

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



乐观与坚持 让孩子受益终生

■ 本报记者 张文博

小学阶段是孩子从幼儿走向少年的关键时期，面临着身体的成长、心理的变化、自我认知的初步构建等一系列问题。在这个阶段，家长该给予孩子怎样的教育？在成都市“武侯家长学堂”公益讲座中，全国残疾人游泳锦标赛百米蛙泳冠军、华中科技大学大学生发展研究与指导中心生命教育导师代国宏为家长们分享了自己的亲身经历和教育理念。

“不管遇到什么事情，
我们都要乐呵呵的”

“如果一个人没有了双腿，还能去想去的地方吗？”现场，代国宏从一句提问开始，讲述他从失去双腿到重获新生的历程。

从小，母亲就告诉代国宏，无论遭遇什么事情，都要保持乐观的心态。虽然当时年幼的他并不完全理解其中的深意，但始终遵循着母亲的教诲。代国宏即将踏入大学校园时，突如其来的“5·12”汶川特大地震打破了所有的平静。

代国宏清楚地记得，2008年5月12日那天中午，他和同学们还在寝室里嬉笑打闹，然而，短短几十秒过后，他就体会到了灾难的无情和生命的脆弱。

历经50多个小时的漫长等待，消防员从废墟中将他救出。活着，就意味着希望。然而，为了保住性命，他不得不截去双腿。“如果遇到这样的不幸，你们能否坦然接受？又如何引导孩子去面对？”在代国宏看来，任何父母面对这样的打击都难以承受，当年他的母亲亦是如此。

当得知儿子的双腿再也无法复原时，代国宏的母亲悲痛万分，但看着躺在病床上的儿子，她停止了以泪洗面，转头安慰起了代国宏：“孩子，不管遇到什么事情，我们都要乐呵呵的。”

截肢手术后，代国宏被转至重庆第三军医大学新桥医院，在接受了50余次大大小小的手术后，他的伤情终于逐渐稳定下来。“国宏，我们举全院之力也只有50%的几率救你的性命，如果不是因为你乐观的性格，我们没有办法一次又一次把你从死神的手里夺回来。”出院时，院长的一番话让代国宏记忆犹新。

“在人生每一个阶段，我们都可能会遇到挑战与困难，甚至遭遇毁灭性的打击。面对挫折，有的人选择自暴自弃，有的人却能逆流而上。”在代国宏看来，想要培养孩子积极、乐观的性格，父母首先要展示自身积极向上的生活态度，孩子才能在潜移默化中受到影响；其次，引导孩子关注身边的人和事，鼓励孩子记录生活中的开心时刻，让他们学会感恩和珍惜；最后，教会孩子寻求支持，无论是朋友、家人，还是专业的心理咨询师，向他们分享自己的感受与经历，这不仅能减轻心理负担，还能在他人鼓励中重新找回前进的动力。

女儿的心里话

女儿读初二。一次，我受邀参加学校组织的家长会，有一项活动内容让我感触颇深。

这项活动是“我向家长说句心里话”，要求学生把平时不方便对父母说的话写下来，交给学校的心理辅导老师。据班主任介绍，同学们写的“心里话”包罗万象，有人写下“妈妈平时工作辛苦了，谢谢您”的话语，有人留下“爸爸，不要熬夜，少喝酒”的劝诫，也有人表达“寒假期间别管得太严，想好好玩个痛快”的

心声。我女儿的留言别具一格：“爸爸，请不要总以对待小小朋友的态度对待我，我已经长大了。”

看着女儿清秀的笔迹，我感动之余，也深刻地反省自己。女儿已经是初中生，不再是我眼中的小丫头，她对身边的人和事有着自己的见解，我应该更尊重她。

记得她刚上幼儿园时，早晨，我给她穿好衣服后，就亲一下她的小脸蛋，说：“宝贝女儿要上学啦。”几天后，女儿早起时便不让我给她穿衣服

“用坚持走好当下的每一步”

重脚轻，代国宏迅速沉到水底。教练把他拎出水面，告诉他不要着急，试着寻找平衡感，然后再次将他放入水中。就这样，代国宏一次次地被拎上来又沉下去，沉下去又被拎上来……换做常人，可能早已打了退堂鼓。然而，代国宏却坚定地对自己说：“失去双腿后，无论我当下和未来选择什么样的道路，都一定比常人更加艰难。我知道，我唯一要做的事情就是坚持。”

经过无数次的练习，他逐渐能够在水中浮起来了。从50米到100米，再到能够靠自己

的力量游完一堂课，代国宏在泳池里找到了久违的感觉。兴奋的他在当天的日记里写下了这样一段鼓励自己的话：“虽然晕头转向，虽然呛了很多水，但在水中我却感受到了‘如鱼得水’的自由。这是我受伤后第一次不需要轮椅、不需要拐杖，可以自己决定行动的方向和目的地，这就是自由！”

2009年12月，代国宏正式加入四川省残疾人游泳队，成为了一名专业的游泳运动员。专业训练的强度更大，为了赶上其他队员，他一年中有300天

都泡在泳池里训练，每天要游8公里左右。坚持训练给他的身体带来了巨大的变化，他从饱受伤病折磨的瘦弱男孩变成了健康强壮的运动员。在6年的职业生涯中，代国宏总共获得了9金4银3铜的优异成绩。

“一个人如果能够坚定不移地做自己选择的事情，梦想终将变为现实。”代国宏认为，在现实生活中，坚持是让孩子受益终生的良好品质。他表示，无论孩子在学习上，还是未来的工作中，遇到任何困难，坚持都能让他们走好当下的每一步，也走好以后的人生路。

“保持身心健康，不断学习，增长知识和智慧”

实、勇敢抗争的力量。“父母应从小事做起，一点一点增强孩子的心理韧性。”代国宏表示，父母应该让孩子明白，生活中的困难远没有想象中那么难。培养孩子勇于尝试和探索的精神，能够让他们在挑战中不断成长。

“保持身心健康，不断学习，增长知识和智慧，是我们每个人应该追求的。”过去的种种经历让代国宏明白，不断地学习、实践与探索，不仅让他的认知与能力得到提升，也让他能在社会、家庭需要的时候，贡献自己的力量，帮助更多人在学习、工作、生活中更好地应对各种事情。

代国宏从不忌讳身体上的残缺，在他看来，自己就是一个“普通人”。当孩子问他为什么没有腿，以及怎么上卫生间、怎么上楼、怎么开车等问题时，他都会用实际行动来回答孩

子。在他看来，有些事不需要遮掩，只要父母做正确的引导和真实的呈现，孩子是能够理解的，这样的家庭氛围就是最好的教育方式，也将对孩子的成长产生深远的影响。

“有时候需要跨越的，不仅是眼前看得见的障碍，更是内心深处的某一道坎儿。只有勇敢地面对并克服内心的恐惧，才能真正地成长与进步。”代国宏说。



本版图片均为资料图片

零食小公主“挣饭”记

我家小公主慧慧今年4岁，却成了个不折不扣的“零食控”。每到正餐时间，她就四处躲藏，对饭桌上的美味佳肴视而不见，唯独对那些五彩斑斓的糖果情有独钟。我使出浑身解数，从变着花样做菜，到讲动听的故事哄她吃饭，甚至不惜以“断零食”相威胁，可慧慧依旧我行我素，不为所动。

无奈之下，我决定效仿老妈当年的“狠招”——让她尝尝“饥饿”的滋味，并且还须得通过劳动来“挣

饭”。这招，可算是我的“杀手锏”了。那天中午，面对我精心准备的一桌佳肴，慧慧依旧一副“我不饿”的倔强模样。我深吸一口气，尽量让自己的声音听起来平静又坚定：“慧慧，你要是不吃饭，那今天就得饿肚子了，妈妈可不会心软，给你任何零食吃。”

慧慧似乎不把我的“警告”当回事，依旧沉浸在她的玩具世界中。但我心意已决，非要让她明白“不吃饭，就得挨饿”的道理。于是，午餐时间一

过，我便毫不留情地收走了所有的饭菜。这下，慧慧有点着急了，她欲言又止，我却故意装作没看见。

整个下午，女儿都格外安静，还不时地走到我身边，用那双水汪汪的大眼睛盯着我，仿佛在说：“妈妈，我饿了。”我虽然心疼，但也知道这是教育她的关键时刻，不能心软。于是，我每次都轻轻地摇摇头，告诉她：“慧慧，记住，不吃饭的后果就是挨饿。”

终于，熬到了晚餐时间，慧慧再也

忍不住了。她跑到我面前，紧紧拉住我的手，央求道：“妈妈，我好饿，我想吃饭。”看着她那充满期待的眼神，我心里不是滋味，但让她学会为自己的行为负责更重要。

于是，我故作神秘地告诉她：“慧慧，你想吃饭也可以，但‘一日不做，一日不食’，得做家务来换取哦！”慧慧似乎听懂了我的话，她重重地点了点头。

我给她安排了一个任务——剥蒜。这对慧慧来说并不简单，我给

子们齐刷刷地望向我，女儿很是意外，大声说：“爸爸，你竟然跟踪我，我已经长大啦！”我突然意识到自己的鲁莽，留下一句“你们都早点回家啊”，便匆匆离开。

如今，反复阅读女儿的这句“心里话”，让我眼眶湿润，曾经天真可爱的小丫头，已经长成一个拥有独立思考的青春少女。我想，深沉的父爱永恒不变，但表达的方式需要改变，有时应该果敢地放手，给孩子一片自由飞翔的天空。

示范后，她便行动起来，笨拙地拿着蒜瓣，一点一点地剥皮，虽然速度很慢，但态度却很诚恳。当她把剥好的蒜瓣交给我时，上面布满了她的杰作——好多指甲抠出来的凹凸不平的小坑。

我给她煮了一小碗面条，往日的“零食小公主”接过碗就大口大口吃起来，满足的模样仿佛是在品尝世间最美味的食物。

从那以后，慧慧就像变了个人似的。每顿饭，不用我提醒，她就自觉坐

爱的“提醒”

■ 张绍琴

儿子周末回家，刚推着行李箱进家门，就迫不及待地拿起6天未见的手机，说要看看信息。隔着一间屋子，我倚床而坐，目光在书本上游移，脑海中却浮现出儿子手指在手机屏幕上不断滑动的画面。时钟嘀嗒嘀嗒，每一次跳动都敲在我的心上。高中学业紧张，他的作业什么时候开始做？做完作业还有预习、复习的时间吗？到底还要看多久手机？这几个问题在我脑子里交替出现，终于逼得我站起来，走到儿子面前。我故作平静地提醒他：“已经下午3点钟了，你准备什么时候开始做作业？”“看完了，就早点去做作业吧。”

沉浸于各种信息的儿子抬起头，一脸茫然地望着我：“你刚才说什么？”我用平和的语气重复了一遍。儿子回答我：“知道了，我等会儿就去做。”“等会儿”，看来他不会立即放下手机。

我回到卧室，目光继续在书本上游移，脑海中仍是儿子刷手机的画面。当我第N次走到儿子跟前提醒时，忍耐许久的儿子不耐烦了，他说：“我会去做作业，我自己知道，你不要总是催我。”

晚上，儿子在客厅做作业，不时拿起手机倒腾一会儿，或是换一首歌，或是打开听书软件，或是看看聊天软件上的信息。有时他放下书本，直接告知我他要玩一会儿，进入视频网站看各种搞笑视频。我假装在茶几上取水果、零食，或穿过客厅去干点什

么，用余光看儿子有没有放下手机。我极力压住自己升腾的愤怒情绪，提醒儿子：“专心点，做完作业再看，好吗？早点做完了去睡觉，明天还得早起呢。”

第二天早晨，儿子还在酣睡中，我的提醒准时响起：“赶快起床，再不起床早饭就凉了。”儿子吃早饭时，我将煮熟的鸡蛋递到他手中，又提醒道：“把鸡蛋吃了。鸡蛋有营养，每天至少吃一个。”儿子抬头瞄我一眼，然后低头继续扒饭，说道：“放在那儿，我等会儿再吃。”儿子不爱吃煮鸡蛋，所以，那些快将他耳朵磨出老茧的话，他并不当回事。于是，我总是一而再、再而三地提醒他，直到他以不悦的语气顶撞过来。

儿子返校前两个小时，我的提醒变着花样轮番登场：“你作业做完了吗？”“你什么时候收拾行李？”“你还不收拾吗？5点就要出发了。”……

一整天，爱的“提醒”轰炸式地对准儿子，儿子不产生厌烦情绪才怪。我呢？完全是自讨没趣。

我最近学到一个理念：教育受阻，则停。同频才能共振。父母和儿子处于对立面时，什么样的“提醒”他都听不进去，再多的爱他也看不到。

父母再忙也要参与孩子的成长，基本成了所有父母养育孩子的一种共识。然而，在孩子的成长舞台上，一些父母总是习惯用自己的人生经验指指点点，自以为是的“提醒”，实则是试图对孩子的“演出”进行各种干预，让孩子生厌。孩子才是成长舞台上的主角，家长不能频繁地冲到台上。爱的“提醒”，必须把握好尺度。

在桌前，津津有味地享受餐食。当然，她仍然需要做各种力所能及的家务来“挣饭”吃，比如饭后收拾地上的米粒、出门时提上垃圾袋、帮忙把洗好的餐具放回碗柜……为了让她更好地参与家务劳动，我还特意为她准备了儿童扫把套装和儿童拖布。

就这样，“挣饭”成了慧慧每天乐此不疲的事情。而我也终于松了一口气，让我头疼不已的不吃饭问题得到了圆满解决。看着慧慧在劳动中快乐成长的样子，我深感欣慰。

■ 张文美

■ 李幸