



家风是家庭教育的底色

□周璐博

家风家教是一个家庭最宝贵的财富，是留给子孙后代最好的遗产。孩子们从牙牙学语就开始接受家教，有什么样的家教，就会教育出什么样的孩子。品德教育本质上是人格素质教育，是触及心灵和灵魂的教育。在养育孩子的过程中，我们坚信：言传身教才是最好的教育方法。

我家周洛丞小朋友最大的优点是情绪稳定，能独立思考，有拼搏精神。回想养育孩子的过程，最值得分享的是我们一直营造有爱、和谐、融洽的家庭氛围——厨房有声、书房有香、卧室有话。

■厨房有声

人间烟火气，最抚凡人心。幸福的家庭，离不开一个热气腾腾的厨房。一个小家，一个厨房，不仅可以向孩子传递爱意和温情，培养他们热爱食物、热爱生命的人生观，也展示着一个家庭的幸福程度。我们希望孩子能通过厨房习得爱和被爱的方式，并让孩子知道：因为我们是一家人，所以我们要好好在一起吃饭，每天在一起吃饭。同时，对于孩子来说，通过学会烧馄饨、做蛋炒饭、包饺子，不仅能获得成就感，也能培养解决问题的能力。

做一个菜，其实就是完成一道道工序，是手忙脚乱还是有条不紊，完全取决于做菜前的充分准备和遇到突发状况时（比如菜倒进锅里冒火了）的解决能力。数学家华罗庚曾写过一篇《统筹方法》的文章，他以烧水泡茶为例，告诉我们学会合理统筹时间，对提高工作效率相当管用。学习其实就是一种思维能力、统筹能力，比如回家做作业，先做什么，再做什么，做完作业后再如何提升自己等等。

■书房有香

在《我们仨》中，杨绛先生用温和平静的口吻描述了他们一家的家庭生活：三个人窝在家里看书，自娱自乐，自给自足，就像一座温暖的孤岛。都说孩子是父母的一面镜子，来自书本的乐趣，需要父母以身作则，带着孩子去寻找。家教中最重要的是陪伴，尤其是高质量、走心的陪伴。

我们希望孩子能浸润在书房的文

气中，保持着永恒的好奇心和求知欲，以及对生活的热忱和希望。前两年搬入新家前，特地设计了学习化客厅，有一张大板桌和一整面墙的书柜。每天晚上，孩子写作业或看书，我备课看文献，爸爸就在边上阅读。我们很享受在良好环境和空间享受阅读的充实与美好。

■卧室有话

一个孩子，在最需要安全感和爱的童年，每天晚上能有爸爸妈妈陪他们聊聊天，这对孩子来说是一份弥足珍贵的礼物。从小，我们和周洛丞的交流都遵从成人化的方式，并约定家人之间的沟通秉承一个原则：好好说话。孩子很热衷于每晚睡前的聊天，我们也经常围绕当天家里发生的特别的事情一起展开讨论，比如“弟弟最近生病了，我们该怎么做”“妈妈最近需要出差，我们该怎么做”等等。

从孩子上幼儿园起，我们每个月还会坐在一起召开家庭会议，每人谈谈自己最近的进步与缺点，由孩子主持并做会议记录。当孩子的发言被倾听并被认真对待时，他们的想法被认可的时候，就会感觉得到了鼓励。由于孩子频繁地参与解决那些与他自己相关的问题，他们就慢慢学会了正确的表达，并培养了开阔的思路、倾听和记忆的技巧、客观的思考技巧，也知道自己的选择可能造成的后果。这样的方式，同时可以提供给孩子幸福感、自信感、自我价值感和归属感，还能提供家庭娱乐、相互尊重、解决问题的体验和幸福的回忆。

《颜氏家训》有言：“夫风化者，自上而行于下者也，自先而施于后者也。”意思就是，最好的教育是从上向下推行、从先向后施行影响。育人先育己，父母做好了，孩子自然也会做好。身体力行、耳濡目染，帮助孩子扣好人生的第一粒扣子，迈好人生的第一个台阶，引导孩子有做人的气节和骨气，帮助孩子形成美好心灵，促进孩子健康成长，是为人父母的责任和义务。

从“中考”说开去

□箬篱

说实话，作为家长，我已经开始有点“讨厌”看到“中考”这两个字，并开始有意识地回避这个话题。是逃避？是视而不见？还是……说不清楚。

4月的一模，不久前刚刚结束的二模和三模，直至中考。三年陪跑，即将迎来最后的冲刺，对于很多家长而言，这段时光，无疑也是最后的煎熬。

从学业上讲，有些家长会从孩子的实际情况出发，针对孩子可能存在的提分科目，给予力所能及的帮助，比如整理母题作文，收集杭州、台州等重要城市最新的试题；或者想着数学、科学学科有孩子没有掌握好的知识点，能再让老师给单独讲解一下；或者看着朋友圈书店老板晒出的相关资料，想着这套试卷要不要给孩子买一套……做家长的感觉有使不完的劲，总想着给孩子提供各种力所能及的帮助。但事实却是：你想给的，却并不是孩子想要的。作为家长，我们有想过孩子这个时候他真心想要的是什么呢？

个人以为，在这个阶段我们应该无条件地去相信每一个任课老师。这个阶段的每一堂课，都是这个老师精心准备的干货。所以，孩子需要有健康的身体、充沛的体力和脑力来吸取课堂知识的精华，需要用至少7小时的优质睡眠换取在校将近12小时的高效学习。我们需要提醒孩子：虽然来日方长，友谊地久天长，但这个阶段，还是要收起昔日的嬉笑打闹，课堂上、教室里，更需要的是你追我赶的良性竞争，以及取长补短的互帮互助。

面对孩子的成绩，无论进步，还是退步，我们都要理性看待，并及时给予鼓励或疏导，不要盲目和其他孩子作比较，踏踏实实地陪娃走好眼下的每一步。

也许你的孩子会说：“妈妈，我好累，明天我可以请半天假吗？”这个时候，我总是会马上答复：“好的，你想上午请假？还是下午？我和老师去说。”然而，第二天一早，孩子还是会背起书包，忘记昨天对我们提出的请求。所以，我们应该理解孩子有适当的情绪发泄。他们也许会说“妈妈我累了”，也许会说“烦死了，这个作业我一点也不想做”……面对这样的情绪，我们一定要做好接收的心理准备，给予他们情绪的输出渠道，及时给予关爱和安抚。

作为家长，我们不要再把自己的焦虑转嫁给孩子。我们要相信，孩子们每天步入教室，抬眼看到中考倒计时牌，他们都会下意识地提醒自己，会紧张，哪怕就那么一小会儿；看到自己的试卷成绩，看到厚厚的复习资料，他们也会焦虑。再怎么讲，他们还只是十五六岁的孩子。父母亲如果过多地询问学习情况，或者在孩子做作业时，一会儿送苹果，一会儿送牛奶，反而让孩子产生焦虑情绪。所以，此刻的我们，不如提醒自己：淡定些，再淡定些。我们可以努力给自己找点事做，我们可以浇浇花，遛遛狗，喝喝茶，追追剧，让自己保持心绪平和，做孩子的“定海神针”。

面对“中考”，学习做“淡定父母”，并不是表示我们视而不见、故意回避，而是我们知道：这就是一次考试而已，一次孩子在今年6月必然要经历的考试，是孩子和我们从3年前步入初中的那一刻，就知道必须要面对的考试。

这个夏天，微热的风将书本翻开，盛开的花将为青春鼓掌。最后的冲刺阶段，希望孩子们没有顾虑，挑战自己，奋力一搏，要坚信爸爸妈妈会是你们最强大的后盾，任何结果都有父母给你们兜底。

这是个蓬勃的季节，处处充满热情与活力，那看似波澜不惊的日复一日，定会在某一天浮现出坚持的意义。希望孩子们让这个意义重大的考试季，平静地来，完美地走。

预祝所有参加中考的孩子，都能一跃龙门，得偿所愿！

