

# 该对父母说的四句话

很多时候,老人就像小孩,所以跟他们沟通的方式,也应该借鉴与孩子的相处之道。比如,对孩子说话,应该鼓励、赞美,要告诉他们,我们可以一起玩;跟老人说话也一样,你需要支持他、赞美他,还要邀请他们一起行动。《康健》杂志在最新一期中,就据此标准,列出了四句最应该对父母说的话。

邀请:“我们一起去旅游吧。”

不管是吃饭、运动,还是做其他事情,你都要谨记,不是自己需要如何,而是全家要一起行动。

感激:“您辛苦了,如果没有您,我真不知道该怎么办。”

子女都习惯给父母钱,希望他们的晚年生活过得舒适,可这样的心意,不免显得太形式化。其实,做这些事情的时候,你应该搭配语言的表达,这让他们十分受用。

赞美:“还是您做饭好吃,要是天天都能吃到,多幸福!”找出父母的优点,并强化

它。尤其是父母为你做的事情,你一定要用嘴说出来,让他们觉得值得,感受到你真心的赞美。千万不要认为父母为你做什么都是应该的,这会让他们觉得自己像个佣人,于是出现不甘心、不平衡。

支持:“慢慢来,还有时间,不着急。您想去哪儿走走?我陪您。”

这会让他们感到子女值得信赖,他们随时随地都愿意支持自己。

不要担心老人会因此得寸进尺,老人是不会被宠坏的,只有小孩才会,因为老人不会予取予求,也更懂得维护尊严。

此外,跟父母说话要讲究分寸。比如,如果你不断对父母强调:“我很忙!压力很大!”在父母看来,潜台词就是:你最好不要来烦我!不如换种说法:“我现在没办法处理,您可不可以下次提前点告诉我,我好安排。”这会让他们了解,这只是被迫拒绝,而不是“孩子不想帮我”。(梁冉)

前不久,一组关于未成年人家庭教育状况的调查数据,再度激起人们对青少年成长之路的忧虑。

这份由全国妇联完成的调查报告显示,我国各年龄段儿童的睡眠时间均未达到国家规定,其身体发育将因此受制。此外,学校和家庭给予儿童双重学习负担,超半数小学生视觉学习压力为最大烦恼。

在素质教育旗帜高扬,减负举措接连推出的今天,中小学生的“生存”状态为何依然堪忧?记者随后对中国青少年研究中心副主任孙云晓进行的采访,似乎使问题的严重性更加凸显。

据孙云晓介绍,1999年,中国青少年研究中心联合全国少工委对全国10个省(区、市)46个区县的中小学生进行的大规模调查发现,半数以上中小学生学习压力过大,睡眠不足;而6年后的2005年,对原地区进行的对比性调查显示,

的童年缺失而出现的一种较强烈的焦虑心态。而事实上,任何一个父母都不可能愿意看到自己的孩子经历这样的“童年恐慌”,每个父母都深知,自己的孩子是“爱玩儿”、“求乐”的。

李女士的儿子在一所重点小学上三年级,从一年级第

好大学。怎么上好大学?重点高中,重点初中,重点小学,甚至重点幼儿园。”

竞争从幼儿园就开始了。孙云晓说,这些年,压力的低龄化趋势日渐明显,出现的非常鲜明而激烈的竞争点,一是幼儿园升小学,导致幼儿教育的小学化。“为了使自己的孩

高低排在前3位的是:“孩子的德智体美全面发展”(49.2%)、“培养一个身心健康的孩子”(21.3%)和“培养出对社会有用的人”(9.8%)。

观念与行动,父母们无疑存在着某种矛盾。而在孙云晓看来,这是一种进步。

“从观念上讲,父母知道素质教育对孩子是最好的,但又觉得远水解不了近渴,不能画饼充饥,当前最有效的还是分数、名次。”

“从过去认识上存在误区,到现在表现在行动上的误区,这是父母们最大的变化。”孙云晓说,随着以人为本思想的普及,已经有很多父母通过送孩子参加社会实践、体育活动等,促进孩子的全面发展。现实中,的确有一些明智的父母已经在努力坚守素质教育的信条。J女士的儿子就读于北京一所著名中学,从小学到初中,她几乎没给儿子报过任何课外班。尽管孩子身边99%



# 别给孩子过大的压力

上述情况非但没有改善,反而更加恶化。

“这说明什么?!”

“说明学生压力更大了,负担更重了,竞争更加激烈了。”孙云晓言辞肯定。

## 谁让孩子压力越来越大

是谁让孩子的压力越来越大?

“父母。”专家态度明朗,而记者采访的几位家长对此也毫不讳言。

“我们确实在大力推进素质教育,我们确实采取了各种措施减轻学生负担,但学生的学习压力却没有从根本上扫除。”为什么?作为资深的青少年问题专家,孙云晓的心中交织着无奈与急切。

调查显示,有近七成的学生每天要用一定的时间完成家长布置的课外补习作业,30%以上的学生上补习班,超过20%的学生上兴趣特长班。

而来自中国青少年研究中心的调查则揭示了这一状况的根源:54.7%的中小学生的父母希望孩子能读到博士学位,83.6%的中学生父母要求孩子考到前15名。

孙云晓分析指出,“这两个数据说明,随着生活水平的提高,人们对教育的重视程度与日俱增,今日父母对孩子的过高期望,脱离了中国的实际状况,也违反了学习的规律。”

## 父母在无奈与矛盾中抉择

警惕“童年恐慌”,是近年来孙云晓和他的同事大声疾呼的一个严肃课题,“童年恐慌”特指儿童因面临巨大压力(尤其是指与学习有关的压力)所导致

二学期开始,她每个周末抽一天时间让孩子上英语班和奥数班。“没办法,只坚持了一个学期就不行了。你不学,别人都在外面学,我们不就落后了?把你逼得只能上。而且家长之间互相攀比,让我很矛盾,也很苦恼。”

李女士说她的孩子即便这样也算是轻松的,“据我所知,有的同学晚上9点下了课后,回家还得弹会儿琴,背单词,折腾到十一二点才能睡。”

一个小学三年级孩子的母亲,她的“挣扎”才刚刚开始。而她对未来的判断颇有些悲观,“永远解决不了,只能愈演愈烈。”

不情愿又不得不,是什么逼得孩子的父母们如此左右为难?

孙云晓用“重点情结”、“精英情结”概括当前父母们望子成龙的心理特点。“过去的目标是考上大学,现在不再是上大学那么简单,而是要上

子在接受测试时显得优秀,逼着幼儿园开课”,孙云晓用“灾难性”来评价这一压力下移的后果。二是小学升初中,其竞争之激烈从小学生成为公共外语考试主角的现实中可见一斑。

“中国教育的优质资源没有增加,而人们对子女的期望值却在不断地成倍增长,与此同时,就业压力也导致了恐慌心理快速蔓延。”更为严重的是,父母的压力不断传递给孩子,已经成为一种惯例,使竞争成为一种习惯。“这是非常可怕的。”孙云晓说,“许多孩子认为,‘我不拔尖就不是好孩子’,这是对孩子心理的一种极大的伤害。”

## 觉醒从现在开始

颇有些耐人寻味的是,此次发布的调查表明,80%以上的家长重视儿童的全面发展。在回答“家庭教育最大的成功是什么”时,按照回答比例的

的同学都在上各种辅导班,尽管孩子已经多次抱怨因为没上提高班而与同学有了差距,但她至今仍然顽强地坚持着,“我们不跟别人比。能力强不强完全靠自己,绝不是交给辅导班就一了百了了。”

“有了老师,你就会了?错!学习本该回归到自己。让孩子把学习当作一件快乐的事,这才是学习的本位。在这个问题上,家长要先掌握正确的学习方法。”一边是素质教育的理想,一边是固有评价体系下考试、分数、升学的激烈竞争,当很多人对这一问题感到破解无望时,J女士正以自己的方式寻求答案。

孙云晓同样认为这不是什么无解的难题。“只要观念改变了,有很多路可以走。”

“每个父母都在为孩子一生的幸福而拼搏。什么是幸福?不是进名牌大学就是幸福。你的孩子只有身心协调发展,才是一生幸福的基础。做父母的,如果真正树立起这样的观念,你就会以宽松、平常的心态面对孩子的成绩。”孙云晓说。

“当然,国家确实需要改变导向,把高考变成素质教育的指挥棒,而不是应试教育的指挥棒。”孙云晓认为,这方面的努力一直没有间断过。从自主招生的试行,到部分省份开始推行的高考改革,到教育部近期推出的中小学生综合素质评定,“可以肯定地说,素质教育的环境已经有了明显改善。”

孙云晓特别忠告天下父母,要有一种战略思维。“爱孩子是容易的事,对孩子真正的爱要表现出一种眼界,一种教育上的远见卓识。”

“爱孩子,就要为他的幸福着想。孩子的各种发展都有可能获得幸福,幸福,就是让孩子身心健康。”

(据新华社)



# 业内人士提醒:选家居产品小心“绿色”陷阱

随着人们对健康和环保的日益重视,很多绿色家居产品越来越受到人们喜爱。随着家装市场消费旺季来临,很多商家纷纷打出了“绿色、环保”牌,个别企业利用消费者对“绿色”家居产品的信任,采用各种手段进行虚假宣传损害消费者利益。日前,面对目前家居市场良莠不齐的现状,国家环境保护部认证中心、中国消费者协会、全国工商联家居装饰业商会和中国绿色家居专业委员会的相关人士提醒广大消费者警惕家居产品的“绿色”陷阱。

**检测报告陷阱**  
在经营场所向消费者展示产品检测报告以证明自己的产品质量过硬,是不少生产企业的惯常做法。业内人士提示,个别企业是通过购买或制作一些符合环保要求的样品送到检测机构进行检测,骗取检测报告,并以此蒙骗消费者,实际上检测机构出具的检测报告只对送检的样品负责,对样品以外的产品并没有证明力。

**体系认证陷阱**  
一些企业在发布产品广告时常常宣称本企业通过了诸如“ISOxxxx”质量体系认证的字样,似乎通过了这个管理体系认证,自己的产品就是“绿色”的。有关专家提示消费者,管理体系认证是对企业内部建立的质量、环境或安全等管理质量进行的认证,而不是对该企业生产产品的认证,获得管理体系认证不能证明其生产的产品就是绿色环

保产品。

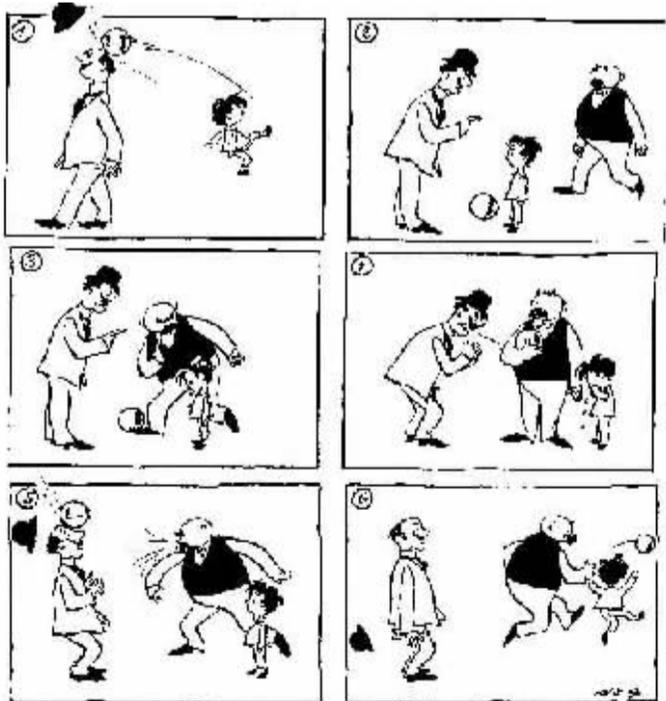
**质量标准陷阱**  
一些企业利用消费者不了解国家标准体系,宣称自己的产品达到国家xxxx质量标准,因此是绿色环保的。专家解释,国家质量标准是对产品进入市场的最低要求,而绿色环保产品标准是在国家产品质量标准基础上的更高要求,因此,达到国家质量标准的产品不一定符合绿色环保标准的要求。

**不含有害物质陷阱**  
一些企业自称自己的产品原料不含一些有毒有害物质,以此证明产品是绿色环保的,但其使用的替代原料或辅料可能含有对消费者危害更大的其他有毒有害物质,对此厂家往往闭口不谈,消费者更是无从知晓。

**环保产品证书陷阱**  
为吸引企业参与某项产品展销或评比活动,一些认证单位或管理部门不负责任地向企业颁发所谓绿色产品、环保企业的证书或牌匾,而企业则利用这些证书或牌匾“证明”自己的产品是绿色的,从而误导和欺骗消费者。

为避免落入“绿色”欺诈陷阱,有关人士提醒广大消费者,在选购家居产品时可通过查看是否贴有中国环境标志来判断绿色环保产品的真伪,也可以参考环境标志产品政府采购清单中的产品目录,或通过国家环境保护部的网站(www.sepa.gov.cn)进行绿色环保产品查询。

(王绍芳)



父与子

埃·奥·卜劳恩 作

日报编辑部:3313871 3313879 3313873(热线) 晚报编辑部:3312941 3313880(热线) 报纸广告:3313877 报纸发行:3319180

利民家政(保洁、搬家、洗地毯、疏通等):3298881 15939231199 供水投诉:3368855 东海渔港订餐:3382222 佳能数码相机销售:13939279001

淇河家政洗涤公司:3360777 鑫昌汽修24小时急救:3338572 13343928572 百翼蜂产品销售:3308229 3308186 老根山庄订餐:3366666

鹤壁市中医院急救:3353120 3378503(康复科)2659562(精神科)2673078(朝阳分院) 鹤煤集团第二职工医院急救:2816120 2916666

水宜生微电解制水器:13323926333 法律服务、法律顾问:13569646398 专业疏通大中型污水管道、清理化粪池:13030393419

鹤壁市汽校:3367050 13939207503 各种液压平台、铝合金梯:13603929964 按摩医院肛肠科(马佩凯):2647015(老区)3320085(新区)

# 便民服务电话