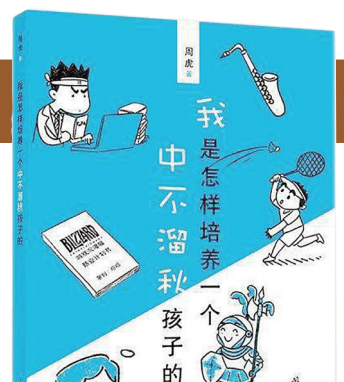
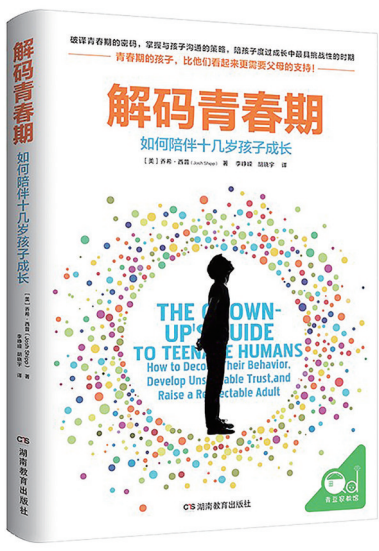
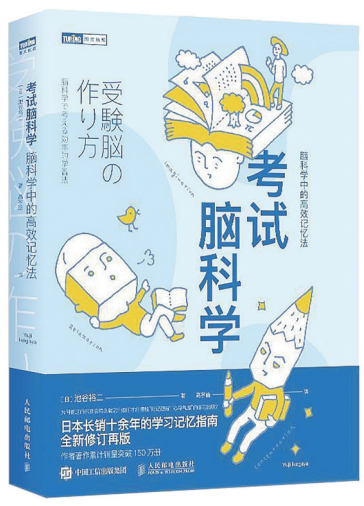
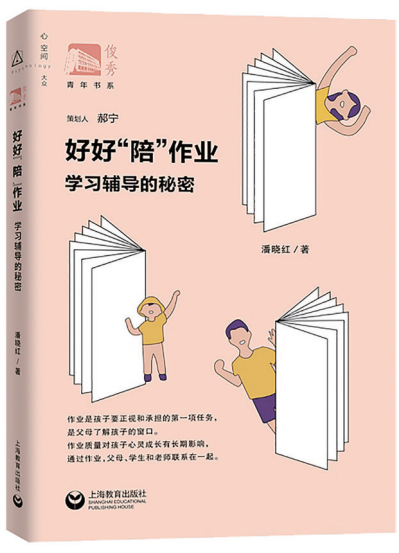
疫情之下“学习主场”转战家庭，亲子教育、有效陪伴话题备受关注

一陪读就鸡飞狗跳？先解锁表扬的正确姿势









“不陪读母/父慈子孝，一陪读鸡飞狗跳”……疫情之下，“学习主场”从校园转战家庭，亲子教育、有效陪伴话题备受关注。尤其当孩子的学习习惯、日常表现、作业进度等诸多细节因居家上课“一览无余”时，两代人之间如何友好高效沟通，更是成了一门学问。

近期陆续出版的《好好“陪”作业：学习辅导的秘密》《我是怎样培养一个中不溜秋孩子的》《解码青春期》《赞扬与责备》《跨越式成长》等图书从多个角度“支招”，指出陪读恰是观察摸索不同孩子个性与长短板的直观窗口。心理学博士、华东师范大学心理与认知科学学院教师潘晓红认为，比起“你真棒”“好聪明”等笼统抽象式赞美，描述性表扬是塑造积极行为更有力量的方法。

学会倾听，别让亲子沟通演变为“情绪攻防”内耗

有家长在社交平台吐槽：因欠缺专业知识和管用方法，课业辅导变成了“彼此折磨”，双方陷入负面情绪，小问题变成大冲突。到底需不需要“陪”作业？陪读就是让孩子把作业做完吗？如何对青少年行为作出正向科学的评价？

《好好“陪”作业：学习辅导的秘密》中描述了不少常见场景，比如要求孩子做作业时，他们有时并不会立即配合，作为父母一般会一次又一次要求……但往往重复的次数越多，孩子越没有动力去听。书中指出：除了重复提醒、唠叨、哄骗、威胁、大喊大叫，我们还有一个策略是，告诉孩子我们想让他做什么——清楚、简单、只说一次。“翻开英语练习册”“把你的数学作业给我看看”“现在该背诵课文了”等指令，一旦清楚而简单地说出，就不要重复了。这背后是家长传递给孩子的一个理念——每个人对自己负责！

那当孩子遇到实际困难求助时，我们如何反馈？“妈妈，明天要提交作业，我的作文还没有写，数学题还剩10道。”说着说着，孩子可能会着急哭起来。这时如果抱怨“早就让你抓紧时间，就是不听，现在来不及了才知道哭，怪谁呀！哭什么哭，还不赶紧写！”这种回答明显是火上浇油。潘晓红建议，反映性共情倾听可以帮助孩子迅速平复情绪，转向完成任务。

比如，我们不妨说：“你还有作文和10道数学题没有做完，心里很着急，是吗？我们来看看还有多长时间可用。”在她看来，父母经常使用这项技术还会带来额外好处：孩子可以在不知不觉中习得这项技能，掌握更多准确描述情绪的词汇，在潜移默化中掌握反映性倾听的技能，并应用到生活中。书中指出：犯错是孩子成长中必须走的路，家长需尽可能保持心平气和，不要被着急、愤怒等消极情感占据了头脑。否则，就会演变成一场“情绪攻防”游戏的内耗。

毕竟，现实生活中，“中不溜秋”的孩子是大多数，鲜少“学霸体质”，有的还调皮捣蛋、麻烦不断。《我是怎样培养一个中不溜秋孩子的》作者就由最初焦虑不堪，到放下“唯成绩论”的心魔，欣然接受现实，学会发掘孩子的优点。《解码青春期：如何陪伴十几岁孩子成长》《你好，小孩》《考试脑科学》等著作也分析了类似现象，父母辅导孩子时，需警惕总用批判性目光，一会儿说这个字写错了，一会儿数落那道题计算有误，不停发牢骚埋怨，揪着孩子短板，搞得剑拔弩张，让焦虑烦躁气氛遮蔽了家庭港湾的温暖包容，得不偿失。

而在孩子唱反调时，父母如果通过一味吼叫来压制，那么十有八九孩子会愈加抗拒。“孩子的叛逆是有根源的，真正去关心理解他们才是解决事情的方法。对于拥有自我意识的孩子，父母可适当进行冷处理，给双方平复情绪的时间。听比说更重要，发自内心地尊重，或谈论一些孩子喜欢的事情，都可以起到调节情绪的作用。”作家萧萍说。

跳出单一的成功评价体系，学会恰当地赞美

在亲子沟通中，不少家长都会赞扬孩子，那么一味表扬能促进自我实现吗？

心理学家特丽·阿普特在《赞扬与责备》中指出，赞扬不仅能表达喜爱，还可能涉及利用与讽刺。培养孩子的自尊并不是给他们无尽的赞美，过犹不及。“你如果希望孩子成功、愿意接纳挑战，就要赞扬他们的努力、刻苦和坚持不懈，而不是他们的智商、天赋或能力。”她认为，要在人生路上成功，孩子需要怀有信心，但这并非自己与生俱来的能力，而是“天道酬勤”这个规律带来的结果。

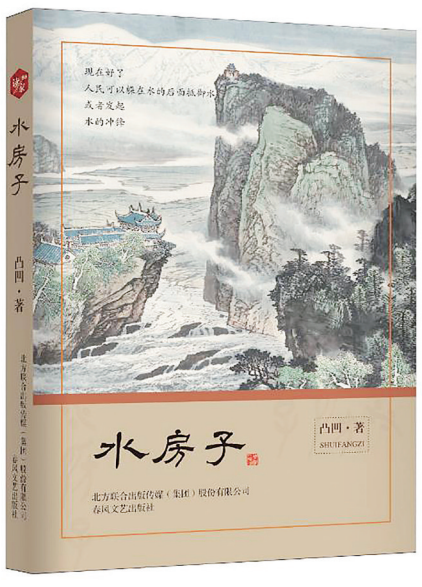
有学者指出，笼统夸赞像“通胀的货币，变得一文不值”。恰如《最好的学区房是你家的书房》中所说，“表扬和批评一样，难度都不小。不走心的表扬夸不到孩子的心坎里，也无法激发他们的积极性。”该书作者、日本全职妈妈佐藤亮子举例写道：比如孩子考试取得好成绩，家长可以说“这道题之前你做错过，这次做对了，真厉害”，而不是空泛地说一句“你真棒”。有具体内容的表扬，更能使孩子的自尊心得到满足，帮他产生再接再厉的动力。

解锁正确的表扬姿势，背后也意味着重新审视所谓“好学生”的标准，跳出单一的成功评价体系。《逆商》《内在动机》《活出心花怒放的人生》等著作都提到了在面临不稳定、不确定性时，更需培养青少年强韧的心理弹性，以积极思维重塑自我，开辟人生更多的可能性。“焦虑往往是因为太近的目标带来的，太在意分数，太在意比较和得失，完全忘记初心。教会孩子享受和沉浸的过程更重要。”《72招轻松家教》指出，成长的过程犹如打怪通关，享受过程就会乐在其中，新场景、新事件、新挑战会予人惊喜，乐趣无穷；但如果仅一味盯住终极任务，以打赢为最终目的，只是为了通关，整个过程容易变得索然无味，这对孩子、成人来说都值得深思。

（文汇报）

《水房子》

4000行长诗带你走近“蜀守冰”



由四川诗人、小说家凸凹创作的4000行长诗《水房子》于近日出版，该书由春风文艺出版社推出，已在网络平台和全国实体书店上架。

诗集共有288页，异形开本，由“序诗”“上游：水之房基”“中游：水之房体”“下游：水之房顶”“后记”，以及序、跋和附录构成。诗集扉页文字为：“谨以四千行长诗《水房子》献给伟大的李冰和世界的都江堰。”

北京中华世纪坛雕塑有上下五千年40尊中华文化名人，李冰位居第六。排在他前边的5位是管仲、老子、孔子、孙子、屈原。紧挨在他后边的5位是司马迁、张衡、蔡伦、王羲之、祖冲之。李冰在2000多年前创建都江堰，成都平原因此成为天下闻名的“水旱从人，不知饥馑”的天府之国。“蜀守冰凿离碓，辟沫水之害，穿二江成都之中……”李冰就这样来了，从《史记》中来，连姓氏都没有。但他的水，流了2000多年，至今都在灌溉着我们。

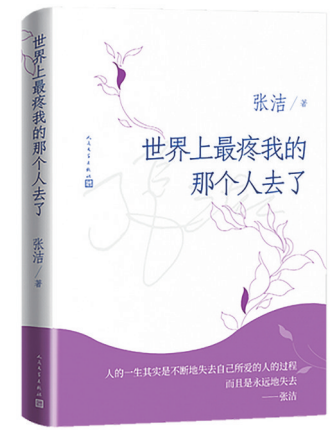
《水房子》是第一部叙写李冰的长诗，第一部出版的“献给伟大的李冰和世界的都江堰”的诗集，由72首相对独立又相互嵌合、浑然一体的诗作构成。每首诗，均配有摘录自古今中外名人名著中有关李冰或都江堰的一个金句，作为题记。作品勾古连今，集诗艺性、思想性、科普性、稀缺性、收藏性于一炉，呈现出其独有的文化价值景观与儒释道同构的精神情怀。该选题获四川省都江堰水利发展中心全程支持。

凸凹，本名魏平，1962年春天生于都江堰，现居成都东郊龙泉山下。诗人、小说家、编剧。有长、中、短篇小说在《长篇小说选刊》《中篇小说选刊》《作家》《北京文学》《芙蓉》等文学期刊发表或转载。著有长篇小说《甑子场》《大三线》《汤汤水命》，中短篇小说集《花儿与手枪》，诗集《大师出没的地方》《蚯蚓之舞》，散文随笔集《纹道》，批评札记《字篓里的词屑》等20余部。编剧有30集电视连续剧《滚滚血脉》。

（新华网）

悦读

《世界上最疼我的那个人去了》



◆◆作者 张洁
◆◆出版 人民文学出版社

著名作家、两届茅盾文学奖得主张洁自小与母亲相依为命，经历了不少坎坷。最困难的时候，母亲曾经上街卖冰棍贴补家用。张洁一心期望给母亲一个幸福的晚年，不想因为脑垂体瘤手术后引起血栓，母亲过早地离开了人世。

《世界上最疼我的那个人去了》是张洁最真切的文字，她写下了母女之间磕磕碰碰、琐琐碎碎的真实情感，椎心泣血、如泣如诉，一唱三叹，情意深长。

“一个人在五十四岁的时候成为孤儿，要比在四岁的时候成为孤儿苦多了。”母亲去后，张洁大病。几度痛苦挣扎，书稿即将完成时却奇怪丢失，历经一年多，她终于写完了这些不能不写的文字。追念最后的日子里，母亲对女儿的顺从、依赖、忍让，女儿对母亲的体贴、埋怨、痛悔……所有的磕碰、琐碎、缠绵，一夜之间都不复存在，只有这些椎心泣血的文字，诉说着永远的母女之情。

书中的照片，和文字一起讲述着母亲的故事、母女的故事，以及母亲、女儿、外孙女的故事。

2022年1月21日，张洁在家人的陪伴下安然去世。她去天堂陪伴母亲，她的这本书，留在人间，留给读者。

《重卡雄风》

◆◆作者 晨飒
◆◆出版 海峡文艺出版社

长篇小说《重卡雄风》是一部现实主义题材作品。故事发生于20世纪90年代，林焕海临危受命，担任严重亏损的三线军工汽车制造厂“西汽”的厂长。他强力挽留技术人才，并让大学攻读车辆工程系即将毕业的儿子林超涵回厂工作。在厂长林焕海、总工郭志寅、青年工程师林超涵等人的带领下，西汽克服重重困难，成功研发7吨重卡，并通过高原试车，将国外重卡击败，获得军方订单，赢得喘息之机。后来，林超涵发现民用市场潜力巨大，建议西汽转战民用卡车市场。西汽通过转型改制、自主创新进行二次创业，最终由弱变强，再次击败国外竞争对手，成就了中国制造的国际声誉……

《战场特工》

◆◆作者 [英]约翰·勒卡雷著 姚向辉译
◆◆出版 上海译文出版社

《战场特工》是勒卡雷出版于2019年的一部长篇小说，也是他生前的最后一部作品。

纳特是一名47岁的英国秘密情报局特工。在异国他乡的地下战线上为祖国奋斗多年之后，这位老兵的外勤生涯似乎终于画上了句号。可是当英雄回到了久违的伦敦时，迎接他的只有一位因分居多年而感情淡漠的妻子、一个处处与他作对的青春叛逆期女儿，还有一处供他发挥余热的十八线本土情报分站——这就是老兵的宿命。

好在，当间谍并非纳特生活的全部——他还是一位狂热的羽毛球爱好者。回国后不久，纳特就在俱乐部的羽毛球场上结识了一位与他旗鼓相当、相逢恨晚的年轻球友。而擦出火花的不仅仅是两人的球艺。走下球场，这个年轻人热烈真诚的理想主义情怀，让纳特那颗冷了半截的心竟也有所触动。然而，当友情向间谍招手时，危险也就不远了。纳特很快发现，这场忘年交以意想不到的方式，将他卷入一桩超级大麻烦之中。