

起床拖、吃饭拖、睡觉拖

“拖延症”，别忙给孩子贴标签

育乐圈

父亲用遥控飞机为孩子拔牙

对于孩子的拔牙问题，作为父母的想法不一，有家长认为乳牙反正要拔，坏了就拔。有的家长对于拔牙有恐惧心理，或心痛孩子，舍不得拔牙。

近日，一位来自爱尔兰都柏林的疯狂父亲马尔科姆·斯旺近日使用“高科技”为其8岁的儿子亚当拔下了一颗松动的牙齿。

这个全新“高科技”拔牙技术的设备基础是玩具遥控直升机。据报道马尔科姆首先用一根30英尺长的牙线系住儿子的牙齿，然后将牙线另一端固定在遥控直升机上，待其准备就绪后按下开始按钮。遥控直升机开上了天空，亚当的乳牙在拉力作用下，随着牙线收紧并升上天空，那颗牙齿就被轻松地拔了下来。

父子俩的神奇拔牙过程的视频被拍下来后目前疯传网络，已获得了超过5万的点击率。网友纷纷赞叹这位父亲的机智与创意，父子二人也迅速成为网络红人。不过那颗拔下来的牙齿跃上了天空之中，至今下落不明。

英国22.9万男子全职带孩子

据英国国家统计局公布的数据显示，过去20年间，英国“家庭妇男”人数翻了一倍，22.9万男子选择在家照顾孩子，创下有史以来最高纪录。

数据显示，1993年，选择在家照顾孩子的男人只有11.1万人。而20年后，“家庭妇男”人数已经增加到22.9万人。同时，家庭妇女的数量过去一年减少了4.5万人，为204万人。同期，离职父亲的人数增长了5%。

父性研究所智囊团的阿德里安娜·伯吉斯说：“越来越多的女性能获得与男性一样甚至更高的薪酬，因此对一些家庭来说，选择让男子来照顾家庭具经济意义。”

4个孩子的父亲尼克·威尔森放弃了小学教师的工作，成为专职“家庭妇男”。他说：“我与妻子认为，我们中应有一人留在家里，而我收入更少，为此我决定辞去工作。尽管从经济上来说，我们的状况更糟糕些。然而当我与孩子们在一起时，我感觉这一切都值得。”

女生写“恋爱攻略”帮表哥谈恋爱

为了帮助未谈过恋爱的硕士表哥找到一个女朋友，华中科技大学女同学汪晓梦（化名）和两个朋友一起手写了近万字的“恋爱攻略”送给表哥。

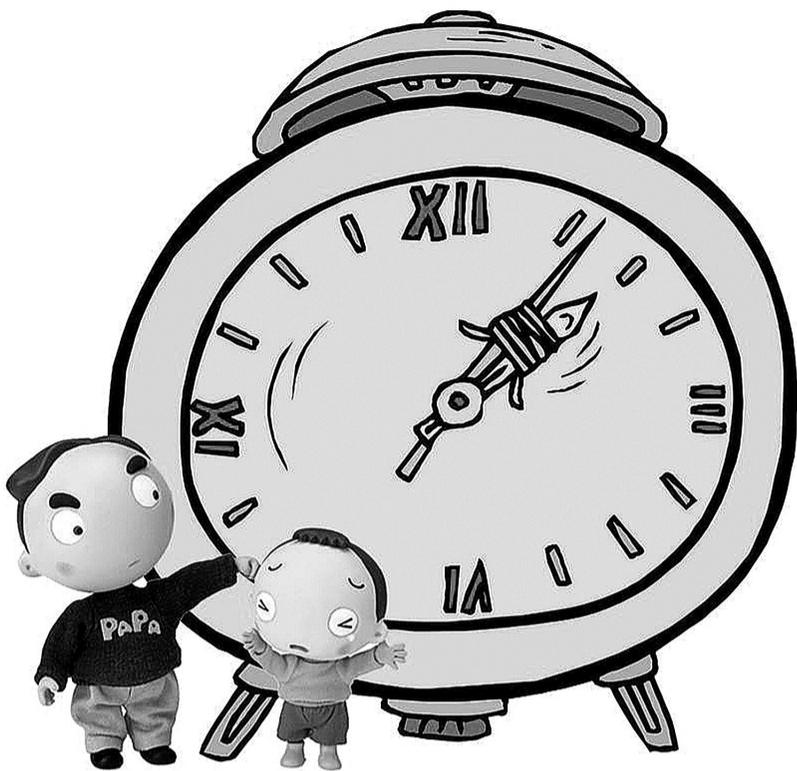
这本“恋爱攻略”共45页，配有插图。“攻略”里将女生分为多种类型，如“甜美可爱型”、“文艺小清新型”、“温和踏实型”等等。每种类型的优点、缺点、可能碰上的问题和应对的策略一应俱全。

“表哥是华中科技大学的硕士生，成绩不错，能力优秀，26岁的他至今还没谈过恋爱，性格老实，我怕他被欺骗被欺负。”汪晓梦认为，她是女生，对女生的一些想法会比男生了解得更加透彻。

当汪晓梦将“恋爱攻略”送到表哥手中时，他有点不好意思，表示很感谢表妹的良苦用心，回去将会好好研究。

（稿件均据新华社，资料图）

小学一年级的团团最近让团妈很闹心，“除了在家里早上不肯起床，拖拖拉拉外，本周小朋友连获两个倒数第一，老师接连告状，课堂练习全班最慢。”类似的情况也在不少童玩会的妈妈家中上演，怎么样让孩子不犯拖延症，做事情有紧迫感？



起床拖、吃饭拖、睡觉拖……

拖延蔓延至孩子

“我家六岁的儿子有拖延症。每次不到最后就不肯行动，包括晚上睡觉，早晨起床，出门上学，或者甚至是出门玩耍。”杭州的牛牛妈说，以前没有这么严重。虽然他会抱怨几句，但其拖延程度都在可以忍受的范围，现在是越来越拖，一再挑战父母底线。

小丸子今年四岁半，已经上幼儿园了。每天早上是妈妈最煎熬的时间段。“从起床到出门要一个半小时。吃饭很慢，好说歹说，常常要催着盯着才不迟到。”小丸子妈说，各种招自己都用过了，比如吃不完就把饭拿走，结果就是要么吃不饱，要么还是迟到。

“还有比给6岁的孩子贴上‘拖延症’的标签，更能导致孩子拖延的吗？”儿童教育学者王人平说，孩子认知、思维能力有限，会以父母对自己的评价来评价自己。你认为他有拖延症，他不拖延，对得起你吗？拖延是结果，是表现，我们应该要冷静地分析原因，而不是忙着盖棺定论，乱贴标签。

孩子长个子，春天最关键

教你三招，从小培养长腿欧巴

春天到了，孩子身高疯长的时候也到了。有研究表明，春天孩子身高的生长速度是秋天的2—2.5倍。5月份孩子的平均身高增长最快，低谷在10—11月。“怎么办？我跟孩子爸身高都一般，我家小男生还有没有机会变成长腿欧巴？”轩轩妈想知道，想要培养出一个“大长腿”，除了基因无法改变，有哪些是我们可以为孩子做的呢？

答案其实很简单：吃饭、锻炼以及睡眠，浙江省人民医院的儿科医生王静表示，做好这三点，个子就更有理由快快往上长了。一般孩子的身高是由遗传基因和后天影响决定的，遗传因素占70%，后天因素占30%。如果平时能做到不挑食、营养均衡，保证充足的睡眠，每天进行一定的室外运动，长成“长腿欧巴”

积极拖还是消极拖

拖沓是对成人世界的反抗

能够自由安排时间节奏，是人的内在诉求。其实，拖沓是人之常情，即使很多成人也有严重的拖延症。

育儿名博韩谨说，拖沓是对成人世界的反抗。是什么样的成人世界呢？可能是一直唠唠叨叨的妈妈，可能是追求完美的爸爸，可能是从爷爷奶奶到外公外婆都过高的期望值，还有不爱上

起床就是一份礼物

克服拖沓，父母从自己做起

有了孩子，要求我们都要装备成智勇双全的父母。孩子拖沓反抗的是既有模式，反抗时间监狱，反抗流水线上的人生。那么如何帮助孩子对治拖沓呢？给孩子时间管理的动力，首先要从父母做起。

韩谨说，比如起床拖沓，虽然生活中不是每个早晨都有阳光，但父母要在家庭中创造明媚的早晨，家里爱的氛围永远不变。“父母要首先克服惰性，尽

班、不得不遵守时间表的、每天早晨就不快乐的父母。孩子的神经，犹如敏锐的雷达，这些孩子都能感觉得到。

孩子内心感觉到压力，就会用行为语言来表达，就有了拖沓。韩谨说，孩子的反抗有积极模式和消极模式。其中积极模式的表现是，孩子手头刚好有更有吸引力、更有研究兴趣的东西，

量比孩子早起，安排好早餐事项，以耐心愉快的心态等待孩子起床。明快的音乐，一个清晨的唤醒仪式，都可以发挥作用。”韩谨说，几个月的孩子，一睁开眼睛就笑，起床对婴儿而言，就是一份礼物。我们应该收拾起婴儿起床的心情，把每一天都还原成一份生命的礼物。

吃饭拖沓，可以有气氛感染，可以有适当的饥饿惩戒。作业拖沓，可能和国内教育

比如画画、手工、阅读、观察……他们会转换到那些事物上去。家长不妨尊重孩子拖沓的理由，留出时间让他们实现自我。时间有了，孩子也就尊重生活的正常秩序和节奏了，拖沓也就很容易克服。消极的拖沓是大部分孩子拖沓的主要形态，是必须仔

细分析的。环境下，孩子作业负担过重相关，量大，孩子专注力不能持久，久之则厌倦，就以拖沓来反抗。妈妈们可以做的是帮助孩子分解任务，以每半小时为一组，中途休息。分数组完成，应该是不错的做法。

可以画一个大的时间表。每天早晨花了多长时间，形象记录一下，哪怕提高一分钟，都表扬。坚持数周，应该成为自律和习惯。

的可能性还是很大的。

吃饭方面，要注意选择当季蔬果。春季我们可以选择菠菜、莴苣、马兰头、荠菜等，不推荐食用番茄、黄瓜、豆苗、豆芽等反季节蔬菜。除了香蕉、苹果、梨之外，春季水果可以选择枇杷、番石榴、桑葚，少吃草莓、青枣。

肉类不建议食用养殖的黄鳝、甲鱼、大小黄鱼、青蟹等，小朋友们可以选择包头鱼、鳊鱼以及能确认的野生鱼虾，自然生长的带鱼等。鸡蛋一天一个，牛奶一天一瓶，注意的是，鲜牛奶排少吃。各类洋快餐和油炸类膨化食品，坚决SAY NO。

此外，千万不要给孩子吃“健”字号药品，比如牛初乳、蜂皇浆、燕窝、蛋白粉等。营养过剩容易导致肥胖，肥胖容易导

致性早熟，性早熟会使生长发育的时段缩短，最终导致终身身高受损，这也是为什么很多胖的孩子长不高的原因。

睡眠也非常关键，早睡，就是晚上睡觉一定不要晚于9点钟，因为晚上10—12点刚好是人体分泌生长激素的时间，孩子如果能够在9点入睡，1小时后进入深睡眠，刚好进入生长激素分泌的时间段。

家长还应让孩子多到室外活动，让孩子得到较长时间的阳光照射。不仅有利于钙的吸收，还能促进长骨的生长，帮助身高发育。王静说，户外锻炼推荐跳绳、摸高。每天下午和晚上各跳500个绳子，要求跳得高，摸高20次，也要保证一定高度。

