

清廉家风

躬事廉俭育家风

教子有方

让孩子昂起头走路

张亚凌

“你看你，咋这么不省心！”一位年轻妈妈重重地拍打着小姑娘身上的尘土，小姑娘耷拉着脑袋，一副无精打采的样子。这一幕，让我想到了我的母亲。从小，我也是个“不省心的孩子”，但母亲很少因为我的不省心对我严加指责，始终以一种温暖包容的心接纳我、鼓励我，给我涂上积极乐观的性格底色。

天底下的母亲看自家孩子多是满眼的好，明明我五音不全，吐字不真切，母亲还要教我唱歌。母亲说：“没事，咱又不是得靠歌唱过一辈子，不想学就不学了。”

该上学了，哪个父母不想让自家娃有出息？当数学老师的母亲更不例外。没想到的是，数学让我整个求学阶段都痛苦不堪。小学最初的算数，我一直用木棒，一大堆，几十上百根。上了初中，又加了物理，后来又加了化学，数理化我从没及格过，学习在我如同地狱般煎熬。

母亲不信邪，偏科咋能偏得那么离谱？她披挂上阵助我克敌。我的接受能力让一直被称赞教得好的母亲，开始怀疑自己的教学能力……最后，她以“哪张嘴都会有自家的饭吃，娃可能吃的不是数理化那碗饭”，结束了对我的帮差工作。一个优秀的教师对着自家的孩子说出这样的话，足见她的沮丧与绝望。尽管如此，母亲依然乐观，她说，我娃语文好，身体好，心眼好，哪一亩三分地都能养活人。

我的母亲一直尝试着，也一直放弃着，却不急不躁，和风细雨。在母亲的无限接纳和包容之下，我快乐自由地成长起来了，后来成为一名语文老师。

母亲对我的教育也让我明白，教育是为了让孩子昂起头，在人生路上走出最好的姿态。

钱财，劳苦百姓去迎接王中正呢？“倘若他来了，我有一副青帐，他想用就可以拿去用。”王中正被程颢之言所慑，不敢妄动，绕行扶沟，而程颢清廉正直的美名亦传于天下。

弟弟程颐同样秉持程氏清廉正直的家风。程颐很得司马光的赏识，认为程颐“力学好古，安贫守节，言必忠信，动遵礼法”，朝廷任命他为西京国子监教授，程颐力辞。后来程颐又得举荐，担任崇政殿说书一职。这说书可不是在街头摆一个摊子，向听众说书，而是为君王讲解儒家经典的道理。程颐特别重视一个人每天主要接触的是哪些人，是君子多些，还是小人多些，因为久而久之，“气质变化，自然而成”，所以平时就应该多与君子同行，而勿与小人为伍。

在此期间，两位同僚意外发现程颐的妻子不是命妇（命妇是获得朝廷封号的妇女，可以享有各种仪节上的待遇）。同僚劝他去为妻子请封，程颐再三拒绝，表示自己本是寻常布衣，朝廷请他来讲书，他已请辞多次，现在哪里再有为妻子求封的道理呢？更何况现今的士大夫，贪名求利，名为请求，实为乞讨，他不愿做这种事情。

摘自《中国纪检监察报》

“父慈子孝家和睦，廉洁为官人称颂。化行乡党淳风俗，人过程门肃起敬。”这是人们称赞二程清廉家风的诗句。二程，即北宋程颢程颐两兄弟，是宋代理学的重要奠基者。

《程氏家训》中“躬事廉俭”四个字，滋养出了程颢、程颐、程颢程颐祖孙三代廉吏。

北宋初期，程颢来到黄陂任县令，在黄陂定居。程颢除了在衙内办公外，经常走出衙门，走到田间地头，体察百姓疾苦。程颢能与民同甘共苦，下田插秧耕作，减免贫者赋税。程颢惩治恶霸，重用廉吏。在程颢任职期间，当地百姓安居乐业，他更是拿出俸禄，用来周济贫穷的百姓和亲戚。

程颢45岁卒于任上，去世时家无余资，无力将其灵柩运回洛阳老家安葬，只能借钱薄葬于黄陂。当地百姓十分感念其恩德。

程颢的儿子程颐秉承了父亲清廉为官的优良作风，任江西吉州庐陵县尉时，宰相刘沆的亲属拖欠税款无人敢管，程颐不畏权贵秉公执法，将其逮捕入狱，并追回欠款。刘沆知道这件事后，不但没有怨恨，还写信称赞程颐公正高洁。程颐去世时，朝廷为表彰其清节，专门赐帛

二百匹。

有这样的祖父和父亲，程颐程颢二人自小受清廉家风熏陶，继续书写着程氏清廉故事。哥哥程颢十岁时就会写诗。有一次母亲给他讲晋代廉吏吴隐之的《酌贪泉》，说的是吴隐之路过石门时，见到一处泉水，当地人叫贪泉，一般官员是不喝的，因为只要喝一杯泉水，就会贪千金。吴隐之却喝了，还写下一首《酌贪泉》，表示只要自己清廉正直，喝了贪泉之水也不会成为贪官污吏。程颐读了诗后有感而发，也写了两首诗：“中心如自固，外物岂能迁。”意思是只要心中意志坚定，就不会被外界所诱惑。一个十岁的孩童，能写出这样深刻的诗句，透露出未来成为思想家的潜质。

程颐入仕为官后，把“视民如伤”作为座右铭。他曾担任扶沟知县，恰逢内侍王中正到各地按阅保甲制度。此人权势显赫，骄奢淫逸，沿途所经州县官府，无不破费巨资来接待他，出城设帐摆宴迎送自不必说，宴席上的佳肴尽是山珍海味。

扶沟也在王中正巡行途中，程颐会如何接待他呢？程颐表示扶沟县贫穷，又值青黄不接，百姓生活艰难，怎能破费

家长课堂

保护孩子的创造力要趁早

张婴音

家长为孩子所做的很多事，都应该围绕一个目标——保护孩子的创造力。

儿子小的时候，喜欢在纸上乱涂乱画，画作里是歪扭曲折、粗细不一的线条和各种不规整的图形，没有技巧章法，但画得畅快淋漓。我一直在旁边观察，从中看到他对不同色彩的迷恋和挥洒，还有那些充满想象力的构图和寓意。他欢快地按自己的想象创造着他眼里的世界，我在孩子笔下的阳光里，呼吸着清新的空气，触碰澄澈的湖水，我的心仿佛回到童年。

还有一次，儿子把我切好的苹果放进盘子里，然后欣喜地告诉我：“妈妈，我把月亮放在盘子里了。”多么生动的语言啊，他天真稚嫩的童心童语触动了我，在孩子的想象中，时间就此放慢了脚步，他们总是能够轻而易举地发现生活中的美好。孩子这种发现美、创造美的精神是多么可贵，家长一定要小心翼翼地给予保护和引导。记得当时我马上表扬和鼓励了儿子，激发他创造的热情和自信心。以后的日子里，我们经常一起阅读、幻想，一起看星星、编故事……

每个孩子大概率会在某些方面拥有着特别的天分，但在多年的教育实践当中，我发现，多数孩子并不能发现自己的天赋，等到成年以后慢慢意识到自己的兴趣和才能，很可能已经错过了最佳的开发阶段，留下遗憾。所以，父母的发现与引导很重要。

教育孩子，不能只看眼前。在科技高速发展的大环境下，拥有创造力的孩子一定具有不可替代的优势。培养好奇心、社交能力，锻炼身体，才是对未来最好的准备。在可以预见的未来，世界的复杂性和不确定性也许并非我们这代人能够理解，如果家长们希望尽可能保护孩子珍贵的创造力，就请不要把孩子限定在自己的经验范围内，也不要把自己一成不变的认知复刻在孩子身上。

微观察

欣赏

教育就是



让他看见独一无二的自己。

网络图片

家校共育

双管齐下拯救“小胖墩”

魏秧子

很多老师、家长和孩子都知道减肥要“管住嘴，迈开腿”，却不知道具体该如何实施，只一味地追求“又快又多地减重”，从而误入“减肥歧途”。

“管住嘴”就是要科学膳食。家长可参考《中国学龄儿童膳食指南（2022）》，首先在食物的选择上尽量多元化，并鼓励孩子主动参与到食物的选择和制作过程中，提高他们对食物的热爱，让他们珍惜自己的劳动成果，不挑食；其次，要让孩子吃好早餐，早餐应包括谷薯类、蔬菜、水果、动物性食物以及奶类和坚果四类食物中的三类及以上；最后，要为孩子合理选择零食，让他们足量饮水，少喝或不喝含糖饮料，规律进食，养成健康的饮食习惯。

“迈开腿”需要孩子将学校的体育课程和日常运动相结合，在学校体育课程方面，提出4点建议。

首先，体育教师要深入分析学情，与超重和肥胖的学生沟通谈心，做他们的好朋友，引导其喜欢体育课；其次，教师要以兴趣培养为本，投其所好，设计个性化教育方案，在运动中激发学生自信心、积极性和锻炼的兴趣；再次，教师应以激励鼓舞为主，可针对超重和肥胖学生的身体状况划分相应等级，综合评定其体育成绩，让他们获得成就感；最后，由于超重和肥胖学生的意志力往往较为薄弱，加上有些体育项目比较单一，容易使其产生“枯燥感”和逆反心理，因此教师在教学过程中要注重练习形式的多样化和有

效化。

在日常运动方面，给家长提供了3个建议。

第一，要陪伴孩子一起锻炼，抓住契机帮助孩子养成良好体育锻炼习惯的同时，和孩子建立良好的亲子关系；第二，规划好体育锻炼的时间，尽量让孩子每天坚持运动1至2小时，提高孩子的免疫力；第三，加强体育锻炼的多样性，除了有氧训练外，还可以让孩子进行柔韧性训练和力量训练等，增强孩子的运动效果。

减肥贵在坚持，家长要引导孩子“循序渐进”地调整饮食结构、养成运动习惯，让孩子把健康饮食、合理运动当成日常生活方式，实现健康减肥，摆脱肥胖带来的烦恼。