

# 开学前我让儿子先热身

文/冷默

眼看就要开学了,可儿子还过着玩得昏天黑地的生活,想到儿子以往开学后却迟迟不能进入学习状态,成绩差得一塌糊涂,痛定思痛,我决定给儿子先热身,以便开学后促使儿子收心,很快能够进入学习状态。

## 循序渐进调整作息

儿子有懒床的毛病,不睡到十点钟,他是不会起床的。考虑到儿子睡懒床已经习惯了,如果猛地叫他七点钟起床,无论是在体力还是在心理上,儿子可能接受不了,甚至还可能给儿子带

来抵触情绪,只能循序渐进,不可急于求成,于是,我在开学前一个星期,我就减少了他熬夜上网或者看电视的时间,这样,他就有充足的睡眠能够在九点之前起床,必要时,叫他八点钟前起床也未尝不可。就这样,有了作息规律,慢慢的,到了开学前一天,儿子就不要我们提醒了,他就能在规定的七点钟左右起床了,这距他去年开学前,八点多钟了他还不肯起床相比,有了可喜的进步。

## 培养儿子读书的习惯

儿子不怎么喜欢看书,即

使是小朋友喜欢看童话之类的书,儿子也不敢兴趣。为了让儿子喜欢读书,我可是花了不少脑筋,但效果甚微。苦恼之余,我突然想出了一个办法,考虑到自己读书不会引起儿子多大的兴趣,我决定有意识地给儿子讲点故事。儿子虽然不喜欢看书,但他喜欢听故事,针对他喜欢听故事,我往往讲到精彩处,我就故意卖了个关子,不肯讲下去。儿子急了,就缠着我非要我讲下去,我见上了圈套,便告诉他,其实,我讲的故事就是从书本上看来,如果你想急于知道故事的结尾,你应该找这方面的书看看。儿子听了,惊喜地

说:“是吗?那你帮我买来吧。”我听了,心中那个高兴劲儿就别提了。我帮儿子买来了适合儿子看的书后,儿子很快喜欢上了读书,开学后没几天,他就成了班里的学习文娛分子。

## 适当给儿子布置作业

儿子上小学二年级,寒假作业布置不多,儿子仅用了一天两天就完成了。以后的每天不是看电视就是上网玩游戏,玩得昏天黑地。起初,我不敢布置作业给儿子做,毕竟儿子上学期间也非常辛苦,应该让他拥有幸福快乐无忧无虑的

童年,所以,我就放手让他尽情地去玩。但短暂的寒假很快就结束了,而且马上也要开学了,如果再让他继续玩下去,到了开学,很可能就收不住心,继续想着玩,于是,在开学前几天,我有意识给儿子布置一些作业,当然布置的作业不能太多,出一两道题就够了。开始,儿子见出的题简单,再说也不多,便乐意做了。我趁热打铁,继续给儿子布置作业,由简单到复杂,由一两道题增加到三四道题,儿子也能够如期做完。实践证明,我这招还真有效果,开学后,儿子很快就进入了学习状态,成绩也明显上升。



宝宝档案  
姓名:曲奕霖  
乳名:图图  
性别:男  
出生日期:2010年10月3日  
出生体重:7.8斤  
宝宝特征:活泼、爱笑  
父母寄语:希望图图宝宝健康、平安、快乐成长。

### ◎征稿启事◎

欢迎各位家长来稿,可记录孩子成长生活中的点滴与为人父母的心得体会。  
投稿邮箱:  
lvtianjiao521@126.com  
群号:52756204

## 不要小瞧孩子

招远市实验小学 秦瑞芬

今年元旦前,儿子所在幼儿园发出通知,让家长周五带着保温饭盒,做一道熟菜拿去,和孩子一起度过一个新年。在办公室和同事谈起,讨论去还是不去的问题,我的观点是去。孩子一生中在幼儿园总共才有3个元旦要过,再说别的小朋友肯定是家长去得多,平日爷爷奶奶接送就算了,可这是幼儿园提供亲子活动的最好机会,不去,孩子会失望的。这时一位年轻的同事说道:“小屁孩,知道啥。”“哎,你可别看孩子小,其实他们什么都知道。”一位50多岁的同事说道,接着,她给我们讲了两件关于她两个女儿小时候的事。

先说小女儿吧。那时她已经调回自己的村里教学,女儿到了上学的年龄,只是生日太小,去也可不去也行。她和校长谈过后,决定不让孩子去,还让她在幼儿园里再呆上一年。和幼儿园老师打过招呼后,她也没有和孩子解释。一晃眼女儿就要大学毕业了,直到有一天女儿发牢骚,说她怎么也想不明白:当初在幼儿园,别的小朋友都兴高采烈地被老师叫到出去站队,高高兴兴地往一年级教室走,只有她和另一个小男孩孤零零地坐在小板凳上,那个小男孩是什么都不会,不去一年级可以理解,可她觉得自己什么都学会了呀,老师和父母还经常表扬她,为什么自己也不能去呢?同事的小女儿说,有一种失败感跟随她很多年。同事说到这里,眼圈有点红了,她接着说:“如果知道她有这样的想法,早就和她说了,就是以为她小,什么也不懂,没有必要和她说,结果你看……后悔呀!”

接着,她又讲了大女儿的事。那时,她在外村的小学教学,没有人看孩子,便让孩子早早上学,结果女儿在班上年龄小,个头矮,其他同学玩跳皮筋的游戏都不要她。女儿很难过。于是,放学后她就和她老公给她女儿撑起橡皮筋,让她女儿练习跳,实在没有工夫,就给她找2个板凳,把橡皮筋套在凳腿上,让女儿练习。就这样,女儿跳橡皮筋的技术提高了,能和其他小朋友一起玩了。就这件事在她看来微不足道的事,却让女儿津津乐怀,直到现在谈起还是一副幸福的样子,觉得那时的父母真是太伟大了!

最后她总结说:“你看,别以为孩子小,什么都不知道。其实现在的孩子更聪明,获得知识的途径也很多,可千万别小瞧他们,有时我们无意中就可能伤害到他们。”是呀,以“孩子小什么都不知道”当的借口,想当然的替孩子做决定,没有尊重孩子,没有把孩子当成一个个体来看待,更没有把孩子当成独立的人来对待,这种做法迟早会出差错的。但愿看过这篇文章后,对你有所帮助。再做决定前,多和孩子沟通沟通,多听听孩子的意见。

心灵花园 心灵园主:吕天娇 心灵园师:国家二级心理咨询师 王春福



## “痴情”的少年(中)

在上一周的心灵花园栏目中,面对一位“痴情”的早恋男孩,王春福老师给大家分析了早恋定义、特点及类型,今天王老师将继续为大家分析早恋这一问题。

导致早恋的原因,可能由以下几个方面:

**生理成熟:**例如,本来可能只喜欢和同性玩耍的孩子,开始对异性同学间的交往变得敏感起来,开始注意异性同学的言语举止。其中,一部分同学逐渐由对群体异性的好感转向对个别异性的依恋,形成一对一交往的行动,开始了所谓的“早恋”。

**性教育缺乏:**青春期的孩子如何正确区分友情与爱情?如何进行正常的异性交往?与异性交往的性知识,尤其是性法律、性道德等等这些问题的教育缺失。使青少年很容易走极端,例如,要么是谈恋爱,要么就是不和异性交往,似乎没有中间地带。

**“成人感”所致:**例如,对成人世界的盲目模仿与追求,似乎恋爱了就代表自己成熟了,有“地位”了,而忽视了社会主流文化对自己的要求。

**学校因素:**例如,有些同学学习压力大,为了寻求

刺激,有些同学对学习失去兴趣,把精力转移到对异性的追求上,以填补精神上的空虚;有些同学渲染早恋的诱惑等等,都是促成中学生早恋的因素。

**家庭因素:**在发生早恋的中小生中,绝大多数家庭都有问题。例如,有的家庭缺少温暖,有的家庭父母离异,有的家庭存在暴力,有的家庭婆媳关系紧张等等。在这样的家庭环境中长大的孩子就非常渴望有人分担他们的心事,有人给予他们理解和抚慰,而此时,情窦初开的异性同学就成了最好的倾诉对象。另外,父母在孩子面前过分亲昵,有意无意之中表现出来的“色”,诱发了孩子的性意识,性兴奋,导致孩子盲目模仿。

**社会因素:**例如,一些成年人道德沦丧,唯利是图,使孩子们在人生观、世界观、价值观等方面产生迷失、困惑。不健康的影视书刊、淫秽图片、录像等,随处可见,让孩子们面临太多太多的意志品质、自控能力的冲突与挑战,加之他们的身心发展还不够成熟,分析判断能力、自控能力比较欠缺,所以,他们往往经不住诱惑,过早地闯进了伊甸园。在导致早恋的

因素中,最重要的一条,应该是“精神空虚”。例如,没有目标,找不到自我价值感等,有些人喜欢“寻欢作乐”,应该与此有关。

**早恋的是与非:**和很多事情一样,早恋也很难笼统的说好或坏,就算有好坏之分,在一定条件下,好和坏也可以向相反的方向转化。

王春福老师觉得,早恋的问题,简单点说,就是当事人心理上的半成熟状态导致两人关系多变,“关系多变”导致当事人的情绪不稳,其中,负性情绪过强时可能影响学习效率,影响正常生活,严重时甚至可能威胁到人的生命。你儿子情况就很典型,受了处分,转了学,还多次想到过自杀,尽管是一闪而过。一些热恋中的少男少女不能控制自己的性冲动,这是早恋对双方身心造成的最严重的损害。由于少年自我控制能力差,往往沉浸在热恋中不能自拔,无心学习,成绩下降。青春期的孩子,对一些异性交往常常十分敏感。特别是男孩在女朋友面前,面对一些让自己“吃醋”的行为恼羞成怒,甚至大打出手,很容易造成违法犯

罪。另外,由于父母的不支持,谈恋爱的金钱花销无法取得,诱发偷和抢的念头,这是早恋对社会最严重的危害。

**下周预告:**王春福老师将为您解析早恋可能获得的益处及如何进行心理干预,敬请期待。



### 心灵园师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

**王春福老师咨询热线:**  
13455519982, 6219260

**栏目互动邮箱:**

lvtianjiao521@126.com



