

生活时尚

别再拿“别人家的孩子”激励娃了

□付怡

暑假来了,各种夏令营、兴趣班接踵而至,朋友圈里的“晒娃潮”汹涌袭来,家长们之间的比较也在无形中开始了:这家的娃在夏令营中获奖了,那家的娃暑假不仅上英语补习班,还学钢琴、学游泳……实际上,不只是暑假,许多家长对于“别人家孩子”的追求,从自家娃出生的那一刻便启动了。笔者了解到,多数情况下,父母这种激励并未起到预想中的正面作用,倒是给孩子的自信心带去了伤害。专家则对此表示:如今时代发展,社会宽容,孩子有很多试错的机会,以批评严防犯错的方式实际上已不再适用。

“别人家的孩子”成为“杀手铜”

在近期朋友圈晒娃浪潮的袭击下,三年级的蕴蕴被“心态失衡”的父母强制安排了诸多兴趣班:篮球班、钢琴班、英语班、游泳班,接下来可能还有英语班组织的夏令

营。看着女儿在篮球场上晒得黝黑的皮肤,蕴蕴妈妈虽然心疼,但还是“自我安慰”地说:“这个暑假有文有武,一点不浪费。别人家的小姑娘不也在一起晒着吗?”

而蕴蕴在经历了第一节篮球课的“折磨”之后,便不想再去上第二节了。蕴蕴妈妈着急了:“别人都能坚持,怎么就你不行?”她表示,“别人家的孩子”对于蕴蕴来说是一道“必杀技”,“我一这么说她就愿意去做了”。

而实际上这句话真的起到了激励作用吗?笔者从几名从小到大被比较的过来人中了解到,这句话表面上看有作用,但孩子们内心更多的是没法反驳的无力感。

孩子最在意的是父母的评价

“父母一定要意识到,这种比较不会给孩子带去想象中的激励,带来的只有伤害。”专家呼吁。一个人一生中最重要的评

价来自父母,对个人产生最大影响的不是老师不是伴侣不是上司,“一个人在外被人批评一百句,都比不上父母批评他一句”。

因此,专家建议,父母对孩子最好实行鼓励的方式,多以正面的话语和行为去引导孩子。当孩子犯错时要怎么办?他表示,孩子犯错父母也要反思自己:是不是自己没教好?是不是自己忽略了哪里?他提醒说:“现代社会对孩子犯错已经很宽容了,虽然成功的评判标准还比较单一,但人生的生活方式已经是百花齐放,因此父母没有必要用批评的方式防止孩子犯错。如果有原则性的错误,要以温和的可接受的方式去引导,避免因比较和批评而使孩子变得自卑。”

更重要的是,父母要遵循孩子的意愿让他们自由发展,不要因为自己的人生有遗憾,就将意愿强加给孩子。“有很多家庭矛盾因此产生,其实完全可以避免。”专家表示。



豆腐蒸小排骨

肉排剁成骨牌大块,洗净,加盐、味精、胡椒粉、酱油、白糖、黄酒、干淀粉拌匀。豆腐切块用滚水烫泡后,排放在盆中,上面放排骨块,撒毛豆籽、葱姜末、红辣椒末,蒸20分钟即成。

豉香臭豆腐

臭豆腐洗净排放在盆中,豆豉剁碎,与葱姜蒜末、红辣椒末一起入热油锅煸透起香,加味精炒匀,浇在臭豆腐上,蒸10分钟即成。

清蒸芙蓉三鲜

鸡蛋磕入碗中,加盐、味精、黄酒,打散加冷开水搅匀,倒入涂油的大焗盆中,放入浸洗干净的蛤蜊,洗干净的基围虾和切片的银鳕鱼,蒸约15分钟至蛋凝,三鲜成熟,取出,撒香菜末,浇上少许沸滚的热油即成。

血糯米蒸花蟹

血糯米洗净,加水煮熟成饭,加盐、味精、剁成末的豆豉、精制油拌匀。花蟹斩杀洗净剁成块,加葱姜汁、盐、味精、黄酒拌匀。小南瓜洗净,沿瓜蒂三分之一处切口,挖去瓜内瓤和籽,将血糯

美味蒸菜

□茅伯铭

米饭和蟹块填入内,盖上瓜盖,旺火蒸半小时即成。

咸蛋蒸小黄鱼

小黄鱼刮鳞、去鳃、去内脏洗净,加盐、味精、胡椒粉、黄酒拌和腌渍入味,排放在焗盆中,上面放咸蛋黄,再放葱段、姜片,淋少许精制油,蒸15分钟取出,拣去葱姜。葱花、蒜末、红辣椒末入热油锅煸香,浇淋在上面即成。

雪菜蒸银鳕鱼

银鳕鱼刮鳞洗净沥干,加盐、味精、胡椒粉、葱姜汁、黄酒拌匀腌渍后放盘中。雪里蕻咸菜去叶洗净,切成末,与红辣椒末一起拌和,铺在鱼上,蒸10分钟,撒葱花,淋上烧热的麻油即成。

蒸酿苦瓜

苦瓜切成1.5厚的小段,挖去瓜瓤和籽,成环状,洗净,内壁抹上干淀粉。猪瘦肉糜与虾茸加盐、味精、胡椒粉、葱姜末、鸡蛋清、黄酒拌和成馅,分别酿入苦瓜环内,排放在涂油的盘中,蒸10分钟取出,滗出蒸汁,加高汤、盐、味精,勾薄芡,打入熟油,浇在苦瓜上即成。

餐桌佳肴

了,一大早就为了我们而忙活。”我站到老婆身后轻轻地说,她猛地转过身看着我,眼里竟渐渐蓄满了泪水,她说已经很多年没有听到过这样的话了。这真叫我惭愧不已。

自那以后,我又成了以前那个“油嘴滑舌”的我。隔三岔五就会对老婆说一句“我爱你”,夸她化了一个好看的妆,穿了一件合身的衣服……总之,不吝赞美。渐渐,我发现老婆变了,每天都神采飞扬。我这才明白那句“每个漂亮的老婆后面都有一个暖心的男人”,说的竟是真的,赞美果然是女人最好的化妆品。

而我,暗自给自己下了一个任务,不管过去多少年,情话不能断。既然老婆喜欢,又有什么不可以呢?

大珠小珠落玉盘

李宗宪 摄



健康妙招

夏吃姜,驱虚寒

□黄月星

民间有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法,炎炎夏日为何还要吃性味辛辣的生姜呢?专家说,生姜、辛温、散寒暖胃、止咳止呕,属于辛发之物,可祛散身体寒邪、振奋人体的阳气。然而,吃姜是很有讲究的,吃得对可以养生,吃得不对却伤身。对于女性而言,早上起来喝姜枣茶,是极好的。

夏季炎热,人体气血趋于体表以散热,而体内处于相对虚寒的状态。加之人们为了避暑进食生冷的瓜果,外吹空调或风扇,导致寒邪侵袭人体。这时适当吃些生姜可以外散表寒,预防生病。这里面也包含了《黄帝内经》所讲的春夏养

阳的道理。冬天气候寒冷,毛孔闭塞,适量食用姜可以散寒取暖,但对于便干尿黄等内火较旺之人,即使是寒冷的冬天也要少吃生姜,反倒要用萝卜来清除体内的痰热、湿热、燥热。所以“冬吃萝卜夏吃姜”这个说法是根据季节对人体的影响提出来的,但要结合个人体质来判断。

夜间入睡时,人体的阳气要潜入体内,人们才能获得良好睡眠,而姜性温味辛主发散,刺激气血的运行,影响睡眠,因此民间有“晚吃姜赛砒霜”一说。但晚餐仅把姜当作调味品放入一些,对一般人体及睡眠的影响是不大的。对于燥热、阴虚之人可能会有些影响。

闲情逸致

芭蕉过雨绿生凉

□王征宇

见到朋友圈文友拍的书房,蓝印花布铺开案头,置笔墨、香炉,一壁书柜搁置陶罐与满当书册,古朴雅致。这些都不稀罕,偏一二匹碧绿蕉叶,横逸而出,带着一室风致。仿佛风吹帘动露一线蛮腰,惹人浮想,她有官样眉儿新月般美态?他读书,她斟茶;他书写,她研墨。这般厮磨与共,看官你若不嫉妒,肯定说谎。

经雨后,芭蕉布阴极广。陆游就写过“茅斋三日潇潇雨,又展芭蕉数尺阴”。雨打芭蕉声如磬,带动诗人敏感的心绪,进入诗词。数蒋坦夫妇那段最妙,夫妇唱和情致,仿佛古典诗作上的朱色眉批,又醒目又好看:“秋芙所种芭蕉,已叶大成荫,隐蔽帘幕。秋来风雨淋漓,枕上闻之,心与之碎。一日,余戏题断句叶上曰:‘是谁多事种芭蕉,早也潇潇,晚也潇潇。’明日见叶上续书数行云:‘是君心绪太无聊,种了芭蕉,又怨芭蕉。’字画柔媚,此秋芙戏笔也。”才情机智和情趣,无不跃然纸上。难怪啊,林语堂称秋芙和芸是中国历史上最可爱的两位女性。

说起蕉叶写字,不能不提怀素,采芭蕉叶,练出狂草的好本领。我甚至怀疑怀素独擅狂草,蕉叶功不可没。蕉叶滑,又不受墨,设置的障碍大,须笔力书畅字简,久而久之,才练就一挥而就,烟云横空,力透纸背的功夫。

乡下老宅,曾也种芭蕉。三间平屋前,芭蕉纷纷披阔步,酣畅赋彩,与院前纤长土路,做了很好隔断。逢了雨,鸡鸭齐齐躲避蕉下;日头炽热,狗盘成团贴着芭蕉乘凉。孩子好玩。央奶奶剪一蕉叶,托曳着。天热,穿个红肚兜,叔伯婶娘看我那样,齐揶揄,这是偷了老娘芭蕉扇的红孩儿吧,快把我身上的火焰扇一扇。蕉叶肥重,哪里举得起。玩累了,把阔阔的蕉叶往地上一展,就睡上头了。屋子是泥地,端砚般细润沁凉。没一会儿就睡着了。

白石老人画过很多水墨芭蕉图,还题字:安居花草要商量,可肯移根傍短墙。心静闲看物亦静,芭蕉过雨绿生凉。气象也有,格局也有,诗意也有,家常也有。与人清凉,身着美文。如此丰富,植物之中,恐怕只有芭蕉。



世相杂俎

妈妈是我的榜样

□梁远卓

“不着急啊,慢慢来。”“您休息吧,我来。”“帮我递一下抹布,笤帚!”这是怎么回事,是谁在说话,告诉你,这是从她她家里发出的声音,这些一出现,标志着我妈妈的周末工作又开始了。

这周日,我又跟随妈妈来到了姥姥、姥爷家,一进屋,两位老人一前一后地围拢过来,两人拉我进入客厅,递给我已经准备好的各种瓜果,一一让我品尝。我快乐地享受着难得的悠闲,而另一边,妈妈可就没闲着,换好拖鞋,放下书包,便开始了“工作”。客厅的冰箱首先被妈妈“掏空”,箱体擦拭干净后,东西被归类整齐地复原回去;之后妈妈又转战厨房,蒸锅、炒锅,煮锅、各式碗筷,集体进行了

“沐浴”,抽油烟机、灶台被“磨皮”后泛着光亮;卫生间每次都是重点照顾的地方,洗面盆、坐便器被消毒后,也都散发出淡淡的消毒剂的清香。作为妈妈的小帮手,我也帮妈妈干了一些力所能及的事情,一圈下来,已是大汗淋漓,我顺势瘫倒在沙发上,不想再动了。

妈妈可没闲下来,她又烧了一壶热水,在盆里和着凉水调好水温,然后帮她她脱掉鞋袜,将双脚浸入盆底,开始足浴。盆里的水向上蒸腾着热气,姥姥的双脚微微泛红。这期间,妈妈找出一块干净的毛巾和修甲工具,开始了“专业修脚”服务。姥姥由于年事已高,脚趾甲不仅厚而且弯曲地嵌向肉里。妈妈用左手

大拇指和食指轻轻握住姥姥一个脚趾,右手拿着指甲刀一点点地伸入指甲缝,在用力之前,她抬头看着姥姥,看她没有异样的表情,确定一切安全,才一下下顺着指甲弧度移动指甲剪刀。咔嚓、咔嚓、一个个脚趾甲被修剪整齐。在一旁休息的我,被眼前的景象深深震撼。妈妈辛辛苦苦干了大半天,忙得停不下来,而我却偷懒休息起来。这时我感到脸上阵阵发热,我悄悄拿了把小椅子坐在妈妈旁边,帮她托住姥姥的脚。

孟子曾说:惟孝顺父母,可以解忧。如何孝顺父母?如何回报长辈?其实不必大动干戈,一个小动作,一点小事就足矣,我的妈妈就是我的榜样。

男左女右

夫妻到白头,情话不能少

□王子华



婚前,我的确是挺会哄老婆的,但婚后恋人成夫妻,我就没想过还要再“花言巧语”。结婚的人,当然是踏实过日子要紧,可……谁又能说,多说一些甜蜜的话,便不是踏实过日子了?

当天晚上,我有些辗转反侧,看着老婆静静的睡颜,心里百般不是滋味儿,说一些好听的话并没什么,我只是觉得没必要,可没想到在老婆的心里,竟“比登天还难”。

第二天起床,老婆已在厨房里忙着做早餐。以前我觉得这挺正常,家庭分工不同嘛,可是今天我却明白一个道理,虽然是分工不同,却不表示她不辛苦。婚前,老婆可是一个很喜欢睡懒觉的女孩儿。“老婆,辛苦你

间,便直接回了家。没想到家门居然是半掩着的。走进玄关,便听到老婆和她的闺蜜说话的声音,肯定是爱犯迷糊的闺蜜进门时忘了关。正想过去打招呼,却想起同事的话,便站住了,想听听她们在背后是怎么说男人的。

果然,老婆的闺蜜对她老公有特别多的不满,比如不做家务、不检查孩子的作业、太爱玩游戏,等等。我忍不住笑了,这些毛病我可没有。可我这笑容还在脸上,便听到老婆说:“这个世界上就没有完美的男人。你看我老公,结婚前那嘴多甜啊,现在呢,想从他嘴里听到一句暖心的话比登天还难。”我顿时傻了,原来老婆对我的不满在这里啊。

了,一大早就为了我们而忙活。”我站到老婆身后轻轻地说,她猛地转过身看着我,眼里竟渐渐蓄满了泪水,她说已经很多年没有听到过这样的话了。这真叫我惭愧不已。

自那以后,我又成了以前那个“油嘴滑舌”的我。隔三岔五就会对老婆说一句“我爱你”,夸她化了一个好看的妆,穿了一件合身的衣服……总之,不吝赞美。渐渐,我发现老婆变了,每天都神采飞扬。我这才明白那句“每个漂亮的老婆后面都有一个暖心的男人”,说的竟是真的,赞美果然是女人最好的化妆品。

而我,暗自给自己下了一个任务,不管过去多少年,情话不能断。既然老婆喜欢,又有什么不可以呢?