

高考后人生剧本孩子自己写

丁丁

高考前的人生非常简单，你只需要按照既定的剧本努力奋斗就好。但高考之后真正的人生，没有剧本，没有导演，单靠努力奋斗未必可以成功。甚至，你会很难界定究竟什么是成功。

就像我懵懵懂懂地选择公共事业管理专业时，没想到进校后其实学的是环境经济与管理方向，后来会去剑桥继续深造环境政策；当我奋笔疾书完成环境政策论文的时候，没想到自己会进入能源企业工作；当我在能源行业奋斗10年被称为女强人时，没想到自己会拿出当年备战高考的劲头来学习做家长，误打误撞成了一名育儿图书作家。

大多数人数12年的读书生涯似乎只有一个目标——考高分，上大学。但工作十几年来，我才知道最重要的是数学计算能力有多么强，也不是毕业论文是否获奖，而是能否简明扼要、一针见血而又风趣生动地将自己的观点表达出来？能否在一大堆杂乱烦琐难辨真伪的信息中找到最关键的并且做出自己的理性判断？能否在时间紧压力大的情况下，控制住自己的情绪，揣摩他人的心理，判断人与人之

间的关系，并找出一个既不放弃自己原则又能获得大多数人共识的有效解决方案？能否既谨慎周密毫不放松细节，又能放眼全局，判断出总体战略趋势，并不断自我学习自我提升……

于是，我希望我的孩子们从现在开始就写他们的自己的人生剧本：

知识和技能的掌握是根本，但学会辨识规律是关键。爱因斯坦曾经在一次公开发言中表示：我记不住光的速度，但是这并不重要，我随时可以在书里查到这个数。爱因斯坦说的是，记忆、知识和技能这些东西虽然有用，但是远远不如观察和分析事物的、辨识出规律的能力重要。

教育孩子同理，我会因为他们考高分而高兴，为他们心算速度快而开心，但我更看重他们能否独立找到事物的规律，并用规律找到下一个问题的解决方法。

充满好奇心、保持不断学习新事物的欲望。我从小喜欢写作，尽管我学的是环境经济与政策，迄今做了5种不同性质的工作。开始研究心理和教育之后，我便长期给杂志专栏供稿。但我并不觉得当年学习的东西虽通白费，因为学习内容本身是一回事，学习方法和对学习的热情是另一回事。世界不断变化，个人的阅历和性格也会随时间推移而改变，学习的内容会陈旧过时，但学习方法和欲望却永远不变。

因此我也会尽我所能，让孩子感受到学习的乐趣，不为分数、不为学业、不为爸爸妈妈的赞扬而学习，仅仅是永远充满好奇、渴望探索。全面深刻地认知自我，在动荡的世界里做自己的镜子和锚地。我长大的过程中习惯了“以人为镜，可以明得失”，习惯了以外界为准绳来衡量自己的成败，他人的言语直接影响我的自我判断和心情。以至于他人的一句不负责任的批评或奉承，都会对我的情绪和生活产生本不该有的影响。镜子固然重要，但人生需要一面高质量的镜子，清晰、完整、客观，而不是哈哈镜或缺缺不全的破镜子。高质量的镜子很难找到，所以我们要学做自己的镜子，学会放下情绪，全面客观地分析自己、剖析自己、评价自己和矫正自己。

目前我尚能充当孩子们的镜子。有一天开始独自生活时，我希望他们会学会自省、自勉，在动荡的世界里做自己的锚地。有终身相伴的知音和兴趣爱好。世界很艰难，若没有知音相伴，人生会很孤单。我希望孩子们在人生的各个阶段都遇到包容且有同理心的知音，最好有一两个能和他们终身相伴的知音。交友乃至择偶，归根到底取决于对自己和他人的判断。我希望孩子们有幸遇到并识别一些跟他们志同道合、性格相投的人，也希望孩子们有一两个真正的爱好，孤单低落时聊以慰藉，可作为心灵的依附。热爱生活、坚持原则、乐观坚强。总有一天，孩子们会发现这个世界不仅有动画片、跷跷板和温情的老师，会发现这个世界充满竞争和风险，会遇到虚情假意的人或是邪恶肮脏的事，也会遇到远远超过他们解决能力的困难。我希望孩子们无论未来经历什么，始终有能力发现人性里依然存在的善，有能力看到生命的丰富多彩，有能力原谅，有勇气和能力在大是大非面前坚持自己的判断。生命是一场奇迹，无论是美是丑、是黑是白，我希望孩子们能够永远热爱，永远感恩。

幸福点卡

王洪梅

时下，朋友圈流行为他人点赞，但我们却吝于为孩子点赞。孩子身上并不是缺少优点，而是急功近利使我们缺乏发现的眼睛。

从教多年，我渐渐发现表扬是一把双刃剑。表扬得当，会给孩子带来无穷力量；表扬失当，会给孩子带来负面影响。老师要保护孩子敏感脆弱的自尊心，要通过恰到好处的表扬，或鼓励孩子再接再厉，或帮助孩子从负面角色中解放出来，重新看待自己。

于是我开始细心观察孩子们的点滴进步，哪怕只是一点点，我都把它挖掘出来，写在制作好的卡片上。

“今天，一个小男孩在写作业前与老师立下军令状，保证在规定时间内完成作业，他果然做到了。这就叫说到做到，是诚信的表现！”

“晚上放学后，你虽然不喜欢那个淘气的小弟弟，但是你仍然哄他

玩，逗他开心。这就叫友善！”

“早晨到校，你自己主动叠好衣服，没用老师督促自己整理文具。这就叫自己管理自己！”

接连几天，班里每个孩子都收到了写着类似内容的各式卡片，孩子们收到卡片后，有的欢呼雀跃，有的小心翼翼地把卡片放进文具盒里，有的张罗着放学给妈妈看。为了让孩子们拿这些卡片当回事，我暂时停止了发放。

有一天，孩子们十分不解地问我：“老师，这几天你怎么不送给我们卡片了呢？”

“你们很希望收到卡片，是吗？”我趁机问他们。

“嗯，自从你给我发卡片后，我才知道自己原来有那么多的优点。”班级的小淘气抢先表白。

“老师，不如我们给卡片起个名字吧。”有孩子提议。

“就叫它‘点卡’吧。”富有创意的班长抢着说。

“哦，主意不错，有了‘点卡’，你们开心，我开心，全班幸福，不如我们叫它‘幸福点卡’，你们看怎么样？”孩子们听后拍手叫好，我们师

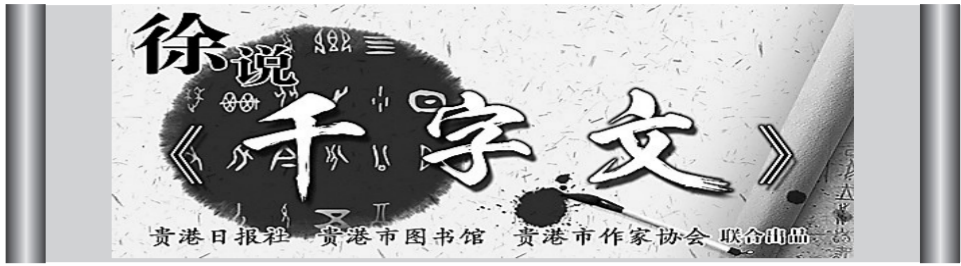
生欣然达成共识。

从此以后，幸福点卡成了我和孩子们的主要交流方式，从生活到学习，从做事到做人，孩子们只要有闪光点，我都一一描述出来，并且总结成一个词语来激励他们。得到幸福点卡后的孩子更愿意努力和我合作，这让我非常吃惊。以前我认为，让孩子进步就需要指出他的错误。但现在我发现，告诉自己做得对的地方，他会想办法提高自己。当然我并非一味赞赏，我知道过度赏识让孩子变得自负。在一些事情上我会告诉孩子我的底线，并且发给他一张“批评卡”。

请相信每个孩子都渴望鲜花和掌声，渴望来自父母和老师的认同。请相信每个孩子都是未经雕琢的璞玉，需要老师和家长用心爱、耐心去雕琢。我希望能把幸福点卡坚持到底，让幸福点卡伴随孩子成长。

“辰”字起源于农业

徐强



“昨夜星辰昨夜风，画楼西畔桂堂东。”

同学们好，欢迎收听《说文解字》。今天我们学习的字，是《千字文》中的“辰”字。

辰，chén。在甲骨文里，“辰”属于象形字，但至于像什么呢，文字专家们有各种各样的说法。有学者认为，“辰”的左边像一把石制的锄头，右边则像一只手，“辰”的本义，指手拿锄头，日出而作。

也有学者认为，“辰”像是用手挖出潜伏在地下、蠕动着身体、有环状皱纹的虫子。这与二十四节气中的第三个节气惊蛰有关。仲春时节，大地回暖，春雷响起，经过一个冬天休眠的动物们被惊醒了，这就是“惊蛰”。我国古代先民十分重视惊蛰这个节气，把它看作是春耕开始的日子。唐代诗人韦应物在《观田家》中写道：“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”说的就是惊蛰到来，农耕开始。聪明的文字发明者观察到了“春雷惊百虫”这个有趣的自然现象，于是创造了“辰”字，表示惊蛰来时，农田里苏醒过来的虫子蠢蠢欲动的情形。

不过，也有学者认为，“辰”像是一个人手拿着大贝壳的样子。上古时代，人们以大贝壳作为农具。“辰”的本义，指大贝壳。

尽管研究者各有各的看法，各有各的解释，但有一点却是相同的，就是“辰”字与农业有关。所以我们看繁体的“農”字，下边就有一个部首“辰”。

在农耕文明时代，科技不发达，农业生产基本上是“靠天吃饭”，庄稼收成好不好，取决于气象、气候条件好不好。而气象、气候的形成与变化，是和太阳、地球、月亮、星星等天体的运行密切相关的，由此，“辰”引申指星辰。先秦史书《左传》里说：“天有三辰，地有五行。”文中的“三辰”，指日、月、星，“五行”，指水、火、木、金、土。

我国古代先民根据日月星辰的运行，把一日昼夜分为十二个时间段，称为“十二时辰”，每一时辰相当于今天的两个小时。由此，“辰”又引申指时刻、日子、时间、光阴。比如时辰、诞辰、寿辰、吉日良辰，等等，这里的“辰”，就是时间概念。当然，在十二时辰里边，“辰”又专指“辰时”，就是早上7点到9点。

同学们都过生日，当然也听说过十二生肖。我们已经知道，古人把一天分为十二时辰，分别是：子时、丑时、寅时、卯时、辰时、巳时、午时、未时、申时、酉时、戌时和亥时。为了方便记忆，古人又把每个时辰和十二生肖中的动物对应起来，用某个动物作为某个时辰的代表，以加深印象。比如，子时指深夜11点到第二天凌晨1点，在这个时间段里，老鼠最活跃，所以，子时就和老鼠联系在一起了。以此类推，十二时辰和十二生肖对应，分别是：子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗和亥猪。

好的，关于“辰”字，我们就聊到这儿，感谢大家的收听，下期再见。（讲课音频扫码关注公众号）



黄港宣传公众号 黄港日报公众号

经典阅读路线图

徐淳

常有学生家长要我提供课外读物书单，我在推荐名著时，总不忘加一句：“读读《讲给孩子的中国文学经典》吧，那是一本‘张’更大的书单，种类繁多、讲解翔实；别看是‘讲给孩子的’，家长读了也受益。”

这部书从先民神话说起，依次是儒家经典、先秦诸子、汉赋唐诗、宋词元曲、明清小说……我曾将此书内容同教育部发布的“推荐必读书目”对照，重合度达95%以上。学生既可将此书当作指导阅读的“路线图”，又可把学过的知识和作品对号入座，从文学史的背景中加深理解。

我自己很喜欢这部书，从最早的中青版《中华文学五千年》（1992），到近年来的《讲给孩子的中国文学经典》（2011），都有收藏。此书还在台湾出过繁体字本，我也设法找来收藏。

书的作者是首都师范大学的侯会教授，我有个朋友曾得到老先生的一本赠书，朋友的孩子当时正念高中，分在理科班；读了此书，非谓读懂文学什么不可。

此书究竟有什么“魔力”，让“理科生”也不排斥，甚至“走入人魔”？作者的“高招”其实很简单，就是写作时不忘站在孩子的立场上，想孩子所想，投孩子所好。譬如书中介绍了400多位文学名家及近千篇（部）文学名作，在讲解作品时，作者自有一套原则。他说：“孩子们急着欣赏文学

宝库中的瑰宝，不是来听你啰唆的。何况他们对课堂上那种零敲碎打式的思想、艺术分析，本来就挺反感。因此，我的评论原则是‘少说为妙’。”“少说不等于不说，否则就是我的失职。只是在评论中，我注意尽量避开老套路，试着寻找新角度，说几句新鲜话。——‘有话则长，无话则短’，不袭用陈词滥调，这或许就是我的‘评论原则’吧。”作者还特别注意使用口语，努力营造一种围炉夜话的轻松气氛，引导孩子们自己去发现作品中的美。正是这种亲和力，牢牢吸引了孩子们。

不久前，三联书店推出新版《讲给孩子的中国文学经典》。经作者精心修订，不但充实了内容，还将古代文学和近现代文学打通，按“先秦至盛唐”“中唐至元代”“明代至近代”和“现代”，分为四个分册。新书承袭旧版，在书后附有文学家词典。不过旧版词典是按首字音序排列的，新书则按作家生年排列，因而词典又被赋予文学年表的功能。

试着翻看第二册所附《简明文学家词典》，头一位就是老聃（老子），约生于公元前571年，比排在后面的孔子，要年轻20岁。孟子则要小得多，他的老师是思的门人，而子思是孔子的孙子。孟子虽是“亚圣”，但跟孔子差了将近两百年。好几代人也。通过这样的比较，至少让我们了解到个人文风与时代风气的关联。

陪伴

荷城初中1514班 陈若兰

岁月的年轻一圈圈咬噬而合，昔日的时光一点点烟消云散。皓月有星辰陪伴，清晨有黎明陪伴，时光有回忆陪伴，岁月漫长，时光短暂，所幸我有你的陪伴。

从摇篮到豆蔻时光，从不可缺少你的陪伴，记忆的时光筒里，满满当当都是你。父母繁忙，所幸有你的陪伴。

从晨起的蜜糖，饭桌上的香，到黑夜的心安，都因你的陪伴。上学的是你，是你温柔的叫唤；放学的林荫路上，夕阳正旺，我在前跑，你在后笑，山林里的花儿格外俊俏。巧巧的手塞进那粗糙却温暖的手掌，走遍大街小巷，看遍满目琳琅，吃遍各路摊贩，任夕阳消散，任作业空荡，任父母骂唤。夜晚的心慌，被你那充满幻想的故事渐渐驱赶。那时青石阶上的雨滴，从来不是乌云悲伤的哭泣，而是彩虹降临的乐曲。从黎明到夕阳，从校门到睡床，从来不会少你的陪伴。

肚皮空荡，从不用担心会饿瘪饥肠；风雨扫荡，从不用担心会不见我的小花伞；忧愁心慌，却从不会泪湿衣裳。这一切，只因你的陪伴。倘若我是那鱼苗，你便是那浩瀚海洋，深远幽蓝，萦绕身旁；倘若我是那鸟雁，你便是那低矮枝干，即使我终将飞翔，你也甘愿做我临时的栖息巢房；倘若我是那云霞，你便是那幽远蓝天，近在眼前，远在天边。是的，远在天边，你就这么轻轻地走了，无

声无息，带走了本属于我的陪伴，就此别离，天人永隔。

听到你噩耗的那个黑夜，不见星月，寒风萧瑟似古猿悲啼狼嚎。乡葬礼上，听到嘈杂的鞭炮、烟火、焚香，听到那淋漓尽致般的哭喊，我不禁流泪。跑回熟悉的放学林荫路上，山林里的花儿依然俊俏，夕阳正好，恍惚一回头，却不再见你的笑。我终于放声大哭，终于释放。即使我早已知晓，你不会陪我校园到婚纱，初生到白发，失去了最重要的东西——你的陪伴，我仍旧极尽悲伤，泪湿衣裳，几近绝望。

泪水干涸，我缓缓走回。想到你的信，我终了没那么悲伤。你说，世界上有两样东西是永恒的——爱和陪伴。我明白了：人生那纵横交错的马路，总会遇到那分岔的十字路口，然后就别离。可是，爱不会分别，陪伴也不会。即使天人永隔就此别离，可那陪伴的回忆，也会一直支持着我坚强地走下去。因为我坚信，无论何时何地，你的陪伴永远都不会离去。

岁月漫长，时光短暂。时间老去，你也离去。可永恒的，是你给我的爱与陪伴。爷爷，时光还很长，浩浩人生长路上，相携你的陪伴，我一定会更加坚强！

指导教师 廖小珍

一年级要养成三个好习惯

赵石屏

在幼升小、小升初、初升高的几个节点中，幼小衔接要求的能力跨度是最大的，除了知识衔接，情绪和社会性也需要先适应再发展。如何与人共处，如何认识自己，如何表达想法，如何解决矛盾冲突，学会体谅他人，学会分享、合作，都是孩子学之初的重要功课。

有的家长认为上学开好头就是抓分数，天天督促孩子学习，考试扣一两分就着急上火，是因为不知道一年级起步的重点不在分数而在适应，不知道好习惯比好成绩重要。“习”的意思是“鸟数飞”，鸟一次次地练习飞翔；“惯，习也”，意思是习以为常，积久成性。习惯是经过一次次反复练习形成的固定行为方式，一旦形成，很难改变。

小学一二年级是习惯养成的关键期，学习习惯包括学习本身的行为习惯、用脑习惯、听课、作业、复习、检查的习惯，与学习有关的睡眠、饮食、运动习惯等。对一年级孩子而言，最重要的学习习惯有三个：紧跟老师、自己做、不拖拉。

抓住习惯养成的关键期

关键期是心理学术语，也称为敏感期，指“人在发育的某一时期对特定的环境、教育影响特别敏感，最容易获得某种行为、技能”。如果在关键期缺乏相适应的环境和教育，神经细胞就会用进废退，逐渐退化，以后再也难以发展起来。在关键期中，儿童会对某些东西特别敏感，而对其他的東西无动于衷。

儿童阶段有多个发展的关键期，2—3岁是学习口语的关键期，3—4岁是情绪发展的关键期等，自控能力在5—6岁开始形成，学外语的关键期在5—6岁，记忆力发展的关键期在6—12岁小学阶段，而学习习惯养成的关键期在6—8岁。6—8岁是儿童上学的一二年级阶段，好习惯或坏习惯都在这个时候形成并固定下来。

研究还发现，从小学四年级到高三，学生其他方面的增长变化都很明显，如理解记忆能力、抽象思维能力的变化没有多大改变。可见一年级养成好习惯，比考几次好成绩重要得多。养成好习惯，学习事半功倍，反之则事倍功半。

习惯是一种自动化的动力，不需要下决心，不假思索，自然而然。良好的学习习惯，就是有序的、高效的、

促进学习的动力。孩子睡眠习惯好，早睡早起，精力就很充沛；孩子做作业习惯好，不会一边玩一边写，就会又快又好；孩子用脑习惯好，学习专注，学习效率就高……习惯的威力比我们想象的还要强大，好习惯是孩子学习良性循环的保证。

习惯具有自动性，好习惯可以天然地抗拒坏习惯，而坏习惯也同样抗拒好习惯。而且坏习惯一旦固定就很难纠正，有的孩子小学时养成的不良学习习惯，到初中、高中一点没改。曾有“一个万分着急的学生家长”写信求助，说孩子五年级了，听课不专心，作业拖拉几个小时做不完，晚上很晚睡觉，早上起不来。原来是这位家长在孩子刚上学时忙于生意，没培养好孩子的习惯，等挣了钱，有时间来管孩子，孩子的坏习惯已经养成了，想了很多办法都难以纠正，成绩掉到中下等。

一般来说，纠正坏毛病任何时候都不算晚，五年级孩子的不良习惯也应该能纠正，但比起一年级开始就养成好习惯，困难肯定大得多了。所以，家长切记在小学一年级时，养好学习习惯比考出好成绩重要。

好习惯是孩子学习好的保证

一年级孩子，生活上要养好按时作息、好好吃饭的习惯，学习上要养成紧跟老师、自己做、赶紧做（不拖拉）的习惯。

首先要养成紧跟老师的学习习惯，这个习惯非常重要，包含几层儿童心理学发展的学习能力的价值。一个班几十个孩子，谁不紧跟老师就可能跟不上。家长要叮嘱孩子，眼睛、耳朵、行动都要随时跟着老师，紧跟老师讲的课、布置的作业、安排的活动、提的要求，才能符合学校的要求，才能完成学习任务。

我曾多年在一年级课堂上观察，发现只有能够紧跟老师的孩子才跟得上课堂节奏，老师话音刚落，他们立即按老师的要求去做，迅速而利索。而大约1/3的孩子跟不上老师讲课，要么耳朵没跟上，要么大脑跟不上，眼睛盯着别处，甚至坐着发呆，等老师讲完了，见别的孩子开始写了，才慌忙举手说：“老师，写什么呀？”

培养孩子紧跟老师的习惯，需要家长经常提醒、具体告知，坚持一段时间，懵懵懂懂的孩子就能逐渐培养起任务意识，意识到上学是有任务

的，明白自己该做什么、怎么做才做得好。

其次听懂了还要学会自己做，在自己做的过程中养成自己做好习惯。

凡与孩子学习相关的事情，比如准备文具、收拾书包、整理书桌书架，家长都要坚持让孩子自己去，不能替代，才能训练出有条理、动作利索的孩子。

我曾观察一年级孩子参加第一次期末考试，老师开始读题了，有个孩子的文具盒“啪”的一声掉在地上，孩子手忙脚乱慌作一团。旁边的男孩赶快去帮忙替他弄好文具和试卷，晚上很晚睡觉，早上起不来。不知道老师读的什么题，赶紧举手请老师单独给他读一遍，而进度早已落在全班后面。

下课了我回去帮忙的那个男孩，你的书包是自己收拾吗？男孩说，我房间的桌子都是自己收拾的。由此可见，这两个孩子的条理性和自理能力差别很明显，不利索的孩子总要慢一拍甚至慢一大截。能紧跟老师的要求，动作利索，书写又快又好的孩子，基本都是自己的事情自己做。

要求自己自己做，比替孩子做麻烦得多。但孩子从两三岁就喜欢“我来做”，并不喜欢家长代劳，上学后更愿意在班级里显得很笨，乐意自己是能干的孩子，得到老师和同学的称赞。问题出在教室，原因却在家里。有高年级的孩子写作为希望“妈妈，你不要溺爱我了！我能自己做事情”。可见孩子在学校跟不上，实乃家长之过。

第三个重要习惯是不拖拉，按时睡觉、起床、锻炼、完成某项任务、独立写作业等，利索、不拖延，才能适应上学的节奏。

有的孩子起床动作慢，总是出了门；有的孩子上学路上一边走，家长一边喂东西吃；有的孩子爱跟家长讨价还价，该睡吃了想玩，该写作业时动脑筋怎么能晚一点再做，该去游泳了开始盘算找什么理由不去，如果家长真的去“还价”，争执一阵又无原则让步，不仅坏了规矩，浪费了时间，更养成孩子拖拉的习惯……家长缺乏决断，对孩子听之任之，家庭气氛就在对抗、耍心思的拉锯战中失了章法，何来条理和利索？

家长教养方式不妥、无章可循、无原则迁就，就养成了孩子的拖拉习