

【家有儿女】

# 做最好的自己

□王鹏

每个人都是独一无二的,有着让人羡慕的优点和可爱的小缺点,我的儿子冰果也是如此。他的出生带给家庭无限的欢乐,育儿过程中,同样充斥着诸多的烦恼。当冰果在三岁多自主意识增强时,面对他的种种不逊行为,我当妈的很是苦恼。为此,我咨询过育儿专家,看了很多育儿书籍,在冰果慢慢长大的过程中,渐渐悟到:有些行为是阶段性的,随着时间推移就消失了;有些行为则需要家长采取一些方法来应对。最重要的是要有发现美的眼睛,接纳不完美的自己和孩子,和他一起成长。

冰果天性活泼,属于表现型的,在公开场合乐于展示自己。但这个被许多家长公认的优点也有它的负面效应,那就是控制不住自己的行为,情绪过分激动,有时会妨碍他人,分不清界限,稳不下来。冰果写作业时,有时会偷懒:组词用笔画最少的字,看图说话也

写得十分简短。但这样做,他会思考得多一些,要认真考虑所学过的字,从中挑选出笔画少的,要思考如何简练地说而且能让大家看明白,这权当是偷懒的好处吧。我们家长所做的,就是最大限度地放大它们的优势,避免劣势。我不愿给孩子过多的限制,希望他能自由地发展,前提是不妨碍别人,不伤害自己。

冰果的兴趣爱好十分广泛,只要他喜欢的,我们都全力支持。他喜欢看书,会在车上看书,家里看书,外出旅行时也看书,于是生日和六一的礼物,几乎都是书。他喜欢音乐,从5岁半起学钢琴,钢琴老师看到冰果在课堂上不正经坐着,边弹边聊天,便说我给他的是西式教育,并不适合在中国学习;慢慢的,钢琴老师对他了解多了,知道他个性张扬,不受束缚,于是调整授课方式,特意挑选一些优美的曲子让冰果练习。练琴期间反反复复出现瓶颈期,我征求冰

果的意见,如果很痛苦就放一放吧。在我们的鼓励下,冰果都努力挺过来了。他现在弹琴进入平稳期,喜欢自弹自唱,喜欢自己谱曲,虽然他还觉得弹琴有压力,但弹琴也给他带来很多快乐。快乐,正是我们当初让他学琴时想达到的效果。冰果喜欢打三国杀,有空时会和爸爸打一局,为此他还特意看了儿童版的《三国演义》,以了解每个角色的意义。一个爱好带来另一个爱好,真是良性的蝴蝶效应。冰果也爱画画,尽管他的画和其他孩子比,显得简单,很多时候他不能全部按照老师的要求完成作业,但他不愿放弃。我们不和别人比,只和自己的过去比,看到孩子在画画方面越来越自信、从容,坚持又何尝不可?

俗话说:懒妈妈造就勤快孩子。从幼儿园起,我就着重培养冰果的自理能力,衣服自己穿,书包自己收拾,忘记带课本,就自己承担犯错误的代价吧。上学后,他回家先写完

作业再去玩;每周洗一次自己的内衣和袜子;学习扫地拖地;练习自己洗澡;我做烘焙时,他也是个好帮手,帮助我称重、卡模型。在共同做家务的过程中,冰果既提高了生存能力,也增进了亲子关系,何乐而不为?

我经常在微信里秀和孩子一起生活时的片段,不少朋友看到后感慨:冰果是一个自信、开朗、有主见、有毅力、幽默的好孩子。对此,我这样回答:你们所看到的,都是孔雀开屏那漂亮的羽毛,转过身去,就是丑陋的屁股,因为每个优点放在另外的环境中,可能会变成缺点。作为父母的我们,要慢慢学会用美的眼睛,发现孩子的优点,多鼓励和支持他去放大优点。父母好好学习,孩子天天向上。虽然我们走得很慢,但从来没有后退;我们不用羡慕别人的成功,不是每朵花都能绽放在同一个季节,只要够努力,每个孩子都会迎来自己的盛放。

【父母心声】

# 说给女儿的悄悄话

□吴永亮

女儿即将跨入婚姻的围城,结合自身近三十年的婚姻生活,我曾跟女儿多次谈心交流,希望她今后能从容地处理好自己的婚姻和家庭关系。总结起来,大概理出了这三条“不在理”的理。

## 一碗水不要想着去端平

一碗水,平与不平是相对的。一碗水即便搁在桌子上,随着地球的旋转、空气的流动、地壳的变化,也会产生微小的涟漪。何况站在地球上又端在手上的一碗水呢?要想端平那是比登天还难,这碗水既会受到主人情绪波动、目光飘移、脑海变幻的影响,又会受到主观上想平而客观上难平继而产生内心焦躁、恐惧等影响。所以,我要说,作为端水者一开始就不想着去端平,那你就心静如水,结果那碗水可能无限接近于平。这一点放在家庭生活中想必也是如此。现在,一个小家庭组成,面对的是自己爹妈和爱人爹妈两大家族,如何摆平的确是件难为人的事情。我想,说难也不难。首先就是处事这碗水要是清水(增加事情的透明度,从而增强彼此之间信任度),其次就是把这碗水向爱人爹妈一方倾斜。如果你倾斜1分1秒,你爱人必然会将心比心,给予你的回馈将会是几度几分。反之,夫妻各打各的小算盘,暗中打来拨去,到手的是彼此的无奈与伤害。

## 胳膊肘尽量向外拐

生活中常有这样的场景,那就是埋怨自己爱人心偏向外人,指责其胳膊肘往外拐。

其实在日常生活中,我要说胳膊肘就应该尽量向外拐,拐的幅度越大越好。

比如,自己或者爱人在单位遇到主管的批评、同事的指责,有时候受到邻居不明不白的唯唯关门声,怎么办?我想先要假惺惺骂几声不公抑或拍几下桌子表示强烈不满,给自己或爱人搭建一个平复心情的台阶。接着,要冷静地分析,把胳膊肘往外拐一拐,分析造成的原因是不是自己哪里做得不对,哪些地方欠考虑,哪些话说得不妥当……这样,站在对方的角度左思右想,往往柳暗花明,心情豁然开朗。

第二天,太阳升起之时,你或你爱人的主管、同事、邻居在惊诧中可能会消除偏见、误会。古人说,二月春风似剪刀,我想那剪去的是彼此心灵芥蒂,剪出的是清新自然和谐的生活新画面。这个道理,你懂的。

## 舍大家顾小家

如今社会,独生子女纷纷步入婚姻殿堂。受4+2+1这个算式的制约,一个小家庭上面顶着两个原生家庭和庞大的亲朋队伍。

除此之外,你们还远在万里之外的,你们想什么呢?

我的想法就是舍大家顾小家。原因有两个方面:一是这个大家享受社会主义制度的阳光雨露,衣食不穿住行不愁,某种程度说比你们小家还强,这个大家暂时还不需要你们经济增援。另一方面,你们的小家庭刚刚组建,学习、就业、生活、住房等方面都需要支出,现实迫切需要你们进行原始积累。

因此,你们在大家庭这方面多从感情这个角度进行投资,多打电话,畅通视频,摇摇微信,逮住机会回家看看就足够我们享受一阵子。

我还想再嘱咐一句,你们远离祖国,一言一行都是代表中国,因而,舍大家顾小家,但不能舍伟大祖国这个最大的家。

我坚信,你们会用你们充满温馨的话语,注满真诚的行动,塑造出出彩中国人。我们共同期待着。

【生活提示】

# 粽子趁热吃

□郑东明

端午节粽子又上市了。粽子的主料是糯米,支链淀粉含量高。糯米加热后,支链淀粉会糊化,有利于被消化酶分解,更易消化;而一旦冷却,淀粉会老化回生,分子间凝固加强,不容易被消化。从口感来说,糯米放冷后,硬度、黏性和咀嚼性都会显著上升,给消化带来难度。所以,凉粽子不利于消化。

此外,肉粽子里还含有大量饱和脂肪,对于胃不好、消化吸收能力差的人来说,大量的荤油会给消化系统带来负担。如果趁热吃的话,糯米质地柔软,荤油是液态,容易与胆汁混合,胃肠功能正常的健康人消化起来仍不算很困难。一旦变冷,猪油凝固,吸入猪油的糯米硬度也上升,令胃肠负担加重。需要提醒的是,粽子属于主食,食用后要减少米饭、馒头等主食的量。

# 三类菜是度夏帮手

□陈霞飞

天气越来越热,除了开空调、少出门,你还有什么“度夏武器”呢?我给大家推荐三类夏天应该多吃的蔬菜。

第一类是冬瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等瓜类蔬菜。从中医角度来说,瓜类大多能清热利湿,帮助排除毒素,是降温防暑的好食物。现代营养学研究表明,多数瓜类蔬菜含水量都在90%以上,且富含多种矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大量水分和营养。

第二类是番茄、茄子、芹菜、生菜等凉性蔬菜。传统中医认为,夏天吃些凉性蔬菜有利于生津止渴,除烦解暑,清热解毒,排毒通便。



【家事直播】

# 刺猬夸孩儿光

□秦红梅

一天,对八卦新闻方面一向不感冒的老公忽然对我说:“咱闺女长大了,准是美女,她长了一双‘希腊脚’。”我好奇地问:“我只听说过‘香港脚’,什么是‘希腊脚’?”“老土了不是?人类脚趾长度分三种,‘希腊脚’专出美女。人类脚趾依据长度,分为埃及脚、罗马脚和希腊脚,其中,第二根脚趾比其他四根脚趾长的属于‘希腊脚’,拥有这种脚型的人通常四肢修长,出美女。”我的天!还有这一说?我虽然不信这些,心里还是乐滋滋的。

女儿晶晶出生后,我发现她的双脚二拇趾比其他脚趾长出一截。老话说长这样脚的孩子长大后不孝顺,我不信这个邪,只管尽到为人父母的责任,孩子以后的孝顺程度顺其自然。现在,老公居然又找出“希腊脚”理论,为女儿增添“晕轮”。

老公是个资深“孩子迷”,对女儿一向是欣赏有加。还记得孩子出生后,我们母女住在医院几天,护士每天上午都把孩子从我身边抱走去洗澡。只要护士一抱走孩子,老公就亦步亦趋地跟在护士后边。人家不解

地问他为什么跟着,他谦虚地说:“新手爸爸学学怎样给孩子洗澡。”人家恍然大悟,对他肃然起敬。其实,老公悄悄对我说,经常看到新闻上说有不怀好意的人混进医院,穿上护士服,冒充护士抱走孩子。老公原来是“防人之心不可无”啊。

女儿右脸庞靠近耳朵的地方有一花生米大的褐色胎记,我想让大夫给女儿尽快“褪”掉。老公就是不同意,一个劲地说:“胎记面积不大,这么长时间了也不见长,位置又不显眼,头发一遮就看不见了。再说小小的胎记像个‘美人痣’,还是贵人一俊呢。”嗨,懂不懂什么叫“美人痣”?不要“偷换概念”好不好?其实,我知道老公是怕孩子疼,还怕孩子未成年,被激光啥的伤着。

老公也被“富养女儿”的理念洗了脑,女儿小小年纪就参加舞蹈、电子琴艺术细胞比较珍稀,学习效果不显山不露水。但老公的热情不减,说女儿即使成不了艺术家,才艺培养也有助于修炼高雅气质。一年多风雨无阻的电子琴课学下来,女儿的

长进速度还是款款碎步。

电子琴业余班毕业汇报演出就要来临,老公提前好几天就念念叨叨。演出那天,老公在家里专门给女儿扎了四个花枝乱颤的朝天辣椒辫。女儿的演出次序被排到比较靠后的位置,老公在台下面压着内心的激动,一遍遍地看节目单。终于轮到女儿独奏《棕色的小雀》了。女儿晃悠着满头小辫上了场,端坐在电子琴前。女儿演奏,我负责给她照相,凑到离地不远的台下找角度,蹲身弯腰抓拍“精彩瞬间”。女儿终于平淡无奇地把曲子弹完了,场内有瞬间的安静。接着,就听见突然迸发出热烈的掌声。我扭头一看,原来是老公倏地站了起来,带头给女儿鼓掌,那叫一个“热烈”!

俗话说:“屎壳郎夸孩儿香,刺猬夸孩儿光。”在老公看来,孩子浑然天成,一点一滴都那么顺眼、可爱,哪怕是显而易见的缺点,在他那里也能自圆其说成惊天的优点。因为,在父爱充盈的眼里,孩子的优点比比皆是,多得像亲情树上繁茂的叶子。