

让孩子睡够觉，作业得先“减肥”

◎ 邓先娜

晚上10点20分左右，我在校门口接到女儿。她正读高一。回到家，吃点东西，待她洗漱完，约莫晚上11点了。有时她还得背会儿单词，等灯一关，摸黑看看时间，往往已近深夜12点了。第二天早上6点40分之前，她还得起到学校。这么一算，一觉能睡五六个小时，便也算得上不错了。

今年6月，四川省教育厅印发《四川省加强健康学校建设十条举措》，其中一条写得明明白白：保证小学生睡眠10小时、初中生9小时、高中生8小时。书面作业也有了上限——小学一二年级不布置书面家庭作业，三至六年级每天书面作业不超60分钟，初中不超90分钟。

面对这几个数字，我的心里五味杂陈。作为母亲，我知道女儿离8个小时睡眠还差得远；作为初中班主任，我也清楚，孩子睡眠不够，板子也不能只打在一头。

作业，是绕不开的一道“坎”。我正教七年级英语，也是班主任。这些年最大的体会就是：作业多往往就是课上没讲透。老师心里对考点没有底气，才会借助题海战术去筑底。反过来，倘若课前把一节课的知识点和考点完全吃准了，讲课的时候自然有的放矢，那课后也就不必让学生反复刷题。老师应该对哪些题常考、哪些题真正有价值这些问题有更好的理解。什么题目需要反复练习，什么题目只是换了个数字和说法，老师应当有所取舍。唯有精讲，才能精练。作业量降下来了，睡眠时间自然就能多一些。

手机，则是妨碍睡眠的另一个因素。学校不允许学生带手机进课堂。可放学以后呢？管不管得住，实则主要看家里。班上不少家长跟我商量，干脆把手机交给我保管：星期天晚上上来上晚自习时交，星期五放学再领回去。有的孩子一交就是一学期，有的孩子

毕业了，手机还躺在我的抽屉里，一直没人来拿。当然，也碰到过个别家长替孩子打掩护，说“就玩一会儿”。可一个个“一会儿”加起来，就是孩子本该睡着的那一个钟头。

这几年接触的家长，年纪越来越轻，想法也越来越不一样。有的觉得自家孩子样样都好，老师一反映问题，一时难以接受；也有的干脆认为“读书没多大用”，身体好就行。其实，这两种想法能找到共同点：睡够了、身体好了，本身就是学习的底子。老师和家长见面，不必一开口就谈分数，先从“孩子昨晚几点睡的”聊起，很多话反倒好说了。

举措里写的8小时、9小时、10小时，不是一句口号。它需要老师在课堂上多下功夫，需要家长在晚上多一分坚持，也需要各学段在作息安排上，多给孩子留一点点余地。

孩子们正在长身体。少做两道重复的题，多睡一个钟头的觉——这笔账，怎么算都不亏。

给孩子一片蔚蓝的思维天空

◎ 王大庆

家长们大多有过这样的体会，当自己聚精会神地思考问题或专心致志地进行构思时，突然思路被人打断，灵感的火花被浇灭，不管他是有意的是还是无意的，都很让人恼火。

然而，我们却经常看到，当孩子在全神贯注地看书，或是精力集中地进行某项智力活动时，家长们往往随随便便地打断他们的思路，甚至武断地叫他们停下来干这干那。这种干扰，打断了孩子的思考、掐灭了孩子灵感的火花。少儿正处在智力开发期，他们通过思考来判断是非，增长知识，从而形成自己的观点和思想体系，作为家长，千万别打断孩子的思考。

我的孩子上幼儿园时，常把绘画作业带回家。一开始我总是坐在他旁边，对他的画“指手画脚”，干扰孩子的思路。结果孩子很不乐意，也开始怕画画。后来在妻子的提醒下，我索性放手不管，让他自己发挥，孩子的画反而像模像样，而且他还能给画作以完美的解释。

一次，孩子画了一幅色彩缤纷的画，画面上有大树、小草、小鸟，还有太阳，颜色涂得还可以，只是它们几乎同在一个水平面上。“太阳公公躺在地上睡觉，还没爬起来呢。”孩子稚气却很有说服力的话语让我兴奋起来：“那小鸟为什么也是在地上呀？”孩子认真回答我：“小鸟饿了，在地上抓虫子吃呢。”

真没想到，孩子小小的心灵里竟蕴藏着这么丰富的想象，要不是妻子的提醒，说不定我的干预就将孩子的想象力

扼杀掉了呢。

孩子上小学时参加了学校里的科技兴趣小组，回到家里，什么东西都想拆开来看看，我不阻止他，只是说：“你怎么拆的，就怎么再装上。”有一次，他把家里的小挂钟“大卸八块”，可重新装配却怎么也装不起来，站在一旁的我就是不帮他，而是让他独立思考，自己寻找答案。孩子歪着小脑袋想了一会儿，跑到同学家借了个小挂钟，对照着比画、琢磨，终于将小挂钟装回了原样。

当然，作为父母，不能只给孩子创造独立思考的环境，还要善于启发和引导孩子思考，让孩子不断冒出创新的火花。

一次，我们的新居遭窃，奇怪的是门窗均关闭而且没有破损，小偷是怎样进入室内行窃的呢？我把这个“案件”交给孩子破。孩子认真研究了门窗的结构，发现问题出在铝合金门窗的扣子上。虽然我们不在家时把门窗扣好了，但门窗扣未能卡死，小偷把窗户玻璃向上推，扣子就被放下来了，门窗轻易就能被打开。怎样才能解决这个问题呢？我鼓励孩子将铝合金门窗的扣子作为“科研课题”，孩子认真观察、思考、动手，经过多次试验，终于研制出一个活动扣，装在原来的扣子上方，关窗后合上，开窗时打开，这个“防盗扣”经学校推荐，还获得省少年科技小发明三等奖呢。

孩子身上蕴藏着丰富的想象力和创造力。作为父母，应给孩子一片蔚蓝的思维天空，让孩子在思考中迸发奇想。

别在孩子面前炫富

◎ 赖春明

“哇，妈，这么多钱啊！”“你妈现在有的是钱”……餐馆收银台前，一位中年妇女从手提包里拿出一沓百元现金结账。她神色自信，同行男孩一脸自豪，“炫富”一词当即浮现在笔者脑海。

其实，“炫富”是一种不雅行为，尤其容易让孩子觉得有钱就高人一等，甚至变得骄纵，目中无人，进入社会后难以与人和谐相处。明智的家长在孩子面前应尽可能避免炫富行为，力求以良好的行为，为孩子做出榜样。

谦虚谨慎。一个人不管多么博学多才、殷实富庶，都应该虚怀若谷。实践证明，能看到自己不足、愿意听取别人意见的人，顺境中不狂妄自大、逆境中不妄自菲薄的人，有实力而不显摆、有能力而不争强的人，往往不会被一时成败打乱节奏，不因个人荣辱患得患失。这样的人更容易被信任、得帮助。低调行事，不易树敌，能挡掉不少麻烦和算计，也容易守住成果。家长应以谦逊的姿态为孩子树立虚心进取的榜样。需要注意的是，谦虚不等于平庸，也不等于虚伪，一个人该展示能力、争取机会的时候，还是应抓住机会，不能扭扭捏捏。

艰苦朴素。没有经过努力就得到的东西往往难以被珍惜，最终也不属于自己。节俭是党的优良传统，应该成为新时代家庭教育的重要内容，尤其应该成为时代新人的必修课、常修课。随意浪费，

既是对资源的糟蹋，也是对未来的透支。节约不仅是对自己负责，更是对他人、家庭、社会负责。家长应该要求、教育、引导孩子生活上低标准、学习上高要求、精神上守本色，与铺张浪费作斗争，不浪费每一粒粮食、每一滴水、每一度电。

勤俭持家。“一家之计在于和，一生之计在于勤”，生活的幸福、事业的成功，都源自勤劳。勤俭持家是一种生活态度，既是对资源的珍惜，也是对生活的热爱。家长对待孩子，不能孩子想要什么家长就给什么。每个家庭成员都应该勤劳劳作，反对懈怠懒惰；都应该节俭朴素，反对奢侈浪费。当今时代，物质丰裕，稍不注意，浪费之风便会如影随形，挥之不去。“人无俭不立，家无俭不旺”。在家里的餐桌上，家长应该带头吃完自己碗里的饭菜；在外面餐馆用餐时，也应该培养孩子按需点菜、剩余饭菜打包的好习惯。

奋发图强。“青春须早为，岂能长少年”“少壮不努力，老大徒伤悲”“好好学习，天天向上”，应该成为每一位学子的座右铭。青少年学生应有积极向上的意识、劲头、勇气和毅力。无论面临怎样的困境，只要保持坚定信念，持之以恒地奋斗，终将迎来成功的曙光。对青少年学生来讲，不管家庭条件有多好，都必须有力争上游、奋发有为的志向和毅力。家长应引领孩子从做好自己的生活小事做起，奋发向上、持续前行。

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？本报《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、银行账号和开户行信息。

邮箱：jswntld@163.com

放手让孩子大胆尝试

◎ 张诗淇

孩子5岁，正是对什么都充满好奇、事事都想动手尝试的年纪。面对孩子一次次主动想要帮忙、想要独立做事的热忱，我和孩子爸爸总是习惯性拒绝。我们嫌她动作太慢、做得不好，怕她添乱、怕她把事情搞砸，总以大人的标准束缚她，悄悄剥夺了孩子无数次成长的机会。

一天晚饭后，孩子眼睛亮晶晶地跑到我身边，小声说：“妈妈，我想洗碗。”看着她满眼期待，我不忍心再打消孩子的积极性，点头答应。

得到允许，孩子格外开心，欢快地搬来小

板凳，稳稳地站在厨房水池前，学着我的样子拧开水龙头，小心翼翼地挤出洗洁精。泡沫层层叠叠浮满水槽，她的两只小手浸在泡泡里，像两条灵动的小鱼，自在地游来游去。平日里耳濡目染，她早已悄悄记下洗碗的步骤，做起事来有条不紊，认真清洗碗筷、摆放盘碟，将洗净的餐具放置整齐。

第一次洗碗的她，完成得不够完美。灶台上沾着细碎的泡泡，厨房地面溅满了水，裙摆也被洒出的水打湿了一大片，厨房里一片“狼藉”。可我站在一旁静静看着，没有催促、没有指责，眼里只有她一丝不苟、专注认真的

模样。

那一刻我幡然醒悟，一直以来，都是我们的多虑困住了孩子。我们总怕孩子做不好、怕添乱，急于替孩子包办一切，却忘了成长本就是一個从不完美到熟练的过程。而孩子的能力，其实远比我们想象中更优秀、更出彩。

育儿路上，最珍贵的不是事事完美，而是孩子敢于尝试的勇气与积极探索的热忱。成长不必事事周全，也允许偶尔“搞砸”。父母少一点包办代替，多一点耐心包容，放手给孩子尝试的机会，那些看似笨拙的经历，终会成为孩子成长路上最坚实的底气。

从接电话到懂孩子

◎ 谢尚园

高一住校的儿子，每晚睡前都会给我打一通电话。寥寥数语，说说校园日常，聊聊课业得失，这通夜晚的来电，成了我们母子之间独有的精神纽带。于孩子，是卸下一日紧绷后的倾诉；于我，是隔着距离，触摸到少年成长温度的窗口。

那个周日，我与先生送儿子返校，途中，儿子靠着座椅沉沉睡去。怕铃声惊扰儿子小憩，我随手把手机调成静音。到家之后，身心松弛下来，便沉浸在书本的世界里，全然忘了手机还处在静音模式。夜色渐深，在学校的儿子如期打来电话，两通来电我都没接到。直到将近夜里11点，我准备睡觉，才看见屏幕上的未接来电。那一刻，满心都是自责与懊悔。身处寄宿校园，远离家人，得不到回应的他，

心里该是怎样的忐忑不安。

我告诉自己，手机再也不调静音了，24小时保持畅通。买衣裙也要挑选带口袋的款式，只为手机能够时刻随身携带，不错过儿子的每一声呼唤。

而且，我也想明白了，亲子之间的联结，不能仅仅停留在“接得到电话”。儿子正奔走在高考的征途之上，课内学业繁重，竞赛压力重重。倘若我只守着手机，通话时却无话可说，只剩几句空洞的叮嘱，那么这通电话，便会渐渐失去意义。

此后，每天下班到家，忙完家务，我便静下心来，主动了解高考相关内容，琢磨实用的学习方法，积累时政热点。我试着走进他的世界，看见他面对的试卷、压力与迷茫，而不是

站在门外催促他努力。

慢慢地，夜晚的通话不再是简单的报平安，交流变得言之有物。儿子愿意敞开心扉，和我细数一天课堂的收获与困惑，坦然说起作业遇到的问题，也会直白告诉我，需要添置哪些复习资料。电话两端，不再是单向的叮嘱，而是平等的倾听与沟通。他倾诉的疲惫，诉说需求，都能够被好好接住。

为人父母，也是一场不断修行的旅程。很多时候，我们总期盼孩子快快长大，却常常忽略，家长也需要跟上孩子前行的脚步。一次偶然的疏忽，像一面镜子点醒了我。守护好孩子打来的那通电话，守住的不仅是信号的畅通，更是心灵的通道。物理上随时可及，精神上同频共振，方能成为少年奔赴前路时，最安稳温暖的后方。

蹲下身，看看孩子的“小宇宙”

◎ 房小铃

随着儿子一天天长大，客厅成了他专属的“王国”。小汽车、积木和毛绒玩具各据一方，热闹得像一场童话世界里的庆典。最让我头疼的是他除了在墙上即兴创作外，就连床单上也免不了留下几团蜡笔印。

起先，我忍不住大声呵斥他：“怎么又到处乱画！以后不能这样做！”他那双黑眼珠先定定地望着我，随即小嘴微微一瘪，眼看就要嚎啕大哭，我只好立马放柔声音去哄他。可哄着哄着，我心里却泛起一阵迷惘。我们这一代父母，大抵都怀着一颗“托举”的心，渴望将他举高，让他看见更远的风景。可偏偏在这日复一日的生活中，最让我困惑的，恰恰是“如何托举”的分寸。是按通行的模板，修剪掉那些旁逸斜出的天真，还是珍视这份独一无二的生机，任其自在舒展？

这困惑像夏日午后的低云，沉甸甸压在我心口。直到有一天，他又在冰箱前捣鼓，小身子几乎要钻进去。我正要阻止，心里忽地一动，想着不如蹲下来，看看孩子的世界。我俯下身，凑近他毛茸茸的脑袋。只见冰箱灯像一轮温柔太阳，高高的隔层成了望不见顶的雪山。他正把不倒翁小企鹅，小心翼翼地往冷藏

室深处塞。

“皮蛋，你在做什么呢？”

他回过头，眼睛亮得像星星：“妈妈，这里好凉快，是小企鹅的家呀！”

我怔住，成人眼里的“捣乱”，竟是他的世界里盛大的、温柔的返乡。我的那颗被规则束缚得僵硬的心，被孩子的稚气童真轻轻叩了一下。

从那天起，我学会了“蹲下”看他的世界。不再急着去收拾那满地狼藉的玩具，而是学他盘腿坐在一旁。他拿起一块积木，告诉我这是“医院”；又推过一辆小汽车，说这是“救护车”。那些散落各处的、毫无关联的物件，在他的指点下，竟渐渐勾勒出一座秩序井然的“未来城市”的轮廓。而那满墙的涂鸦，顺着他小手指点的方向看去，那红色的漩涡成了喷发的火山，绿色的线条是茂密的森林，那些歪歪扭扭的圆圈，是住在森林里的小动物。原来，他是在创造一个他眼中的“世界”。

又一天下午，儿子把我放布料的抽屉翻得底朝天，给他的玩偶们穿衣打扮。碎布、丝带、我失踪的发卡铺了一地。我深吸一口气，静静地蹲到他身边。

