



成绩和能力 哪个更重要

在一些家长看来，孩子的学习成绩很重要，只要成绩好就不会有其他的顾虑。但在有正确育儿经验的家长看来，学习成绩只是孩子的一部分，孩子健康、全面成长才是最重要的。

宋昱晨是漯河市实验小学三（3）班的学生，在班主任魏艳娜眼中，他并不是班里学习成绩最好的学生，却是发展全面、进步迅速的典型代表，这样的学生也是老师乐于见到的。宋昱晨有着怎样的成长故事？近日，记者对此进行了采访。



↑宋昱晨正在津津有味地看儿童读物《一分钟破案》。

□文/图 本报记者 陶小敏 见习记者 杨旭

不断进步的学习标兵

宋昱晨今年9岁，一双大眼睛特别有神，笑起来声音也格外爽朗。记者见到他时，他正在爸爸的办公室里津津有味地看儿童读物《一分钟破案》。

今年读三年级的宋昱晨并不是班上学习成绩最好的学生，但只要提起他，从二年级便担任他班主任的魏艳娜表示，她见证了宋昱晨的

成长和变化。“学习习惯越来越好，上课认真听讲，课下认真做作业，还养成了阅读的习惯，平时也很爱帮助其他同学，他是班上进步比较快的学生。”魏艳娜说，这样的孩子也是老师和家长的骄傲。

在学校里，宋昱晨上课认真听讲，团结同学；回到家，第一件事

就是认真做作业、主动阅读；除了文化课学习，他还练起了钢琴；假期里，他也是那个跟小伙伴们滚作一团、争抢玩具的孩子。在爸爸宋宏伟眼中，宋昱晨是个普通的小孩儿，不过他为孩子的能力得到均衡发展而感到骄傲，平日里，他也是依照这个原则对孩子进行引导和教育。

着重培养孩子的能力

和许多家庭填鸭式、说教式的教育方式不同，宋昱晨的家庭为他提供了一个相对宽松的成长环境。“我向不太看中孩子一时的学习成绩，就算考得不好我也不会批评他。我更看重培养孩子的能力，能力提高了，学习成绩自然会上去，因此我连辅导班都没有给他报。”宋宏伟告诉记者。

宋宏伟今年48岁，忙于生意之余，他还更多地承担着孩子的接送和教育工作。提起自己的“能力培养教育法”，宋宏伟坦言，

其实并不轻松：“能力的培养不能一蹴而就，也不会起到立竿见影的效果。就像种下的一颗种子，需要耐心浇灌、用心呵护才能结出果实。”

宋宏伟给小昱晨配备了iPad、笔记本电脑等电子设备，他却不担心孩子贪玩。事实上，他想通过和孩子约定娱乐时间来培养他的自制能力。为了言传身教，他也做到约束自我，坚决不做依赖电子设备的“低头族”。宋宏伟还注重培养孩子的坚持能力，他不仅让孩子养成

了坚持读书的习惯，还和孩子一起制定了作息时间表，并通过21天的陪伴帮助他养成了良好的作息习惯。当孩子犯错的时候，宋宏伟首先不是严厉批评他，而是引导他查找犯错的原因并督促他改正，培养他的总结能力。

谈起未来在教育孩子方面的打算，宋宏伟说：“随着年龄的增长，我打算适时开始培养他记忆、观察和逻辑思维方面的能力。这对他今后的学业也很有帮助。”

家长和孩子互相尊重才能相处融洽

别看宋宏伟说起教育来头头是道，可他并不是以一个教育者的姿态面对孩子。也难怪当别的家长抱怨现在的小孩不听话、难相处时，宋宏伟却和孩子相处得非常融洽。连小昱晨都对记者称赞：“我爸爸非常尊重我的意见，他是一个开明的老爸。”

“重视孩子的教育不是一定要当一名‘虎爸’‘虎妈’，一味地严厉管教，而是要善于和孩子沟通。其实，现在的小孩悟性很高，只要你的沟通方式能够被他们接受，你

讲的道理也就能被他们从心底里接受。”宋宏伟向记者传授他和孩子的相处之道，“就拿学钢琴这件事来说，我提出这样的想法，然后会征询孩子的意见。只有他自己愿意去做这件事，才能把它做好，否则不仅达不到效果，还会让孩子产生抵触心理。”

在宋宏伟的家庭关系中，他和孩子许多方面都是平等的。当孩子指出他的错误时，他会虚心接受并改正，孩子在他的榜样带动下就不会犯同样的错误。当孩子有自己

的合理需求时，尽管可能麻烦一些，他也都鼎力支持。小昱晨喜欢邀请同伴到家里来，宋宏伟从不嫌弃他们搞乱了家里卫生，还为他们买来了玩具，并叮嘱小昱晨要和同伴们和睦相处。

在这样的环境中成长的小昱晨也特别懂事。每次有什么好吃的都会先拿给爸爸妈妈吃，有什么好玩的都会和身边的小朋友分享。虽然小小年纪，但宋昱晨已经学会了尊重和分享，这种品质让他很惹人喜爱。

育儿有方

面对“小犟牛”别硬来

宝宝在两岁之后，自我意识有了很大的发展，有了自己的主张。如果父母对孩子的主张强行压制，孩子就可能要“坚持己见”，父母往往会认为孩子变“犟”了，不听活了。

倔强、反抗是幼儿发展过程中常见的一种行为，父母不妨用启发的方式，慢慢引导孩子把倔强变成一种正向的力量。以下一些方法，提供父母作为参考：

1.避免情绪失控。当孩子出现倔强、反抗的行为时，父母应避免使用权威的口语或方式来教训孩子，而应拿出一套“办法”来。首先不要让自己跟随着孩子的生气情绪，然后试着和他讲道理，教他学会尊重别人，并学会控制自己的情绪。

2.转移注意力。当你感觉到孩子开始浮躁不安时，可用他有兴趣的事或物品吸引他，来转移他即将爆发的情绪。譬如：“妈妈今天听到一个好听的故事，快点过来，妈妈讲给你听！”或“妈妈有一颗很好吃的糖，要给一个乖宝宝吃哦！”

3.离开现场。父母的干预越多，孩子倔强的脾气可能越强烈。当孩子在闹脾气时，有时是带点试探的性质，父母表现得越在乎，他可能越过分、越吵闹。所以，在不会影响到其他的情况下，就试试让

他哭个够，等他安静下来后，再去处理。

4.适当使用隔离法。孩子变得不可理喻时，可以把他带到一个安静的地方，告诉他：“如果你觉得不生气了，再过来和大家一起玩。”但必须注意隔离处的安全性，且不能是让孩子感到恐惧的地方，例如：黑暗的小房间或不熟悉的地方。

5.满足需求。当孩子正努力组合一张拼图或搭积木时，却要他尽快去洗澡，孩子通常会表现出不愿意的态度。其实，对于孩子的这种坚持，反而是值得表扬的，若父母硬要孩子放弃，孩子反而容易养成半途而废的性格。

6.尊重孩子的意见。对于反抗、倔强期的孩子，一定要站在他的立场看事情，不管做什么事尽可能尊重孩子的意见，不过分干涉。有时明知可能做不好，也应让他体验一下。此外，在他做不好的时候，可以正确示范一遍给他看。

7.面对面沟通。父母有时不免会主观认为，孩子应该听话、顺从，而不应该反抗。其实，不妨把专利、命令的语言沟通形式改为双向的沟通，让孩子有表达意见的机会，并试着去了解不合理的原因并探索合理的条件，建立自我约束的行为。

晚综

网文求证

开灯睡觉 宝宝会患白血病？

多年来，“开灯睡觉会导致白血病的说法”让很多人感到担心。记者查询和求证发现，说法来源于十多年前国外的一个研究，不过这个研究在传播过程中被误读和夸大了。

2004年，英国得克萨斯学院的研究人员，在伦敦举行的儿童白血病大会上提出，儿童白血病发病率增多，与夜晚暴露在灯光下有关系。原因是开灯睡觉，会干扰自然睡眠模式，使人的生理节奏紊乱，抑制褪黑素的正常分泌，褪黑素在晚上9点至早上8点之间正常分泌。褪黑素在人体内能够保护DNA免受氧化作用的破坏，一旦受到破坏，DNA可能会出现变异，就有可能出现癌变。

说得通俗一点就是，开灯睡觉会打扰到人的睡眠，睡眠不好会影响褪黑素分泌，褪黑素分泌少了，更容易患癌。就是这样一个逻辑，而不是灯光直接把人给“照出”白血病！

北京世纪坛医院血液内科主任吴学宾介绍，目前白血病的致病原因，一是化学物质，比如长期接触苯及其衍生物的人群，白血病发生率高于一般人群；二是电离辐射，

白血病的发病取决于人体吸收辐射的剂量。此外，还有病毒因素和化疗药物使用不当等因素。

灯光既不是化学物质，也不会产生太多辐射，自然不会导致白血病。除非是十分强烈的紫外线照射，可能会导致体内一些细胞突变。家用日光灯都是比较柔和的，不会对身体有这么严重的影响。

当然，从影响睡眠的角度出发，2004年的这个研究的建议也是有道理的。因为人体是有“时差”的，晚上休息是对身体的调节和保护，黑暗的环境帮助人体较快地进入休息状态。开灯睡觉处于明亮环境中，会让人变得躁动不安，休息质量不好保障。所以，如果觉得灯光会影响睡眠质量的话，不开灯睡觉也是一个基本常识。

除了这个研究本身被误读，还跟很多小孩子不敢在黑暗中独自入睡有关。一些家长为了安抚孩子情绪便会把灯打开，这让不少孩子养成了开灯睡觉的习惯。对此，吴学宾主任有一个好方法，家长可以给孩子留一盏小夜灯，如果孩子依然怕黑，可以给孩子戴个眼罩，再开屋里的灯。

晚综