

【为人父母】

## 我被儿子感动了

□韦良秀

“新买的书就被你弄成这样!还想再喝饮料?”正在咖啡厅坐等朋友的我,突然听到一声斥责。转头一看,一位母亲板着脸,正将目光狠狠地投向坐在她对面的女儿,手里还敲打着那本被女儿撕坏了一角的新书。

女孩低着头,沉默不语。母亲似乎认为还没有达到自己的教育目的,又进一步说道:“下次什么东西也不给你买了!”孩子咬着嘴唇,开始吧嗒吧嗒掉眼泪。“就知道哭,”母亲的语气开始缓和,“知道自己错在哪儿了吗?”“我不该把书弄破,”女孩讷讷地说,“妈妈,你别生气了。”“你说我能不能生气吗?啊?说!以后怎么办!”“以后再也不把书弄破了。”孩子可怜巴巴地回应。母亲站起身,帮女儿拭干了泪,然后牵着她的小手离开了。就在母女

两人经过我身边的时候,只听孩子进一步确认:“妈妈,你还生气吗?”然而,出乎我的意料,母亲并没有回应。看着那个孤单的身影紧紧地跟在妈妈身后,我不禁浮起一丝担忧,孩子那颗悬着的心,不知何时才能落下。

在这里,我并没有责怪那位母亲的意思,相反,我还非常理解她的苦衷。我大概可以猜得出她内心的真实想法——孩子犯了错误,作为家长如果轻易原谅,自己以后在孩子心目中的“威严”便可能逐步递减。另外,自己的教育就不会给孩子留下深刻的印象。为了避免孩子以后再犯同样的错误,做家长的她,哪怕心里已经原谅了孩子,此时也绝不能马上亮出自己的态度,而是继续“板起脸来”,以便让孩子在以后中“好好表现”,争取早

日获得家长的谅解。

回忆起自己对儿子的教育经历,我何尝不曾像刚才的那位母亲一样,当孩子犯了错误,也会给小家伙留下一个“用实际行动”换取自己原谅的“机会”。但就在昨天,我和儿子在床上做游戏,我翻身的时候,不小心踢了儿子一脚,只听“咚”的一声,儿子重重地摔到了地上。我赶紧起身,把儿子从地上抱起来,一个劲地说:“对不起,对不起,妈妈不是有意的。”可是,让我意想不到的,脸上还挂着泪珠的儿子竟然说了一句:“妈妈,我已经原谅你了。”我还没回过神来,小家伙又说了一句让我一辈子都忘不了的话:“妈妈,就在你把我踢下去的时候,我就已经原谅你啦!”

这是拥有怎样的爱和包容



【生活提示】

## 当心寒气偷袭你

□徐伟

俗话说“病从寒中来”,寒乃百病之源。生活中有许多小细节,总是在我们不经意的时候“出招”,为身体种下寒凉之根。如果改掉以下不良习惯,就能有效地避免寒气。

**爱喝凉水。**贪吃冰凉生冷食物,就相当于在体内开了个“大冷库”,长此以往,寒邪就会在体内安营扎寨。一年四季都应以温开水为主要饮品,天冷时还应通过饮食祛寒,葱、姜、蒜、辣椒、牛肉、羊肉这些温热的食物都可以排寒。生姜内所含的辛辣和芳香成分,有着重要的驱寒、发汗、止呕、解毒等功效。人体在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后,泡上一杯姜汤饮服,可驱散寒邪,增进血液循环。

**忽冷忽热。**频繁出入空调房,天气突变时没有及时增减衣物,都属于这种情况。寒气在体内慢慢累积,就会引起肾虚、关节炎、长痘、长斑等问题。因此,夏季从外面回到屋里时,不要马上打开空调,15分钟以后再开,并且要保证室内外温差小于6℃,否则会引发空调病。秋冬换季时,天气往往忽冷忽热,早晚温差大,寒气重,很多人后知后觉,依然穿着单薄的衣衫,导致寒气入侵。建议秋冬时勤看天气预报,外出多带件衣物,便于增减,外套一定要过腰过腹,利于腹部保暖。

**衣服没干透。**半干不湿的衣物会将湿气带入体内,埋下风湿病的隐患。没干透的衣服还是细菌的温床。因此,洗衣服后应尽量先用洗衣机甩干,晾在通风处;在气候潮湿的南方,可以用熨斗、电风扇、暖风机等加快水分蒸发。

**鞋底薄。**鞋是直接接触地面的,如果鞋底太薄,凉气自然会进入人体。因此,应选择有一定厚度,且以牛津、橡胶材质为鞋底的鞋,并垫上鞋垫,隔凉效果好。脚容易出汗的人,最好随身备一双袜子,在出汗脚凉后及时换上,每天晚上最好用热水泡脚,保暖活血。此外,很多爱美的女性,在天气转凉时还穿着单鞋,有的甚至露着脚背,即使鞋底够厚,寒气依旧会从裸露的部分入侵,一定要选择包裹住脚面及脚踝的鞋。

**光脚下床。**很多年轻人早起后,匆忙中光着脚在地板上走,还有人半夜上厕所,迷迷糊糊不穿拖鞋,当时虽然不觉得什么,但时间长了,地板上的寒气通过足底进入身体,进而游走全身,导致胃肠功能下降、腹痛、腹泻等。因此,卧室要常备一双柔软的平底拖鞋,天气太凉时还要穿上袜子。

**游泳前不先适应水温。**很多人游泳时喜欢一头扎进水里,然而,即使在炎热的夏天,这也会让人受寒。如果从水中出来时感觉特别冷,禁不住打寒战,就说明寒气侵入身体了。建议喜欢游泳的人最好选择没有风的室内温水游泳池;游泳前后各喝一杯姜茶,加强身体对抗寒气的能力;避免一下子跳入水中,下水前应充分热身,并用水拍打胸前后背,再缓慢入水;入水后不要马上剧烈游泳,应先在水中站立或行走一会儿,以适应水中环境。

【快乐养老】

## 含饴弄孙之乐

□郭华悦

像我这般年纪的老人,没带过孙辈的,恐怕没几个。

早些年,应女儿之请,我去帮忙带外孙。那时,女儿和女婿都刚参加工作,结婚生子让两人积蓄一空,实在没有余力请保姆。刚巧,我也退了休,于是便答应了。

可是带外孙后,我却发现事情没有想象的那么简单。还不会下地那会儿,小外孙特别爱哭闹。一哭,我就心惊胆战,担心是不是生病了。后来,他学会爬了,就更累了。小外孙活泼好动,一会儿要陪他玩游戏,一会儿要逗他笑。一两个小时下来,我整个人都散了架。再后来,他会走路了,更让人吃不消。一会儿跑东,一会儿跑西,稍微晃一下神,他就从眼前消失了。结果,我不得不打足十二分精神,左右不离地盯着这小子。

带了几年,我觉得,自己不管是从精神还是身体上,都远不如从前了。最后,实在吃不消了,而且女儿和女婿的事业都有了很大的进步,收入增加了许多,于是我便提出让他们请个保姆带孩子。而我,则回老家养老。

请保姆的事,女儿一口答应。至于我回老家的事儿,女儿则希望我留在城里,让她和女婿能尽享孝心。可一来,我不适应城里的生活。人老了,喜欢热闹,城里太冷清。而在老家,有一大帮老朋友和老亲戚,日子过得有人情味且热闹。二来,住在城里,不管怎么样,总还得操心外孙的事儿。所以,最后在我的坚持下,女儿还是让我回了老家。

回老家后,我的日子是越过越快乐了。自己还能走能跑,生活上的事儿,无需旁人照料。平日里,和左邻右舍唠唠家常,一天的时光很快就过去了。热热闹闹且没有负担,日子过得挺悠哉的。

当然,也有想念女儿一家的时候。这时候,我就会到女儿家小住一段时间,帮忙带带小外孙,享受天伦之乐。其实,人与人之间的相处,哪怕是亲人之间,也是距离产生美。以前,住在一起,多少会有点观念上的冲突和小矛盾。如今,每隔一段时间才相聚,反倒让一家人的感情更胜以往。

对于老人来说,含饴弄孙也该量力而行。毕竟,年纪摆在那里,身体远不如从前抚养儿女那样。这时候,硬要牺牲身体健康而去带第三代,结果只能适得其反。含饴弄孙,本是乐事,但若是过度,不顾及自己的健康,就会让事情走向了反面。反之,若能量力而行,皆大欢喜,这才是带孩子的乐趣。

此时,我已找到了自己想要的晚年生活。一来,有足够的私人空间,有自己的快乐;二来,也能常常和儿女以及外孙聚一聚,享受天伦之乐。这样的日子,可谓一举两得,让我的晚年生活活出了色彩,活出了自己。



【成长在英国之八】

## 孩子的自信从哪里来

□戴群

孩子的自信和积极的态度以及发展型思维方式大多是从父母那里观察模仿来的,因为他们成天都在看着大人们如何处理事情,观察大人人们的言行。不过,父母可以学习改变提升自己,孩子也可以。有没有捷径?有,那就是父母与孩子交流的艺术。有没有速成法?没有,这需要一生的努力。

平时一旦有机会,我就会和儿子谈谈他的“优点”,我们把这些“优点”当做他手里的强牌,人生的任何时候都可以打;强牌越多,人越强。

第一张强牌是他爱琢磨,爱思考。第二张强牌是他的努力精神,只要是自己认定的,他一定会无怨无悔,不遗余力地努力。第三张强牌是他对待自己的天赋的态度,他认为所有的人都有天赋,自己也不例外,但是不努力天赋就会浪费;他也很清楚家人不会夸他有天赋,但是所有人都赞赏他为了实现自己的潜能而付出的努力。第四张强牌是他反败为胜的能力,每次输掉比赛后,他都会很快重新进入状态,他认为这个世界上没有失败,只有过程,因为每一次失败都让他更进一步。当然,这些强牌都是我和儿子一起达成的共识,多数都是他自己认可的,我只需提醒一下。他也提出了一些其他知识性的强牌,我也都表示肯定。

在这个过程中,我故意隐藏了一个善意的谎言:这些人生难能可贵的品质特点到底是不是儿子目前的强牌?说实话他这个年龄的孩子还没定性,不能这么说。但是哪个孩子都会有认真思考、不服输、努力的时候,每一个妈妈都能为自己的孩子找出一大堆类似的例子,只要抓住平时的点点滴滴即可。

我为什么要把这些说成是他的强牌?其实我是在帮助他有意识地培养这些品质和能力,给他建立自信。如果你说这些就是他的强牌,他会越来越相信,做事也越来越自信,只要他有意识地去打这些强牌,也就是去努力培养自己的这些品质和技能,早晚有一天就会真正变成他的强牌,遇到困境时,他也会自信地拿出自己的强牌。至于他现在是不是真的有这些强牌就无关紧要了,只要目的达到了就好。当然,这个过程切忌去比,比是和打强牌理念正好相反的做法。一旦去比,多数都是用自己孩子的弱项比他孩子的强项,这样比下去,自己的孩子手里除了一大把糟糕牌之外,他们的自信甚至会被剥夺殆尽!

那么打强牌会不会把儿子的弱项忽略了呢?事实正相反,打强牌的过程其实就是一个发挥潜能,提高弱项,反败为胜的过程。试举一例:儿子对艺术课不感兴趣,也

觉得自己没什么艺术潜能。但是一次静物写生,他利用自己总结出来的知识性强牌——他会用纸折出非常复杂的很有科学原理的飞机,可以螺旋飞、上飞、下飞、改变方向飞。他立刻折出了一架纸飞机,放在有阳光照射的桌面,观察纸飞机投下的影子,画出了一个栩栩如生的飞机。从此他对艺术课有了自信。任何弱项,只要有了自信,都可以用打强牌的方法扭转局面。

在孩子的成长过程中,如果手中握有这些强牌,他就会很强大,就会以自信的态度对待人生,以发展型思维处理事情。这样的人生就是精彩的人生。任何孩子都可以有这样的人生,因为任何孩子都可以用自己特有的方式发展自己的潜能,打出自己的强牌。

归根结底,父母要盯着孩子的优点看,而不是盯着孩子的缺点看。这是中国父母思维方式最难转变的一点。中国父母会觉得如果不说出孩子的缺点要他改正,就没有尽到父母的责任。的确,父母是要尽责,但是尽责的方式可以多种多样,有一点我很确定,靠批评和贬低孩子是最低效和对孩子最有杀伤力的一种方式。这种方式不但会让父母养成挑孩子毛病的恶习,也会让孩子陷入万劫不复的地狱,因为没有人十全十美。