

# 父母好好学习 孩子天天向上

## 聆听《王维家庭教育公益讲座》有感

曹青青

发挥了怎样的作用，在时间的流离中都可以找到答案。做好父母，是我们每一个父母一生的修行，孩子才是我们终身的事业。对一个孩子而言，真正的教育30%来自于学校教育，剩余70%的教育还得依赖于家庭教育，所以唤醒每一位父母努力学习，持证上岗，让自己以最好的状态去胜任孩子成长的第一任人生导师，早已势在必行。

今天，有幸走进 王维家庭教育，结识了一群智慧父母，跟随他们的步伐，一起去探寻家庭幸福美丽的秘密。本次讲座的主题《如何做孩子的情绪教练》，初见此标题，我已按捺不住内心的欢喜，因为这个主题似乎是为量身定做的。我一直对心理学有一种莫名的狂热，或许是因为内心空洞而急需汲取养料填充，或许是先改变自己、惠及身边人的强烈愿望驱使，总知两个小时下来我沉醉其间，欲望不能，自然让我满载而归，受益匪浅。

日常生活中，我们在对待孩子情绪时，作为父母呈现的几种类型，我

们可以进来对号入座，然后发现自己的问题，从而及时修正自己。

A类 交换型父母 认为负面情绪是有害的，从而用孩子的爱好交换情绪。

父母的行为：转移，忽视。孩子的感受：迷惘，怀疑。

孩子未来的呈现：缺乏自信，在情绪上很容易产生很大的压力，逃避的，而不是积极面对问题，解决问题。

B类 惩罚性父母 认为情绪是无意义的，纯属浪费时间。

父母的行为：批评，责备，训斥。

孩子的感受：觉得自己的感受不正确，自己的情绪可耻，憎恨负面情绪但是又无可奈何。

孩子未来的呈现：不自信，怯懦。

C类 冷漠型父母 让孩子自己找办法，因为父母不懂得处理坏情绪，也不能帮孩子有效地处理情绪。

父母的言辞：滚回你的房间去，

等气消了再出来。父母的行为：否定，冷漠，不予理睬。

孩子的感受：感到恐慌，好像进入了情绪黑洞却不知道如何逃出来。

孩子未来的呈现：充满愤怒的情绪具有侵略性；充满伤心情绪的孩子会长时间哭闹；充满恐惧情绪的恩孩子安全感缺失，做事畏手畏脚。

D类 说教型父母，认为负面情绪是孩子的不对行为产生的。

父母的言辞：你现在是学生，就给我好好读书，读书不好，以后肯定会吃亏的。

父母的行为：忽视，滔滔不绝讲道理。

孩子的感受：孤独无助，痛苦，不耐烦，愤恨。

孩子未来的呈现：会觉得自己不够好，经常自我批判，自我否定。

E类 好父母，认为情绪是正常的，情绪背后有其正面动机。

好父母行为：接纳，倾听，鼓励孩子分享。

孩子的感受：被理解，被接纳，被尊重。

正确处理情绪的方法：

1、接纳：接纳并理解孩子的情绪。

2、分享：先处理情绪，再处理事情。

3、肯定与引导：接纳孩子这个人，但是对于不适当的行为设立规范。

或许，我们的大脑里放映生活片段时，总感觉其中有一标签正适合贴在自己身上，只是自己一直还不曾感知，不曾发现，直到真正的问题发生时，我们才开始急匆匆得想方设法去补救。有时或许还来得及，可有时却变成了一生的遗憾。孩子成长的每一天都是现场直播，于我们父母，唯有学习在先，防范在先，预警在先，才可以防微杜渐。

每一个孩子没有权利选择自己的父母，可作为父母的我们，成为他们正确的选择，是我们一生必须践行的诺言。



亲情传递

## 我的坏爸爸

王梓韵

爸爸年近四十，年纪不大头发却白了许多，他皮肤黝黑，圆圆的脸，一双炯炯有神的眼睛，鼻子上架着一副超级的远视镜，嘴的右上角有一颗很大的黑色的肉痣，听奶奶说这是一颗贪吃痣，只有有福气的人才会长这种痣哦！爸爸的体态不算太瘦，但也不算太胖。平常上班时会穿上黑色西裤加一件衬衣，配上一双锃亮的皮鞋，手提一个公文包，显得非常的正式，但是一到放假，他却是另外一种装扮，穿着一条休闲运动短裤和一件白色T恤，身上斜跨着一个黑色的胸包，给我的感觉就像是菜市场里的肉贩子。

我的爸爸很坏，在我的印象中爸爸并不爱我，无论我做什么爸爸从来都没有表扬过我，有时还会找我的缺点并批评我。听妈妈说，小时候爸爸每次都是把我逗哭，从来没有把我逗笑过。现在我长大了，每次跟坏爸爸玩的时候也总是以我伤心大哭而结束。

前段时间，我在超市看见了百吉福奶酪，特别想要妈妈给我买，但妈妈要我答应一个条件，那就是练十天的钢琴，我每次只练三四天就坚持不下去了，于是每次进超市我都站在冰柜前望着百吉福奶酪垂涎三尺，可爸爸每次都凶巴巴地命令我离开。突然有一天，我发现自家冰箱里的百吉福奶酪，对妈妈又是搂又是亲，但妈妈告诉我，那是爸爸给我买的，爸爸看我特别想要，所以就偷偷地买给了我，不让我发现准备给我一个惊喜。听了妈妈的话，我心里非常的感动，原来爸爸是爱我的！

记得有一次中午，我吵着要爸爸带我去超市，一进超市我也顾不上爸爸了，直奔向饮料区，货架上的饮料琳琅满目，我的眼睛也忙极了，不停地寻找着我想要的饮料，好不容易找到了我想要的柠檬汽水准备找爸爸结账，恰好爸爸走了过来，他看见我手上的汽水后，说：你不能喝这个，这个是碳酸饮料，喝了会影响你身体对钙的吸收。我极不情愿地放了回去，换了一瓶名叫尖叫的饮料往收银台走去。

这个也不能喝，是功能型饮料，里面含有激素，女孩子喝了会长胡子的。我再一次被迫把饮料退了回去，面对满柜的饮料我不知道喝哪个好？你这几天有点咳嗽，喝冰糖雪梨吧，冰糖和雪梨熬的汤汁可以入药，而且还可以治咳嗽呢！爸爸又说道，我只好拿了瓶冰糖雪梨去结账，结账后我拧开瓶盖喝了一口，呀！还真是挺好喝的，而且过了两天我的咳嗽真的好了！

这学期，我在学校里经常头晕、难受身体不舒服，别人都说我面黄肌瘦的，去医院检查后，医生当着爸爸的面对我说：你这是严重的营养不良引起的，要多吃蔬菜和高蛋白的食物补充营养。爸爸默默地看着我，一句话也没有说。可是从那天开始，我家餐桌上的食物变得丰盛起来：红烧排骨、清蒸多宝鱼、腊味炖冬瓜 都是我爱吃的！其实我爱吃的红烧排骨爸爸以前并不会做，但为了我，爸爸在网上搜索了很多种红烧排骨的做法，在尝试了很多次，浪费了很多食材后，终于做出了我喜欢吃的那种口味。

这就是我的坏爸爸，一个不善于表达，却时时刻刻都在用行动爱着我的好爸爸！

（作者系张家界教道小学六年级2班学生）



家教园地

我们，当到了不仅仅是孩子的年纪，在人生的某一个时间点，无比激动又紧张地获得了一种全新的身份父母。就这样，我们没有像老师、像医生，或是厨师那样，先取得资格证再去上岗，而是顺理成章地无证上岗。以至于现如今，问题孩子越来越多，弄得多少父母束手无策，让望子成龙、望女成凤的美好愿望在恨铁不成钢的现实面前碎成一地，剩下的只是深深的哀婉与叹息。

其实，每一个孩子都是上天派来的天使，在他们的内心深处，有颗灵性的种子，不是等我们盲目地去催苗助长，而是用真爱去唤醒，去打开他们的心智，给他们一个丰盈的心灵，让他们能幸福地享受生命的每一天。可是，多少父母事与愿违呢？追根溯源，孩子的问题折射的是一个问题的家长，他们的言传身教在潜移默化中



育人笔记

## 人生需要倒掉一些水

李炳华

先说一个佛教故事。某寺庙有个老方丈问他的徒弟：有个人想要烧一壶开水，他生火后烧到一半的时候，发现柴草不够了，你们说他该怎么办？有的小和尚说赶快去找，有的小和尚说去借，或者去买。老和尚叹了口气说：那为什么不把壶里的水倒掉一些呢？小和尚们听罢顿悟。

读到这里，突然会感觉：有时候，自己也是在无意中活进了同样的故事里。难道不是吗？在现实生活中，很多的时候，我们面对某一件事情时，都会很自信地从自己的思维经验角度去判断，而往往当我们自以为聪明时，恰恰就是我们愚钝的开始。

就此而言，每个人都曾经经过或者正在体验另一种 烧水：这壶里的水不就是我们很多人费尽心思竭尽全力甚至毕其一生追寻追求追逐的梦想目标欲望吗？我们为之一憧憬、为之奔跑甚至为之拼搏，我们全力以赴疲惫不堪却总是感觉力不从心，我们感叹、抱怨、懊恼甚至遗憾之余，为什么不曾想过，有时候，我们的人生也需要倒掉一些水呢？

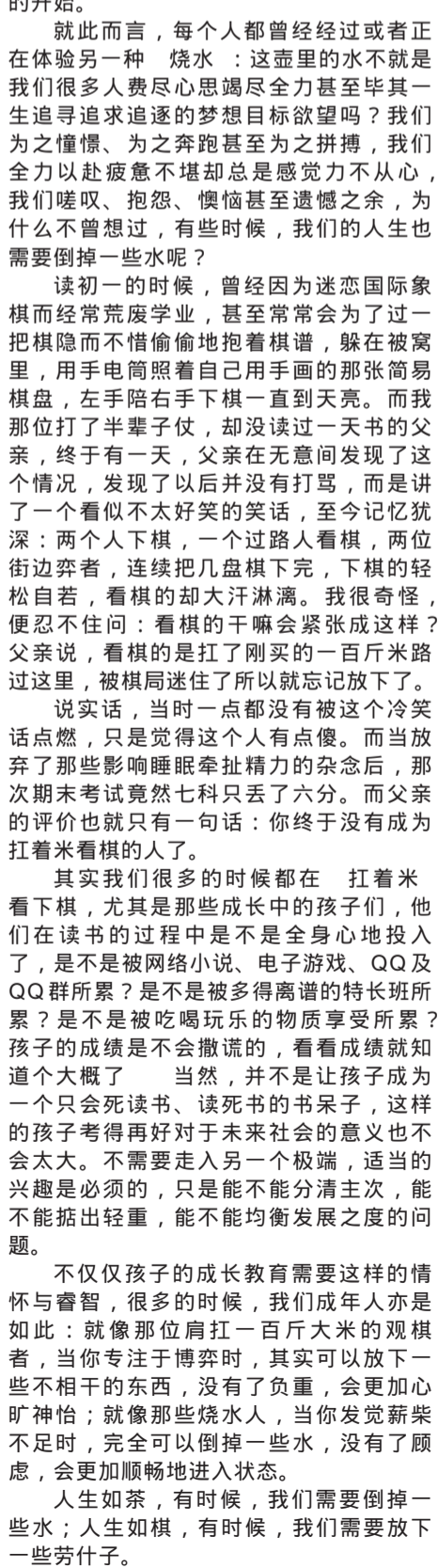
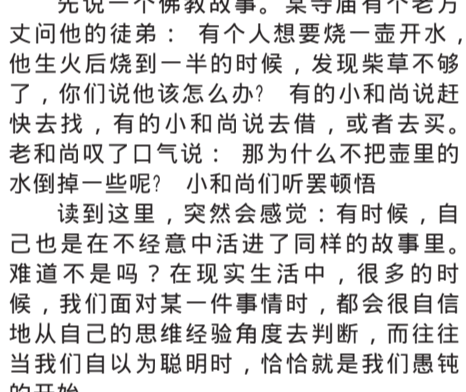
读初一的时候，曾经因为迷恋国际象棋而经常荒废学业，甚至常常为了过一把棋瘾而不惜偷偷地抱着棋谱，躲在被窝里，用手电筒照着自己用手画的那张简易棋盘，左手陪右手下棋一直到天亮。而我那位打了半辈子仗，却没读过一天书的父亲，终于有一天，父亲在无意间发现了这个情况，发现了以后并没有打骂，而是讲了一个看似不太好笑的笑话，至今记忆犹深：两个人下棋，一个过路人看棋，两位街边弈者，连续把几盘棋下完，下棋的轻松自若，看棋的却大汗淋漓。我很奇怪，便忍不住问：看棋的干嘛会紧张成这样？父亲说，看棋的是扛了一百斤米路过这里，被棋局迷住了所以就忘记放下了。

说实话，当时一点都没有被这个冷笑话点燃，只是觉得这个人有点傻。而当放弃了那些影响睡眠牵扯精力的杂念后，那次期末考试竟然七科只丢了六分。而父亲的评价也就只有了一句话：你终于没有成为扛着米看棋的人了。

其实我们很多的时候都在 扛着米看棋，尤其是那些成长中的孩子们，他们在读书的过程中是不是全身心地投入了，是不是被网络小说、电子游戏、QQ及QQ群所累？是不是被多得多离谱的特长班所累？是不是被吃喝玩乐的物质享受所累？孩子的成绩是不会撒谎的，看看成绩就知道个大概了。当然，并不是让孩子成为一个只会死读书、读死书的书呆子，这样的孩子考得再好对于未来社会的意义也不会太大。不需要走入另一个极端，适当的兴趣是必须的，只是能不能分清主次，能不能掂出轻重，能不能均衡发展之度的问题。

不仅仅孩子的成长教育需要这样的情怀与睿智，很多的时候，我们成年人亦是如此：就像那位肩扛一百斤大米的观棋者，当你专注于博弈时，其实可以放下一些不相干的东西，没有了负重，会更加心旷神怡；就像那些烧水人，当你发觉薪柴不足时，完全可以倒掉一些水，没有了顾虑，会更加顺畅地进入状态。

人生如茶，有时候，我们需要倒掉一些水；人生如棋，有时候，我们需要放下一些劣子。



校园诗廊

## 潮水

杨冬胜

大潮汹涌，有些人想如鱼跳跃  
一头掘进江湖，时而又目光呆滞  
冰与火被你一口吞掉  
静默之后，散漫如雾，你又把阳光掷向黑暗

皮影之恋  
一次次逃避，悲伤如水  
独饮，吞咽。拂拭大地之上的尘埃  
虚拟刺心或者目盲  
帷幕之上，沉睡的人蓦然苏醒

种芝麻  
年年种植，芝麻开花节节高  
记忆里，芝麻仁可以做馅儿  
现在，苍老的伯父对芝麻仁做馅儿毫无兴趣  
问他，他说老死后用芝麻杆扫墓坑

回家  
天黑了，需要回家  
老了，需要回家  
其他的时间，把自己丢在外面，像一根浪木  
汹涌俗世，在你的内部雕刻花纹

眼神  
凝望，柴门或者村口  
目光千里？风一次次不怀好意吹乱  
芦花如雪。你的眼逐渐干涸  
而深一脚浅一脚的人还在踉跄，汗水里有一叶扁舟  
（作者系永定区官坪中学教师）



教师手记

暑假伊始，我们四年级部分孩子参加了长沙研学之旅。不管是研学前的期待，还是研学中的兴奋，孩子们的热情都火热得足以将酷暑淹没。火热的季节，孩子们火热的行走

镜头一  
第一天的大巴车上，一开始，孩子们非常兴奋，聊着吃着，纷纷把自己的美食拿出来分享。几个小时过后，由于长时间舟车劳顿，想说的说完了，该吃的也不知不觉进肚子了，只见他们一个个快快地耷拉个脑袋，老师，还有多久才到啊？老师，我饿了。真是既心疼又觉着好笑



### 做最亮的光

致2019年大学新生  
姜伟超

岁月不居，时节如流。当人生日历翻到了高校的象牙塔，如何面对未知的大学新生活？怎样定位新阶段的人生？向往更美好的生活、追寻更丰富的生命，路在何方？迷茫、困惑甚至苦恼都可能遭遇，有幸的是，尚有岁月丰盈可供时光漫步，只要蓄满青春能量，就能做世界上最亮的光。

迈入大学，意味着告别单纯的少年时光，一只脚踏入社会，近距离打量世界、观摩人生。这个世界的丰富远超想象，发展瞬息万变，可能让你无所适从，甚至有点小怕。但别担心，无论世界如何变化，总有一种旋律保持永恒，那就是奋斗的青春最美丽。世上没有免费的午餐，诗和远方总要多花些心思才能抵达。

2019年大学新生绝大多数都是00后，成长于中国发展的黄金岁月，欣逢新时代开启的难得机遇，人生黄金期与实现两个一百年的奋斗目标完全吻合，成长成才和迈向中华民族伟大复兴的中国梦同频共振。

把个人和时代的交汇点谱写出来就是伟大的故事。习近平总书记指出，每一代青年都有自己的际遇和机缘，都要在自己所处的时代条件下谋划人生、创造历史。平均年龄36岁的团队打造出了长征二号F运载火箭，平均

年龄只有27岁的班组在贵州山区维护装机容量300万千瓦发电站、平均年龄不到35岁的月宫一号团队把梦想播撒在星辰大海，无数青年的美好年华与时代辉映，人生大放异彩。

有句话说得好，不奋斗，你的才华如何配得上你的任性？踏着时代的鼓点，以国家的发展轨迹定义个人的成长坐标，把个人追求融入民族复兴的伟大理想，才能不负韶华期许，不枉时代垂青。相信自己，你们既拥有走近世界舞台中央的开阔视野，也具备推动国家从富起来到强起来的强大力量。

青年的担当是时代的力量。道不可坐论，学不能空谈。要担当使命，必先练就过硬肩膀。读万卷书，行万里路，用我们的观察与思考，触摸时代的脉搏，去开启祖国更广阔的前途。

未来已来，使命必达。崭新人生阶段，注定不会一马平川。顺境不骄、逆境不馁，那些在战胜自我中涂抹青春亮色的大学岁月，终将作为人生财富。用力划桨，才有分量，向前奔跑，才能抵达。愿你青春灿烂，成为这世界上最亮的光。  
（来源：新华社）



寒窗夜话

## 行走，总有风景在途中

樊涛

步，就想往店铺里钻。妍给妈妈买水杯，鑫给弟弟带小人书，颜给爷爷买了书和扇子，大大咧咧的航精心给妈妈挑选了一条手链，一向寡言的扬买了糖块说是送给外婆的。瞅着这群小馋猫，毫不犹豫地拿出少有的零用钱买礼物，还真的是爱意满满啊！

镜头四  
分好宿舍后，孩子们没有一个讲条件说睡上铺或下铺，分配很和谐；铺床的时候，他们有的很熟练，有的不知从何处开始，但是他们互相合作，配合默契，画面很和谐

镜头五  
第一天到宿舍，从铺床到冲

洗，教官只给孩子们四十分钟时间。他们忙着放行李，忙着铺床，忙着冲洗。有的床还没铺好，看见别人洗澡去了，也忙着去洗澡，看到徐瑶等几个孩子空着手，我问你们干嘛去呢？洗澡啊！洗澡不用带衣服毛巾吗？啊？真的哦！他们在走廊上来回奔走，袜子、短裤、毛巾、衣服到处丢的是，场面非常滑稽！

镜头六  
孩子们看完电影回宿舍休息，听说替替因为想着电影里的画面而有点害怕，由刚开始的抽泣变成后面的嚎啕大哭，最终战胜了自己，突破了人生的又一个第一次！

行走的路上，这样直触心灵，催生改变的风景很多很多。如果说行走是为了拓宽孩子们的视野，感受外面世界的博大与精彩，那么，这次的长沙研学之行，很多孩子都是抱着挑战心理而出发。从他们身上，我感受到的是教育行走独有的闪耀而夺目的光芒。我想，这次经历对淘宝们人生的启迪和影响是绵远而悠长的，这个暑假对他们来说也会是美丽而珍贵的。教育本来说是一场漫长的旅行，重要的不是终点，而是沿途的风景和心灵朝向的那个地方。我和孩子们，一直都在追寻的路上  
（作者系张家界崇实小学北校教师）