

家长课堂



顶嘴不听话、学习抛脑后，放假后有多少家长被“逼疯”？

沟通要冷静 纠错要坚决

暑假过去大半，很多家长天天教着日子盼开学。有家长直言：放假的这几周，孩子彻底放飞自我，除了学习，对什么都上心，而且面对家长的劝导充耳不闻，依旧我行我素。家长们软硬兼施，却没什么效果。

讲述：孩子任性过暑假，家长抓狂无对策

周女士的女儿今年11岁，开学上五年级。放暑假前，语文老师布置了预习和阅读课外书的任务，数学老师建议学生每天练习计算题，英语老师也提醒学生不要忘了复习课文和记单词。眼瞅着还有几周就要开学了，可女儿小满一点儿没有要看书的样子，这可急坏了周女士，天天提醒女儿学习，但是小满总把妈妈的话当成耳旁风。

周女士说，放假一个多月，孩子整天上网刷视频、打游戏，娱乐计划也是一个接着一个，完全把学习的事情抛到了脑后。我看着她真是特别着急，提醒她要遵守放假初定下的暑假计划。这孩子每次都是不耐烦地回我一句“知道了，我过两天就学”。最初我还劝过，跟她讲道理，说的次数多了，孩子也开始跟我顶嘴。看着孩子振振有词的样子，我特别抓狂，却毫无办法。

建议：重新了解孩子，坚守立场规矩

12355 天津青少年心理咨询热线

以言传情 以身教行

随着孩子年龄的增长，他们的自我意识正一步步增强，内心希望得到别人的认可、理解和尊重。而我在和家长们沟通中发现，家长们有一个巨大的教育困惑——为什么孩子随着年龄的增大，越来越难以控制，越来越难以管理？

对高中生而言，已经基本形成了人生观、价值观，但很多家长没有看到孩子的成长，依旧对孩子加以约束。在交流和行为方面影响孩子的发展。其实，很多孩子已经超越了简单的叛逆，特别是升入高中后，在自我意识、情绪管理、人际交往、升学择业等问题上，家长要给予孩子更多的关心、理解和尊重，最直接、最快捷的方式便是家长以身作则，言传身教。

言传——开出有声之花

家长们通常认为，教育孩子只有在他做错事情的时候说教更加有效。其实不然。要想取得更好的教育效果，应该是在孩子做错事情的时候去肯定，给予他正面的帮助和鼓励，让孩子认识到“何事为对”的同时，也感受“做对事”的快乐。

1、不要盲目下定义。家长在和孩子的交流沟通中，要避免给孩子“戴帽子”和“下定义”的行为。当我们发现孩子在学习和生活中犯错误时，应该站在客观的角度跟孩子一起分析，找出原因并解开问题的答案。

2、营造宽松愉悦的氛围。孩子就像是一棵树木，而家庭教育是培养这颗树木成长的土壤。在这片土壤中，

常见成语辨析

沉默寡言：寡，少。话说得很少，默然不语。出处：《新唐书·梁崇义传》：“（梁崇义）后为羽林射生，事来瑱，沉默寡言。”近义词：寡言少语。反义词：口若悬河。例如：他这个人，虽然沉默寡言，但却很有心计。常用以形容人性情沉静，不爱说话。有时指在较短时间内很少说话。多作谓语、定语，也作状语、补语。

沉吟不决：决，下决心，决定。深思熟虑，难以下决心。指态度迟疑不决。出处：魏·曹操《秋胡行》：“沉吟不决，遂上冲天。”近义词：踌躇不决。反义词：毅然决然。例如：他做事总是沉吟不决，拖泥带水。多作谓语，也作定语、状语。沉吟不决和“踌躇不决”都有犹豫、难于决意之意。区别在于：“踌躇不决”指犹豫，不敢决断；而沉吟不决则表现其难于决断时，深思而低声自语的情态。（未完待续）

踌躇不决。反义词：毅然决然。例如：他做事总是沉吟不决，拖泥带水。多作谓语，也作定语、状语。沉吟不决和“踌躇不决”都有犹豫、难于决意之意。区别在于：“踌躇不决”指犹豫，不敢决断；而沉吟不决则表现其难于决断时，深思而低声自语的情态。（未完待续）



扶正小树苗

立秋的第二天，我们明显感到有凉意。一大早，我和妈妈骑着“小电驴”从朔城区飞奔到了开发区，参加《朔州日报》小记者站组织的“扶正小树苗·瑜伽真奇妙”社会实践活动。

大刘老师在莲合瑜伽门口招呼我们，我们随后进入二楼，里面的空间特别大，大厅里摆放着实木的茶桌和优雅的古琴，扑鼻而来的檀香味，瞬间让我们的心安静了下来。接着我们依次来到了瑜伽室，我找了一块黑灰色的

今天，艳阳高照，我怀着激动的心情与《朔州日报》小记者来到莲合瑜伽馆，参加《朔州日报》小记者站组织的“扶正小树苗·瑜伽真奇妙”社会实践活动。

一进入里面，就闻到了淡淡的檀香味，它可以让我们心静。因为爸爸泡茶的时候经常点，所以我一下就判断出来了。今天的活动很特殊，是亲子瑜伽，所以妈妈也来了。我们先脱掉鞋子，进入了瑜伽教室，里面摆满了整齐的瑜伽垫，屋顶还有做高难度的瑜伽绳。漂亮的老师告诉我们，瑜伽最早起源于印度，里面的好多动作都来自动物和大自然。我们听着舒缓的

昨天晚上，熄了灯我们已进入梦乡，忽然听到了“嗡嗡……”声音，把我吵醒了，我火冒三丈，心里想：唉，又是讨厌的蚊子！于是我拿出苍蝇拍，准备好一场“蚊子大战”。

我打开灯，发现蚊子已经送了我一个“大红包”。于是我拿着苍蝇拍开始巡逻，发现蚊子在书柜上，我小心翼翼地走过去，“啪”的一声，本以为蚊子已经打死了。可是我拿起苍蝇拍，却没有看到蚊子的尸体，原来蚊子早已逃之夭夭了，呜呜，这可把我气坏了。

于是我拿出了“高科技武器”——电蝇拍，迈着打羽毛球般的步伐，追着蚊子到处乱跑。结果，把爸爸吵醒了。可惜，他醒来得迟了，因为蚊子也赏给他胳膊一个“大红包”，爸爸气急败坏，一边挠胳膊，一边加入了“灭蚊大战”。蚊子飞到哪里，我和爸爸就一起凑过去，不让蚊子飞走，蚊子那么小，却很狡猾，和我们开启了捉迷藏游戏，我们打呀打呀，没有打到一只蚊子，反而吵醒了妈妈和姐姐。于是，我们一家人都成了“灭蚊大战”的“战士”……

我们继续打呀打，可谁也没有打到蚊子，反而把家弄得一片狼藉。唉！这该死的蚊子，妈妈只能拿出“终极武器”——蚊香，点着蚊香，蚊子憋不住了，一个个像没头苍蝇似的，到处乱撞。虽然屋子里有点呛人，但好歹安静了，一家人关灯睡觉。啊！终于可以放心地睡了。

朔城区九小四(6)班 李子强 指导老师：梁燕

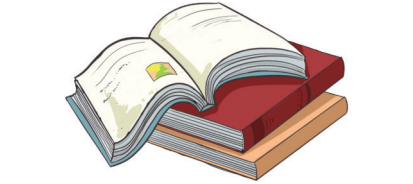
“运动健将”韩昊

我的好朋友韩昊，有一张大大的嘴巴，挺立的鼻子，个子不高，阳光开朗，还是个运动健将。

有一次，我和韩昊、武智宇、谭晋凯在体育场上踢球。过了一会儿，来了几个初一的大哥哥和我们一起踢。后来我发现，他们的实力真不是虚的，球在他们脚下被耍得虎虎生威，配合得仿佛是一个人。不久，就杀到了我们的球门前。突然，一道身影横着冲了出来，是韩昊，他单刀直入，一招人球分走，单枪匹马来到对方门前，一个大脚猛踢，球就像一个被扔出去的铅球，画着一道强劲的线飞入球门之中。我们几个抱在一起欢呼雀跃。

还有一次，我和韩昊一起跑步。虽然我跑得健步如飞，但他比我更胜一筹，像离弦的箭一样，所到之处扬起一片沙土，势不可挡，一溜烟儿飞向终点。这就是我的好朋友韩昊，也是一个名副其实的“运动健将”。

市二小三(2)班 赵睿 指导老师：尹海珍



瑜伽真奇妙

瑜伽垫坐下，因为妈妈要陪着妹妹，所以我自己练。在欢快的轻音乐中，老师先普及了瑜伽起源于古印度，创始人想达到天人合一的状态，所以就模仿各种动物的动作。这位漂亮的瑜伽老师和她五岁的儿子为我们做示范。我们做了小蛇的动作。因为我体重身高和妈妈差不多，爬到她身上后，我就像一条巨蟒，妈妈完全撑不起我，真是又气又笑。我们这些外行人一会儿因为动作难，发出惊讶声，一会儿因为托

瑜伽打卡

音乐开始了今天的课程。第一个动作，我们训练了拍手拍脚的力量，小小的热身后就模仿来到了森林里，我们做了一个动作叫扶正小树苗，用一只脚站立，来训练平衡力。然后我们模仿了兔子跳，看谁跳得高。真有意思，因为特殊原因，所以我跟贾老师搭档。接着，我们模仿了小蛇，这个动作太好玩了，贾老师背着我，抬手抬脚，好多小记者都很喜欢这个动作。

快乐的瞬间

每年暑假回到大同，古城南城广场的音乐喷泉，是我必去的打卡地之一。闷热的夏夜去喷泉边欣赏视觉盛宴，尽情嬉戏打闹，感受难得的凉爽、夏日的欢快，简直让人乐不思蜀。

早早地吃过晚饭，我和姐姐便叫嚷着去看喷泉。一下午，大老远就看见广场上已经人山人海，音乐喷泉已经开始表演了，我们迫不及待地往里走。

远远那直冲云霄的水柱，加上缤纷绚丽的灯光和激情四射的音乐，就像一位位从天而降的神仙姐姐在炫耀她们婀娜的身姿。观赏的人们也抑制不住



窗外的雨

窗外的雨，厚厚地斜织着，带着黄色的光。我坐在凳子上，看着窗外的雨，不禁感叹着：这样的场景，如此温柔，如此美丽。

炎热的夏天里，有雨的日子是很好的，它至少可以给人带来一点儿凉爽，一些舒适，漫步微雨中，享受着雨姑娘轻轻地按摩，心中的烦闷顿时烟消云散。

我喜欢雨，喜欢她滴在声音上的声音，喜欢她在空中轻舞的影子，喜欢她的凉爽，喜欢她的温柔，喜欢她的善解人意。每场雨过后，天空都会变得格外清新，它让世界变得又干净又美丽。

朔城区五中(324)班 吕旭慧 指导老师：高红岩

不起孩子发出惨叫声，真是热闹极了。最后，我们盘腿而坐闭眼深呼吸，虽然有点乏但是心里很舒服，感觉身体也柔软了。侯老师又给我们进行了体式纠正，因为我练跆拳道，习惯用右腿踢，老师一摸就知道我的两条腿不一样长，而且走路的时候用前脚掌着地，她建议我在平常生活中，走路时要用脚后使劲，练跆拳道时，要左右两条腿一起练，就会有所改善。膝盖要戴上护膝，多泡脚做热敷，非常感谢两位老师的指导。

今天的活动真有趣，虽然出了一身汗，但学到了很多知识。朔城区四中四(16)班 刘进昱(本报小记者)

接着，我们又模仿了小老虎的样子，把手变成爪子，身体向前倾，然后盘腿坐下，变成翩翩起舞的蝴蝶，手使劲延伸。虽然我们基础是零基础，但是在老师的指导下我们学到了好多动作。最后深呼吸放松。又高又瘦的瑜伽侯老师给我们进行了体式纠正，因为我是学舞蹈的，有明显的蝴蝶肩和向前倾，她告诉我，平常生活中走路要收腹，改变身体坐姿，将来体型会越来越美好。

活动结束了，虽然很累，但心里还是挺开心的。朔城区四中二(8)班 温进圆(本报小记者)

想跳上一曲，和她们一比高下。我和姐姐好不容易挤到了最前面，一股股凉意顿时包围全身。当我正在享受这份清凉的时候，突然听见有人喊：“快跑啊，快跑啊……”。我还没回过神来，从天而降的水柱直直地浇在了我头上。定睛一看，我和姐姐都成了“落汤鸡”。虽然全身都湿了，但我们就喜欢这种感觉，我们唱啊、跳啊，别提多高兴了，似乎和美妙的喷泉融为一体……

快乐的时光总是过得那么快，不知不觉已经晚上十点多，我们湿漉漉的身子不知道什么时候早就干了。没办法，和音乐喷泉依依惜别，回家提笔写下这快乐的瞬间。

市五小四(1)班 沙煜柯 指导老师：李改凤

小记者园地

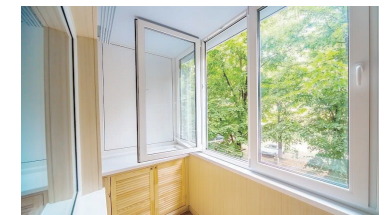
翘首以盼的亲子瑜伽课终于要开课了，今天早上，我兴奋高采烈地叫妈妈赶紧起床去上课了，这可是第一次和妈妈一起上课，真是太激动了。

很快爸爸就把我们送到活动地点，走进瑜伽馆，干净优雅的环境让我眼前一亮，轻柔的音乐和熏香的味道让我很放松。

上课时间到了，在老师的细心讲解和耐心指导下，我和妈妈完成了很多“艰难”动作。其中，让我印象深刻的是“小老虎”上山，当我脚踏踏实地爬在妈妈的背上时，我感受到无限的安全感，就像妈妈给我无限的爱。妈妈让我在她那并不宽厚的背上爬很长时间不掉下来，也让我体会到了妈妈平时在生活中照顾我的不易。

课程不知不觉结束了，我们收获快乐的时候，收获更多的是感恩。

朔城区四中二(3)班 王子睿(本报小记者)



成长的道路

成长是每个人的必经之路。而在我们成长的过程中，坎坷、遗憾、难过、孤独无一缺席。但成长依然继续下去，没有被阻拦。

在我家不远的地方，有一棵硕大无比的银杏树。它高大、挺拔、气宇轩昂。笔直的干中间伸出几条有力的臂膀枝杈，将密密麻麻的树叶撑开像把大伞。晚霞绚丽的光辉慷慨地倾泻在伞形的树冠上，使它显得更加璀璨夺目，看上去犹如一朵金色的祥云悬浮在晨露之中，给我带来了不一样的感受。每当我不开心时，总喜欢在它身旁坐着，甚至是坐一个下午。望着那年水马龙的街道，浑然不知在想什么……

一次我的好友冤枉了我，我无论如何解释他都不听，以后在每件事上处处针对我，我忍无可忍，和他打了一架，老师知道后让我回家反省，我一脸怒气向家的方向走去。经过银杏树旁，又不由地坐在了树下。抬眼望去，街上的柳树像病了似的，叶子上披着一层灰，打着卷儿昏昏欲睡；枝条也懒得动，没有生机地低垂着脑袋；马路上一个水点也没有，干巴巴地发着白光；小贩也不再吆喝；柏油路晒化了；甚至商铺门前的铜牌泛着热，仿佛就要熔化。而我一直坐到了晚上……

忽然，我的目光被远处的天际吸引了：晚霞的形态变化无穷，有的像一只展翅欲飞的雄鹰，有的像一条鲜艳的红领巾在飘扬……真是千姿百态、栩栩如生。这一切，犹如渐渐成长的人生路，晦明变化，时而阴晴不定，时而光芒万丈。

想通了，我也该回家了。朔城区五中(335)班 孔令凯 指导老师：高红岩

与书香为伴



学校，一个不注重阅读的民族是一个没有希望的民族，一个人的文化素养的优劣，综合素质的高低，个人能力的大小，在很大程度上取决于书籍的熏陶和读

书的多少。阅读对一个人的影响是巨大的，尤其是青少年早读，不仅对智力发展有重要的作用，同时，朗朗的读书声和淡淡的书香对一个人的人格塑造、思想灵魂、人文情怀、审美情趣的形成也是非常重要的影响。

老师常说，腹有诗书气自华。要想有气质，真正漂亮起来，一定要读书，读书是最好的精神化妆，要想保持内在的魅力，读书就是最高档的身心保健品，一个人书读多了，内心就自然丰富了起来，生活也会多姿多彩。

让我们与书相伴，与书为友。书籍如同与一位智者对话，顺畅时给你清醒，迷茫时给你希望，挫折时给你信心，追梦时给你力量，能够营造良好的氛围，提高国家的文化实力，为国家昌盛作贡献。

朔城区五中(324)班 张昱 指导老师：高红岩