



# 尊重孩子天性 引导孩子成长



在众多的兴趣爱好中，她最喜爱的就是看书，平均每周一本。图为黄瀑尔正在看书。

黄瀑尔是漯河小学四年级（2）班的一名学生，提起她，老师和同学都赞不绝口。黄瀑尔因为品学兼优、德才兼备，被评为我市的“美德少年”，同时作为我市代表被推向省里参与评选省级“美德少年”。这个在老师、同学眼中的好孩子，有着怎样的成长故事？4月5日，记者来到黄瀑尔家中，采访了她的爸爸妈妈。

□文/图 本报记者 陶小敏

## 老师的好帮手 同学的好朋友

黄瀑尔今年十岁，是漯河小学四年级（2）班的一名学生。提起她，这个孩子在众人眼中又是那么的不普通，“很优秀一个孩子，尊敬老师、团结同学、待人接物彬彬有礼。”班主任徐桂珍这样评价黄瀑尔。

从小学一年级开始，黄瀑尔便开始担任班干部，还经常身兼数

职，除了班长，还担任学习委员、课代表等职务，是老师的好帮手；同时，她的学习成绩也没有拉下过，在班里一直都是数一数二。性格温和、有些文静的她还是同学们的贴心好朋友，看到同学有困难或者小矛盾时，她也总是第一时间帮同学解决和调解，得到了同学们的一致好评。

学习之外，黄瀑尔兴趣爱好广泛，参加有音乐、绘画、书法特长班，并积极参与学校组织的各类活动，在省市级硬笔书法画展、书法展中多次获奖，钢琴弹奏也已经过三级。

“但这个孩子最大的优点就是内敛，总是安安静静地做事情。”徐桂珍说。

## 课下爱读书 富有正义感

4月5日，在黄瀑尔家中，问起她名字的由来，看上去有些腼腆的黄瀑尔张口就念出了四句诗“黄炎典籍厚俊贤，瀑中莲荷品才兼。炎赋远见一往前，出麝丹凤翔云天。”原来，名字是黄瀑尔的爷爷给她取的，希望孩子能德才兼备、闯出一片天地。

黄瀑尔的妈妈袁媛告诉记者，跟每个父母一样，她和孩子爸爸在培养孩子之初，都希望孩子能健康快乐、多才多艺、品学兼优。他们也总是有意识地引导孩子发展自己

的兴趣爱好，对孩子不恰当的言行及时纠正。“其实，我一直都想把孩子培养成一个性格外向开朗的人，但现在看来这样也不错，要尊重孩子的个性。”袁媛说，在陪孩子成长的过程中，她逐渐发现，以前总认为自己在培养孩子方面做得不够好，没想到女儿很优秀。“她总是默默做事，很懂事，心地特别善良。”袁媛这样评价自己的孩子。

在众多的兴趣爱好中，黄瀑尔最喜爱的就是看书，平均每周能看

一本，并且这是从小学二年级就开始养成的好习惯。“我最近在看《装在口袋里的爸爸》，讲的是杨歌和他一犯错误就会变小的爸爸的故事，最后爸爸变小到可以装在口袋里陪杨歌去上学。”黄瀑尔向记者讲起书中的内容时一脸开心。

“她很有正义感的，从小就会主动站出来给小朋友们评理、主持公道。”袁媛说，可能受到自己爸爸是警察的影响，黄瀑尔虽然安安静静，但看到不平事，总是勇敢地站出来。

## 尊重孩子天性 跟孩子一起成长

袁媛告诉记者，她和孩子爸爸最初是希望孩子成为一个外向果敢的人，但目前看来孩子的性格是低调内敛。“按照孩子本身的性格和意愿，不能强求，根据她的兴趣爱好做好引导就行。”

不管是画画、弹钢琴、当小主持人、做手工，还是练习书法、读书，袁媛说，这些兴趣都是孩子先喜欢他们才大力支持和引导的。“看过的书我会让她写读书笔记，或者让她给我讲书里的故事；看到

一件事情我会装作不知道怎么处理，故意问她的看法；孩子做得不对了，我也会问她觉得有没有更好的办法……”袁媛说，时间久了，黄瀑尔便很有自己的主见，行为上也更加自觉。

“其实，瀑尔也是个普通的孩子，但我觉得只要孩子品行好，有韧性，这样就算成功了。”袁媛说，她和孩子爸爸从不强求孩子必须达到怎样的目标，也从没想过必须把孩子培养成小神童，他们只是

希望孩子能够有个好品行，同时学会做什么事情懂得坚持到底。

“孩子就像小树苗，需要我们修剪枝杈。”袁媛说，过去她也曾急于求成，想让孩子一步成为自己想要的样子，但随着育儿经验的丰富，她发现那样是不对的。对待孩子首先得尊重孩子的天性，然后得有耐心，跟孩子一起成长。“有时候我发现不是家长教育孩子，而是孩子包容家长，我们有时候是太急躁了。”

## 育儿有方

### 注重四个方面 养出“最强大脑”

在所有影响智力的因素中，除了基因，很多后天因素也至关重要。有研究称，人的一生只有一次大脑发育高峰期，即胎儿期30周至一岁的婴儿期，70%的大脑重量和结构发育在这个阶段完成。抓住婴儿大脑发育高峰期，从以下方面着手显得尤为重要。

**一、提供充足的营养。**婴儿出生时，脑的重量350克左右，一年后增长至一千克，这时期70%的脑组织形成，发育最易受营养不良的影响。那么，该如何给大脑补充营养呢？

1.蛋白质。婴儿生长迅速，需要更多优质蛋白质。6个月婴儿需要的必需氨基酸量比成人多5~10倍。除成人的八种必需氨基酸，婴儿早期肝脏功能还不成熟，还需要有食物提供组氨酸、半胱氨酸、酪氨酸，以及牛磺酸。各种必需氨基酸之间还要有一个合适的比例。人乳中必需氨基酸的比例最适合婴儿生长的需要，此外，还有奶、蛋、肉、鱼、禽和豆类。

2.DHA。发育健全的大脑约由60%的脂肪酸组成，其中大部分是ARA（花生四烯酸）和DHA（脑黄金），所有脑细胞的发育都离不开DHA。世界卫生组织建议：对足月宝宝，每天每公斤体重应提供20毫克DHA和40毫克ARA，才能满足神经系统和视力发育需要。DHA主要来源：母乳、鱼类、干果类（核桃、杏仁、花生等）、藻类等。

3.卵磷脂。卵磷脂含量越高，大脑神经系统传递速度也就越快，记忆力就越强。孕妇通过胎盘使胎儿对胆碱高度利用，婴幼儿体内的

卵磷脂就是乙酰胆碱的前期储备。胆碱存在于各种食物中，特别是肝脏、花生、麦胚等。

**二、必不可少的亲子交流。**良好的早期教育是心理健康的保证。孩子对母亲的依恋从某种程度上说是孩子发出、母亲回应的，只要母亲能够主动一点，母子感情便容易建立。受到母亲无限宠爱的人，一辈子有较强的信心和安全感，在现实中也更容易取得成功。

**三、喂养得当与充足睡眠。**喂养规律、得当，有助于婴儿体内生物钟逐渐与外界环境的规律同步，促进睡眠昼夜节律的发展。同时，睡眠充足有利于体内物质的合成、修复和补充，可调节身体各系统功能，以良好的精神状态接受食物、喂养等外界刺激。

从营养学上讲，营养成分全面均衡，又能被宝宝消化吸收是“好”食物的标准。对一岁内的婴儿来说，母乳是最好的食物。4~6个月，需根据孩子的情况，逐渐添加辅食。睡眠方面，婴儿6个月内每天约睡14.4小时，3岁时每天仍需睡12.5小时。婴儿在夜晚入睡6~7小时后会自发性觉醒增多，随着月龄增加，夜间觉醒次数和持续时间逐渐减少，最长连续睡眠片段逐渐延长。

**四、多参加户外活动。**自然界的各种因素作用于人体，如日光的照射、空气温度的变化、各种颜色对视觉的冲击等，使婴儿不仅提高了对外界环境的适应能力，还可以从大自然中汲取营养，从而使身体各种机能得到改善。

据《生命时报》

## 生活加油站

### 香肠蛋包饭 宝妈看过来

对于上班的家长来说，给孩子做饭通常成了一道难题，一是没时间，二是要考虑营养，三还得照顾孩子的胃口。下面教您一道香肠蛋包饭的做饭，既简单营养，孩子又喜欢吃。

#### 食材准备：

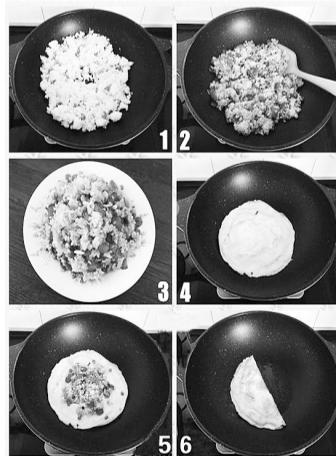
香肠、青豆、鸡蛋、橄榄油、酱油、葱、剩米饭；

#### 烹饪过程：

- 锅中倒入适量橄榄油，加入青豆、米饭翻炒，根据口味，可以炒至微微有锅巴出现。
- 加香肠、酱油，翻炒均匀。
- 加小葱翻炒均匀后装盘。
- 打好的鸡蛋下锅，煎成一个圆饼。
- 将炒饭包入蛋饼内。
- 将蛋饼对半折合起来。

#### 制作小贴士：

- 刚开始的时候少加一些油，因为香肠里有很多油。
- 香肠很容易熟，也很容易焦，所以要后放。
- 鸡蛋大小有差异，一般1~1.5



个鸡蛋的蛋液煎成一个圆形的蛋皮大小合适。

4.最后可以根据小朋友喜欢的口味搭配点番茄酱和水果。

晚综