出门有车，上楼有电梯。我想了一晚上，做了一个决定：每个周末带儿子去徒步，就从郊区的山开始。

第一次出发，儿子背着他那个卡通小书包，里面塞满了薯片和可乐。我没说什么，只是把自己的登山包装满了水、干粮和急救用品。上山不到二十分钟，儿子就开始叫苦：“爸爸，还有多远？”“腿好酸，能不能歇一会儿？”我只回了一句：“跟着我走，别停。”

一路上他没有再说话，小脸通红，汗水顺着脖子往下淌。我走在前面，故意放慢脚步。到半山腰的时候，他忽然开口：“爸，你背包装的什么？看着好重。”我说：“水，够我们喝一天的。”他沉默了一会儿，把书包里剩下的半包薯片塞进嘴里，然后小声说：“下次我不带零食了。”我只是点点头，继续往上走。

后来每个周末都如此。春天淋过雨，夏天喂过蚊子，秋天踩过烂泥，冬天吹过刀子一样的山风。儿子从最初哭哭啼啼，

到后来默默跟上，再到有一次主动走在前面给我开路，不过短短半年。他的小腿上多了几道被树枝划伤的疤，手心也磨出了薄薄的茧。

真正让我触动的是有一次下暴雨。天气预报说那天是晴天，可我们走到半路却突然下起倾盆大雨。山间土路瞬间成了烂泥，儿子一脚踩滑，整个人摔进泥坑里，膝盖磕在石头上，血珠混着泥水往下淌。我蹲下去看他，他疼得嘴唇直哆嗦，眼眶红红的，但硬是没哭出来。我说：“要不原路返回？”他咬着牙摇头：“再坚持一下，翻过去就是公路了。”

那一刻我忽然觉得，不是我陪儿子吃苦，而是他在教我重新认识“苦”这个字。

那次下山后，儿子在日记里写了一句话：“今天摔得很疼，但我翻过了一座山。”我看了很久，觉得这句话比任何分数都珍贵。

我们这一代人总怕孩子吃苦，恨不得把所有坎坷都替孩子填平。可我们忘了，人生的路终究要他自己走。真正的吃苦，不是让他去受无谓的罪，而是让他学会在疲惫时再撑一下，在摔倒后自己爬起来，在想要放弃时找到一个坚持的理由。教育从来不是替孩子铺一条平坦的路，而是陪他走过一段崎岖的路，然后在某个路口，放心地看着他独自走下去。

让孩子学会做家务

◎ 颜士州

女儿上大班时，看到我在水池边洗碗，她可能觉得好奇，兴冲冲地跑过来争着要帮忙。其实她那小手还够不着水池的边缘，为了满足她的要求，我只好把她抱起来，让她把碗放进水里，可是她把水花拍打得四处飞溅，笑得特别开心。从那一刻起，我开始有意识地让她接触家务活。

很多家长认为女儿要富养，家务活都是自己代劳，但我认为学会打理自己的生活，才是真正的“富养”。

我们首先从小事做起。每次我把外面的衣服收回来，就让她叠自己的衣服。虽然她每次都叠得歪歪扭扭的，但我从来不会说“不好”，而是教她跟着我学，并不时地夸赞她：“宝宝真棒！我们再叠一次，把袖子收进去。”她跟我学扫地，我教她怎么拿扫帚省力，怎么扫才能把地面扫干净，尽管有时候她仅仅是三分钟热度，但我并不代劳，而是鼓励她把事情做完。

到了三年级快要放暑假的时候，我跟她说：“玥玥，这个暑假，我们一起来

学做饭怎么样？”她高兴地答应了。我们从最简单的炒土豆丝开始。我先给她示范菜刀怎么握才安全，在切土豆时，左手怎么按住土豆片，右手怎么切土豆丝，切的时候左手怎么往后退。她看我切得快，有些着急，我鼓励她：“别急，你刚刚学，我们先把它切好。”家里的菜刀太重，我特地给她找来一把小刀。当她把土豆丝切好，足足花了半小时，虽然时间较长，但对于孩子来说，已经很难得。我及时鼓励她，全家人都给她鼓掌。那一刻，她脸上露出的笑容，就像一朵绽放的花朵。

从那以后，女儿开始主动帮我干家务活。有时候吃完饭，她会主动洗碗；周末写完作业，她会跟我一起扫地拖地。

如今，就算女儿一个人在家，也能自食其力，自己独立做饭了。最让我感到欣慰的是，女儿不但学会了做家务，更懂得了量力而行的事。让孩子学做家务，不是要求她干多少活，而是希望她学会独立，长大后更有责任和担当。

及早引导孩子讲秩序

◎ 赖春明

孟子认为，“不以规矩，不能成方圆”。《淮南子》有言，“矩不正，不可为方；规不正，不可为圆”。从小引导孩子讲秩序，对于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人至关重要。

遵守家规，养成良好生活习惯。家风家规对于孩子的性格塑造具有深远影响和重要作用。家长应该带领全家树立良好家风，并制定切实可行的家规，尤其应以良好的生活习惯为孩子树立榜样，比如，勤俭节约、艰苦朴素、尊老爱幼、礼貌待人等。“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”，古之先贤这一理念启示我们，在家要为孩子树立榜样。不经风雨，难以见彩虹；未经艰苦，无以成人才。家长应利用一切机会为孩子的成长奠定坚实的心志基础。

严守校纪，树立严格自律意识。校纪校规是维护学校教学秩序和生活秩序的保障。家长应当积极主动地配合学校和老师，教育孩子严格遵守学校的各项规定，明确行为边界，杜绝危险行为，确保自身安全。同时，配合学校帮助孩子逐步提升自我教育、自我管理、自我约束的意

识和能力，努力提高思想道德素质，养成良好行为习惯，将纪律要求内化为日常行为，为未来健康发展打下坚实的道德基础。

规范言行，注重自身社会形象。一个人的仪表、举止、语言声调和面部表情等，能直观而形象地反映为人处世的风格、能力、涵养修为等。家长有必要教育孩子做到衣着发饰整洁规范、言谈举止干练大方，尤其是衣着不能邋里邋遢，行为不能拖拖拉拉，说话不能语无伦次。

敬畏法纪，争当新时代好少年。遵纪守法是立德树人的基础和前提。让孩子从小树立正确的法治观念，增强法纪意识，明白行为的法律边界，成为遵纪守法的公民，是家长的基本责任。家长应当牢固树立敬畏法纪是学业之基、立德之本等理念，着力培养孩子的法纪意识，引导孩子认真学习《中华人民共和国未成年人保护法》《中华人民共和国治安管理处罚法》《中华人民共和国网络安全法》等法律法规，明确法律红线，规范言语行为，使其成为遵纪守法的好少年。

面对不良诱惑，勇敢地说“不”！

亲爱的儿子：

人生的每个阶段都有形形色色的诱惑，它们当中充满了各种陷阱。有的试错了改过就行，有的能把一个人带入歧途，甚至毁掉一个家庭。

当别人递给你一支烟的时候，你可以说：“我现在还是学生，正是长身体的时候。”当别人拉你充钱打游戏的时候，你可以说：“父母的钱来之不易，现在正是学习的时候，要少玩游戏，更不能充钱。”当别人唆使你去打一个人的时候，你可以义正词严地拒绝说：“我办不到！”

有好人，当然也有坏人。我们要努力做一个谦虚、诚实、勇敢、节俭、勤奋、向上的人，不谄为社作多大贡献，起码要对得住自己的良心，守住道德底线，不做偷盗抢劫、坑蒙拐骗、损人利己的事。

人生的容错率其实很高，比如这次考

差了，下次努力就有可能进步；不小心打碎家里的花瓶，下次注意点就行；玩游戏花费了家里的钱，下次改正；生意失败了，还可以给别人打工……但有些不良诱惑，一旦沉迷就难以戒掉，甚至越陷越深，最后走上犯罪的道路。所以在事件起始时就要学会拒绝它们，远离它们，把它们消灭在萌芽状态。面对不良诱惑，要勇敢地说“不”！

读书的年龄需要“静”，你要排除杂念，专心致志，不受不良风气干扰。但是怎样才能做到明辨是非、远离不良诱惑呢？

首先要从好书中求。书是人类进步的阶梯，书里能学到做人处世的道理，端正人的品行。最好是每天都要读书，读好道德与法治的书，读课外有益的书。其次要远离小人。所谓“物以类聚，人以群分”“近朱者赤，近墨者黑”，和品行端正、积极向上的人在一起，自己也会充满正能量。其次要有高雅的爱好。运动、读书、画画、唱歌、弹琴等



都是高雅的爱好，我们要学一门，爱一门，坚持一门，长此以往，就能发现其中的乐趣和价值。

儿子，你已经是初二二年级的学生了，正值青春期，有自己的见解，也有懵懂和迷茫，所受的诱惑也不少。爸爸根据自己的经历和感悟，谈了人生的不良诱惑，希望你能重视并远离，健康快乐地成长。

爱你的爸爸 杨兵

征稿启事

在养育孩子的路上，每一次困惑与突破都是您和孩子共同成长的独特印记。您是否有培养孩子的独家教育心得？是否想把未说出口的爱写成一封家书？本刊《家长课堂》诚邀您分享亲子教育智慧。无论是引导孩子走出厌学低谷的沟通密码，还是发现孩子兴趣启蒙的契机，抑或是写给青春期孩子的亲笔信——那些藏在日常里的教育思考，都可能成为其他家庭的暖心指南。期待您的分享，让更多家庭在育儿路上少走弯路。

要求：字数1500字以内，观点明确，来稿请在标题注明“家长课堂”，并在文末标明您的姓名、联系电话、身份证号、银行卡账号和开户行信息。

邮箱：jswmdl@163.com