

顺应心理，培养孩子好习惯

□ 夏花

养育孩子这么多年，我们都被灌输了大量的教育原则和理念，但许多道理听起来确实很美好，实际却经不起推敲。

比如“21天养成好习惯”。我们的孩子从幼儿园开始，就主动或被动参加过各个学校、各个培训机构和各种“21天养成好习惯”的活动，可是，所有这些活动中，有哪些帮助过我们的孩子养成了好习惯呢？其实，不管是21天，还是210天，习惯的培养，从来都没有我们以为的那样简单。

再比如“父母只要提出要求，孩子就能养成好习惯”。许多家长都非常重视培养孩子的好习惯，也都认可“行为决定习惯，习惯决定性格”的教导。于是，我们认真地制定出详细的计划，并督促孩子严格按照计划执行。一旦孩子稍显松懈，便焦

虑不安！于是采取各种办法，讲道理、用强权，甚至打骂孩子，试图把孩子拉回到习惯养成的“正道”上来。

可是在这样的拉锯战中，孩子感受到的，很少是父母的良苦用心，反而是不被理解、被控制，是恐惧、内疚、无助、甚至愤怒……

还有一句“只要大人做到了，孩子自然就能做到”。许多父母，自己往往非常善良，在各行各业都是优秀人士，他们相信只要做好自己，孩子就一定会耳濡目染，各方面都做到非常优秀。可是，想要教育好孩子，只做好自己，是万万不够的。还需要懂教育、懂孩子。懂得孩子不同阶段的心理发育特点，从而在适当的时机，给孩子恰当的教育，引领孩子健康成长。

那么，我们要如何做，才可能帮助孩

子培养良好习惯呢？

第一，给孩子的指令，最好具体而明确。比如，我们想让孩子养成细心的习惯。最好不要说“认真点，别粗心”之类的话，孩子听了这样的话，依然不知道如何做才是认真，才是不粗心。我们可以告诉孩子“写作业之前先把所有文具都找好”“睡前检查书包，看看有没有忘带的东西”等等。总之，给孩子具体而明确的指令，而不是给出原则。

第二，对待孩子的错误，常怀包容之心。比如，要求孩子每天练字，偶尔累了，少练一次没什么。要求孩子每天读课外书，某次忘了，一天没读，也没什么，只要孩子大的方面朝着我们希望的方向在进步，就非常好了，不必要求孩子每天、每事、每时、每刻都做到完美。如果一味要求完美，孩子一时疏忽就被批评，可能会

产生逆反心理，反而不利于实现我们的目标。

第三，保持良好的亲子关系。良好的关系，是一切教育的前提和基础。亲子关系融洽，孩子不需要反抗什么，就会把所有精力都用于个人成长。而亲子关系紧张甚至亲子反目的家庭中，孩子绝大多数精力被用来反抗父母，从而不能用于自我发展。

著名教育家尹建莉女士说过：“一切培养习惯的行为都要顺应儿童的天性，让他在愉悦中去慢慢形成。”任何习惯的养成，都需要孩子的努力和配合，而实现这一切，又离不开良好的亲子关系，以及稳定和谐的家庭氛围。



校园文学大展

阅读让生活更美好

安康市第一小学六年级(5)班 王紫菡

如果有人问我，什么让生活更美好？我会毫不犹豫地回答：“阅读。”一本好书，像一个美好的世界，让我们的心平静下来，遨游其间。

记得到以前，我有很多缺点，其中一个就是胆小。小时候，我经常受到一些骄傲的同学的排挤，往往也不敢去反驳她们，以致我后来都不去和同学们玩，总是独自坐在教室里，平时也不是很自信。后来，我读了《简·爱》这本书。书中讲的是一个从小失去父母的小女孩儿简·爱，在经历各种磨难和他人的排挤，不屑时，努力追求自由和尊严，最后获得了幸福的故事。在这本书中，我看到了一个在面对困难和挫折时，依然坚强面对生活的小女孩儿。她坚持不懈、乐观的精神深深地打动了我，也让我有了对生活的希望。从此以后，在我遇到生活中的种种不顺利和挫折时，都会出现简·爱

坚强的形象，也学着她那样面对生活。渐渐地，我比以前自信开朗了许多，也不再为别人的排斥难过了，还交到了许多的好朋友，感到生活渐渐变得美好起来。

偶然一次，我有幸阅读到《实用文摘》这本书。翻开书，首先映入眼帘的，是一个个让人温暖的亲情故事。读着那些故事，让我懂得了人生中的亲情，和许多不得已的事。同时也让我心中泛起一阵阵浓浓的感动，感觉自己也在不知不觉中变得温柔起来。后面的一些科普小知识，也让我知道的事物越来越多。过了一段时间，我的学习成绩也提高了不少。因此，我也更喜欢这本书了。

高尔基曾说过，书籍是人类进步的阶梯。阅读是可以陶冶一个人的性情，培养一个人的品格的，所以我非常喜欢阅读，让自己变得更美好！

弹电子琴让我乐在其中

安康市第一小学六年级(4)班 张怡欣

我从小就喜欢音乐，不管在什么场合，只要一听见音乐声，我就情不自禁地和着节拍手舞足蹈。妈妈发现了我的这个爱好，便毫不犹豫地把我送进了一个电子琴兴趣班。

因为喜欢，所以，我学得格外用心。课堂上，我专心学，课后，我刻苦练习，进步非常快。每当我按照乐谱弹奏出优美的旋律时，我的眼前就好像浮现出了幅优美的画面。这画面，有时像波涛起伏的大海，有时像开满鲜花的原野，有时像清风掠过的森林。每当这个时候，我就忘记了这一切，完全沉浸在音乐带给我的美好境界中。

有一次，我被老师选中，参加兴趣班组织的电子琴表演活动。当时，我又激动、又紧张。激动的是，我有机会展示自己的琴法了，紧张的是，我是第一次参加这样的活动，万一出现失误该怎么

办啊。当时我的心，就像十五个吊桶打水——七上八下。

“请11号上场表演《草原赞歌》。”当主持人报到我上场时，我努力克制住我那颗‘砰砰’乱跳的心，鼓起勇气走到台上。

当熟悉的旋律从我的十指间流淌出来的时候，我一点也不紧张了，我渐渐开始放松，沉浸在自己的音乐世界里。在聚光灯的照耀下，我的眼前出现了一望无际的大草原，自己仿佛变成了一个草原小女孩，而策马奔腾追逐天边的彩霞，而手持美丽的丝带在一碧千里的草原上起舞。一曲终了，台下顿时响起了掌声。

如今，弹电子琴成了我无法割舍的爱好，只要一坐在电子琴前，我就莫名的快乐。

指导老师：罗丽娜

汉滨区双龙小学留守儿童水墨画展在陕西省美术馆开幕

本报讯（通讯员 陈凤）12月8日上午，汉滨区“双龙小学留守儿童水墨画展”在陕西省美术馆开幕，来自大山深处的200余幅留守儿童水墨画登上省城美术馆。据悉，此次展览将持续到12月13日结束。

展览现场，来自社会各界的专家、学者都就留守儿童水墨画进行着交流，他们给予了作品很高的评价。在随后举行的座谈会上，与会的专家、艺术家和教育、文化等主管部门的领导以及现场嘉宾一致认为：每一幅作品都是孩子们真情实意的本色表现，笔墨淋漓酣畅，无拘无束地描绘了对家乡的热爱之情。画作表现了大山深处的留守儿童对美好生活向往，对美好未来的憧憬，从作品中看到了孩子们的创作激情。同时，有关专家学者就关注留守儿童成长、组织艺术教育帮扶、促进乡村学校美育开展、带动艺术教育均衡发展等话题，进行了全方位、多维度探讨，为今后一个时期的关爱帮扶行动指明了方向。



双龙小学二年级一班的汪梦琪带着妈妈来看自己的画。

唐浩帮 摄

价，让利于全校师生，起到了方便师生生活的作用。同时，聘用部分骨干教师家属为超市员工，解决了这些家属的临时就业问题，对稳定教师队伍、提升学校教育质量也起到了积极促进作用。

优化住宿条件，生活质量有保证

师生的美好生活需要更多的体现在住宿方面，白河高中在县委、县政府及各部门的大力支持和倾心帮助下，争取项目资金在校内建设有公租房两栋、综合楼一栋，解决了教职工的住房问题，学校还自筹资金铺贴地砖、装衣柜、安窗帘，以满足教师入住的基本需求，教师只需购置基本的住宿生活用品就可入住。教师公寓区安全有序、环境优美、和谐文

明，赢得了每一位入住教师的夸赞，于2018年底顺利取得市级“文明社区”称号，正进一步创造条件，向省级“文明社区”迈进。

学生住宿更是便捷、舒适，在建筑设计和设施配置上，学校超前考虑，每间宿舍设有独立卫生间、洗漱间和阳台，标配储物柜、吸顶扇和空调，后期筹资并安装了空气能热水系统，每间宿舍可24小时供应热水，每栋楼还设置开水房和洗衣房，这些配置根据学校作息时间定时启动，方便快捷而经济实惠，节省了学生时间，使之全身心投入到学习之中。

解教职工难题 创建和谐平安校园

白河高中校园离县城主城3公里左

右，县城道路狭窄，极易堵车，开通的公交线路往往难以准时到达，学校教师子女上学一直是困扰工作的一大难题。为解决这一问题，学校安排一辆校车，聘请了校车专职司机，制定科学的校车行驶路线，轮流接送教职工子女上下学，确保每名学生都能准时上下学，从而解决了教师接送子女上下学难的问题。对于未上幼儿园的幼儿，学校在教师生活区规划建设了一个幼儿活动室，安装了幼儿娱乐设施，供幼儿集中活动。孩子们有了玩乐的地方，家长才能安心投入工作。同时学校还出台了优先保障教师家属在校内住房、就业等制度，为广大教师创造条件，方便他们将父母接到身边照顾，以解决赡养老人的后顾之忧。

（走进白河高级中学系列报道之六）

我读初中的时候

李钦业

陕西省安康市汉滨区五里高级中学，创建于1958年，那时的校名是“安康县第四初级中学”（简称“四中”），我是该校第一届学生。

现在看来，当初为安康县四中选校址的人目光是远大的。四中背倚黄土坡，可谓靠山雄厚；面迎川道万顷良田，可谓视野开阔；离五里镇街市有几里之遥，就是距汉白公路大约也在五百米左右吧，即使再过些年，我想它仍会远离闹市的喧嚣，依然是一个读书的好地方。四中的环境第一是幽静，第二是幽静，第三还是幽静。假使经费再足些，设备再齐全些，教工的福利待遇再好些，那就更称心如意了。

我1958年进校，1961年毕业，当时学校是初中中学。单看这三年时间，就知道这是一个特殊的年代。刚入学就投入了建校劳动，那时食宿都在学校，我们最初借住五里小学，天天在四中新校址参加建校劳动：抬石、挖土方、打水井……半工半读。三年中，我随全体师生到牛山（来回六十里路）扛过柴，到鲤鱼山开荒种地，到恒口铁矿山担过铁矿，到南山屠宰庄、东边罗木匠厂上过夏收秋收。有时白天一整天劳动，晚上在用墨水瓶自制的小煤油灯下（后来有了汽灯）学习，有时晴天劳动，雨天抓紧时间上课学习。穿的粗布补巴衣服，吃的呢？开头一段时间还好，后来就因为国家处于困难时期，粮食越来越少，人均一天只有四两粮食，有时甚至只有两三两粮食。厨房里煮几大锅绿菜汤，同学们从家里带来的装着酸菜的罐子挂满了宿舍的墙壁，整天是挨饿。但我终于挺过来了。

那时我求知的欲望同胃囊求食的欲望一样强烈，在四中我引以自豪的是学习成绩一直在前头，在这里我第一次学习汉语拼音，学说普通话；在这里我写的作文《八一水库的曙光》受到老师的褒奖，老师在课堂上有声有色地朗读、评价我的作文，而我只是红着脸埋头听着；我还记得我写过一篇诗歌《在誓师大会上》，被马少谋老师看中，他谱上曲在全校教唱。

在四中我不仅认真学习语文、数学、物理、化学各科（当时没开外语课），还读一些科普书籍和文学书籍，参加过学校的文艺演出活动，我初中同班同学张福和、尹正凯、白学浩等人至今还记得我给他们讲长篇小说的事儿。这一切都为我的人生道路作了铺垫，我感谢母校，感谢老师们！

我觉得四中给人一种精神：那就是坚毅。我1961年从四中回乡务农两年后，以社会青年身份考入安康中学靠得这种精神；我1966年高中毕业后回到农村，经历了人生的坎坷，不灰心、不气馁靠得也是这种精神；1978年我在高中毕业12年后在四中的考场参加高考，考上大学还是靠得这种精神。我感谢母校四中，它像海豹母亲把刚出生的海豹带入大海经受海浪的冲击，让其尽早学会生存，自立自强。

几十年来，四中的一代代教职工，一届届学子永远充满活力，唯一永远不变的，就是四中艰苦奋斗的光荣传统。有人说，喜欢忆旧是心理衰老的象征，可我觉得回忆在四中的学生生活，会使我反省和振奋。我永远忘不了我们毕业时那一顿毕业会餐，那是一次奇特的宴会：蒸肉、肘子、鱼，全部是用蔬菜和面做的，从外形看你根本无法分辨真假，真难为了厨房的那些大师傅们。在那个年代，这是多么丰盛的美味佳肴啊！宴会之后，我揣着毕业证书，挑着行李，走出了四中大门，那年我刚刚十五岁。

西安赛格集团8年累计捐资700多万元帮扶石泉山区孩子

本报讯（通讯员 张磊）12月2至3日，西安赛格集团企业员工冒着严寒第8次来到石泉县开展爱心助学活动，为该县7所学校883名家庭贫困学生发放了共计120余万元的爱心助学金。这已是西安赛格集团连续8年持续不断为石泉县家庭贫困学生进行爱心捐助，累计捐资700多万元。

在本次爱心捐助活动中，西安赛格集团爱心员工共分为2个助学小组，分别前往两河九年制学校、迎丰九年制学校、云雾山镇中心小学、曾溪镇中心小学和熨斗小学等7所偏远乡镇中小学，按照特困生2000元、贫困生1500元、困难生1000元

三个标准，为857名贫困学生发放了爱心助学金。在此基础上，赛格员工又分为若干小组走进了26名贫困学生家中进行走访，并送上了1000至2000元不等的慰问金及米面粮油等生活学习用品。

据统计，自2012年以来，该企业在石泉资助近3000名贫困学生，捐资总金额达700万元。在爱心捐资助学的同时，自2017年春季以来，该企业又拿出80余万元善款对全县8所学校的1000余名贫困学生开展了每人每天一个面包、一个鸡蛋、一盒牛奶的营养早餐捐助项目，促进山区孩子健康生活、茁壮成长。

本报记者 赵军 周亭松）12月7日，由汉滨区教体局主办，汉滨区文化馆、区青少年校外活动中心承办的汉滨区中小学师生“我和我的祖国”书画作品展在区文化馆艺苑厅开幕。

据介绍，书画展评活动自10月下旬启动以来，得到了全区各中小学的积极响应，组织师生紧紧围绕庆祝中华人民共和国成立70周年这一主线，以“我和我的祖国”为主题创作书法绘画作品，以师生的心灵视觉描绘祖国大好河山、历史文化特色和人民的幸福生活，抒发师生热爱祖国、热爱家乡的情怀，共选送书画作品586件。经过市区书画专家认真评审，共

集中展出250多幅作品题材广泛，各具特色，有工整隽秀的楷书、挥洒自如的草书、色彩斑斓的儿童画、山水画以及精致的手工作品，集中展示了全区中小学美术教育成果，为观众呈现了丰盛的书画文化大餐，吸引了广大师生驻足参观学习。

整个书画展将持续到12月22日结束，期间每天8:00—12:00，14:00—18:00对外开放。

◆微信信息

市幼儿园开展联片教研活动

12月3日，安康市幼儿园在多功能厅开展了联片教研“幼儿园五大领域观摩课研讨”活动，分别由市幼年青的省、市、园级能手执教，安康学院国培学员、陕西省各市民办园长20人和市幼部分老师参加了观摩研讨。

活动中，来自省内各市的园长们和市幼老师们积极交流观课感受，肯定了活动中凸显的优点并提出合理化建议；教研部主任分别就幼儿园五大领域活动的核心经验、目标达成进行了梳理小结，并分享了市幼儿园不同教研形式的设计意图。

（通讯员 王昕）

汉阴县凤台小学开展学生体质健康检测

日前，汉阴县凤台小学有序开展了小学生体质达标检测活动。本次测试包括身高、体重、肺活量、视力、坐位体前屈、一分钟跳绳、一分钟仰卧起坐和50米往返跑等项目。

检测现场，教师规范操作，学生全力以赴，检测工作紧张有序地进行。体育教师认真完成资料、数据统计上报工作，并对各年级学生的体质概况进行分析总结，为今后更好地开展体育工作提供了依据。

（通讯员 邹煊玮）