

市关工委“关爱之光”家庭教育公益巡讲第五场在蒸湘区实验小学举行

引导家长培养孩子好习惯

■文/图 本报记者 金 灿

本报讯 6月26日下午，衡阳市关工委“关爱之光”家庭教育公益巡讲第五场在蒸湘区实验小学举行，该校组织广大家长到场聆听。这场讲座由国家二级心理咨询师、北大兰亭家庭文化与家庭教育研究所宣传讲师、尚书堂培训学校校长邓丽婷主讲，旨在引导广大家长通过“家庭公约”培养孩子好习惯，建设美好幸福家庭。

市关工委“关爱之光”家庭教育公益巡讲由市委关心下一代工作委员会、市委宣传部主办，市广播电视台、尚书堂培训学校承办，市老干局、市教育局、团市委、市妇联协办。从2019年4月开讲，至2020年4月结束，整个巡讲约30场。

蒸湘区实验小学家长学校被评为“全国优秀家长学校”，该校特别注重引导家长培养孩子良好的行为习惯，每年学校都会举行家庭教育宣传月活动，同时邀请专家来校给家长上课。这次“关爱之光”家庭教育公益巡讲就是该校家长学校特地“引进”校园的。

讲座中，邓丽婷校长结合自己从教以来碰到的案例和身边发生的事例，紧密联系现代社会的种种现象，深入浅出，层层推进，引导大家要特别注重培养孩子良好的行为习惯，传承好家风，建设好家庭。

邓丽婷在讲座引用了王阳明的观点：“变化气质，难在克服习气。”要改变一个人，变化他的气质，最重要的是养成良好的习惯。



讲座现场

邓丽婷提出了通过“家庭公约”让孩子养成好习惯。“家庭公约”简单地说就是让全家人遵守“双五一好”：说五句话，做五件事，念一个好。即五句良言，五项正行，一个正念。五句良言：“我想怎么样，可以吗”提升孩子修养；“早上好，一天愉快”塑造孩子良好人际关系；“回来了，一天辛苦了”构建和谐夫妻关系；“回来了，今天开心吗”给予家庭有效亲子沟通；“晚安，做个好梦”打造有仪式感的幸福家庭。五件事：“叠被子”方寸的整理，给孩子带来一生的修养；“刷池子”生活中懂得“我为人人，人人为我”；“复位

子”弹指间的动作，让孩子明白万物皆有序；“静机子”不经意的自律，带给孩子内心的安宁；“光盘子”生活中的一个小节，培养孩子节俭、敬畏之心。日念一好：就是每天念孩子一个优点。

孩子习惯培养好了，品行培养好了，亲子关系融洽了，夫妻关系和谐了，大家就一定会拥有一个美满幸福的家庭，孩子一定会健康成长。

整场讲座中，邓丽婷激情洋溢，深入浅出，现场观众不时爆发出阵阵掌声。

登万里长城 游北大清华

衡南县一中长虹五班 王妍筱

——

之前总在书本上或电视上看到万里长城，就一直很憧憬能站在高高的长城上，一睹它的风采。这次小长假老师带我们去北京研学，我们有幸登上了八达岭长城，体会了一番“不到长城非好汉”的心境。

一到达八达岭长城，同学们就迫不及待地下了车，据说八达岭长城是明代重要的军事关隘、首都的重要屏障，所以被誉为万里长城最杰出的代表，有着雄伟壮丽的自然景观和丰富深厚的文化底蕴。

上了长城后，看到她那既高大雄伟又蜿蜒万里的英姿，我深深地感受到了古代劳动人民的勤劳和智慧。原以为登长城和上楼梯一样，但没料到攀登竟非常的艰难。刚开始攀爬时还是边走边欣赏两旁高耸的山峰和蓝天白云，爬着爬着，坡度渐渐加大，要依靠两旁的扶栏才能爬上去，太阳光也越来越刺眼，我望着前方又陡又长的路，慢慢地就有点想放弃了，于是对同桌说：“要不我们别爬了吧！还有那么长，看着我就腿软，坐在这里休息下，等他们下来再和他们一起下去？”说着，我们就找到了一处比较干净的台阶坐下。但看着和我们同行的人都坚持爬了上去，有的甚至都已经从顶峰返回了。不知为什么，我内心突然就有点愧疚和不甘心，于是我拉起同桌对她说：“别人都坚持爬上去了，我们怎么就不能啊！”二十多分钟后，我们终于登上了八达岭长城的最高峰！放眼望去：天地万物尽收眼底，长城依着山势而来，辗转而去，气势恢宏，莽莽苍苍的群峰在这里望去是那样

的矮小，我心里涌动着一种说不出的愉悦！

我深深感悟到，在成长的道路上，我也要像登长城一样，不能轻言放弃，要树立目标和理想，通过困难和挫折去不断磨练壮大自己，有一天让自己成长成像长城一样坚不可摧的“好汉”，成为祖国的骄傲！

二
北京大学和清华大学都是中国最著名的高等学府，是莘莘学子心神向往的地方。

上午，老师带着我们从侧门进入了北大的校园，何邦振师兄早已在那等候。他一路上和我们有说有笑，聊着他在北大的求学经历以及北大的历史和文化风韵。一边走，一边观赏校园里的参天古树，时不时还有很多学生捧着书匆匆经过。听师兄说北大的学生端午节都不放假，这不由得让我感觉北大学子的勤学刻苦。

不经意间，博雅塔就映入了我们的眼帘，他在未名湖中的倩影深深地印在了学子们的心中，据说这座塔是由当时学校哲学系教授博晨光的叔父James-Porter于1924年捐资兴建的，取名为“博雅”。沿着小路向未名湖走去，时不时感受着阵阵凉爽的风，煞是享受。

在北大，我们一中有一位优秀的校友名叫周治平，他在我国硅基光电子学领域做出了突出贡献。在师兄的带领下，我们有幸见到了早早在那里等候我们的周治平教授。在去周教授的实验室的路上，要经过北大学子的自修室，让我震撼的是，那些自修的学子特别认真，竟然都没有抬头看我们一眼，这让

我不得不对北大学子的认真勤学肃然起敬！在周教授的实验室，他饶有兴致地向我们讲起了他所研究的硅基光电子学。虽然我并没有听懂什么，但我感觉周教授说起硅基光时他眼里闪烁着一种说不出的光芒，这就像爸爸妈妈聊起他们出色的孩子一样，也许这就是他最大的骄傲吧！我想，有付出就必定有收获，如果我们专心学习，努力拼搏，将来也一定能像师兄一样成为国家的有用之材！

三
参观完北京大学，吃完饭休息了一会儿，下午师兄带我们参观清华大学。

来到了清华侧门前，前面还有几队和我们一样的学生来参观，排了一会队，我们才进入清华校园。

首先，我们来到了新清华学堂。据何师兄介绍，“新清华学堂”的“新”，不仅是在于它是一座新世纪的新建筑，更标志清华大学在历史的“新”起点，弘扬“人文日新”的精神。

清华学堂的日晷处是我们下午参观的第二站，日晷底座还雕刻“行胜于言”四个大字，我想这应该就体现了清华的“实干精神”吧！清华大学校训是“自强不息，厚德载物”这八个字，取自《周易》中的“天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物”，清华大学历史悠久，名人辈出，有许多科学家和领导人都出自这里。我想他们一定是汲取了校训的精华，不断奋发图强，才取得了这么好的成就吧！“自强不息，厚德载物”，这既是鞭策，也是清华学子的写照。

从等我长大到陪您变老

——一封写给父亲节的“情书”

高雨童

朋友欢聚的时候，你不会想起他，却总在会餐结束后望着那茶杯而久久出神。
顺利升学的时候，你不会想起他，却总在目送其影渐行渐远时不禁暗自垂泪。
功成名就的时候，你不会想起他，却总在夜深人静独自忆起那谆谆教诲。

如果说母爱是一阵风，清新爽朗，倾尽温柔，带着强烈的爱。那么父爱便是一座山，含蓄隐忍，沉稳克制，藏着温暖的情。

你是否还记得？
第一次骑单车，你笨拙地栽倒在他的怀里，摔倒在地的身体顿时没那么疼了。
你是否还记得？
第一次去上学，你拥挤进入群后连声说着走吧我没事，却又忍不住一次又一次地回眸。
你又是是否还记得？
第一次和妈妈吵架，你委屈地把门一摔后放声痛哭，完全忽略了那个久站门外的男人。

他或许不够富裕，给不了你渴求的一切，却一直在竭尽全力为你打造最好的生活。
他或许不够幽默，无法在你难过时逗你开心，但他的肩膀永远为你留着位置。
他或许不够耐心，但只要你表现出一丝委屈，无论对错，他却永远在为此自责和心疼。

在这个飞速发展的时代，父亲节到底离我们有多远？是从二十世纪初美国的源起到世界风行的时间间隔？还是人们亲疏冷暖不断变化的亲情赛跑？其实不远——
只是一个电话，或者一顿晚饭的距离。

那个等我们一起长大的人，双鬓已经有些斑白，等一个生命的降临不用太久，陪伴一个生命的成长却足足需要一生。

那么，不妨就在今天，趁着日落之前，拿起手机，给他打一个电话吧。也趁着你正值青春，趁着年少甚好，问候一声，爸爸，您辛苦了。祝您父亲节快乐！