

## 亲子教育： 夸出来的自恋 骂出来的自卑

□ 博康

很多父母十分注重培养孩子的自信，在与孩子的相处中，总会不自觉地夸奖孩子，告诉他们“你是最棒的”、“你真聪明”，以期增强孩子的自信心。而另一种父母则相反，他们秉着“望子成龙、望女成凤”的心态，对子女要求严格，稍有不满意就严加指责，甚至从不表扬孩子。

被夸大的孩子长大后，往往带着对自己不切实际的认识，会有傲慢、张狂、霸气的性格特点，遇到阻碍时缺少耐心和坚持的毅力，面对挫折时，还会出现抑郁、自暴自弃，所以很难成功。

而被父母责骂、不被肯定的孩子，很难用积极、乐观的心态对待生活和挫折。即使在父母的鞭策下成为优秀者，也会因为责备已内化成为自己的一部分，永远只看到自己做得不完美的地方，而看不到成绩和肯定，内心常怀自卑感。成功了也不会感到真正的幸福。

其实，很多父母往往不知道，在和孩子的沟通、交流中，你们就像是一面镜子，传达出来的表情、语言、动作会深入孩子内心，内化成一股无形的力量伴其成长。

首先，称赞孩子应当有节制和智慧，不能盲目地、经常地称赞。日常相处中，不要称赞孩子的外貌和某方面的才华，应当称赞孩子的努力、进步与品德。这样才不仅让孩子知道自己在哪方面得到了认可，还可以鼓励、帮助他们提高。

其次，批评孩子要怀有慈爱、包容的态度。责骂有时是必须的，尤其涉及到孩子的安全、品行错误时，一定要及时纠正。只要孩子知道错了，也知道下次该如何做时，就应以温暖的微笑回应。这样，孩子可以体会到父母是爱自己的，安全感、自我价值感、对父母的信任随之而来。

最后，如果之前的教育方式存在不科学、不完美之处，要主动帮助孩子摆脱心理影响。“亡羊补牢，为时不晚”，告诉他们不要再以外在的表现、能力来称赞或贬低自己，而要学会欣赏、肯定自己的努力、进步与成绩。这样，孩子会渐渐地从内心深处真正地肯定自己。

## 找出家中的 儿童安全隐患

□ 孙石

儿童安全事故频发，敲响暑期安全警钟。但你的家里就真的安全吗？为了给孩子们营造安全的居家环境，专家们特别提出“家居用品安全检查5S原则”，即看(See)、绳带(String)、尺寸(Size)、表面(Surface)和标准(Standard)。

**“看”** 家长买回东西后，要观察孩子是怎么使用它的，然后从孩子的角度去布置房间、检查安全隐患。比如，滚筒洗衣机对成人来说只有洗衣的功能，但在孩子的眼睛里，洗衣机却是躲猫猫的好地方。一旦孩子躲进洗衣机把盖子扣上不出来时，就很容易被闷死在里面。

**“绳带”** 在孩子的眼睛里，绳子非常好玩，小姑娘还会把它当做项链。欧盟明文禁止孩子的帽子上有系带，因为孩子运动时，如坐滑梯的时候，帽子上的系带很容易被挂住，造成孩子窒息。

衣服下摆调节松紧的带子也很容易被公交车车门夹住，车一旦启动会非常危险。

**“尺寸”** 给越小的孩子越大的物品，因为孩子们会把接触到的东西都放在嘴里。过小的物品一旦被吞下去，很可能伤害食道，并引起窒息。

**“表面”** 家居物品的表面首先要没有尖锐的棱角和缝隙，因为棱角会割伤或撞伤孩子，而缝隙容易夹住孩子伸进来的手。

**“标准”** 仔细检查与儿童用品相关的安全标准，不符合标准的产品会使孩子受伤，因此家长在购买时要格外注意。

# 中科大“女学神” 是怎样炼成的？

□ 刘爱华 星级记者 俞宝强 文/图

四年前，郑昱从湖北黄冈北上，前往位于安徽合肥的中国科学技术大学化学与材料科学学院求学；四年后，她以优异的成绩毕业，即将前往美国莱斯大学攻读博士学位。

四年中，她是个名副其实的优等生，斩获了多项荣誉：2次“国家奖学金”、1次“刘有成奖学金”、2次“英才班奖学金”、“优秀新生奖”、“安徽省优秀毕业生”、“中科大优秀毕业生”……还有象征中科大学生最高荣誉的“郭沫若奖学金”。

## 同学眼中的“学神”

大部分人对优等生的理解，一定是每天宿舍、教室、食堂三点一线的刻苦生活。

郑昱却是“非典型”，她是个怎样的优等生？

这是郑昱的活动路线图：宿舍、图书馆、健身房、体育馆、操场、食堂、教室，构成了丰富多采的点多线。

大学期间，她花了大量时间阅读文学作品，从悬疑到现实，从侦探小说到网络穿越。她还是个运动达人，作为化学院足球队主力参加学校“巾帼杯”足球赛，所在团队三年中获得两金一银，她本人还获得了“巾帼杯”新人奖；此外，篮球、羽毛球都是她的强项……

学习上，别人花几天学完的知识，她一天就能掌握，GPA 高达4.0以上，考试总能拿高分，并在国际前沿学术期刊《化学物理快报》上以第一作者身份发表学术论文。

在同学眼里，郑昱是个令人艳羡的“学神”。网络上对学神有这样定义：从不学习也能拿高分。真是这样吗？“学神”是怎样炼成的？郑昱有一套奉为圭臬的经验：精深练习、允许犯错，在错误中不断成长。

## “学神”怎样自学？

高中阶段，她经常买两套一模一样的测试卷，先认真做完一套，对照答案找出错误之处，然后仔细分析致错原因。之后再将试卷重做一遍，这次是检验自己对知识的掌握程度，“要做到真正弄懂，磨时间搞题海战术是自欺欺人”。

中国有句谚语“小和尚念经，有口无心”，是形容读书时三心二意、对所学并不理解。郑昱非常反对这样“磨洋工”的学习方法，她有一个摸索出来的有用定律：追求效率、集中注意力、探索真知，“只有真正懂了的知识才是自己的知识”。

大学时代，郑昱采取“自学+认真听讲+提问”的方式。中科大重基础、尚自由的学习环境让郑昱如鱼得水。在张祖德老师化学原理A的课堂上，郑昱是最爱提问的一个，她经常提出各种看似“小儿科”的前沿问题，对此张祖德老师印象深刻。

自学要把教材啃透，“很多同学轻教材而重课外资料”，对此郑昱很不认同，“这是舍本逐末，教材是经过多年经验凝炼出来的经典，是知识之源”。郑昱所学的化学学科，定理和概念比较多，她的方法是“三步走”：先将教材看一遍，找到重点，关键是要注意联想，将不同的知识点串联起来，尽量构建自己的知识体系；遇到公式推导，写下对公式的理解；遇到不懂的知识点先自己研究，不行一定要虚心请教。

知识点各不相同，可方法却是相似的。“学习的道路上没有捷径，目标明确的练习能让速度提高十倍”。



## “快乐”是人生哲学

郑昱的母亲是中学老师，父亲是公务员，对郑昱的教育，他们的理念是“放养型”。初中时，家里买了一台电脑，当别人家的父母因为打游戏与孩子“爆发战争”时，郑昱的父母却从不干涉，“只有一次，我打游戏有点晚，父亲担心我伤着眼睛，提醒我早点休息”。

“父母给予的自由是一份尊重，要对得起这份尊重，就要对每个阶段的自己都有个清楚的认知”。

郑昱的父母从来没有给她什么压力，对她的希望更多是生活态度上的，“快乐生活、快乐学习、学会尊重”，宽松的环境给了郑昱很大的成长空间。中学时，郑昱就读于母亲任教的学校。有一次，因为在课堂上看课外读物，郑昱被校长当面摔了书。事后，母亲主动前去和校长沟通，觉得要选择适当的方式教育孩子，首要的是尊重。“妈妈后来提醒我要注意课堂纪律，但是没提到这事儿”，过了很久郑昱才从同学口中得知。

大一时，“单变量微积分”课程郑昱考得不是很理想，一时心情很低落，电话打回家中，经过父母耐心的开导，“结就解开了”。郑昱说，“学习求的是‘乐学’，而不是拘泥和刻板”。

在中科大前不久举行的第34届“郭沫若奖”颁奖典礼上，远在湖北的父母受到学校邀请，与郑昱站在象征中科大学生最高荣誉的领奖台上。“那一刻，看到父母脸上的笑容，我觉得很快乐”。