



幼儿到了3岁，进入询问“为什么”的敏感期。孩子们基于对周围世界的好奇心理，急于揭开其中的奥秘，习惯把“为什么”挂在嘴边，且没完没了。孩子的穷追不舍，常常令家长无言以对，哭笑不得。

此时，家长的态度如若表现得敷衍或厌烦，会将孩子探索知识的欲望和热情推入冰谷，折断孩子思维的翅膀，挫伤他们的自尊心。因此，在家庭教育中，家长一定要认真、耐心回答孩子的“为什么”，对他们打破沙锅问到底的犟劲儿，不训斥、不挖苦、不回避。否则，家长的冷言和漠视是对孩子的一种伤害，会在他们幼小的心灵投下阴影，且终生挥之不去。

先有鸡还是先有蛋？这个古老的哲学命题，一直在学术界争论不休。3岁的儿子某天突然向母亲发问：“妈妈，鸡是从哪里来的？”

“母鸡下蛋孵出来的呀。”之后，儿子接着追问：“那母鸡又是从哪里来的？”

“也是它妈下蛋孵出来的呀。”母亲的话言刚落，只听得孩子哇的一声哭起来，泣不成声地继续问道：“那它妈的妈，又是从哪里来的呀？哇……”

显然，孩子是在为自然界最早出现的一只鸡而困惑，这个物种来自何处？对孩子的好奇和发问，母亲表现得漫不经心，故意敷衍和搪塞，引起孩子的极度反感和失望，故而哭得那么伤心。世上的第一只鸡究竟来自何方？实则是在争论生命的起源。如今，学术界对达尔文的生物进化论都有诸多非议，连哲学界都争论不休的古老课题，一个普通的母亲岂能一两句话说得清？

父母教育子女，态度必须坦诚，对孩子的提问，必须且只需认真答复。自己不清楚的问题，要直接坦白地向孩子表示歉意，并与孩子一起去查书，或向他人请教。要真诚地告诉孩子，迄今为止，世界上还有很多疑难课题人类搞不清楚，鼓励孩子长大要攻克这些科学难关。家长与孩子一起寻找答案，共同学习和探讨，其实是一个非常有趣、有意义的学习过程。它使父母与孩子心灵距离缩短，净化了灵魂、开阔了视野、增长了知识，与孩子一起锻炼成长。教育子女，是父母与孩子共同学习的过程，父母只有放下架子，与孩子平等对话，共同答疑，才能赢得孩子真正的信任和尊重。

如何教育孩子是一门学问，来不得半点儿虚假、拔高和浮躁。为了孩子身心的健康发展，家长必须俯下身来，静心听取孩子的心声，认真回答他们的“为什么”？与孩子一起探索世界的无穷奥妙。在大人眼里，也许

就是芝麻大点儿的小事，荒唐、幼稚、可笑，但在孩子的内心世界，无限神往，胜过于天。父母是孩子人生第一任老师，那就应该尽到启蒙教师的职责，不要为孩子的“为什么”而烦恼，不要把爱发问的孩子拒之千里之外，而要将其问题视为家庭共同探讨的课题，一起来研究，共同去探索。

榜样的力量是无穷的。

父母科学、虔诚、认真地对待孩子提出的每一个问题，孩子也会从父母身上学会一丝不苟的科学态度，努力去学习，仔细去观察，潜心去研究。大千世界，奥秘无穷，探索者，需要饱满的求知欲望，需要持久的学习热情。父母的关爱、真诚和耐心，就是维系孩子踏上人生成功之路的原始动力。

（据人民网）



### 家有萌宝

昵称：懿可  
性别：女宝宝  
年龄：四个月  
成长寄语：时间飞快，肉肉的小可爱已经四个月了，除了吃、睡、哭，现在已经会笑、会认人了，还增加了新技能：啃手、抬头和翻身，游泳也游得越来越棒了。伴随宝宝成长的每一天，妈妈也在不断地强大，希望用自己坚实的羽翼呵护宝宝健康快乐长大。



时间，一分一秒逝去，无声无息。宝宝，一天天长大，悄悄阳光。你，还在空叹“时间过得真快”？呵呵，赶紧为宝宝做点什么抓住成长的足迹吧！请给宝宝留下一个个最美最赞最炫的瞬间……晒出宝宝最可爱、最调皮、最萌的镜头，配上你的“成长寄语”，让大家一起来分享宝宝的成长，共享宝宝带给你我的快乐！

邮箱：rgrbzk@163.com

### 妈妈必读

## 准则『圈养』，思想『放养』

如今，教育孩子越来越成为父母的心病。有人说，“圈养”出规划，“放养”出个性；也有人说，“圈养”的孩子依赖性强、软弱，遇到事情没有独立解决能力，“放养”的孩子自由散漫、没有规矩。事实上，“放养”和“圈养”虽然是对立的两个词，但它们并没有明确界限，把握度很重要。

“放养式教育”，指让孩子在宽松的环境中成长，从小适当地接触自然、社会，较早地接受社会锻炼。这样不但有利于孩子身心健康，更能锤炼坚强的性格，培养对大自然、人类的博爱之心，从中慢慢学会为人处世之道。然而，不少父母把“放养”等同于放任，忙于工作，对孩子不管不顾，或者觉得“孩子再不好好玩就长大了”。这样“放养”，其实是没有尽到为人父母的责任，孩子没有从父母那里得到做事准则，也没有及时得到必要的训练与指导。

“圈养式教育”，指让孩子在严格管束环境中成长，无论大事小情，父母都给孩子立规矩，有明确的奖罚制度，要按部就班地完成学习任务，跟随潮流参加大量兴趣班。无规矩不成方圆，“圈养”让孩子有清晰的界限感，知道哪些事能做，哪些不能做，也让孩子有计划、有目标地学习。然而，当“圈养”过头，就是父母将自己的意识强加到孩子身上，让其压力倍增，感受不到做事的热情与快乐。美国波士顿学院教授彼得·格雷说：“我们剥夺了他们学习如何控制自己生活的机会，也加大了他们焦虑、抑郁及其他精神障碍的可能性。”

所以，完全“放养”或“圈养”都不利于孩子身心成长，关键在于如何引导。两者中择其优，行为准则上实行“圈养”，教育思想上适当“放养”，才是比较合适的方式。（据人民网）

## 四招帮孩子放下手机



现在，在家里、大街上，随处可见低头专注玩手机、打游戏的孩子。美国《时代周刊》不无焦虑地呼吁，人们应该多来关心关心孩子们了。

**长期使用手机，身心都受伤**

研究显示，孩子长时间沉浸在手机世界中，会影响身体和心理。当家长想和孩子聊天时，他的双眼却死盯着手机，不想和你说半句话，情绪也会发生了很大变化。美国儿童精神科医生维多利亚·邓可莉在其撰写的《关掉屏幕，孩子大脑重启机》一书中提到，“屏幕时间”影响了人们的大脑和身体，带来许多与情绪、认知等相关的问题，导致生理系统陷入失调或混乱。

妮娜·兰顿是一名高中生，因沉迷手机与社交媒体，身心逐渐失调，甚至想轻生。她说：“我其实只是需要帮助，却不知道如何求助。”妮娜的妈妈怎么也想不到女儿会有自杀念头，希望能

控制女儿使用手机。

**手机上瘾成全球通病**

如今，手机上瘾呈低龄化趋势，青少年即使不用手机也“机不离身”。16岁少年桑提每天玩手机时间超过10小时，他说：“这是日常生活的一部分，代表我需要一直和人保持联系。”他爸爸虽然有些担心，但鉴于桑提所有朋友都有智能手机，觉得不给他用，显得不公平又专制。

美国圣地亚哥大学心理学教授珍·特温吉搜集了2010~2015年超过50万名美国青少年的资料，发现相较于每天玩手机少于2小时的孩子，每天花3小时以上在电子产品上的孩子，有34%会出现一种以上“类自杀行为”，如感到无助、想自杀。每天使用电子产品5小时以上的孩子，该概率攀升至48%。孩子投入真实社交活动时间越少，越可能感到抑郁。“相较于成年人，青少年的自控力、同理心以及判断能力发展

不足，”美国宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院神经病学系教授法兰西·杰森说，这可能使青少年模糊了网络和现实生活。

**四招和手机断舍离**

通过访问多名专家，专家归纳了4个方法可以帮孩子放下手机。

**把手机从卧室中拿走。**研究显示，在卧室看电子屏幕时间越长，对身体危害越大，特别是影响睡眠。

**设置拦截功能。**孩子自我克制能力弱，无法准确判断网络内容是非曲直、是否符合自身年龄段。父母可以使用科技手段限制、过滤孩子浏览的网络内容。

**和孩子签订“合约”。**家长可以和孩子一起商量签订使用电子产品的“合约”，因为建立在平等基础上，孩子更愿意遵守，比如吃饭时全家人都不能玩手机，放学后使用手机不超过1小时，父母陪孩子写作业时只能看书。如果谁违背规则，就要付出一定代价或受到一定惩罚，比如一段时间内不能用手机。

**父母树立好榜样。**有的父母经常让孩子与手机保持一定距离，自己却很难做到，对孩子“发号施令”就会无济于事。建议父母在孩子面前尽量减少使用手机时间，多看书或者换回只能接打电话、发短信的老式手机。空闲时，全家人一起去散步、做游戏。

（据人民网）

生活中，不少家长都有这样的经历：看着“别人家的孩子”落落大方，自家孩子却唯唯诺诺，一到关键时刻就退缩。甚至有些孩子看待周遭事物，总是存在消极情绪。这就好像戴着沾满灰尘的眼镜，放眼东西或看自己，老是觉得不满意不对劲。孩子为何缺乏自信，又该如何培养呢？

- 1. 更新理念。**孩子是一个具有N个侧面的“立体人”，不能总拿成绩作为唯一尺度来衡量他们的成败，成长比成绩更重要。学习上，家长要多给孩子正面鼓励，民主宽松的氛围有利于给孩子的自信心加分，父母不妨在学业上多听听孩子的想法，成绩落后时一起商量解决，而不是挖苦嘲笑。
- 2. 培养才艺。**“腹有诗书气自华”，家长要根据孩子的文学、艺术等兴趣爱好，培养其特长，多才多艺会让孩子内心充实，信心自然跟着来。
- 3. 聚集成功。**家长要重点关注孩子以往成功的经历，从其生活、学习、交友、竞赛等成功的事例中提炼出积极因素，给孩子打气，有助他们形成积极的心理暗示。
- 4. 挖掘“例外”。**当孩子在某方面表现出自信心不足时，比如害怕当众演讲，家长可以找出“例外”，把他某次演讲不紧张还得到很多人赞扬的场景重温一遍，用“例外”让孩子看见自己并非那么糟糕，引导孩子进一步思考：“你当时怎么做到的？”逐渐使其克服心理障碍。
- 5. 不作比较。**拿自家孩子的缺点跟别人的优点比，这对孩子不公平。正确的做法是，拿孩子跟以前比，只要这段时间有进步，就应该为他高兴。
- 6. 少去干涉。**家长应鼓励孩子主动交朋友，但不必对孩子间的交往过多干涉。有的孩子会觉得和同龄人玩无趣，喜欢跟大点的孩子玩，有的孩子跟大孩子一起玩会有挫败感，觉得自己能力不如人。所以要看看自家孩子的实际情况，不能以自己的喜好强行筛选孩子的朋友圈。
- 7. 悦纳不足。**自身缺陷、家境不好，要悦纳。有的不足是与生俱来的，无法改变，但可以坦然接纳它，与其和平共处，可以让自己在其他方面变得更优秀，以此扬长补短。父母应多给予爱的支持，常听孩子建议、多给孩子陪伴，别让他们内心感到孤单。

（据人民网）

## 如何培养孩子的自信心

