



写给女儿的一封信

◎ 钟新波

亲爱的小悠：

时间的列车开得太快了，不知不觉你已驶离14周岁的站点即将进入15周岁的车站了，成了一名即将迈入高中的“大”学生。你对花样滑冰的热爱，让我们看到了你拥有的无限可能；你对书法的坚持，让我们看到了你突破自我的韧性；你专注弹奏钢琴的模样，让我们看到了你对美的领悟力……

亲爱的孩子，终究有一天，你会像离弦的箭一样，离我们而去，渐行渐远，直至消失在我们视野所能及的远方；在你人生成长最重要的这几年，我和妈妈希望能给你最好的陪伴，希望能通过如下简短的文字，帮助你更好地成长。

首先，如何面对挫折？常言道：“失败乃成功之母”。屡试不第的蒲松龄写下“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”的自勉联，终成书《聊斋志异》；司马迁忍辱负重，写就《史家之绝唱，无韵之离骚》的《史记》；李时珍走遍华夏、遍尝百草，著成《本草纲目》。人的一生会遇到各种各样的挫折，著名历史人物如此，普通百姓亦如是。就个人而言，小到丢失一件东西、一次考试失利，大到高考失败、重大比赛失利等等，这些都是挫折。人生很多时候要学会释怀，不要为打翻的牛奶而哭泣。当挫折发生时，就已经成为历史，注定无法改变，但我们可以快速调整心态，汲取经验和教训，重新认识自我，把过往的失败和经验用于我们接下来的事情，用心去总结和改进，只要我们每一次都比上一次做得好，我们就会迎来最终的成功。

其次，学会遵守规则。亲爱的孩子，在这个世界上，到处都有它运行的规则。太阳自东边升起、西边落下，这是规则；学校要求按时到校、认真听讲、仔细作业，这也是规则；在家准时起床、每天洗漱，这还是规则……规则的存在，是为了使社会有序、使个人养成良好的学习和生活习惯，为今后走好自己美好的人生奠定坚实的基础。爸爸希望你今后无论走到哪里，首先要熟悉和遵守规则，能快速融入所处的任何新环境。

最后，再看看如何自律。你这个年纪的很多小朋友自控力并不强，比如不能全神贯注地听完一整节课，不能在约定的时间内结束玩手机，很多小朋友还因此而和家长爆发了家庭战争。时间对每个人都是公平的，给每个人每天的时间都是固定的24小时，每年都是固定的365天。而人一生的时间又是有限的；所以庄子说：“吾生也有涯，而知也无涯”。当你控制不住自己并且在无意义的事情上浪费太多时间后，你投入到学习、工作等有意义的事情上的时间就会大大缩减，这势必影响你的考试成绩、工作业绩，慢慢地，就会变成一个平庸、对社会无用的人。想想是不是很可怕？鲁迅说过一句话：“哪里有天才，我只是把别人喝咖啡的工夫用在了工作上罢了。”成功人士最大的共同点就是拥有很强的自律性。爸爸相信你通过自己的锻炼，可以成为一个拥有高度自律的好孩子！

当然，想对你说的话还有很多很多，比如专注力、比如耐心、比如控制自己的坏脾气，这些都是可以通过训练养成的好习惯；就像练习花样滑冰的每个高难度动作一样，只要你有信心并辅之以坚持，这些都是可以通过练习而最终养成的好习惯。很多时候，人与人的差距并不大，唯一有区别的仅仅是有些人能坚持一些而已，而有些人却浅尝辄止。你愿意成为什么样的人呢？

15岁，未来充满了各种可能。爸爸妈妈希望你在这如花的季节，珍惜自己的天赋，用好属于自己的每一天，未来能成为更好的自己！今天的时代很美好，同样也很残酷，未来不仅是人与人之间的竞争，还将是人与AI的竞争。唐代大书法家颜真卿在《劝学诗》中写道：“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”希望我的女儿“巾帼不让须眉”，自今日起奋发向上、勇往直前，用旋风般的行动力、钢铁般的意志力成就自己五彩斑斓的人生！

尽管现实很残酷很严峻，但只要努力就一切皆有可能！亲爱的女儿，我们一起加油！

永远爱着你的爸爸、妈妈

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一起分享吗？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



儿子对美食感兴趣，尤其喜欢做甜点。我大力支持，积极采购工具和食材。在制作的时候，我认真配合他的指示，俨然成了他的小助手。在制作过程中，我们一起探讨配方的比例、调整甜度和口感的细节。每一道甜点制作完成，我们一家人，围坐在餐桌旁，品尝我们亲手制作的美味甜点，气氛温馨而融洽。

暑假期间，外出旅游，饱览祖国大好河山是免不了的。我带儿子游名山，赏大川，看展览，逛博物馆，让他通过亲身体验，发现生活的多样性和美妙之处，拓宽他的眼界，增长他的见识。

作为家长，我们自然更是以身作则，给孩子树立一个良好的榜样，我们合理调配时间，注意使用电子设备的时间，确保有足够的亲子时间和交流空间。

渐渐地，儿子减少了对电子设备的依赖，主动寻找其他更加有意义的活动。作为家长，我也意识到，一味禁止和限制使用电子设备无济于事，关键在于教育和引导，让孩子明白电子设备的优点和缺点，知道过度使用的坏处，然后学会合理安排时间，参加些更有意思的活动。暑假“新四防”终于在我家悄然下台了。

儿子摆地摊

◎ 曹雪柏

的。老太太选中了一个小手电，儿子要价10元钱，老太太砍价可真够狠的，一口价只出5元钱。儿子不紧不慢，和老太太磨起了嘴皮子，最终以8元5角成交。站在人群中的我为儿子翘起了大拇指！

看到有家长牵着小孩走过，儿子赶紧过去拿着玩具给孩子演示，用这个办法也居然卖出了好几件。傍晚，天气十分闷热，儿子的脸上也淌着汗珠，小小的脸红红的，但是卖货的热情一点也没减，喝一口水继续吆喝。也引得其他家长纷纷夸赞。

夜深了，广场上的人逐渐散去，我帮儿子收摊。拉着沉重的皮箱，拖着疲惫的身体，儿子却异常兴奋。一路上，不住地向我炫耀着他的“生意经”。没有想到开张第一天，就收获满满，令儿子兴奋不已。在我们的建议下，每卖一件商品，都要做好记录，以便计算盈亏，儿子是个细心人，头天晚上盈利17元。

儿子暑假做志愿者

◎ 陈之昌

边打电话或玩手机；有些人骑着自行车或电动车，过斑马线也不减速慢行，这样是很危险的。儿子作为一名文明交通志愿者，都会对他们进行耐心劝导，让他们退到斑马线后等待绿灯亮起再通过。一条条停车等待线和斑马线不单是对驾驶员的约束，还需要驾驶员和行人彼此之间相互体谅，行人在斑马线上也要遵守交通规则。

有一次一个喝了酒的小青年，看也不看红绿灯，径直走上斑马线，儿子大声喊道：“大哥，不能闯红灯，危险！”儿子一边说着，一边上前拽小伙子的衣服，小伙子斜眼看他，嘴里

快乐暑假，收获满满

编者按

暑假对孩子们而言，是一学期奋斗之后放松的时间；对家长而言，是难得的一个让孩子参与学习外各种磨炼的机会。暑假已过半，旅行、阅读、劳动、社会实践等丰富多彩的活动让每一个瞬间都成为能让孩子珍藏的记忆，让孩子们每一天都充满惊喜与收获！本期，我们和广大读者一起，分享在这个孩子成长的关键时期，作为家长是如何让孩子们的暑假收获满满。



“宅童”的快乐暑假

◎ 梁惠娣

暑假到了，我9岁的女儿整天在家里不是看电视就是玩电脑游戏，成了名副其实的“宅童”。为了让女儿告别“宅童”生活，过一个快乐充实而有意义的暑假，我决定带女儿回乡种下娘家，让女儿体验与城里截然不同的乡村生活。

回到娘家，母亲在家中院子里养着鸡鸭，还有一只乖巧的小黑狗。女儿高兴得一会儿捉捉毛茸茸的小鸡，一会儿抱抱嘎嘎乱叫的大白鸭，一会儿又搂接温顺的小黑狗，高兴得忘乎所以。

吃完午饭，我带女儿到田野里走走。阳光满满地洒向大地的每个角落，天空湛蓝得像一块纯净的蓝布，洁白的云朵像巨大无比的棉花糖，惹人直流口水。舒爽的风在游走，把云朵从这边追赶到那边，在草地上投下一圈阴影，女儿就跟着云朵的阴影撒着腿跑，仿佛与云朵的阴影比赛。绿色的农田被农民的巧手划分成各种各样的图形，女儿就认真地数：“这是长方形，那是正方形，还有平行四边形、扇形、梯形……”然后我教她认识落花生、番薯、香芋、豌豆、丝瓜、豆角、玉米等农作物。在田野里走一圈，女儿增长了不少见识。

我还带女儿到家里的番薯田里除草。田里长着一丛丛低矮的番薯，但也冒出了一棵棵杂草，我先教女儿辨别番薯与杂草，然后她饶有兴趣地拔草，一会儿就干得满脸淌汗，但她仍然乐此不疲。这个暑假里，让女儿参与劳动，让她体验劳动的艰苦，从而让她懂得珍惜劳动成果，可谓意义非凡。

下午，我和女儿到我家的果园里去。果园里种着龙眼、芒果和杨梅。此刻，正是龙眼成熟的时节，只见龙眼树上挂满了果实，女儿是第一次见到这样直观的画面，平时她只知道水果是从商场里买回来的。在满树果实的诱惑下，女儿像猴子一般爬上树，一边摘一边往嘴里塞，嚷着：“真甜真甜！”她咯咯的笑声飘得很远很远。

傍晚，我与女儿到树林里捕蝉，这是我童年常做的事。我们拿一根长长的竹竿，在竹竿的顶端黏上蜘蛛网。树林里驻扎着很多黑色蝉精灵，它们在高高的枝叶间扯开喉咙高声唱着。我们仰着头，举着竹竿轻轻地向蝉移近，待更近了，轻轻一贴，蝉儿就被黏住了，女儿高兴得又蹦又跳。

夜晚的乡村，偶尔传来几声狗吠，还有稻田里青蛙的“呱呱呱”，除此之外，就是无边的寂静。我与父母在庭院中闲坐，女儿在玩要。天空中散着钻石一般的星星，在闪闪烁烁，女儿兴奋地数着嚷着：“星星在向咱们眨眼呢！”

我很高兴我给我家“宅童”这样一个快乐的暑假。

暑假“新四防”

◎ 嵇益

暑假到了，神兽放假在家，家里俨然成了天堂。吃吃睡睡，饮食自由，出入自由，关键还能实现电子设备自由。

滥用电子设备的危害，不言而喻，因此，在暑假期间，除了要防火、防盗和防溺水等危险，作为家长还更需要严防电子设备的滥用。

首先，手机无疑是近视的“罪魁祸首”。面对孩子屡屡提起的购买手机的要求，我坚决予以拒绝。儿子不甘心，于是他经常趁我们不留神的时候，偷偷拿手机刷短视频。为了解决这个问题，我和孩子爸爸购买了一种锁屏装置，让他只能看到手机的外壳，无法解锁。至于学习方面，我严格限制手机使用时间，一到规定的时间，他必须立刻放下手机。

其次，就是平板了。我规定儿子每周只能玩一次游戏。为了避免儿子找到平板，我把它藏了起来。可是，儿子的眼睛可真尖，无论我藏在哪里，他总能找到。于是，工作日我就把平板带去单位，让他无处可找。

再次，就是电脑和网络了。我设置了登录密码，只有我和他爸才知道。如果他完成作业，想放松一下，我也会定好他的玩耍时间。

本以为这样层层封锁，孩子就无法任意使

神兽放假在家

用电子设备了。可没想到，居然还有一个漏洞。放假前开家长会，英语老师告诉我，有一次孩子的作业中出现了一个他们还没学到的句型，她觉得很好奇，是不是孩子用手机查出来的？为了解开这个谜团，我装了一个监控器，有时间就去观察他写作业的场景。结果，让我大吃一惊。原来他用一支电子词典笔查英语作业的答案！我生气极了，默默地把电子词典笔带到了单位。当他发现找不到电子词典笔时，问我是怎么回事的时候，我冷冷地回答：“我发现你太过依赖电子词典笔了，需要减少使用。”

儿子发现电子词典笔靠不住了，又动起了天猫精灵的脑筋，不知道的时候，就问天猫精灵。我哭笑不得，总不至于把天猫精灵也带到单位吧？

儿子花样百出，我防不胜防。我琢磨良久，堵不如疏，单纯禁用电子设备并不是根本解决问题的办法，相反，应该关注孩子的心理需求，帮助他找到更健康的方式来满足自己的兴趣和需求。

这个暑假，我和孩子一起商量，制定出了一份合理的时间安排表。每天安排充足的学习时间和娱乐时间，把生活安排得满满当当。

神兽放假在家

上高中的儿子一放暑假，就兴冲冲地对我说：“老爸，今年暑假我要到社区参加社会实践，积累社会实践积分。”我望了望比我高出一头的儿子，虽然不舍，还是点了头。暑假第二天，儿子就到家门口的社区去报了名，开始他的暑假之旅。

儿子和志愿者们来到路口当起文明交通劝导员。被阳光直射的路口，没有一丝风，地表温度很高，儿子佩戴文明志愿者红丝带，戴着太阳帽，对不遵守交通规则的行为、车辆进行劝导。有部分行人不看信号灯乱穿马路，在上下班高峰时期，甚至有的人还一边过马路一

暑期未成年人安全保障工作不可忽视

◎ 中共大同市委网信办副主任 刘国强

在炎炎夏日，未成年人的暑期生活充满了欢笑与期待。然而，随着假期的延长和活动的增多，未成年人的安全问题也日益凸显。为保障未成年人在暑期的安全，家长需要从多个方面入手，营造安全、健康、快乐的暑期环境。

家庭安全：筑牢第一道防线。家庭是未成年人成长的摇篮，也是他们暑期生活的主要场所。因此，家庭安全是保障未成年人暑期安全的第一道防线。首先，家长要时刻关注孩子的安全，尽量避免让孩子单独外出或独自留在家中。其次，家长要教育孩子学习安全知识，如不乱动电器、不玩火、不攀爬阳台等。同时，家长还要定期检查家庭设施的安全状况，如门窗是否牢固、电线是否老化等，确保家庭环境的安全。

交通安全：确保出行平安。暑期是未成年人出行的高峰期，交通安全问题不容忽视。首先，家长要教育孩子遵守交通规则，如过马路要走斑马线、不闯红灯、不翻越隔离栏等。其次，家长要引导孩子正确使用交通工具，如骑自行车时要佩戴安全头盔、乘坐汽车时要系好安全带等。此外，家长还要教育孩子警惕交通安全隐患，如不在马路上嬉戏打闹、不乘坐无牌无证车辆等。只有家长和孩子共同努力，才能确保出行平安。

游泳安全：远离溺水危险。游泳是暑期最受未成年人欢迎的消暑活动之一，但溺水事故也时有发生。为了保障未成年人的游泳安全，首先，家长要教育孩子掌握基本的游泳技能和自救方法，如踩水、浮水、呼吸等。其次，家长要引导孩子选择正规的游泳场所游泳，

避免在无人看管的水域游泳。同时，家长还要教育孩子遵守游泳场所的规章制度，如不得擅自进入深水区、不与他人戏水打闹等。此外，家长还可以为孩子购买救生设备，如救生圈、救生衣等，提高孩子的自救能力。

网络安全：警惕网络陷阱。随着互联网的普及，未成年人在暑期也面临着网络安全问题。为了保障未成年人的网络安全，首先，家长要教育孩子正确使用互联网，如不浏览不良网站、不随意添加陌生人好友等。其次，家长要引导孩子树立网络安全意识，如不轻信网络谣言、不泄露个人信息等。同时，家长还要教育孩子学会自我保护，如遇到网络欺凌、网络诈骗等问题要及时向家长或老师求助。此外，家长还可以为孩子安装网络安全软件，提高网络安全防护能力。

心理健康：关注孩子内心世界。暑期是未成年人放松心情、调整心态的好时机。然而，长时间的学习压力和家庭期望也可能给未成年人带来心理压力。为了保障未成年人的心理健康，首先，家长要关注孩子的情绪变化，及时了解孩子的内心世界。其次，家长要引导孩子树立正确的人生观和价值观，培养积极乐观的心态。同时，家长还可以鼓励孩子参加一些有益身心健康的活动，如阅读、运动、旅游等，帮助孩子缓解压力、放松心情。

总之，保障未成年人在暑期的安全需要家庭、学校、社会和个人共同努力。只有我们共同关注、共同努力，才能为未成年人营造一个安全、健康、快乐的暑期环境。让我们携手共进，为未成年人的健康成长保驾护航。