



惠君信箱

hnlhj@126.com

惠君老师：

您好！我是一名小学生的母亲，儿子今年上五年级。我儿子性格内向、胆小怕事，与人相处被动退缩。看到他待人处事的懦弱退缩，我经常鼓励他主动表达自己的需求，主动与人交往，但收效甚微。我该如何帮助我的孩子，请老师给我支支招。

一个焦急不安的妈妈

焦虑的妈妈：

您好！来信收悉。从心理学的角度来看，您家孩子的胆小怕事、被动退缩恐怕与缺乏安全感有关。美国心理学家丹尼尔·西格尔在《由内而外的教养》一书中说，所有健康的依恋关系都有一个共同点，即父母和孩子都具有向对方发出信号并接收对方信号的能力。这种能力叫做“适时沟通”，具体是指在交流的每一个瞬间，父母都能立刻感受到并理解孩子发出的信号，及时地做出回应。否则，亲子间的依恋关系将是不健康的，甚至是矛盾和紊乱的。未能在童年建立起安全依恋关系的孩子，在与他人相处时因缺乏安全感，而容易表现为胆小怕事、被动退缩等行为。所以，建立安全的依恋关系，给孩子足够的安全感，是帮助孩子建立自信的重要条件。

而父母要给孩子足够的安全感，至少要做好以下几门功课：

1.和睦的亲子关系。和睦的亲子关系表现在，亲子间彼此尊重亲

近，交流的语言温暖有爱，彼此互动积极健康，家庭议事民主平和。适时沟通是家庭常用的沟通模式，家庭温暖和谐的氛围能给予每个人尊重，让家人从中获得安全感和归属感。从这样的家庭走出去的孩子，内心是温暖和充满能量的。这份温暖足以让孩子有力量和自信抵御来自外界的困扰与伤害。同时也让孩子在见识过温暖和美好之后，知道如何建立美好的人际关系，懂得怎样的生活是值得过的。

2.给予有效的陪伴。所谓有效的陪伴，我以为至少具备以下四个条件：关注当下，无微不至，适时回应，积极赋义。关注当下，指身心投入享受陪伴的当下，不要让无关事务干扰与孩子共处的时光，让孩子感觉到你的关注时刻都在且享受其中。无微不至，指陪伴孩子时事无巨细都要悉心关照，眼之所见，耳之所听，身之所触，心之所思，鼻之所闻，都尽收于心，与之同在。适时回应，指接受到孩子发出的信息时，要及时适当地回

应，让孩子确信你接收到他的信息，你是真的与孩子同频共振，孩子是你当下唯一关注的对象。积极赋义，指对陪伴当下发生的互动给予积极的赋义，引导孩子做事的方法，肯定孩子的进步，给陪伴注入更多意义。

3.允许孩子做自己。在多数文化中，人们给“内向”一词贴上许多负面的标签，比如，胆小怕事、自卑退缩等。其实，内外向是人对外在世界不同的反应模式，内向者只是更关注于自身内在的感受而已。内向的人文静、细腻、善于观察与思考，自带一股安静的力量。如果环境尊重内向者的内心需要，允许内向者做自己，内向者会将个人的长处发挥到极致，成就非凡业绩。事实上，不管什么样的性格，都是最珍贵最独特的模样。与其盯着内向的劣势纠结不已，不如去发现内向者的优势和资源，创造机会让孩子用内向的优势取得成功。

4.教给孩子自我保护策略。外向者处理问题的方式是向外且具有攻击性的，身处由不同个性的人组成

的纷繁复杂的世界，内向者难免会遭遇有意或无意的伤害。家有内向孩子的父母，有必要事先教给孩子应对外界伤害的策略。告诉孩子任何人都无权伤害你，当遭遇外界伤害时，一定要告诉爸妈或老师，爸妈一定会陪你一起应对。同时要引导孩子随机应变妥善保护自己。比如，用善意思理性的言行化解冲突；面对恶意挑衅义正辞严地说“不”；遭遇欺凌要学会斗智斗勇和主动求助等。让孩子有底气坚持原则拒绝伤害。

谢可慧在《请务必告诉孩子，如果有人打你》中，分享了她教孩子反击别人伤害的做法。她说：要告诉孩子，不伤人是一种教养，不被别人伤害是一种气场。要游刃有余地应对外界的伤害，最好方式是，内心柔软有原则，身披铠甲有温度。

最后，我想强调的是，请尊重内向者的存在价值，鼓励孩子用自身的优势做最好的自己。祝您和孩子都成长成自己喜欢的样子！

惠君

家有儿女

放手也是一种爱

■ 张筱婧

何瑞集今年8岁，小学二年级，是我朋友林凤妮的孩子。有一年寒假，我们两家一起结伴去大兴安岭看雪。今年暑假，我们又去看呼伦贝尔大草原。林凤妮事务忙走不开，就让8岁的儿子一个人跟我们“闯荡”茫茫的大草原。

小瑞集个子很瘦小，我儿子比他大一岁，却比瑞集高一头还多。小瑞集梳了个小分头，戴着红黑双色边框小眼镜，是一个很清秀的小帅哥。

小瑞集的行李箱，立在他的身旁，显得箱子比人大得多。一路上，我们走哈尔滨、上林区小火车、进大草原、访牧民人家，几经辗转，小瑞集一个人拖着自己的大行李箱，身上还背着一个大大的书包，神气十足地走在最前面。我们总想帮他一把，但是一看，根本不需要。在他的感染下，其他的孩子都自己背着书包，拉着自己家的行李箱。

我们是从哈尔滨的火车站坐火车去呼伦贝尔的。这是孩子第一次坐火车。我们坐的是硬卧铺，其他的孩子又壮又胖，上下铺显得很笨拙。小瑞集这时候却表现出来了他的优势，上下铺灵活得像孙悟空。大人们这时看着瑞集的表演，都哈哈大笑。火车上卖货的推车来了，“请停下，哥有点钱，买瓶雪碧。”瑞集一副很老练的模样儿。瑞集很喜欢看书，尤其是漫画书《阿衰》，在车上、在房间、在饭前，他总是捧着一本漫画书，在那津津有味地看着，惹得同行的小朋友都来借漫画书一起看。

我们每一次带孩子去外地行走，都有一个特殊的任务就是写作文。小瑞集对我说：“阿姨，我才二年级，很多字都不会写，我能用拼音代替吗？”我摸摸他的头说：“可以呀！”于是，小瑞集交的作文有汉字也有拼音，他写得很工整很认真，有时候还是第一个交作业。

小瑞集路上一副大人的样子，听招呼又抱团，自己每天收拾行李，自己照料自己，带着他“闯荡江湖”大人根本不费力气。在返回海南的机场上，见瑞集爸爸看自家儿子那副得意的样子，我分享到一个理念，适当的放手，也是一种爱。我感谢林凤妮夫妇对我的信任，更感谢他们告诉我如何锻炼自己的孩子。

海师举办
优秀书法课业作品展

精彩课堂

■ 曾春宝

学外语就像学游泳，必须泡在水中，而不是沾沾水。因此，教师在教学生时，不但自己要置身于水中，而且必须把学生“拖下水”，这样才能让学生真正体会到学习英语的乐趣。做为一名英语教师，我在教学中有一些做法，收效颇好。

一是让学生走上讲台领读。我发现班上有些尖子生，他们爱学英语，对英语特别感兴趣。他们的发音准确，对知识的掌握相对熟练，并且有很强的表现欲。在晨读、辅导课时，我有意识地安排他们走上讲台合作领读。这一做法引起了同学们的兴趣，台上的同学读得津津有味，台下

“古不乖时·海南师范大学美术学院第二届优秀书法课业作品展”近日在海口尚书馆开幕。这是该校继上学期首届优秀课业展成功举办之后的第二届展览，今后每学期将定期举办一次。评委们经过严格的初评、复评和终评，从筛选的68件优秀作品中评出了10件获奖作品，直观地反映出该校书法专业近年来的教学成果。

“偷懒”一招：把讲台让学生

的同学学得积极、认真。这样既给英语方面有特长的学生提供了大显身手的机会，又让他们过一把“老师瘾”，对台下的同学也是一个很好的示范和激励。

二是让学生走上讲台用英语做值日报告。每节课的前3分钟，是我们规定的用英语做值日报告时间。报告内容可以是背段课文，也可以是用英语讲个小故事或笑话，或唱英文歌曲等。我还给学生设计了一个英语特别节目“答记者问”。值日同学当“新闻发言人”，台下同学当“小记者”，用英语连珠炮似的向“新闻发言人”提问，问题可以是上节课或以前所学内容，也可以是今日时事、校园新闻、天气等，“新闻发言

人”用英语作出回答。

三是让学生走上讲台当“小老师”。领读和值日报告活动锻炼了学生的胆量和表达能力。于是每周三和周五我让“小老师”给同学们授课。授课分小组进行，先对组长进行“上岗培训”。组长合格后，以点带面，大面积推开，抽签决定授课人选。由于抽签的随机性，学生不敢心存侥幸，人人都要认真准备。刚开始授课的“小老师”有点放不开，所讲内容乱不成章，甚至闹出笑话。但渐渐地，“小老师”的教态越来越自然，设计越来越好，课堂越来越出彩。

四是推行“小老师制”，开展“一帮一”活动。依据“官教兵，兵教官，兵

教兵”的教学思想，我在班上开展“一帮一”的比赛活动。即一个优秀生帮助一个后进生，列出“结对子”的名单，还要求学生开展比赛，看谁的“对子”进步更快，进步快的有奖。通过这一活动，后进生由于经常得优秀生的帮助，克服了学习上的困难，进步很大；优秀生向后进生讲解的同时，自己也得到了提高，达到了互教互学的目的。

教师“偷懒”，让学生走上讲台，不是教师放手不管，而是幕后要多多指导、多培训、多引领、多倾听、多建议，甘当人梯，做学生的引路人。

三尺讲台是希望的田野，学生是成长的幼苗。给学生一次机会，我相信学生还我一个奇迹。

（作者系乐东中学教师）

我读经典

■ 董新明

四十多年间，我曾三读作家徐光耀的经典作品《小兵张嘎》。

第一次是十二岁那年，读的是《小兵张嘎》的连环画。这本由人民美术出版社出版发行的“小人书”，在那个“饥饿年代”里，一时间成了我们几个小伙伴的营养快餐。虽然纸上的人物都是静止不动的，但晚上躺在床上，一闭上眼，满脑袋里几乎全是嘎子活泼可爱的形象。

第二次遇见《小兵张嘎》，是在1979年高考前夕。那一天晚上，班主任王老师请我们看电影。那晚镇电影院正好放映徐光耀的同名电影《小兵张嘎》。银幕上由小演员安吉斯扮演的嘎子形象，显然要比“小人书”上的鲜活得多。看电影，“读”画

三读《小兵张嘎》

面，使我对《小兵张嘎》的故事情节有了更丰富的把握，也在观赏之中缓解了一点高考压力。

第三次与《小兵张嘎》“亲密接触”，是在2017年4月的“世界读书日”，我与学生一道运用自主阅读法，吮吸名著《小兵张嘎》的丰厚营养。

（一）“嘎子”的“嘎”相是借助个性化的情节和细节表现出来的。面对奶奶的惨死，嘎子发誓报仇，由此萌生了“弄到真枪”的念头。为了弄到枪，他“伸手就去那小子里摸步枪”，却不料撞见了“用笤帚疙瘩”下了汉奸武器的传奇英雄罗金保。真是“不打不相识”！参加了八路军，当上了小侦察员，他“最着迷”的还是“枪”！在一次配合钱队长奇袭鬼子的战斗中，他意外地得到了一把盒子

枪。面对区队长要他上缴武器的决定，他起初是“恐慌”，“忽地理直气壮了”，“把枪一举”，说是要给奶奶和老钟叔报仇。在区队长“盯着他，更严肃”的时刻，小嘎子就把枪往桌子上一扔，说声“我不要了！”这些行动和语言的描写，点染出了他的“嘎劲”和孩子气。与胖墩儿摔跤，嘎子张嘴咬人；挨了胖墩儿几句奚落后，他又爬上屋顶，用草去堵胖墩儿的烟囱……在一场伏击战斗中，嘎子获得了一条真正崭新的“张嘴灯”，便把它藏了起来。养伤归队之后，他央求区队长把枪留在他身边，哪怕“只撑十天”！仅此一个细节，一个天真可爱而又心有纪律观念的小战士就“嘎”气十足地站在我们面前了。

（二）嘎子是在抗日烽火的洗礼中成长起来的，是革命队伍把他这个

无父无母、无家可归的孤儿，培养成了一个“英雄不怕硬碰硬，再硬也要冲三冲”的抗日小战士。加入了抗日队伍，听着抗日志士们血与火的故事，他受到感染；在严酷的斗争中，他开始胆大心细，勇敢坚强。养伤期间，老百姓给他的关心照顾，让他懂得了抗战取得的胜利，靠“广大群众真心实意地拥护与支持”的真谛。为此，在“鬼不灵奇袭战”中，他巧妙地混进韩家大院，设计制造混乱，为八路军全歼日伪势力创造了有利条件。

《小兵张嘎》“出生”已半个多世纪了，时光的流逝虽然可以淡褪原著的纸张颜色，但书中的嘎子等人物形象永远鲜活，这部文学经典所承载的民族精神永远熠熠生辉。

（作者系儋州市第二中学特级教师）

师说心语

多用微笑鼓励学生

■ 李桂凤

我2003年大学毕业，转眼间已经工作十几个春秋了。回首这十几年自己的工作，有些体会看似细微却最难忘。我那时以为教师的职责就是传道授业解惑，但其实微笑也是抚慰学生的一剂良药。

2013年9月，我新接手了初二年级15班的物理教学及班主任工作。这个班入学习成绩是年级中最低的，孩子很多小动作也很恼人。开学的第一个月，觉得很难熬。但是，他们是我的学生，把他们教育好是我的责任，我慢慢调整自己的心态。想通后，我开始找他们一谈话，在班里定好规矩，奖罚分明。慢慢地改变了他们的学习态度，增强了他们的责任心。

一个学期过去，情况有了一些变化。但我发现学生与我的距离仍然很远，在我百思不得其解的时候，学习委员的话触动了我。有一天，学习委员给我送欠交作业的名单时，她低着头，胆怯地对我说：“老师，我可不可以跟您说个事？”我说：“可以呀！”她就小声地说：“老师，以后你能不能多笑呀，你每次到班里时表情很严肃，同学们都很害怕您的眼神。”

此时我震惊了，我一直以为对学生只要口头上多表扬，笔头上多鼓励，便能拉近师生的感情，然而事实证明我错了，我陷入了深思。对了，微笑是人类最美丽、最友善的语言，那就让我用微笑去唤醒学生们沉寂的心灵吧。于是，以后不管在哪里遇见学生，我都满脸笑容，而学生们也慢慢被我感染，脸上有了笑意。特别是初二进入第二学期后，他们经常当我的面与我开玩笑，只要我说的话，他们都很认真去执行，教室变得很干净，晚修时教室变得很安静。功夫不负有心人，第二学期各项量化进入年级前五名。

最令我感动的是2014年6月，我由于生病休假一个星期。那个星期几乎每天都有学生发短信问候：“老师，您好了没，什么时候回来给我们上课，我们都想您了。”“老师，我们希望您能回来陪我们一起迎接考试”……返校的第一天，同学们一看见我进入教室，全班鼓掌。我不由得感慨：老师与学生真的是教学相长，我的学生长大了，我也是！

（作者系海南中学教师）

习作

墨海书香最怡人

■ 邓海乙

校园一角，闲暇之余，或坐或立，手捧一本经典，在墨海书香中与古今圣贤对话，其乐无穷。华夏上下五千年的文明史，全靠书籍传承。正是有一部部经典之作，才有我们煮茗论文，诵明月之诗，歌窈窕之章。

孙苏悉梁锥刺股，胤康囊萤映雪读。与其说先贤勤而好学，倒不如说他们是从阅读中找到了人生的乐趣，乃至无穷的精神力量。阅读是有魅力的，那有如星光样的文字，由我们的眸眸而入脑海，再幻化为一幅幅精美的画面、悦耳的音符，进而奏出和谐的旋律，余音袅袅，不绝如缕，能让人浑然忘我，身心俱净。

人生一世，面临的不可能总是坦途，但只要手中有有一本书在，心中便陡然洒满阳光。贾平凹说：“朋友不一定是人。”不错，书也是最好的朋友。那份不可言说的友情，能让我们懂得做人的道理，生活的真谛。朋友可以是《阿房宫赋》中封建王朝的奢靡腐朽带来的警示；可以是《荀子》“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”的教诲；可以是《巴黎圣母院》中善与恶、美与丑、崇高与卑下，浪漫与残暴交织出的旋律；也可以是《老人与海》中圣地亚哥那种与命运抗争时，用不屈的信念赢得的“失败中的胜利和逆境中的尊严”。

古今中外的经典名著，虽各有千秋，但同样启迪心智，开阔胸襟。

蛇紫嫣红诗满园，一根红线贯古今。这红线，就是千百年经过时间的淘洗，最终留下的不朽经典。正是有了它们，我们人类才能在不断前行中，找到家的方向，找到爱的归宿，我们人类的精神，才能如此坚挺千年。如今，高科技覆盖了书香世界，拿手机刷屏的多了，捧纸质书本的少了；看心灵鸡汤的多了，读中外经典的少了。有人说，“是生活的节奏，逼得我们只有快跑，哪有时间读书？”其实，生活的节奏，并不会逼任何人，能逼我们的，只有自己那颗浮躁的心。“没有时间读书”只是为自己的懒惰和浅薄推脱的借口。

尤其是一名中学生，读书的时间就更多。因为学校的生活，主要的任务之一就是读书。课间十分钟、回寝室的路上、排队吃饭……所有的零碎时间加在一起，能读完多少经典？

在喧闹的校园中，让我们学会阅读吧，因为只有这样，我们才能真正品味人生的乐趣，也只有这样，我们才能在墨海书香中，找回曾经失去的美好。

（作者系五指山中学高三1班学生 辅导老师：常要中）