

清廉家风

家长课堂

以俭为美的家风

节俭是中华民族的传统美德。从周公的《诫伯约书》、三国诸葛亮的《诫子书》，到北宋司马光的《训俭示康》、清代朱柏庐的《朱子家训》，历代家训中体现的核心思想之一即“俭”。对节俭的崇尚，首推司马光家族，其祖孙三代皆以俭为美，并将节俭作为家风世代传承。

司马光是北宋时期著名政治家、史学家、文学家，陕州夏县（今属山西）涑水乡人。他官至宰相，一生克勤克俭，廉洁奉公。司马光清廉品德的养成，源于父亲司马池的言传身教。司马池为官清正，生活朴素，日常饮食粗茶淡饭，即便招待客人也绝不奢华，只用梨、枣、柿之类的山果和肉干、肉酱、菜汤等，并教导子侄崇俭抑奢。

司马光从小不喜欢金银华服，“众人皆以奢靡为荣，吾心独以俭素为美。”身居高位后，依旧“食不敢常有

肉，衣不敢纯有帛”，认为“衣取蔽寒，食取充腹”即可，“勿求多余”。《宋史》评价司马光“于物澹然无所好，于学无所不通”，“恶衣菲食以终其身”。

北宋中期，奢靡之风渐起，时人竞相讲排场比阔气，“走卒类士服，农夫蹑丝履”，“士大夫家，酒非内法，果肴非远方珍异，食非多品，器皿非满案，不敢会宾友”。熟悉历史的司马光对这种社会风气深感忧虑，写家书教导后辈力诫奢靡，谨身节用，避免不良社会风气侵蚀。司马光在《训俭示康》中训导其子司马康要学习春秋季文子、宋代张知白的节俭之道，要以西晋何曾、石崇因奢侈而败家丧身的教训为戒，牢记“由俭入奢易，由奢入俭难”，不仅自身当厉行节俭，还应将这种家风传承给后人。他在《训子孙》中指出“有德者皆由俭来也”，“俭则寡欲”，对于物质不要追求过

多，否则会成为牵累，甚至招致祸患。在《温公家范》中，司马光告诫天下的父母，给子孙留过多财产并不是真正的爱，真正的爱是要教会子孙“以德以礼”“以廉以俭”，廉洁俭朴的优良品德才是留给后人最宝贵的遗产。

在司马光的教育下，司马康养成了清白高洁的品性。《宋史》记载他“为人廉洁，口不言财”，“途之人见容止，虽不识皆知司马氏子也”。俭约修身的家训代代相传，直至今日，司马家族后人仍恪守《训俭示康》的教诲，涵养良好家风。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”每一个中国人都有责任传承中华民族的优良传统，让节俭之风潜移默化到每个家庭中，汇聚成全社会勤俭节约的好风尚。

据人民网

在欣赏他人中成长

□ 苏莉莉

放学归来，女儿兴冲冲地给我送上了学校订阅的杂志，眉飞色舞地向我描述：杂志上的文章大都是家长写的，还有和自己一样大的孩子写的。言语里透露出崇拜和羡慕，也有一种自叹弗如的失落。

我说：“我也去投稿试试看，怎么样？”女儿一下子被我的话惊呆了：“真的吗？”看到我确认的表情，她高兴地说：“我的妈妈太厉害啦。”

为什么我会“试试看”，因为我想告诉孩子，面对别人的优秀，我们可以赞美欣赏，可以羡慕，也可以行动起来，向优秀靠拢。

一次体育测评，女儿有个同学的体测项目均是优秀，而女儿坐位体前屈只得了及格。女儿闷闷不乐地回到家，晚饭后，她忍不住说了事情的原委。她难过有两个原因：为什么我的坐位体前屈这么差，总是拖后腿；为什么我在各方面都比不过那个同学。

我问了女儿三个问题：为什么把那个同学作为对手？抛去对手身份，你喜欢这样的同学吗？体测方面你想超越他，是让他变差还是让自己变更好？女儿想了想，很快有了答案：因为他优秀，他才是我的对手；他努力学习，我很喜欢这样优秀的同学；如果我想超越他，只能让自己更好。

于是，女儿从情绪中脱离出来，着眼于行动，制订了提升方案。到下个学期，女儿的坐位体前屈动作越来越标准，考试成绩也与那个同学的差距越来越小。

看到优秀的榜样我们会欣赏、会羡慕，甚至会嫉妒，这些都是正常的情绪反应，但是不应该沉溺于情绪漩涡中不可自拔，而是应当拿出学习的心态，择善而从。

我的同事曾分享过一个小故事。那天，她和几个好友讨论自家孩子的性格特点、学习状态，听到别人家的孩子都很优秀，猛然生出一阵焦虑感。当天回家以后，她就不自觉地对同事家的孩子去查看儿子的状态，言语之间透露出“你不如其他人”的意思，孩子说了句“妈，我从来没有把你跟其他小朋友的妈妈比，你为什么总拿我跟别人比呢”，同事当即就被孩子问倒了。是啊，孩子总觉得自己的爸爸妈妈是世上最好的，但父母为什么总觉得别人家的孩子更优秀呢？

无论孩子还是父母，都应该学会为别人的优秀喝彩，这是每个人一生的必修课。

家校共育

其实他不差

□ 鞠雪飞

一天，一位学生家长给我发来一段长长的微信，大意是：孩子小学时成绩还可以，升入中学后，成绩下滑。自己为孩子学习操碎了心，却没什么效果。恳请校长能与孩子谈谈心，给他鼓鼓劲。

我给这位母亲打去电话，了解情况。孩子从小学四年级开始成绩下滑，从此踏上了漫长的补习之路，甚至请过高价的一对一辅导，一家人常常为了孩子学习鸡飞狗跳。有一次

孩子说：“妈，我考好了你就高兴，考不好就打我。每次考试，我的手都在抖。”上了初中后，孩子越来越难管了。

孩子喜欢打篮球，喜欢看书，《哈利·波特》《福尔摩斯探案集》全套都看完了。到图书馆借书一次借20本，半个月就读完了。母亲对这些并不十分支持，要求他必须先写完作业才能打球、看课外书。

在我看来，这是一个多么好的孩子啊，简直是文武兼备。他热爱运动，喜欢打篮球。诸如奋勇争先、拼搏向上、屡败屡战、合作共赢等精神品质尽在一个球中。经常打打篮球，对孩子身心健康的发展是非常有利的。可以允许他在卧室张贴球星的海报，可以引导他阅读球星的人物传记，周末可以陪着孩子出去打篮球，或者支持他与朋友一起打。

武能打球，文能读书。这么大的阅读量，这么快的阅读速度，这是远超同龄人的。他喜欢阅读的是魔幻、探案类，似乎与学习风马牛不相及。其实不然，热爱学习的孩子一定也热爱阅读，阅读得多了，语感就会增强，口头表达能力、写作能力也会大大提升。家长陪着孩子一起读书，一起逛书店、图书馆，一起聊书中的人物、故事。爱他所爱，亲子关系就会温馨和谐，父母所谈的道理和提出的观点，孩子就容易接受了。何不好好利用这个优势加以引导支持呢？

我建议这位家长有时间到学校来听听课，找班主任、科任教师聊聊孩子的情况，家校合力共同培养孩子。

微观察

支持

教育就是



你的-万种尝试，
我的-始终支持。

网络图片

教子有方

注重孩子兴趣的培养

□ 高万祥

孩子学习上有两大敌人，兴趣和信心。如果说读书学习是人生的成功之母，那么兴趣就是学习的成功之母。没有兴趣的学习是痛苦的折磨，而且，只有在充满乐趣时，学习才更为有效。

兴趣不是先天的，可以培养。有一个父亲把两个女儿都培养成了少年大学生，后来还都成了博士生，他的秘密武器就是兴趣教学法。女儿很小的时候，父亲就让她们了解微积分知识。他在地上用小棍子划了一道长长的弧线，问，是直是弯？当然是弯的。接着用树枝把弧线分成很短的许多小段，并指着其中的任意一段再问，现在呢？孩子认真看了一会儿说，是直的。于是，父亲说，把一条长的弯曲的线，细分成很多很短的线，每一小段就变成了直的，这就是微分。微就是细小，微分就

是细分。反过来，把许许多多直的短线接在一起，也可以变成一条弯曲的长线，这就叫积分。同样，看到砖砌的拱门，父女讨论，把砖一块一块拆下来叫微分，把砖一块一块砌上去叫积分。如此高深的数学知识，变得充满趣味，孩子的学习想不好也难。兴趣是最好的老师。这句话适用在文化课学习上，也适用在孩子的特长培养上。老同事武老师的女儿小萌考上了中国美院艺术理论专业。录取前的那几天，武老师跟我联系过两次，表达了她的担心和焦虑。后来，她看到网上录取名单便打电话向我报喜。我说，第一祝贺小萌。因为我教过她，作为艺术考生，她有一定的绘画和书法基础，作为文学小才女，她在同龄人中有出类拔萃的写作能力，日后一定能有所成就。第二，

祝贺和表扬做妈妈的。因为小萌文化课成绩一向很好，不走艺术高考这条路，完全可以考个985名牌大学。但是，小萌从小喜欢画画，考入市里最好的高中以后，心里一直做着美好的艺术梦，但又担心考不上一流的艺术类大学。直至升高二时，终于决定弃文从艺，不过老师和亲友反对的声音不绝于耳。在最关键的时候，是妈妈给了她支持、鼓励和自信。兴趣爱好的力量，插上了家长支持和鼓励的翅膀，小萌的天空一定会比较高远。

我特别倡导，要发展孩子在体育和艺术方面的爱好特长。拥有艺体特长，孩子将来就是成不了艺术家和世界冠军，他的人生也一定特别充实和幸福。因为，艺术可以使人活得有趣，运动能够使人活得快乐。