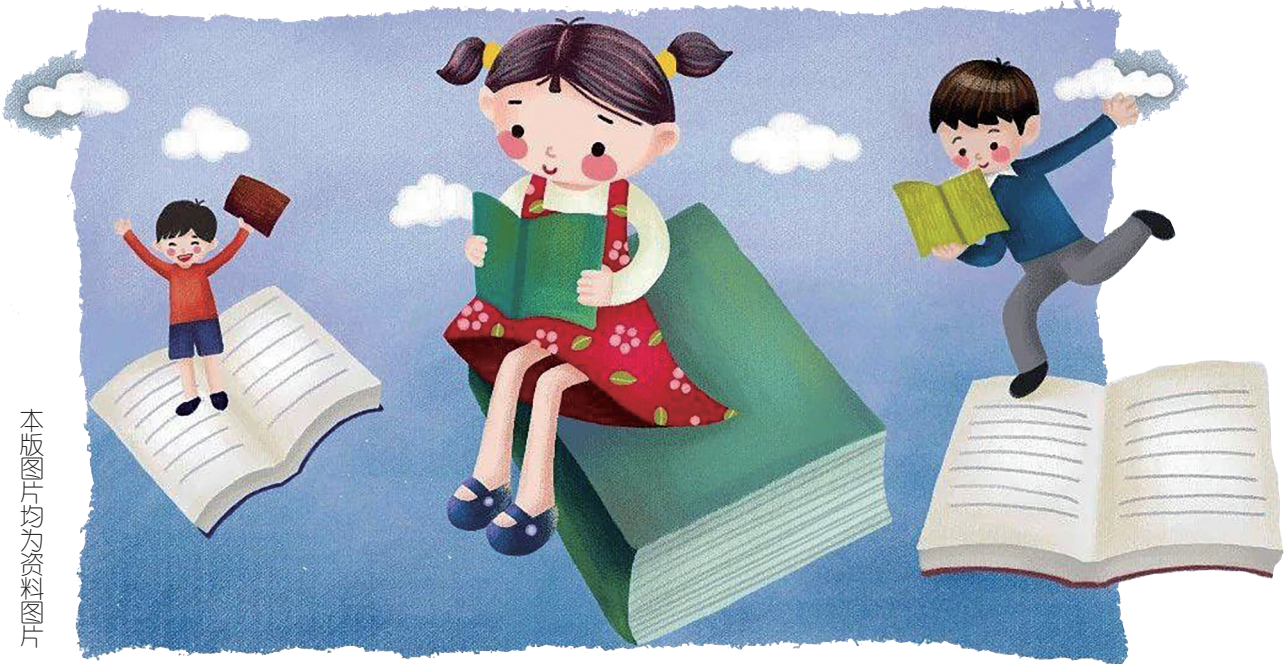


家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



孩子也是父母的教科书

一些父母常常认为，孩子的成长是一个漫长的过程，观察孩子言行举止通常以一种俯视的目光，孩子若有不从，就以打骂纠正，把孩子的思维和个性通通归咎于叛逆，俨然自己就是孩子成长的百科全书。

去年暑假，邻居家就发生过这样一件事情。儿子刚刚结束中考，本来想利用暑假旅游放松一下，顺便开阔眼界，可父母却认为孩子不能懈怠，要利用假期多读书，增长知识。

于是，父母去了书店，给儿子买回来一大摞书，仅仅一整套历史书就多达十多本。儿子捧着这些书先是惊讶，继而眼含热泪，要把这些书读完，恐怕这个暑假就耗完了。可父母不这样想，孩子即将跨入高中，学习生活更加紧张，为了孩子不掉队，必须从细节抓起，包括补课和读书。

有一天，父母开车带孩子回县城老家，在一个路口却迷路了。因为市政改造，过去熟悉的路已被改道，这让父亲不得不开车绕上一圈。看着父亲皱起的眉头，儿子反倒乐呵呵地笑了。他说，我给你们讲一个快两千年前的故事吧。

儿子说：“教育家孔子是个善于学习的人，他勤思好学，不耻下问。有一次，孔子和学生们正在赶路，忽然一个小孩子拦住了他们的去路。原来，这个小孩正在路上做游戏，用一堆烂砖瓦垒一座‘城池’。孔子想让孩子让路，小孩却说，‘这世上只有车绕城而过，还没有把城拆了给车让路的。’孔子听罢一怔，随即想到，‘确实不能把孩子摆的城池当玩具。大人这样想，可是孩子不这样想啊，我倡导礼仪，却让给孩子给问住了。’”

父亲听到这儿，马上说：“孔子不愧为尊师，他做得好啊，懂得换位思考。对了，这些典故，你是在历史书上看到的吧？”儿子说：“其实孔子还有一句话：‘三人行，必有我师焉。这孩子虽小，却懂礼仪，可以做我的老师了’。而‘三人行必有我师’这个典故，并不一定要从历史书上获取，这就是做人的一个常识，关键在于懂得常识的人不一定尊重礼仪，就像您看到改道却皱起眉头一样，为什么不能平心静气地绕城而过呢？”

回到家，父母开始反思刚刚遇到的这件事。儿子把孔子的故事搬出来，表面看是提醒父亲不要因改道而影响情绪，实际上说的却是父母和孩子的关系问题。父母往往从长者为尊的角度，试图说教孩子，预设一幅蓝图，让孩子按照预设的路线前行。殊不知时代在飞速发展，在一个信息网络化的时代，孩子接收信息、掌握知识的窗口和渠道很多，填鸭式的教育并不是孩子获得知识的唯一途径，“双减”政策的实施，就是要多给孩子自由拓展的空间，提倡读书，更要活学活用，否则再遇到“绕城而过”的话题，父母的情绪还不如孩子通达。

这次经历，让父母感觉到，父母与孩子，是一个双向尊重、互为人师的关系，不能只把自己当成孩子的教科书，也要学习孩子身上的优点，顺势而为。那之后，他们给孩子报了一个暑期足球训练班，身体得到锻炼，儿子也更爱看书了，亲子关系也变得更加融洽。

除了这件事，我10岁的儿子身上发生的一件事也让我深受触动。那是在一个车水马龙的红绿灯口，我牵着儿子准备过马路，旁边一个颤巍巍的老人迟迟不敢过去。很多人都注意到这一点，就是没有一个人上前帮忙。我还在踌躇，儿子却很自然地走了上去，搀起老人的手把他送过了路口。儿子做得很自然，根本没注意到背后有许多双意义复杂的目光。大人的世界和孩子的心境，确实有距离。

这也让我发现，儿子身上所表现出的天然质朴的情感，其实就是我们弥足珍贵的善良天性，当我们在教育孩子应该专注于学习，不要沉迷于手机时，却忘了已经渐渐长大的孩子也是一本书，他们身上也有许多值得大人去思考、去学习的闪光点。这也提醒我们，父母这本百科全书，如果不能及时更新升级，那就要敞开心胸，放下身段，与孩子相互为师，共同成长。

杨力

很多三年级的学生家长会遇到这样的问题：孩子上了三年级，似乎突然变“笨”了，上课专注度越来越差，作业拖拉做不完，学习成绩每况愈下，有些孩子甚至出现厌学情绪，不愿意主动学习，不再愿意跟父母敞开心扉……家长们把这称为“三年级现象”。

“三年级现象”到底是什么？它是否会拉大孩子之间的差距？三年级的孩子需要家长给予哪些方面的陪伴与支持？近日，成都市实验小学课程中心主任白雪在“青羊教育直播间”为家长们分享了智慧跨越“三年级分水岭”的秘笈。

■ 记者 周睿

三年级是成长的盲盒期
接受不完美 拥抱不确定

很多家长听到三年级会紧张，他们认为三年级是一个分水岭，很多孩子会在三年级遇到困难，然后分层。

三年级究竟是什么样子呢？正在三年级教语文的白雪认为，三年级其实是孩子成长的盲盒期。这个阶段，孩子的自我意识开始觉醒，他们会尝试和宣告独立。家长可能会发现，孩子开始不听话了，对于大人给出的一些指令不再顺从或遵守，而是会和父母进行讨论甚至争执，提出不一样的观点。“这正是孩子希望得到尊重，开始独立的表现。”白雪说，到了三年级，随着自我意识的萌芽，孩子才真正地长成了他自己。

“争执也好、辩论也好、反对也好、希望被尊重也好，都是这个年龄段的孩子普遍的一种现象，并不是孩子到了这个阶段就变成了洪水猛兽，而是他的心智发展到这个阶段，他要变成一个更好的自己了。”白雪提醒家长，这个“更好的自己”可能有多种模样，无关对错，成长的环境不一样，孩子会形成不同的性格、不同的特色，家长要学会去拥抱这个不确定性，而不是把这个阶段的孩子当作“小怪兽”。对于孩子希望被尊重这件事，家长也要给予更多的支持和关注。

三年级也是孩子学习的爬坡期。进入三年级之后，是低段到中段的一个过渡，知识的容量更多，内容更难，要求更高，孩子们要面对语文从字词到阅读理解，数学从简单的运算到应用题的解析，要开始从直接经验的学习到间接经验的过渡。这个阶段，让孩子建构足够的、充分的直接经验的学习，他们才能有一定逻辑去探索更好的世界。白雪建议家长，可以把知识的变多、变难、变高看作孩子爬坡的过程，在这个过程中，孩子会拥有更高的去看这个世界的能力和本领。

“孩子长到三年级，或许不是你想象中的完美的小孩，他的成长节奏或许也不是你想要的完美节奏，你要学会接受这份不完美，因为他只是我们打开盲盒看见的一个真实的他而已。”白雪说。

白雪在和家长们的交流中做过调查和统计，她发现，三年级家长的焦虑就像一个万花筒，信息量太大，分不清主次。

孩子学习畏难情绪增加、学习习惯不好、不听大人话、书写速度太慢、磨磨蹭蹭、专注力差、学习偷工减料、基础不扎实、情绪起伏不定、迷恋电子产品……家长们认为每一个问题都很严重，都很重要，觉得每一个问题都要去解决，不知道什么才是适合自己孩子的，这种

种困惑，也让家长们迷茫，到底是该继续陪伴孩子，还是放手让他自己去发展？

“从家长的这些焦虑中可以看到，很多家长的态度就是‘要、既要、还想要’，希望孩子拥有所有好的品质，希望孩子门门功课都很优秀。而我们的孩子才七八岁的年纪，他们不可能什么都好。”白雪当了15年的小学老师，在陪伴孩子们成长的过程中，她发现，只投入且选择一个兴趣爱好，把它发展

三年级家长的焦虑从哪来？
学会留白，做好学习的“断舍离”

得比较好，能独立完成学校学科学习的时间，是三年级大部分孩子的基础能力。

“你看到的那些别人家的孩子样样都好，门门都精，也许这个孩子身边有很多成年人助手，帮助他跨越了他的年龄特点和性质，但这并不是绝大部分三年级孩子普适性的能力。”白雪说，一个三年级的孩子，他的普遍的能力就是能完成学校学科类的学习，以及专注在一个兴趣爱好上。

跨越三年级这道“坎”
提升专注力，养成良好学习习惯

的过渡，再到文字书的独立阅读。要让孩子养成阅读的习惯，就要让他在碎片化的时间里大量地和书在一起。

习惯养成要专注，要重复，要花费时间，甚至要耐得住寂寞，还要能吃苦。那么，如何提升孩子的专注力呢？专注力是脑细胞的活跃能力，激发孩子脑细胞的活跃能力，白雪给家长们提供一个有效的公式：生活的自律性+高效的节奏感+有氧与集体运动+充足的睡眠。

生活自律的人通常不会把时间碎片化，而会利用碎片时间去学习。如果孩子到三年级还没有养成生活的自律性，家长需要先让自己的生活变得自律起来，用家长的自律潜移默化地去影响及带动孩子。

高效的节奏感不在快和慢，而在于拥有节奏。如果孩子的生活排得满满当当，家长需要帮助他梳理好完成任务的时间，保持快节奏的高效感；如果孩子的节奏是缓缓的，他有足够的时间去做他自己的事情，家长也不要催促他，让他的生活作息保持在正常的点

位。有了自己舒服的生活节奏，孩子更容易自律和专注，也更容易收获成就感。

对三年级孩子来说，参与有氧运动与集体运动也非常重要。参与有氧运动能帮助孩子唤醒身体里的多巴胺，而多巴胺能提升孩子的专注力，同时也能增强睡眠动力。集体运动则是和人一起参与的有氧运动，集体运动里有社交属性，参与集体运动能提升孩子的免疫力和社交能力，而这些是孩子在生活中保持积极情绪的重要根基。



如果罐头里有小人

■ 张军霞

周末的晚上，陪8岁的女儿看了一部电影《皮皮鲁与鲁西西之罐头小人》，郑渊洁的童话故事，我以前看过不少，但这是第一次看他的作品改编的电影，在勾起童年回忆的同时，其中有些小片段也让我十分感慨。

电影中的皮皮鲁和鲁西西是一对双胞胎兄妹，鲁西西成绩优异，皮皮鲁调皮贪玩。有一天，鲁西西在家里发现了一个奇怪的罐头，罐头里出现了5个只有火柴棍高的小人。这对兄妹在结识了罐头小人后，学习和生活发生了翻天覆地的变化，也开启了一系列奇幻冒险趣事。罐头是爸爸买回来的，由鲁西西拿到厨房去打开时发现了小人，当妈妈叫她把罐头拿出来和大家分享时，她为了保护这些小

人，尴尬地捧着空的罐头盒出来，吞吐吐地说：“罐头里没有肉……”

当时，妈妈没有多说什么，但脸上的表情分明写满了不相信，直到影片的最后，当孩子们在学校遇到火灾时，这些罐头小人挺身而出保护和救助他们，其中一个罐头小人严重被烧伤，他被送到医院抢救时，妈妈也来了，在了解到罐头小人的来历后，她不好意思地对女儿说：“原来，罐头里真的没有肉啊。”这个迟来的真相以及妈妈的歉意，瞬间让我泪湿了眼睛。

童年时，我一度十分迷恋各种小人书，每逢附近的村子或小镇举办庙会，我一定会利用放学之后的时间跑一趟，因为庙会上

总有人摆地摊卖书，我会利用过年时得到的压岁钱买上一两本，就算兜里实在没钱了，至少也可以蹲在地上免费蹭书看。这样不知不觉中，我慢慢也积累了不少小人书，这也成了我最值得向小伙伴们炫耀的一笔财富。

有一次，小镇又举办庙会，我的零花钱早已花光，不好意思向父母开口要钱，家里的日子本就过得紧巴巴，能让我们姐弟几个上学已经不错了，哪有闲钱给我买小人书？所以，我原本只打算去蹭书看，没想到快走到小镇时，竟然在路边捡到了五角钱。那时的五角钱可了不得，因为买一本小人书只需要一两角钱。这从天而降的财富，让我一口气买回了4本喜爱的小人书，当我兴冲冲回到家里时，

却发现母亲的脸色不对劲，原来她早晨放在饭桌上的五角钱不见了，原本她是打算用它买上半斤猪肉给全家人包饺子吃。

或许是想到本要到嘴的饺子成了泡影，姐姐格外生气，她看到我拿着好几本小人书回来，立刻质问道：“你哪来的钱买小人书，是不是偷拿了家里的钱？”我急忙说：“我刚才去赶庙会时，在路边捡到了五角钱，我是用这钱买的书，没拿家里的钱。”姐姐满脸不屑地说：“家里丢了五角钱，你正好捡到五角钱，你可真能撒谎呀！”“我没从家里拿钱，就是没有！你爱信不信！”我哭着走进屋里，一头扑到自己的小床上，想到母亲看我的眼神也充满了怀疑，泪水止不住地掉了下来。

两天后，母亲丢的五角钱在门后水缸的夹缝里找到了，她跟我说：“原来，你真的没有从家里拿钱啊。”这句话，让我再次大哭了一场，第一次哭是因为委屈，第二次哭是因为终于被证实自己没有撒谎。

电影中鲁西西妈妈的那句“罐头里真的没有肉”，跟当年母亲说过的话如出一辙，我深受触动，正是非常能理解一个孩子被误解时的无助和绝望。如今，我也是两个孩子的妈妈了，我平时从不会娇惯他们，但也总是小心翼翼地提醒自己，不管遇到什么事情，都不要随意给孩子贴上“撒谎”的标签，用细心和耐心陪他们一起前行。至少，让他们的童年少一些被误解带来的伤害。