

如何培养好一个孩子?

放糖 加盐 补钙

如何培养好一个孩子?清华大学附小校长窦桂梅曾说过这样一句话:“一个孩子的成长,需要糖,也需要钙,同时需要盐。”“糖是关爱、鼓励;钙是自强自立;盐是直面挫折苦难,这三样东西在教育中一个都不能少。”深以为然。在家庭教育的这口大锅里,我们要懂得合理有序放糖、盐、钙,“汤”才会营养全面,孩子才会成为一个温暖有爱、富有担当、勇敢坚强的人。



先放“糖”

顺应该孩子的天性

研究发现,甜的食物能满足大脑对能量的需求,能让人心情愉悦。每个孩子天生都是爱“糖”的,家庭教育中的“糖”,就是父母的关爱和鼓励,它像节日的巧克力,充满着甜蜜温馨,能让孩子放松身心,找回自己的天性。

有这样一个故事,感动了无数人。母亲第一次参加家长会,幼儿园老师说:“你的儿子有多动症,在板凳上连3分钟都坐不了,你最好带他去医院看一看。”母亲很沮丧,然而回家却告诉儿子:“老师表扬你了,说宝宝原来在板凳上坐不了一分钟,现在能坐三分钟了。其他的妈妈都非常羡慕妈妈,因为全班只有宝宝进步了。”那天晚上,儿子破天荒吃了两碗米饭,并且没让她喂。儿子上小学、中学,每次家长会上,老师对孩子的评价免不了有些负面言辞,母亲回家都会对儿子说:“老师对你充满信心,只

要你继续努力,一定可以成功。”听了她的话,儿子黯淡的眼神一下子充满了光亮,沮丧的脸也顷刻间舒展开来。十几年来,母亲一直用关爱与鼓励的“糖”,滋养着孩子的心灵,让孩子充满了前行的力量。直到儿子高中毕业,被清华大学录取,这一切的秘密才被揭晓。儿子边哭边说:“妈妈,我知道我不是个聪明的孩子,可是,这个世界上只有你能欣赏我……”令人动容。

爱默生说过:“自信是成功的第一秘诀。”要让孩子自信起来,并不难。只要父母舍得用欣赏和鼓励的言语,编织成甜蜜的爱;只要父母愿意用温暖和包容的深情,陪孩子走过长长的童年、少年甚至青年时光,孩子自然会充满信心,在前行路上遇见最美好的自己。

加点“盐”

教孩子面对生活的挫折

有位哲学家说过:“磨难,苦难,挣扎,这是成长的过程。”给孩子的教育里加点“盐”,就是要

让他们明白,生活并不总是一帆风顺,不可避免地会遇到各种困难和挑战。

曾经一位趴在垃圾筒上写作业的男孩,让无数父母感到心酸。小男孩从小跟随母亲到青岛打拼。冬日的夜晚寒风萧瑟,人们都在温暖的家里享受闲暇时光,他和妈妈的烤地瓜摊却开始了一天中最忙碌的时刻。妈妈忙着烤地瓜时,男孩就趴在垃圾桶上认真地写作业。尽管家庭经济条件很一般,男孩学习却很用功,也特别懂事,经常帮母亲收拾货物,照看摊位。这位妈妈尽管学历不高,却用自己的行为给孩子熬了一碗浓浓的加“盐”汤。那些咸味混合着生活的苦涩,让孩子懂得了坚强。所以他哪怕环境恶劣、寒风瑟瑟、趴在垃圾桶上,也在认真写作业,以此来努力抗争命运,相信他以后一定可以书写自己的人生轨迹。

美国心理卫生专家兰德纽曼指出:有十分“幸福”童年的人,常有不幸的成年。也就是说,那些幼时很少遭受挫折的孩子,长大后会因为不适应激烈竞争和复杂多变的社会而深感痛苦。一项调查数据表明,我国有3000万青少年处于心理亚健康状态,每年有25万人因为无法跨越心理的痛苦而放弃了自己的生命。成长的过程,本来就是一个不断摔倒再爬起来的过程。所以,即使再爱孩子,我们也要在他们的成长路上洒下一把“盐”,不刻意规避生活的“不容易”,让孩子提前有切肤之痛,才不会在遭遇挫折时一蹶不振。只有让孩子更加勇敢,学会面对困难,才能跨过生活的沼泽地,到达成长的彼岸。

补补“钙”

让孩子自强自立

有句话说得很好:“父母真正成功的爱,就是让孩子尽早作为一

个独立的个体从你的生命中分离出去,这种分离越早,你就越成功。”在这个过程中,补“钙”是家庭教育中必不可少的。通过补“钙”,让孩子拥有旺盛的生命力、顽强的适应力,挡得住生活的风风雨雨。

我们熟知的《狐狸法则》中,成年后的狐狸不能和父母在一起生活,他们必须独立养活自己,一切都要靠自己。然而,很多父母却不懂得这个道理,直到孩子成年才忽然发现,孩子仍然是个巨婴。前不久,29岁的徐某大学毕业后一直闲在家里等吃等喝,还将一名女网友带回家。面对父母劝说,他称父母有义务养自己。无奈之下,徐先生和朱女士夫妻将儿子诉至海淀法院,并申请强制执行赶独生子出门。

大多数父母总是想为孩子铺好道路、指明方向,让他们可以安全无忧地走向“正确”道路,然而在生活中并非事事顺意,孩子不能一直在父母的庇荫下生活着。父母学会适当地放手,让孩子在生活中尝试“自己来”,这就是给孩子最好的“补钙”,才能成就孩子独立自强的人格。

作者:许小猫(高校教师)

来源:十点读书

会心一笑

职业选择

考官:“你为什么选择教师这个职业?”

女考生:“我从小立志,长大后要当伟人;念中学时觉得做伟人太辛苦了,将志向改为做伟人的妻子;现在我知道做伟人妻子的机会太渺茫,所以决定做伟人的老师。”

刘志军(呼和浩特)

健康中国 我行动

欢迎订阅2020年

大众卫生报



扫码立即订阅
《大众卫生报》

全年定价120元 邮发代号41-26 全国邮局均可订阅 邮局收订电话:11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 新闻热线:0731-84328206 订报热线:0731-84328228 广告热线:0731-84328449

