

梁蓝戈:让优秀成为一种习惯

“这个孩子很懂事，有着成年人的稳重和周密思维，班级里的事情我没想到的她都能想到，她身上有一种特别的感染力和凝聚力，全班同学都很喜欢她。”召陵区老窝镇庙王小学六年级(2)班班主任孙卫娜说起班长梁蓝戈，一脸激动。

梁蓝戈今年12岁，是老窝镇寇营村人，从小学三年级起就一直当班长，年年都是优秀干部、三好学生，去年还被评为“美德少年”。

这个优秀的孩子是在什么样的家庭教育环境中成长起来的呢？近日，记者采访了梁蓝戈的母亲何素丽。



何素丽陪女儿梁蓝戈一起读经典。

□文/图 本报记者 张新锐

从小受经典文化熏陶

何素丽今年42岁，从教已经24年，是多年的班主任。从梁蓝戈上一年级开始，何素丽就尝试着教她背诵《千字文》《弟子规》等经典中的名句，从三年级开始读经典。“蓝戈读书很用心，读经典更是用心。每天早上5点30分准时起床，我陪着她读经典10分钟。就这样一段一段地学，零零碎碎地记，养成一种习惯和爱好。”何素丽说。

梁蓝戈读经典能够学以致用，这一点是最让何素丽感到欣慰的事。梁蓝戈特别懂事，表现在对人十分有礼貌，不仅嘴巴甜，主要是能够把所学的内容落实到生活中。姥姥生病动了手术，她会主动给姥姥喂饭、梳头、洗脚。何素丽忙的时候，她会主动帮着洗碗、刷锅，打扫家里的卫生。班主任有事不能及时到班上维持自习课秩序，她会主动给同学们布置学习内容。有同学不小心受伤了，她会主动跑过去帮忙……体贴入微的行动充分体

现一个从小被经典文化浸润的孩子所具备的气质。

母女之间长期用书信交流

何素丽还经常与女儿进行书信交流，而且长期坚持。

“孩子，妈妈要教你一样东西，那就是感恩。”何素丽在信中教育梁蓝戈，无论走到哪里，身处何方，都要做一个懂得感恩的人。要学会多做善事，帮助别人，传递正能量。何素丽认为，家庭教育的方式有很多种，书信交流的效果很不错，这可以让亲子之间有更大的理解空间，不像面对面交流那样没有回想和思考的余地。

“孩子，伴随着你成长的一些不良现象与习惯需要警惕。比如说手机，处在这个大信息、大数据时代，不用手机是不可能的，但手机是一把‘双刃剑’，要看你如何去利用，无节制地利用，它会不客气地毁掉你的一生。”何素丽发现女儿梁蓝戈有一段时间对手机特别依赖，就用写信的方式进行劝告。“我要告诉你的是，

做人要有控制力，不能随心所欲，随波逐流。”何素丽表示，在书信里说这类事情，比当面提出警告批评的效果要好得多。果然，梁蓝戈看了妈妈的信，对手机的使用马上有了节制，表示以后不会再因手机的使用让妈妈担心。

“你长大了，知识也丰富了，但请你时刻牢记：尊师重道，孝顺父母，这是做人的基本准则。”何素丽还利用书信的形式传递家风家训。何素丽的父亲是一个很注重家风教育的人，她从小就牢记“尊师孝顺，早起阅读，勤俭节约”的家训。她认为家风在一个家庭里包含了太多方面的东西。比如：修养、气质、智慧和人品等，同时它也决定家庭成员的事业是否能长久。“每个人都有原生家庭，如果原生家庭的家风好，我们就能健康茁壮地成长，并能把好的家风传承下去。”

母女之间经常用书信交流，让梁蓝戈有了自觉规范自己行为的意识，自觉戒除生活和学习中的不良意念和行为，在母亲的教诲下茁壮成长。

试试“五指大法”让孩子乖乖听话

男孩调皮捣蛋，女孩任性傲娇，家长说轻了，孩子像没听到一样，依然故我；说重了，孩子叛逆、抵触，和家的关系越来越远。面对这种情况，家长可以尝试“五指大法”，让孩子懂得转变思维，不再抗拒。

1.“大拇指”代表接触。家长在与孩子沟通时，要主动接触孩子，心平气和地与孩子交谈是家长解决难题的前提。在接触年龄小的孩子时，应当和孩子保持同伴一样的高度，这样孩子在没有压力的情况下，会保持安静，可以倾听家长的话。面对喜欢乱动乱跑的孩子，就需要家长安抚情绪，将孩子叫到身边，并用亲切的昵称和他交谈。

2.“食指”代表要求。家长一定要明确哪些事情是应该做

的，哪些事情是禁止做的，特别是年龄小的孩子，家长应当指出对孩子的具体要求，用孩子可以理解的话，将事情的正确方法告诉他。与此同时，家长必须要有耐心。遇到年龄稍大的孩子，要求他们怎样做的同时，应该跟他们说出这么做的缘由。

3.“中指”代表好处。让孩子听进去自己的话，接下来孩子会按照要求来做，这时家长应当给予奖励。小孩子可以分得一些糖果、小玩具等作为奖励，而大孩子就需要内心多交流，这样主动与孩子接触，给他们特有的好处，孩子在心理上更容易接受这样的事情。

4.“无名指”代表鼓励。孩子的行动力需要有动力去支撑，这时鼓励他们来说就是很好的

动力，鼓励一方面让他们喜欢去做；另一方面还可以让孩子减轻压力，从心理上接受自己不愿意做的事情，给孩子鼓励，让他减少压力，轻松地去做正确的事。

5.“小指”代表约定。从开始的耳朵做好准备，仔细倾听家长的正确做法，给予他们好处和积极的鼓励之后，现在需要引导孩子，以后遇到这样的事情该怎么做？这时要选择约定的方式，可以让孩子主动提出约定的方法，然后给出好的建议，在满足孩子条件的情况下，他可以这样做，家长应配合这个约定；也可以是家长主动提出建议，在孩子接受的情况下约定下次应该这样做，并约束孩子的行为，以免下次犯错。 据《北京青年报》

育儿宝典

这几个小技巧 让宝宝爱上刷牙

让孩子早期养成良好的口腔卫生保健习惯，对孩子一生的口腔健康都非常重要。刷牙习惯的培养不是一蹴而就的，需要家长付出很多的耐心，根据孩子的性格不同采取灵活多变的办法。接下来跟大家分享一些给宝宝刷牙的小技巧。

1.尽早培养习惯

孩子出生后虽然还没开始长牙，家长也应该在孩子每次吃完奶后，手指上缠绕湿纱布蘸温开水给孩子擦拭口腔，这样不仅可以帮助孩子早期建立良好的口腔卫生习惯，还可以帮助预防婴儿期常见的白色念珠菌病，俗称鹅口疮。

2.定时刷牙

让刷牙就像每天给孩子吃饭、洗脸、洗澡一样成为生活中必不可少的一部分。需要注意的是，每天晚上刷牙的时间要稍微提前一些，且刷牙后不能再进食。让孩子刷牙后再玩上一会儿，不要等孩子困了才开始刷牙，就很难取得孩子的配合了。对此，所有家庭成员要达成一致，决不妥协，坚持2至3周，孩子会逐渐接受。

3.让孩子享受刷牙

很多情况下，孩子不配合刷牙可能是因为家长给孩



子刷牙时采用的体位和刷牙工具不合适。0至3岁的孩子在刷牙时可以采用膝对膝的体位或平躺位，这样不仅孩子会觉得比较舒适、有安全感，大人的视野也会比较清楚，更容易刷得干净。另外，要根据孩子的年龄段和口腔大小选用刷头大小合适的牙刷。

4.为孩子刷牙设置奖惩规则

当孩子配合完成了口腔护理时，一定要及时给予鼓励，比如说：“刷得好干净啊！牙齿刷得好白啊！”也可以有适当的物质奖励，比如，每天完成刷牙奖励一个小贴画，积累一段时间，一定数量的小贴画可以兑换一次孩子喜欢的活动，让孩子有成就感并愿意坚持刷牙。如果孩子不肯刷牙，可以适当使用惩罚规则，事先提醒孩子刷牙，并告诉他刷牙将产生的后果。 晚综

宝宝耳屎掏不掏 听听专家怎么说

若无必要，不必过分清理耳屎

部分父母一看宝宝耳朵里有耳屎就会用棉签进行清理，这种方法是错误的，而且很有可能把耳屎推向耳道更深的地方。事实上，我们的耳道是具有自我清洁机制的。正常情况下宝宝的耳屎可以通过咀嚼和吞咽动作被排到体外，不会影响宝宝的听力，无须特殊清理。

宝宝的外耳道尚未发育成熟，呈扁平隙状，而且耳道皮肤非常娇嫩，掏耳屎过程中操作不当可能会造成鼓膜穿孔、出血、感染甚至永久性听力损伤。

若耳屎过多导致宝宝出现不适，就需要清理耳屎，用干净的棉签轻轻擦拭宝宝的耳郭和耳后即可。外耳道的耳屎阻塞外耳道时，需要到医院找专业医生帮助清理耳屎。对于稍大些的孩子，可选择光线较好的地方，使用宝宝专用掏耳勺在外耳道入口轻轻清理，不可深掏。家长也要看管好孩子，不要让他们自己掏耳朵。 晚综

耳屎在医学上叫耵聍，它是由耳道皮肤腺体自行分泌出来的物质，混合了灰尘、皮屑形成的。临床上有很多宝宝因为掏耳朵不当造成外耳道感染与鼓膜穿孔。宝宝外耳道由于大多呈扁平隙状，不容易操作，而且耳内皮肤很娇嫩，掏耳工具未经消毒，很容易引起炎症，不建议在家自行使用掏耳勺或者其他坚硬物品给孩子掏耳屎。

耳屎虽然属“屎科”但好处真的不少

保湿：耳屎能保湿，如果没有耳屎，耳道过于干燥，会引起耳痒、皮肤烧灼的感觉。

保护耳膜：耳屎的黏性可以粘住不慎进入耳道的沙子，挡住水滴，并且还能避免沙子、水滴甚至虫子直接刺激或破坏耳膜。

抗菌：有些人是湿耳屎（油耳），虽然说耳屎不断，却不会有耳部感染流脓，这是因为耳屎有一定的抗菌、真菌的作用。