

# 暑假里，和孩子一起读写吧

□Lisa Y. Taylor

露营的快乐时光、在泳池里玩水的午后和孩子最喜爱的宠物，都能够激活藏在孩子身体里的那个小作家——这是 Roxanne Henkin 告诉我们的，她是美国得克萨斯大学跨学科学习和教学部门的一名教授。当孩子讲述他们感兴趣的故事时，他们会更努力地去尝试使用新的词语、练习已经掌握的词汇，并乐于对文章进行修改。

“假期是家长和孩子门一起尝试快乐写作的最佳时机，”她说，“这时候写作不是家庭作业，不是强加于他们的一项任务。每个孩子都应该对写作产生兴趣，并且把阅读和写作当成他们打开新世界大门的美妙钥匙。”



## 从读书开始

Henkin 告诉我们，让孩子们听文学作品能为他们的写作打下基础，一旦他们能够独立阅读了，他们也可以通过听故事来持续学习。

“给孩子读书——不管是诗歌、儿歌还是精彩的儿童文学，”她说，“当孩子会自己读书之后，仍然保持给他们读书的习惯，并且帮助他们选择他们可以自己读的书。”

Valerie Martin Bailey 曾经被美国圣安东尼奥的诗人协会多次提名为桂冠诗人。她表示，诗歌是年轻人乐于接受的写作形式。“其实我们在婴儿时期就接触到诗歌了，当爸爸妈妈一边唱着童谣一边逗宝宝玩的时候，我们就听到了诗歌的节奏，”她说，“婴儿们都喜欢坐在大人的膝盖上，听着有节奏和韵律的童谣。”

要给学龄儿童介绍诗歌，Bailey 建议家长们可以从谢尔·希尔弗斯坦、苏斯博士、迈克尔·罗森、罗伯特·路易斯·史蒂文森以及莎士比亚等等作者那里寻找作品。就像“电影之夜”一样，每个家庭也可以设置一个分享诗歌的夜晚。

“可以邀请家人和朋友一起来分享他们自己选择的诗歌，”Bailey 说，“不需要是自己创作的，只要是喜欢的就好。这能够让让孩子们学会在其他人面前朗读。”

## 分享他们的故事

对于学龄前儿童来说，写作的基础通常从随意涂写开始。

“年幼孩子的家长们应该鼓励他们的孩子涂涂写写，并且把他们自己的故事讲出来，”她说，“然后家长们可以把孩子讲的故事写下来，并且读出来，这样孩子就会认识到讲述故事的重要性。”

Henkin 建议，如果孩子还在上幼儿园，或者小学一二年级，家长们可以让孩子们来编一个故事，把它们记录下来，再去修改它们，通过这样的方法让孩子们练习写作。

“孩子们可以尝试不同的题材，包括记叙文、诗歌、科幻题材和介绍知识的小故事。”她说，“孩子们很喜欢写一些关于恐龙、太空、外面的世界和动物的故事。而对故事的修改主要是为了让他们通过写作更充分地讲述他们自己的故事。”

在小学的头几年里，比起拼写、发音和写作技巧等等，对孩子写作能力的培养应该集中在“讲故事”上。

“如果你想让孩子们作出修改，让他们

注意那么一两点就好。如果你看到文章里没有大写字母，可以让孩子回去修改一下。”

不管是描述第一次骑车的恐惧，还是抱怨妹妹的坏习惯，孩子们都可以通过写诗歌抒发情感而获得满足。

“他们可以作一首诗来表达气愤或者快乐、失望或者高兴，”Bailey 说，“如果他们度过了糟糕的一天，他们可以写下那些让他们感到生气的事，并进一步地写成诗歌。写诗歌几乎是人们的本能。”

## 用文字做游戏

要让孩子更有创意地使用文字，你可以和他们玩“文字游戏”。

“你可以让孩子学会用和平常不同的说法来描述一件事物，”Bailey 说，“举个例子，你可以问他们，除了‘白色的’和‘蓬松的’，还可以用什么词语来形容一朵云？”

她还推荐家长们在日常对话中使用一些常见的文学手法，例如拟声法和比喻等等，当孩子们在学校里学到这些概念的时候，他们就更容易理解，并可以时常练习。

“你可以告诉孩子，拟声法就是用文字来模拟听到的声音。问问他们剪草机听起来是什么声音？”她说，“而比喻就是把一样东西比作另一样东西，比如‘我今天看起来就像一只熊’。”

## 发表他们的文章

当孩子们的文章得到其他人的认可，他们就会更有动力去创作。家长们可以把孩子的作品送去参加正规的比赛。不少比赛会将优秀作品结集成册出版，并会邀请小诗人们来朗读他们的作品。

家长们还可以自己用排版软件来整理孩子的作品，还可以把它们打印、装订，这样孩子们就可以看到自己的文章变成了书。在纸上写下一个故事，还可以自己绘制配图，然后做成一本书送给爷爷奶奶，这个过程会给他们带来自豪感。

在假期过去之后，那些被记录下来的故事和经历在很久之后仍然能被翻阅出来加以品味。这就是为什么，在这个充满了应用程序的世界里，写作的过程仍然是充满吸引力的。

“给孩子们时间和空间去思考、去做梦，”Bailey 说，“画一张画、写一首诗，创作永远不会过时。我们需要保持内在的创造力，这是我们与生俱来的能力、是我们宇宙里的音乐。”

# “夏季四法” 养护孩子脾胃

□武玥彤

提到夏季，我们就会联想到冷饮，在炎热的夏季吃一根雪糕、喝一杯冰饮，很是惬意，而孩子们更是喜欢。但一根根雪糕、一杯杯冰饮，也许就是伤及孩子脾胃的元凶。在古代有“春夏养阳”的养生理论，加之孩子本身“脾常不足”的生理特点，所以在夏季更应该顾护孩子的脾胃。为此，家长应该做到以下几个方面。

第一，戒“凉”。

春夏之季阳气生发，此时应该顺应阳气生发之势，戒“凉”以免伤及脾阳。首先强调，不要过度食用“寒凉”食物，如冷饮、冰镇水果等。俗话说“寒从足下起”，光着脚丫在地上走路、夏季空调温度太低，这些都容易导致身体各部位在不知不觉中受凉感寒。

第二，食“甘”。

食物有“五味（酸、苦、甜、辣、咸）”，五味相合于五脏（肝、心、脾、肺、肾），所以甘甜味入脾可以补脾，而且味道偏甜，孩子往往比较喜欢。在夏季家长可以给孩子适当食用甜味的食物，如苹果、西瓜、丝瓜、红枣、小米、薏苡仁、芋头、山药、土豆、胡萝卜、红薯等，可以做成粥、汤、菜肴、果汁等，但是也要注意，过多摄入甜味食物容易阻碍脾胃的运化，气机不畅，出现腹胀、便秘的情况，因此，不要过量，应该搭配其他食物，营养均衡。

第三，多“动”。

如果孩子户外运动比较少，加之吃得太多，过多的食物壅滞脾胃，影响脾胃的运化功能，出现厌食、腹胀、口臭及便秘的症状。因此在夏季，应增加户外运动，如上午 9~10 点、下午 4~5 点可以去公园运动，散步、跑步或游戏，能增强脾胃的功能，促进消化。

第四，动“手”。

夏季衣着单薄，便于给孩子进行小儿推拿按摩。家长可以进行简单的推拿按摩，调理孩子脾胃。方法是双手搓热后给孩子摩腹，如果孩子平素脾胃虚弱，表现为厌食、大便偏稀，可以逆时针摩腹；如果孩子口臭、腹胀、便秘，可以顺时针摩腹。另外还可以选择补脾经、捏脊等治疗，不仅能调理脾胃，还可以帮助孩子改善食欲、畅大便。

中医认为孩子的生理特点为“脾常不足”，然而脾为阴土，夏季湿邪及寒冷饮食，最易损伤脾阳。因此夏天切忌过食寒凉的食物及处于过凉的环境，注意顾护阳气。

# 可怕的话

□遥远未来

我正在忙做饭，就叫女儿：“用你的电话手表给你爸爸打电话，问他一会儿回不回来吃饭。”

女儿喊道：“妈妈，是一个女人接的电话。”

我一下就毛了，都能感觉到自己的脸一瞬间涨红了。

我承认自己很生气很生气，冲过去问女儿：“那个女人说什么？”

女儿望着我，说：“她说，您所拨打的电话正在通话中。”

这熊孩子。

# 不要带给孩子 “隐秘的胁迫”

□琳琳

柜门夹一根头发丝，判定有没有人偷偷开过；藏在地球仪里的钱，需要半夜时分起来查看；看见温柔的妈妈突然回家，宝贝儿子能吓得脸色惨白……看热播剧《隐秘的角落》，一开始就被男孩朱朝阳“地下党”一般的行为特点吸引住，好奇到底是什么让他养成了这样的秉性——他仿佛生活在一个需要伪装的世界里，总是在防备着什么、总是在害怕有什么东西被识破，这些特点尤其明显地呈现在和母亲周春红的关系里。

父母离异，母亲关心着和孩子有关的每一件事情。虽然这份爱可能有些令人压抑，但不能足够清晰地揭示朱朝阳这些行为特点的原因。直到剧情中出现了母亲照顾儿子喂奶的场景，观众才得以看清楚这份母爱的可怕之处。

母亲热好了牛奶，端进儿子的卧室。儿子戴着耳机在看书，看见妈妈放在桌上的牛奶，赶紧说了一声：“谢谢妈！”

看着儿子沉浸在自己的世界里，妈妈无奈地叹了口气。

她让儿子现在就喝，儿子想一会儿再喝。

母亲：“喝吧，不烫。喝完了早点睡觉，我好洗杯子。”

拗不过母亲的儿子取下耳机、放下书，心不甘情不愿地端起牛奶一小口一小口地啜。

母亲嫌他喝得不爽快，拿过杯子自己尝了一口：“有那么烫吗？这不正好吗？喝完的对胃不好。”

儿子看看妈妈，放下了杯子，重新拿起耳机，不想搭理母亲：“我自己会洗杯子。”

气坏了的母亲红着眼睛看着这个不听话的儿子，一把扯掉他的耳机和手里的书：“你现在长大了，自己能照顾自己了是吧，你怪妈妈没有照顾好你，是吗？如果你爸爸是个负责任的人、如果他不抛下我们，今天的事情就不会发生。”

儿子没有说话，睁大眼睛看着妈妈，拿起桌上的牛奶一饮而尽，然后让妈妈检查牛奶是不是喝完了：“妈，其实你可以告诉我的。”

母亲仿佛又看见了那个听话的、心疼她的儿子，她伸出手想温柔地擦拭留在儿子唇上的奶渍，却被儿子不由自主躲开脸、倔强警惕的眼睛烫伤了。

她的情绪失控了，两只手牢牢扳住儿子的下巴，狠狠地胡乱擦掉儿子嘴上的奶渍，那一刻观众体会到了儿子的恐惧：你必须时刻让母亲体会到，你要爱母亲，你要心甘情愿接受母亲的“爱”，你要感谢母亲的付出，对于母亲你永远不能说不，否则母亲就会从那个爱你的人变成一个可怕的人。

所以，你必须掩藏自己真实的想法、真实的行为、真实的欲望、真实的感受——像一个“地下党”生活在妈妈的眼皮子底下，或者逃得远远的。

孩子的健康成长，意味着父母不仅要有关爱孩子的能力，同时还需要拥有允许孩子成为TA 自己的胸襟。

你是否从这段剧情中感受到一些熟悉的味道？你有没有过在令人窒息的爱中成长的经验？