

## ■亲子关系

## 教育孩子其实可以“低调”些

从小,我就习惯了爸爸的高嗓门,他无论和谁说话,都是大眼睛一瞪,声如铜铃,伯父和人说话也是这样。用我妈妈的话来说,这哥俩和人说话,永远像是在吵架。后来我长大嫁人,我发现,公公婆婆之间从来没有大声说过话,日常间的柴米油盐,都是慢慢地、一个字一个字地、和和气气地说。

我这才明白,正常的说话方式应该是这样的。联想到平日里我们教育孩子,总是说着说着,不知不觉就提高了音量,带上了情绪。逼迫孩子看我们的脸色行事,让他们根据我们音量的高低,来判断事情的严重性。

何为低声教育?低声教育是与教育孩子大喊大叫相反的一种教育方式。如果经常对做错事的孩子高声斥责,不仅收不到效果,反而对孩子的性格养成、心理健康有不利影响。这时候就要考虑改用低声教育的方式了。

心理学家对表达哪些事情该用怎样的声调进行了研究,发现处理同一件事情,不同的声调会收到不同的效果,大人批评孩子,用低声调孩子更容易接受。这是因为:

1.低声调可以使理智一些、情绪平和一些,也可使孩子抵触、逆反的心理防线有所松弛,有利于沟通。

2.低声批评孩子,不仅可以集中对方的听力,而且也可以先发制人,不让孩子使用高声调。生活中常看到大人高声责骂孩子,孩子反抗的声音也不低,双方情绪越来越激动,最后惹得大人一肚子气,孩子也不服气。

3.低声调可以赶走愤怒。父母是孩子人生中任教时间最长的老师,大人的言行对孩子的影响最大,遇事暴躁,不冷静,开口大声责骂的父母,肯定对孩子的性格有潜移默化的作用。

对许多父母来讲,控制自己不去批评孩子是很难的,因此,说话前请三思,运用恰当的语气和措词,效果会很好。比如“我爱你,但是你的行为我不能接受”,这种话初听会觉得生硬,但过一会儿,孩子很自然就会明白你的意思了。你还需把你所期望孩子要做到的要求解释给他们听,比如带孩子逛超市,



告诉他不要乱动商品,并警告如果违反的后果将是什么。在教育中,父母还应就事论事,不要随意发泄对孩子的情绪,不要使用伤害孩子自尊心的语言。

说话是一门艺术。我们教育孩子如何说话,需要学会低声教育,更需要自己身体力行,以身作则给孩子树立个好榜样。和孩子说话、教育孩子的时候,希望能把以下这些教给他:

急事,慢慢地说;大事,清楚地  
说;小事,幽默地说;没把握的事,  
谨慎地说;没发生的事,不要胡说;  
做不到的事,别乱说;伤害人的事,  
不能说;讨厌的事,对事不对人地  
说;开心的事,看场合说。

毛瑞珠(上海)

## ■两性悄悄话

老来伴  
也应性相伴

英国研究人员发现,老年人有规律的性生活可达到减少疾病、延年益寿的作用。他们曾对1000名男性进行了10年跟踪调查,发现性生活频率较高的人出现心、脑血管疾病的概率明显降低。性爱对内分泌和新陈代谢有促进作用,可让人更年轻,能增进夫妻感情,让人更加乐观,增加了夫妇的婚姻满意度与生活幸福感。如过分压抑性欲,容易出现老年抑郁症,促使机体衰老,加速大脑老化。对老年女性而言,性生活可增加雌激素的分泌,有利于促进血液循环和阴道健康,预防老年性阴道炎。

德国医学家在一次生物试验中意外发现,男性的精液里含有一种重要的抗菌质——精液胞浆素。它是一种具有特殊功能的蛋白质,能像青霉素和四环素那样杀灭葡萄球菌、链球菌及其他致病菌。有正常和谐性生活的妇女,其生殖道内经常有丈夫的精液“光临”,正是精液的抗菌消炎作用使这些妇女减少了生殖道感染率。

老伴们还应明白:不是只有性交才叫性爱,拥抱、亲吻、爱抚都属于性爱的范畴。人之将老矣,相伴的日子过了一天就少了一天,何苦不珍惜晚景呢?夫妇时有肌肤之亲,说着体已的情话,老来伴也应性相伴,这才是完美的人生。

武冈市人民医院  
主任医师 夏霖

## ■会心一笑

## 刚刚找着

一对老夫妻吵架之后,彼此互不搭理,过了几天,老先生早把这件事忘得一干二净,但老太太却还耿耿于怀。于是,老先生开始在家里四处乱找,搞得家里乱七八糟,老太太终于忍无可忍了,开口道:“疯老头,你折腾什么?”“找声音呀!”老先生回答:“家里丢了一把声音,刚刚找着。”

方文杰(湖北)



秋牧  
李海波  
(安徽)  
摄

## 我与星灿的故事②

## 一位英雄老兵结石术后

## 鲜艳的锦旗,新鲜的枣子表衷情

有这样一位长沙老爹——

68年前他“雄赳赳气昂昂跨鸭绿江抗美援朝打败美帝野心狼”,虽左腿中弹却毫不退缩;68年后,他发须花白,脚步蹒跚,耳目不聪仍是“人民心中的英雄”,结石发作竟让他寸步难行。

他很坚强,更不会屈服病痛,跑了多家医院后,最后在长沙星灿(结石病)医院把身体内的石头粉碎,解除了痛苦。

老爹姓梁,今年89岁,长沙县人,现住长沙市岳麓区,是一位参加过抗美援朝、受邻人爱戴和敬仰的老兵。

年纪大了,身体也就大不如前,各种疾病常来光顾,梁老爹亦不例外。据检查,梁老爹除了左输

尿管上段结石并左肾积水外,还患有高血压3级(高危)、高尿酸血症、2型糖尿病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、右肾囊肿、肾功能不全、前列腺增生和泌尿道感染等疾病。

由于梁老爹身上合并症如此之多,在输尿管结石发作后,一些医院婉言拒绝为他手术,大型综合医院医生也建议他保守治疗。因为风险实在太大了!

但是,保守的消炎止痛无济于事,输尿管结石反反复复发作时的剧烈肾绞痛,让这位昔日的英雄近乎不堪忍受。最终,梁老爹放弃了在大医院手术的念头,来到了他和家人都信赖的长沙星灿(结石病)医院。

听说老爹是抗美援朝的英雄老兵,医院果断接收入院。专家医生们在研究讨论应对措施后,给出了一份最佳手术方案,成功克服种种病症,为梁老爹顺利实施微创输尿管软镜钬激光碎石取石术。住院期间,梁老爹也体验到了医护人员对他无微不至的关怀和家庭般的温暖。

9月17日,出院后病愈的梁老爹不顾年事已高、腿脚不便,在儿子的陪同下,亲自为医院送上一面鲜艳的“医德高尚,手到病除”的锦旗,以感谢全体医务人员在他住院期间的照护,并带来了一大箱新鲜的枣子给大伙尝鲜。

“你们是一群好人!这是家好医院!”梁老爹对现场医生护士们



说,家中兄弟四人,现在只剩二哥和他了。二哥九十多了,参加过抗日战争,1949年去台湾,1988年辗转回大陆定居……兄弟两人这辈子经历太多风雨,星灿这种正直、诚信的医疗作风值得他们尊重和信任。

“老兵不死,只是逐渐凋零。”是的,英雄们终会老去,但精神永存,正义永照。