

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



亲子阅读 悦享书香

■ 赖春明

“鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书。”亲子阅读是培养孩子学习兴趣、养成良好阅读习惯、树立良好家风的有效路径。家长应采取切实措施，促进亲子阅读，推进家庭良好学风的养成。

培养阅读兴趣。“书籍是人类的营养品。”读书能让人获得快乐，培养孩子的阅读兴趣，是亲子阅读的关键和基础。蔡元培认为，“家庭者，人生最初之学校也。”家长应采取灵活多样的措施，用心培养孩子的阅读兴趣。对于绝大部分儿童，特别是幼儿和中低年级的孩子来说，亲子共同大声读书更容易培养孩子的阅读兴趣。对中高年级的孩子来说，则可以采取亲子共同默读的阅读方式。“父母是孩子最好的老师。”家长可以采取给孩子讲故事留下悬念等方式，激发孩子读下去的兴趣。阅读兴趣产生了，亲子阅读的动力源将源源不断。值得借鉴的是，将孩子喜爱的书籍送给孩子，可以使孩子阅读跃升为“悦读”，能极大地激发孩子的阅读兴趣。

养成阅读习惯。阅读习惯的养成，不仅有利于孩子学习，对于家庭良好家风的养成，对于父母工作能力的提高，对于整个家庭生活品质的提升，都将产生积极影响。泰戈尔认为：“不是槌的敲击，而是水的载歌载舞，才使鹅卵石如此光鲜亮丽。”家长有必要从孩子阅读习惯的养成入手，创建良好家风。“藏书万卷可教子，遗金满囊常作灾。”为孩子创建一个良好阅读习惯的家庭氛围十分重要，也很有必要。比如，在家里打造一个阅读的空间，全家人到了这个空间便会自觉开始阅读；规定一个阅读时间（如晨起、餐后、睡前15—30分钟），全家人在这个时间段不玩手机，也不看电视，只一门心思阅读。长此下去，潜移默化地激发孩子读书的自觉性，帮助孩子养成良好的阅读习惯。同时，带孩子去图书馆、书店逛逛，让孩子体验良好的阅读氛围，对于孩子养成阅读习惯、提升阅读品位、增添阅读动力，都将产生积极影响。

传授阅读方法。“书籍是人类进步的阶梯。”阅读会让人收获经验，传授阅读方法，其实是最便捷的“传道”。“法无定法。”读书方法虽多种多样，但“学而厌”“学而时习之”“学不可以已”仍然是永不过时的，值得借鉴的读书方法。家长可根据孩子的不同年龄，向孩子推荐一些趣味性、知识性、可读性都不错的读物，引导、指导、激励孩子阅读。“榜样的力量是无穷的。”自我教育是父母影响孩子最有力的方法。引领孩子读、陪伴孩子读、和孩子比赛读，其阅读效果定然会好些。当然，精读与浏览相结合、详读与略读相结合、读经典与读报刊相结合，不同类别的书交叉读等方式，在亲子阅读过程中可以适时给孩子传授。

交流阅读心得。“书籍是人类知识的总统。”人读书才能继承和发扬前人的智慧。收获是播种的直接动力，交流阅读心得是提高阅读兴趣、养成阅读习惯、收获阅读喜悦、提升阅读效果的有效举措。“人生之乐，无如读书；至要，无如教子。”《中华人民共和国家庭教育促进法》要求我们，“潜移默化，言传与身教相结合”。亲子间交流阅读心得，是对孩子进行潜移默化教育的有利时机和良好形式。家长作为亲子阅读的主导者，可根据孩子的性格特点、个人好恶、优缺点，有针对性地对孩子进行渗透式、浸润式的影响和教育，其效果比直接对孩子进行训诫式教育明显得多。“好的亲子关系胜过一切教育。”家长把自己正确的且对孩子有益的观点和对孩子合理的要求、建议、批评等融于阅读心得的交流之中，能产生事半功倍、润物无声的效果，力求让孩子步入“远方有灯、脚下有路、眼前有光”的良好心境。



王意铭：专注自律，为了遇见更好的自己

■ 实习生徐琳（图片由受访者提供）

家庭是人生的第一所学校。“我们全家都很重视家庭教育对孩子的影响。”王意铭的妈妈周桐，作为职业院校的教师，深知环境对教育的重要性。“在他很小的时候，我就开始让他有意识地养成一些良好的习惯。”周桐说，在她和孩子爸爸的要求下，王意铭从1岁零8个月开始就独自吃饭。在父母的引导下，如今5岁的王意铭已经掌握了基本的生活技能。

周桐相信，即使孩子年纪尚小，但独立完成自己的事情让孩子学会独立思考。与其他家庭不同的是，在王意铭家里，家庭里的每一个成员都是教育活动的参与者。自王意铭出生以来，为了给

重视家庭氛围，养成自律习惯

孩子营造良好的家庭氛围，家里的每个成员都要按照“家庭规矩”来做。“比如吃饭时，必须等全家人都到齐才开始。吃完饭，也必须等所有人都结束才离开。”此外，还有全家一起学习时不能看电视，完成任务后才能娱乐等等。“不仅是父母，爷爷奶奶、外公外婆都应该为孩子起到言传身教的示范作用。”在周桐看来，家庭教育是每一个家庭成员的责任，家庭成员的一言一行，都应该发挥作用。而这些教育方式，也是卓有成效的，在家人长期的熏陶下，王意铭在生活和学方面都能做到自律且专注，被身边人评价为“稳重成熟”。

“在家庭教育中，保持同一个声音是很有必要的。”周桐说，因为自己本身就从事教育工作，所以家庭中的教育方式基本由她主导。在她的要求下，每一个家庭成员都按照她的教育原则，对王意铭严格要求。“但每个人的分工是不同的。”周桐介绍，爷爷奶奶、外公外婆主要负责孩子生活习惯，爸爸妈妈则重在陪伴孩子学习。“因为我的语言天赋强一点，所以我主要负责孩子的语言表达。历史人文等社科类的学习，则是他爸爸在教导。”周桐认为，家庭成员分工明确，团结一心，才能发挥好家庭教育的最大作用。

习惯成就自我，比赛磨炼能力

尽管只有6岁，但王意铭在学习上很有主见。“无论他学什么，我们都会提前进行沟通商量。”在周桐看来，父母更像是一个掌舵的人，负责把握方向。在孩子3岁语言爆发期，周桐让王意铭选择一门语言进行学习。“英语是他自己选的，学起来就会特别有兴趣。”周桐说。

在学习方面，王意铭得益于自己从小培养的好习惯，对待作业积极认真，从不拖沓。受妈妈的语言天赋影响，王意铭的英语表达标准且流利。从3岁到6岁，英语学了3年，他从来没抱怨过一句。课堂之余，王意铭回家后还会看一些英语绘本进行自学。“现在，他在家里看电影和动画片，我都会让他看英语原片。”周桐说，尽管完全听懂还很难，但这种英语情境的学习对孩子来说是非常有益的。此外，阅读和书法也是王意铭

必不可少的学习日常。“阅读和书法都能培养孩子的专注力，同时这也能促进他的英语学习。”如今，王意铭已经能完成一个星期300词的英语阅读，在课内学习中可以做到拼读80%的词汇。

周桐和孩子爸爸一致认为，专注力的培养是任何有效学习的前提。“从孩子两岁多能自己玩玩具开始，只要他不嚷着要我们陪，我们便只是‘袖手旁观’，不打扰他沉浸在自己的世界里，不允许外力干扰（比如告诉他该怎么玩，或者不该怎么弄）。”周桐说。王意铭3岁多的时候，周桐给他买了很多训练专注力的书，比如迷宫一类的书籍，分三个层级来训练孩子的专注力。首先，让他用笔画出路线；然后，用手指指出路线；最后，用眼看路线，并适当配合简单的词句表达。当孩子年龄再大一些，便可以通过听故事、

看电影复述情节等方式来训练他的专注力。

英语演讲，也是王意铭学习英语的方式之一。2019年的第二十三届剑桥杯英语演讲比赛是王意铭的初次尝试。“我都没想过会获奖，只是想让孩子去锻炼一下。”周桐笑着说。幼儿组的比赛形式是进行一场90秒的英语演讲，尽管时间很短，但这对于当时只有4岁的王意铭来说，仍然是一个不小的挑战。一遍遍重复，纠正发音；一遍遍模拟，调整状态。所幸，王意铭没有辜负那个平时努力的自己，拿到了一等奖的好成绩。“结束时评委用英语要求他拍拍手，我都以为他听不懂，结果他还真拍了拍手。”周桐回忆道。作为家长，重视过程但不要强求结果，反而会收获意料之外的惊喜。

学习需要坚持，因材施教很重要

不仅仅是英语，在其他方面的学习上，王意铭也很有自己的想法。4岁时，周桐开始有意让王意铭接触艺术，绘画、钢琴他都不喜欢，自己执意选择了架子鼓。周桐既为儿子的“独立特行”骄傲，又为他是否能够长久坚持而担心。“无论学什么，在开始之前，我都会跟他说好。一旦选择好，就要坚持到底。”在周桐看来，比起选择，更重要的是日积月累坚持。所幸，对于王意铭来说，坚持并不是一件困难的事。无论是英语还是架子鼓，他都收获了满意的成绩。“我让他选择一项体育运动，他选了棒球。”周桐说，但因为年龄尚小，只能等到他上二年级时才正式开始学习，“我本以为孩子小，说不定一会儿就改变主意了。没想到他在简单地了解和接触后，坚持了自己的选择。明年，他将正式开始棒球的训练和学习。”

在家庭教育方面，周桐说自己仍然需要不断学习，但她也给广大家长提供了一些建议。首先，要发挥好家长的示范作用，与孩子教学相长。“好的家庭教育是相互的。”周桐说，她以前急躁易怒，但为了给孩子树立一个良好的母亲形

象，她学会了控制情绪。她还和孩子约好，互相监督对方，互相改变并一起进步。其次，要因材施教。家长要把握孩子的性格脾气，根据实际情况制订培养方案。上学期，王意铭的老师向周桐反映，王意铭的计算效率较低需要尽快提高。周桐并没有第一时间批评儿子，而是经过观察发现，孩子的计算效率虽低，但正确率却几乎达到了百分百。在她看来，正确率比效率更重要。因此，她和王意铭商量，是否可以在保证正确率的前提下尝试逐步提高效率。随着计算方法的学习和不断练习，王意铭最终自己解决了这一问题。周桐说：“老师、专家说的话都很重要，但并不是全部适用，更重要的是家长要根据自己对孩子的了解去甄别和选择。”最后，周桐

提醒家长们，切勿将孩子与他人比较，“这既没有意义又伤害孩子。”她说，可以将孩子进行纵向比较，即与不同阶段的自己对比。



陪伴的幸福

■ 庄伟

“妈妈，我们比赛谁跑得快好不好？”

“跑快不是最重要的，重要的是我们一起锻炼身体呀，慢慢来，注意安全！”

……………

你一言，我一语，我们娘俩的欢声笑语回荡在清晨学校操场的上空。

作为老师，每天不是上课，就是改作业，或者在电脑旁打字，20多年的教师生涯转瞬而过，同时也留下了颈椎疼痛的职业病。为了减缓症状，也为了让

女儿养成勤于锻炼的习惯，这学期开始，我和女儿每天早晨7点之前来到学校，围着操场倒着走几圈，再跑上两三圈。虽然一忙起来颈椎还是会疼痛，但相比以往，要好了很多。

刚开始的时候，我牵着女儿的手慢慢走，边走边聊天，比如：有什么新想法、幼儿园里有什么新故事……后来，我给女儿播放《弟子规》朗诵音频，边走边听。近3个月的坚持，现在女儿能随着旋律吟诵起来，既训练了听力，又丰富了孩子的知识储备，还让早晨的训练

不再孤单，真是不错的选择。

李玫瑾教授曾说过：“在孩子的早期教育中，只有父母的精心陪伴才能获得对孩子持久的心理影响力和控制力。”随着时代飞速发展，很多父母为了生计而无暇顾及孩子的心理成长，转而将孩子交给老人照看。父母看似轻松了很多，实则失去了与孩子沟通交流的最好时机，等到孩子青春期的时候，叛逆感会比他人更强烈，且不容易管教，很多问题就会陆续浮现出来。所以，千言万语抵不上给孩子一

个深情眼神或拥抱，而这样的陪伴不是一年一次，也不是一个月一次，而是每天的拥有。

曾有一份调查显示：我国有超过15%的父母在陪伴孩子的时候经常看手机，超过50%的父母会偶尔看一下手机，两者加起来，超七成的父母与孩子共处时都在看手机，这种陪伴看似在陪伴，但质量却大打折扣。“一个人事业再大的成功，也弥补不了教育子女失败的遗憾。”就像一首歌中所唱的：你陪我长大，我陪你变老。父母要想获得子女的

爱和尊重，就要建立在“父母爱子女”这个前提下，而这个“爱”就需要陪伴。工作之余，我们不妨放下手机，陪孩子阅读、游戏；和孩子一起去解决出现的问题；周末走向户外，带孩子体验不同的生活。……这样才是与孩子共同成长。

感情是由交流堆积而成的，任何一种感情的升华都有赖于交流。家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师，只有用心陪伴，才能让根苗茁壮，长大后才会开花结果。

陪伴，才是对孩子最好的教育。