

■亲子关系

陪娃写作业鸡飞狗跳

专家：请给予孩子更多耐心与温柔

新学期伊始，陪娃写作业又成为了令家长血压上升却又不可避免的事情。近日，一则“爸爸陪孩子写作业”的视频在网络走红，引起网友广泛转发和热议，大家纷纷表示“内容太真实，和我在家辅导孩子一个样”，上一分钟“父慈子孝”，下一分钟“鸡飞狗跳”的情景引起了众多家长的共鸣。

这些爸爸们在“痛心疾首”的同时，甚至会有遗传学方面的疑惑：这孩子是咱亲生的吗，怎么就这么笨呢？那么，是什么原因导致家长陪娃做作业时“怒发冲冠”呢，有什么好的办法解决吗？湖南省脑科医院精神心理专家李新纯副主任医师介绍，如何管教孩子，每位家长都会有不同的方式，但有效的方法可以总结为三个词：温柔、坚定、原则。



过高的期望值，让家长产生焦虑情绪

“可以看出，视频中的几位爸爸都表现出程度不等的焦虑情绪。”李新纯介绍，父母的焦虑情绪，一方面来自于望子成龙、望女成凤的心理。由于期望值太高，孩子暂时又达不到，而造成家长内心的矛盾和焦虑，对于这一点，家长更应该反思自己。另一方面，由于家长们要应付工作和生活上各种事情，还要辅导孩子学习，照顾其生活，这些事情堆积在一起会让人烦恼，从而导致辅导孩子作业时情绪爆发。

“其实，孩子表现欠佳时，家长最好是适度批评或引导，批评多了或过于严厉了，会伤害孩子的自尊心，

影响孩子的自信心，同时将自己的焦虑情绪感染孩子。”李新纯认为，对孩子批评要适度，应以鼓励为主。

温柔的交流对孩子更有利

孩子完成作业不够理想，或者犯了小错误时，家长对其一味地吼叫、指责甚至责罚，只能起到一时的作用，甚至起到反作用。在生活中，经常可以见到很多家长对顽劣的孩子气急败坏地“以暴制暴”，甚至对孩子说的都是伤自尊的言语，最后导致孩子更多的是抵触心理，很难有积极向上之心。

“温柔”的交流，是指在坚持原则的范围内，家长不急不躁，积极找到孩子薄弱之处，用平和、平等的态度来与孩子交流互动。视频中

的“九九四十五”，很显然是因为孩子的乘法口诀记得不牢，这时家长一味地责怪起不到作用，与其“鸡飞狗跳”，不如坐下来和孩子一起温习乘法口诀，查漏补缺，相信孩子在家长的正确引导下，能够轻松完成作业。

引导孩子合理规划学习生活

李新纯表示，孩子的习惯跟父母有很大的关系，因此父母是否以身作则显得非常重要。让孩子制定假期作息时间表，明确到每日起床、学习、娱乐等的具体时间段，这样有计划地安排学习和生活，在学习中发现薄弱环节时，也能及时向家长请教，从而避免家长和孩子的共同焦虑。

刘莉（湖南）

爱情背后的止损逻辑

止损是个金融术语，意思是亏损到一定程度就赶紧抽身，以免造成更大的损失甚至血本无归。神圣浪漫的爱情，跟现实枯燥的金融有关系吗？

好友娟子在微信群里控诉：“他不顾家、不管孩子，只顾着跟外面的小美女玩暧昧。”另一好友看似漫不经心地回应：“这样的人要他何用？干脆离了算了。”离？娟子犹豫不定：“可我为他付出了那么多感情。就算现在感情没了，我们的房子、孩子怎么办？还有我失去的青春年华……”

是的。她曾经付出过那么真挚感人的爱情，她为了他们的家投入过那么多的心血，从选房子到装修，一起拼首付一起付月供。还有孩子，一个家，几乎是女人的全部，离婚毁掉它？以前投入的无数心血岂不付之东流。而且就算离婚，难道一个人过？孩子没有爸爸更可怜。再婚能保证下一个就比现在的好？于是娟子选择了委曲求全，眼睁睁看着老公跟别的女人腻歪，自己心里堵得要命。

无法放弃已经付出的时间、金钱、精力、感情……心存侥幸，希望能翻盘。结果投入了更多的时间、金钱、精力，这与投资中“套牢”何其相像：已经亏损了，却无法认赔卖出，不断期望自己的投资标的能恢复原价甚至翻身盈利。

类似的纠结痛苦，也许不少人都有过。工作上看不到上升的空间，跳槽又可惜以前的积累，选择半死不活地将就；追的女孩其实不适合自己，狠心放弃又不舍得自己曾经的付出，于是没滋没味不咸不淡地继续着苍白的恋情……

在投资中，并不是每一个人都有能力、有预见地预先设置止损点，比如到了某一个阶段，果断选择放弃原来的局面，再去闯个新天地。同样的逻辑，我们也要学会如何处理一段坏爱情。当那个人不再让你欢笑，不再让你想到就温暖安心，不再把你的感受放在心上，其实，那就是到了“止损线”了。爱情中的止损线，其实就是预防自己陷入更加痛苦的泥沼的警戒线。所有徘徊在警戒线的朋友们，不要再计较以往的投入了，果断止损，一定要相信，更好的就在下一站等着你。

陈晓辉（河南）

我与星灿的故事



一位来自曾国藩故乡的结石患者：愿星灿微创之花遍地绽放

今年春节，年逾四十的宋老哥过得很开心。相比往年，没有了肾结石在身体内的折腾，显得一脸轻松，自信、欢笑如阳光般重洒脸上。

说到结石的消除，他对当地的星灿医疗结石微创中心连连称赞。他说，这种惠民救民的特色医院，要多开，让更多的老百姓脱离病痛。据了解，目前星灿医疗在湖南、湖北、江西、广东等省份共拥有45家连锁合作医院。

□隐痛十年

宋老哥是娄底双峰人，晚清名臣曾国藩的故乡。曾氏勤俭廉劳，谦卑不傲的处事风格在他身上似有迹可循，也有一股子“湘军”与生俱来的狠劲——不过，是对自己狠。

为何这么说？这就要从与宋老哥亲密无间、不分彼此十余载的“石头君”说起。

13年前，石头君始寄居于宋老哥体内（双肾）内，起初甚微，着实弱小。或是宋老哥轻之怜之，任其成长。加上自己每天奔波劳累，出汗多，喝水少，给了石头生长的土壤。

没过几年，石头君如鱼得水，个头长

势喜人，地盘不断扩张，还发展了一帮忠实听话、战斗力极强的“马仔”，大有觊觎“宋氏”身体，夺权主宰之势。在右边肾脏派“小兵”潜入下方输尿管上段地带，通过上游截流，在肾区内形成一大片的“堰塞湖”（也就是重度肾积水了）；在左边肾脏区域继续派遣重病把守并扩张嵌入连接各肾小盏，如同铸铁堡垒一般牢不可破。

石头君成日在身体里练兵行军，折腾得宋老哥死去活来，特别是输尿管里头嚣张的“小崽子”们更是让他痛不欲生——听说比女人生孩子还痛，但他就这么狠心让自己忍气吞声，觉得“小石头们”每次折腾一段时间后就没事了，常安慰自己“无大碍”。而这一忍就是十年。

□一朝爆发

去年八九月，恰逢高温天气——泌尿系结石高发期，石头君在体内大举起兵，攻城掠地，引发剧烈震荡，导致宋老哥泌尿系统受损，在持续了一周肉眼血尿后，他决定寻找外援以镇压体内的叛乱。

在乡镇卫生院检查“验伤”后，医生被他的“病情”给震惊了，极力建议他尽快手术，如不抓紧的话，将给肾脏带来不

可逆的损伤。

一向淡定、对身体内这场战事自信满满的宋老哥这下被吓懵了，也“爆发”了，他不再容忍，不再心怀侥幸。他四处打听，决心找一家口碑好收费不贵尤其是“技术武力值”绝高的医院，为他手术治疗，铲除祸端，推翻石头君的“暴行”。

在朋友推荐下，宋老哥来到当地的星灿结石微创中心（双峰和陆佳医院）。经入院诊断为：右侧输尿管上段多发性结石，右肾重度积水，左肾铸型结石并积水。

□微创摘除

由于病情非常严重，星灿专家为宋老哥先做了肾造瘘，把肾脏（堰塞湖）里的积水引流出来。此后，在控制血压和感染并改善其身体状态后，予以分期实施微创经皮肾镜+无创输尿管软镜取石手术，终于消灭石头君及它的部下，成功清除结石，解除梗阻，排净积水。

介于病情复杂，专家分别为宋老哥实施了二期左肾经皮肾镜取石术和二期右侧输尿管软镜取石术。其中最后一次手术，



星灿专家在双峰微创中心手术

足足花了6个多小时的“战斗”，才把“驻扎在”肾小盏里的大量结石消灭取净。

为了感谢星灿微创提供的强有力“技术支持”，出院后，恢复身体“统治权”的宋老哥专门制作了锦旗送给医护人员，以表达自己真挚的谢意。

最后，温馨提个醒，也是宋老哥自己的感悟：如果发现结石使坏作痛，不要“隐忍”，需要手术治疗时就应该趁早“铲除”，不要等到尿红了，管堵了，肾萎缩了...最终遭受损伤的是自己的身体。

贺浩