



## 勇敢是身处逆境时的光芒

徐平

因为我不赞成拔苗助长,并且希望你拥有一个真正快乐的童年,所以整个小学阶段,除了你自己选择的喜欢的羽毛球班和绘画班之外,我没再给你报过其它的课外班。相反地,我选择了花大量的时间带你旅行,并让你在感受自然万物的同时,教你学会尊重生命、遵守秩序、与人和谐共处。另外,我还给你买回了大量的书籍,把大部分时间用在陪你一起读书上。虽然你的成绩在班里算不上名列前茅,但我相信你的知识储备并不比任何一个同龄的孩子少。

从小,我就非常注重你的习惯养成。诸如规范地写好每一个字,认真地对待每一份作业,管理好自己的日常生活用品等等,为此,我曾无数次地提醒你和督促你,我也曾不止一次地让你重写你写得“龙飞凤舞”的作业、加倍让你完成因贪玩而遗漏的坏习惯,我甚至罚你站着写了一周的作业。之所以我对你这样严厉,是因为我非常清楚,习惯的养成非一日之功,但却对一个人的一生有着至关重要的影响,而不希望你输在这个起跑线上。

最近,我也看到,升入初中的这两个多月以来,你遇到了一些困难。首先是老师的上课模式与小学完全不同,对学生的独立能力和自主性的要求都高了很多;另外就是一下子增加了好几门课程,导致你的作业量猛增,这些都让从小过得比较自由、未受过高强度训练的你明显有些不适应,尤其让你感到痛苦的是,由于作业变多,你拿不出更多的时间分给你心爱的课外书了。

坦白说,妈妈能感觉到你手忙脚乱的焦虑,也真切地看到了你并未抱怨、逃避和退缩,而是积极地寻求解决的办法,以期尽快回到轻松自信的学习状态。所以,当你提出要跟同学一起去上补习班,并且拉遭遇同样问题的同学建个微信群相互交流的时候,我没有半分迟疑地选择了信任和支持你。作为妈妈,看着每天挑灯奋战的你,虽有些心疼,却也非常欣慰。因为我看到了你的成长,并且相信你有能力战胜困难,勇敢前行。

还记得小时候,妈妈经常陪你阅读你最喜欢的《狮子王》。当时,你就很感慨地对我说过:辛巴真是一头勇敢的小狮子,长大能够成为森林之王,完全是它靠自己的努力和坚持换来的。此刻在你的身上,妈妈同样看到了这种勇气和力量。昨天月考成绩出来以后,你非常兴奋,喜悦之情更是溢于言表。虽然之前没补过一节课文课,但由于你从小喜爱阅读,对历史知识也有广泛的涉猎,加上你字迹清晰工整,令你的语文成绩跻身于班级的第一梯队。你还告诉我:老师说,语文全靠日积月累,提分是最慢的。现在语文考试已经给了你足够的底气,接下来你只需要尽快地掌握学好其他科目的方法就行了。我信任而喜悦地看着你,说:“妈妈相信你!”

孩子,妈妈想告诉你,对于未知的人生,我们无需做好最充足的准备,但遭遇困境时勇敢面对是我们最智慧的选择。



## 我想对你说

## 不要轻易向孩子许诺

刘希

先前我常对女儿说:“等我不忙了,我就带你出去玩。”“等你上课被老师夸奖了,我就带你去看电影。”“等你作业做完了,我就给你买想要的玩具。”结果,她总是追在我后面问我:“妈妈,你不是说要带我去看电影的吗?”“妈妈,你上周不是说过带我出去玩的吗?”

我记得我说过,但我是有前提的。孩子听到我的话,总是忽略了前面的条件,她只记得我的许诺。我也是因为许诺多了,便成了习惯。

一次,她在超市看中一款电子琴,想要一个,我想也没想就对她说:“等过段时间过节时搞活动吧,会便宜很多,到时候再买。”女儿听话地点了点头。

其实,我觉得电子琴没多大用处,她肯定是“三分钟热情”,玩两三天就腻了。所以,我当时也只是随口说说罢了。哪知道,她记在心里了,等到过节时,女儿一看真的搞活动了,还降价了不少,很开心,让我履行承诺买给她。

我左右为难,不答应吧,女儿肯定会说我说话不算话,答应吧,我又觉得电子琴没太大用处,放在家里还占地方。老公见此,便对我说:“你看你,总是向她承诺,买这买那,结果呢,她总是记在心上,大人说话还是要算数的,要不你以后在她面前会失去诚信的,这次就给她买了吧,但是下次你要记住,别轻易答应给她买东西了。”

女儿把电子琴抱回家以后,果然玩

了两天后就搁置一边了。我不停地叹气,老公见状,认真地对我说:“向孩子许太多的诺言,会让孩子觉得家长是一个喜欢轻许诺的人,如果一个诺言没有兑现,孩子就会认为家长言而无信,这样家长很容易失去威信。”

这之后,我尽量克制住自己,不再轻易向她许诺了。生活、学习中需要的东西,我才会买给她,也不再加上附加条件了。我也不会承诺何时带她去看电影,出去逛公园,或者买礼物送给她,有空的时候,带她去看、去玩、去买就好了,这样虽然没有期待的喜悦,但更多的是惊喜。从那以后,孩子反而变得越来越多,再也不追在我后面问我要这要那了。

## 陪孩子适应新环境

刘亚华

女儿这学期转到了市里上学,起初我认为孩子的适应能力强,很快就会步入正轨。直到前几天,老师布置了一篇以“新”为主题的日记,我看见女儿在日记中写道:“我转到新学校了,感觉有点不适应”时才意识到,女儿遇到了难题,肯定是有诸多的不适应。

而且,近期以来,女儿常对我说:“好怀念以前的生活呀。”我之还一直觉得,转学后搬了家,她肯定是对租的房子不满意,怀念以前那个宽敞的家。原来,她是怀念熟悉的环境,怀念那些熟悉的老师和同学。

意识到这点以后,我便找机会和女儿谈心,了解她的内心世界。她跟我说,换了新环境以后,虽然环境是不错,可是新的老师教学方法不一样,她

一下子还很难适应。而且本来性格就有些内向胆小的她,没能很快交到朋友,下课后、午饭时她都是一个人,她觉得很没意思,所以很想转回原校就读。

听到她这样说,我有些汗颜,因为我一直忙着转学、搬家这些繁琐的事而忽略了她。因此,我决定要尽快地帮助孩子适应新的学习环境,让她及早融入新的班级里。

我鼓励她说:“人要学会适应新环境才能成长。换一个新环境是极佳的锻炼机会,不要怕,要勇敢地面对周围变化的一切,然后努力地去适应它。”女儿似懂非懂地点了点头。

女儿放学回到家以后,我不再像以前那样只顾着忙自己的事,而是放下手里的活儿,陪她一起写作业。遇到不懂

的问题,及时帮她解决;记不熟的单词,和她一起写下来,多背几次;不懂的课文,找资料和她一起理解。我还教女儿,要外向、自信一点,多交几个新朋友,有了熟悉的同学,在学校的生活就会充满乐趣。

做完作业后,只要有空,我便骑着车带女儿四处走走,带她到附近的公园、游乐场、超市等四处转悠。女儿对周围的环境熟悉以后,也渐渐地发现这里的好了。

昨天我和班主任交流,老师告诉我女儿最近的表现很好,已经完全适应了新的环境,学习也跟上了进度。我把这话转述给女儿听,女儿的自信心更足了,还说这学期一定要取得大进步,成为我的骄傲。

## 给孩子设个容易实现的目标

鲁鲁兴

孩子的学习需要有目标,没有目标的学习,就像一个人在黑夜中摸索,没有终点和方向。失去了方向的学习,孩子就很难有积极性和主动性,更不会去寻找最适合的学习途径而努力了。可见,帮孩子制定一个学习目标是很有必要的。

每一学期开学前,我的一位朋友都会和儿子一起制定出新学期的学习目标。而每一次目标制定得也都非常全面,包括时间安排、追赶方向、提高多少名次等等。可是,令朋友疑惑不解的是,已经上初中的儿子,好像从来也没完成过所制定的学习目标。后来,一次聚会中,朋友的儿子告诉我:“爸爸为我定的目标太高了,我根本不可能达到。”原来,朋友的儿子学习成绩一直在中游徘徊,朋友就很着急,每次都把“争取进入前十名”列在目标中,但这

个要求对他儿子来说并不容易实现。

我相信,家长都会希望自己的孩子学习成绩优秀,部分家长还会帮孩子制定本学期的学习目标,叮嘱孩子要好好学习,争做班里第一、年级第一,以后要上名牌大学等等。结果,许多家长都会感到失望,还会对孩子的成绩怨声载道。但是,在我看来,帮孩子制定学习目标是很有学问的,不能太高,太高了孩子觉得遥不可及就会很容易放弃;也不能太低,太低了孩子不用努力就做到了,就达不到激发孩子潜能的作用。

所以,在孩子的成长过程中,作为父母或监护人千万不要对孩子定下高不可攀的学习方向。如果你的孩子在班里成绩是比较靠后,你就千万别让他跟班里的前几名去比,因为无论孩子多么努力,他也不可能一下子跃过班里几十

名同学而名列前茅。聪明的家长会对孩子说,下次考试争取进步几名,如果没有进步,至少分数要提高一些。在下次考试结果出来后,如果孩子有进步就要及时予以表扬,没有进步也要多多鼓励孩子,帮孩子分析原因,争取下一次的进步。总之,设定的学习目标要让孩子能通过小小的努力顺利实现。让这些一个个小目标的不断实现提升孩子的成就感,从而让他感到原来学习是件很有趣的事情,会更容易让孩子获得继续前进的勇气、信心和动力,感受到学习的快乐和喜悦。

俗话说,十年树木,百年树人,培养孩子不可能是一朝一夕的事情。家长给孩子制定目标时一定要好高骛远,只要制定出适当的学习目标,让孩子跟自己的昨天相比较,一天天的进步,一点点的超越,就会促进大目标的实现。

## “时间限定法”让孩子不磨蹭

吴佳佳

女儿性格活泼,反应快,是家里的开心果。不过,她有一个缺点,就是做事情特别慢。每天不多的作业她要花二三个小时才能完成,扫地、洗碗,上厕所,也是慢吞吞的。大家都笑她,曾曼(女儿的名字)等于真慢。

为了让她加快做事情尤其是做作业的速度,我每天都守在她身边看着她做作业。可每次她都是写几个字就要去喝水,或者上厕所,还故意把时间拉得老长,没多久,我也失去了监督她的耐心。

后来,女儿在学校举行的一次考试中,成绩很不理想,我看着她试卷后面大片的空白,问她为什么没做题,女儿告诉我说:“她前面的题花费的时间太多而导致后面的题没时间做了。”听了这话以后,我下定决心一定要改变她做作业时磨磨蹭蹭的习惯。

前些天,女儿放学回到家里后,像往常一样拿出书本准备写作业。我马上走过去,俯下身问她:“今天有哪些作业?”女儿便把她的作业都一一拿出来

给我看:有抄写、阅读、算术、听写四样作业。我思考了一下,觉得抄写的作业比较容易完成,于是我先把她需要抄写的作业拿出来,问她:“你觉得这个作业做完需要多长时间?”女儿看了看,默算了一会,说:“大约10分钟吧。”我又对她说:“女儿,今天咱们来玩个游戏好不好,妈妈看看你能在规定时间内完成抄写作业。”女儿一听要玩游戏,便满心欢喜地答应了。

稍作准备后,我报出开始时间,进入倒计时。或许由于计时带来的紧张感,女儿写作业时很专心也很努力。

不到8分钟,女儿就把她的抄写作业做完了。“妈妈,我已经写完了。没有超时吧。”“嗯,不错,你用了不到8分钟。”我微笑着告诉她。

然后我们又接着开始其它几项作业的时间挑战。每个作业的挑战时间都由女儿自己估算,然后按她估算的时间来完成挑战。我发现,女儿对每个作业完成的时间估算的都还挺准,完成度也不错。

因为我给她量身定做的“时间限定法”,女儿以前拖拖拉拉,每天要花二三个小时才能写完的作业,如今一个多小时左右就能完成。

为了激励她,每当女儿在规定时间内完成了作业以后,我都会准许她多看半个小时的电视,或者陪她玩一会儿象棋,或到楼下打一个小时的羽毛球。就这样坚持了两三个星期,女儿养成了高效完成作业的习惯,做作业不再“磨蹭”了,她的空余时间多了,休闲活动也丰富了,成绩也提高了不少,我们母女俩的感情也更和谐了。



## 孩子不爱吃饭 家长不要强行喂食

徐媛

黄女士问:我4岁的孩子吃饭挺让人着急,喂饭总是不肯张嘴,即使把饭喂进了嘴里,也总是含着迟迟不吞咽。家人没办法只能用强硬的手段来喂食,但孩子有时会吧饭吐出来。我们该怎样解决孩子的吃饭问题?

中南大学湘雅二医院精神卫生研究所副教授李则宣答:强迫孩子吃东西,这种做法如果是偶尔为之,不会有碍。但如果是一种长期的管教习惯,就必须考虑到不良结果。如果孩子从低龄时期,就被强迫进食,那么孩子会对这种食物产生强烈的厌烦、反感和抗拒情绪。如果家长看出了孩子的消极情绪,依然采用暴力和压制的手段逼迫他吃,那么孩子会对食物产生更加消极的态度,甚至恐惧心理。长大后,会对食物尤其是被强迫吃的食物,有着剧烈的身心抗拒。

生活中,家长应清楚孩子的食物偏好。如果孩子只是不喜欢少量种类的食物,家长可以接纳这一点。少量的种类,不会过多影响孩子的营养摄入,可以替代性地补偿。有的家长喜欢负面评价某种食物,比如“不要吃肉,吃肉会把人变肥变丑”,孩子接受了这些消极评价,对这些食物形成了一个糟糕的印象,自然不会好好吃饭。正确的做法是家长对每种食物的优点恰如其分地评价,孩子不吃某种食物,家长可以适当多地夸夸这种食物,促进孩子尝试的欲望。

(据《长沙晚报》)

## 呼吸道疾病 进入高发季 这种儿童肺炎更易漏诊

李晓敏

进入冬季,随着天气降温,一些细菌、病毒等微生物进入活跃期。最近几天,笔者从郑州大学一附院、河南省人民医院、河南省儿童医院等门诊了解到,和10月相比,目前呼吸道疾病小患者明显增加,而这其中,有不少是肺炎患者。

“肺炎分很多种,不同年龄的病原体也是不一样的。就儿童来讲,肺炎支原体也是儿童社区获得肺炎的常见病原体之一。”郑州大学一附院儿童重症监护病房(PICU)主任王怀立说。

据了解,社区获得性肺炎是以感染获得的地点来界定的,指的是医院内获得的感染性肺炎以外的所有肺炎。为提升儿童社区获得性肺炎的诊治水平,11月17日,受国家卫生健康委医政医管局委托,由健康报社主办的“合理用药中国行动”之儿童社区获得性肺炎规范诊疗巡讲在郑州启动。现场,来自郑州、广州、西安三地的儿科专家,就儿童社区获得性肺炎(CAP)规范诊疗等问题进行了探讨和交流。

肺炎支原体,很多人可能比较陌生。那么,支原体究竟是何方神圣?河南省儿童医院呼吸科主任沈照波教授介绍说,支原体既不是细菌也不是病毒,而是一类没有细胞壁、高度多形性、大小介于细菌和病毒之间的一种非典型微生物。

他指出,在5—18岁的儿童青少年中,肺炎支原体引起的肺炎较为常见,且相对难诊治,容易漏诊,所以要加强对它的认知及规范治疗。

河南省人民医院儿科主任史长松教授解释,肺炎支原体主要通过呼吸道传播,一年四季均可发生,秋冬季节交替时更加高发。近年来,因为环境中支原体的广泛传播,5岁以下儿童也易感染。

“一旦确诊为肺炎支原体感染,家长一定要积极配合医生治疗。”沈照波说,儿童肺炎支原体感染的主要症状是持续发热、咳嗽、喘息、呼吸加快等,患儿初期无痰或少痰,之后会转为顽固性剧烈咳嗽,有时会出現喘憋和呼吸困。此外,史长松主任指出,由于婴幼儿免疫系统不健全,产生抗体能力较低,可能出现漏诊(假阴性或低滴度抗体)的情况。因此,婴幼儿发生肺炎支原体感染时更容易被低估,家长一定不要忽视。(据《大河报》)

## 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、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱: jswmtl@163.com  
3369157249@qq.com