

## 完成“21天的挑战”，好习惯就养成了 9

家庭教育



卢勤 著

长江文艺出版社友情推荐

## [内容简介]

本书是首席教育专家、“知心姐姐”卢勤30年来两代人的家庭教育思想精髓，针对当今时代背景下家庭教育面临的各种新问题，卢勤提出全新的“成长有规律”教育理念。书中以数百个生动、鲜活的家教实例，帮助家长了解孩子的成长规律，以孩子为本，培养出有责任心、有爱心、独立自主的孩子。让人深刻体会到“成长有规律，长大不容易”，是家长与孩子可以共同阅读一生的教育书、亲情书。

## [上期回顾]

孩子来到这个世界上，如果从父母眼光中看到的是希望、是鼓励，那么他的大脑细胞就会迅速增长，接受外界信息就会快。我认为，早期教育正是从成人的目光开始的。

## 上学了“太好了！”

一个6岁的孩子，离开幼儿园，走进小学，就表明，他已经告别了幼儿园时代，步入儿童成长期了。一个幼儿园的小朋友过渡到一名小学生，这是质的飞跃，是自然人向社会人转变的重要时期。作为父母要为孩子高兴，作为孩子要用一种积极乐观的心态去迎接新生活。父母送给孩子最好的礼物是“太好了！”

## 上学了“太好了！”

9月1日开学那天，给孩子穿上新衣服，背上新书包，离开家门前，爸爸妈妈要把孩子领到镜子前，对着镜子说：“太好了！我的儿子（女儿）今天要上学了！瞧，多漂亮！”

送孩子去学校的路上，爸爸妈妈要情绪饱满，不停地表达喜悦：“今天真高兴，我女儿要当小学生了！”让孩子感觉到，上学是一件多么令人高兴的事。

## 走进新校园“太好了！”

一年级新生走进新校园，老师要带孩子参观新校园，这是孩子适应外部世界的开始。从一个小家走进一个大家，会有许多不同，孩子会感到新奇，马上喜欢上这个新环境。孩子回到家，父母要加深这种“喜欢”的印象，和孩子一起分享新校园带来的愉悦，让孩子更觉得“新校园太好了，连爸爸妈妈都羡慕”。

## 新老师“太好了！”

一年级的老师对孩子一生起着极其重要的作用。孩子喜欢这个老师，就会喜欢这个课程，进而喜欢上学校。从幼儿园向小学过渡，叫幼小链接。这个过渡如果顺利，孩子就能很快适应新环境。这其中，老师起着重要作用。

幼儿园的老师一般都和颜悦色地对小朋友说话，如果刚进小学的孩子遇到的老师过于严厉，他们可能不能马上适应。孩子回到家，父母一定要

问：“你们老师是男的还是女的？”“长得什么样？戴眼镜吗？”“发型和妈妈一样吗？”“她叫什么名字呀？”“你喜欢新老师吗？”“喜欢什么呢？”

在以后的一段日子里，要天天听孩子讲“新老师”的故事。孩子讲的时候，父母的眼睛里要放出“喜悦的光”，而且要表达出：“我好喜欢你的老师啊！妈妈上一年级时的老师也这么好。”

## 新同学“太好了！”

新同学，对一年级的小学生来说是陌生又最具吸引力的群体。一个“个人户”进入一个“大社会”，如何去熟悉、去适应、去合作，是一个新课题。与新同学交友，拥有“太好了”的悦纳心态很重要。父母要引导孩子去悦纳同学，常常问“你又认识了几个新同学？”“你们在一起玩什么了？玩得开心吗？”“你的同桌是男生还是女生？叫什么名字？”

父母一定要尽快记住2-3名孩子同学的名字，尤其是常和你孩子一起玩的同学的名字。这样会加快从陌生到熟悉的程度。

## 新课本“太好了！”

新课本是学生最喜欢的。每个小学生拿到新课本都会翻来覆去地看。父母帮助孩子做的第一件事是：教孩子给课本“穿衣服”——包书皮。这是培养孩子爱惜课本的第一步。

我小时候是用废旧的硬纸包书皮，包得整整齐齐，用坏了再换一个书皮，到学期结束，书还是新的。我儿子小时候是用旧挂历包书皮，可能因为他是男孩子，他可没有我那么仔细，到学期结束时，书皮早掉了，书也破旧了。

在美国，所有学校都要求孩子保护好课本，不能在上面乱涂乱画，学期结束时，要完整无缺地交还给学校，传给下一届新生。这样既可以节省纸张，还可以用“低碳”的生活方式，培养孩子爱惜课本的好习惯。

拥有“太好了”的心态走进学校，就会把负信息变成正信息，把消极情绪变为积极情绪，把学校看成是一个“快乐的世界”，孩子会很快适应新的环境。

## 习惯影响一生

常言道：种瓜得瓜，种豆得豆。任何好的习惯和坏的习惯都是从小养成的。一个人从小养成的习惯，无论走到世界的哪个角落，都将如影随形。一切都可以从家庭教育中找到答案。

养成好习惯，一年级是极其重要的阶段。家有“一年级的小豆包”，父母要拿出更多的时间“陪”孩子，帮助孩子养成好习惯，培养他的自我控制能力。6岁的孩子开始对某些事情认真起来，正是培养好习惯的最佳时期。

## 养成生活的好习惯。

儿子上一年级，遇到一个好老师——特级教师刘淑敏老师。我上小学三年级时，刘老师刚刚调到史小当老师，梳着两条大辫子，是位年轻漂亮的女老师。刘淑敏很有经验，她发现刚入学的孩子总是丢三落四，东西乱七八糟。许多孩子的书包都是家里大人收拾的。

儿子上学那年，她组织了一次“参观杨艺的小家务”活动，请我去参加。杨艺是个文静的女孩，她从小就养成整理自己东西的好习惯，书包、课桌都收拾得十分干净整洁。

那天，我跟着儿子班上的同学，来到杨艺同学的家参观她的“小家务”。只见杨艺的小书柜里书本从小到大大排列得十分整齐，铅笔都放在铅笔盒里；再看她的卧室，被子叠得方方正正，上衣、裤子、鞋子、袜子，都有自己固定的位置。儿子很受教育。渐渐地他的东西也比以前摆放整齐了。

## 养成学习好习惯。

对一年级的小学生来说，写字的姿势比字重要。在孩子上学的第一个学

期，孩子写作业时，父母可以在一旁观察他。不是看他的字写得好不好，而是看他拿笔的姿势对不对、腰杆挺得直不直、脚是不是平放在地上、眼睛离桌面有没有30厘米。一个正确的姿势，坚持21天就会变成习惯。父母一定要有耐心，千万不能急，只要用坚定的、不迟疑的口气说：“再做一遍！”完成“21天的挑战”，好习惯就养成了。

## 养成卫生好习惯。

饭前、便后要洗手，放学回家先洗手，是最简单、实用的防病方法，而洗手的习惯正是从小养成的。

一次，我去医院看病，见到医生的女孩在洗手，她洗得十分认真，基本上是按防非典时洗手的方法洗的。我问她几岁了，她说她5岁，3岁开始妈妈就教她这样洗手了。如果你的孩子幼儿时期没有养成认真洗手的好习惯，那么上小学时一定要帮他养成。

好的习惯终身受益，坏的习惯终身受害。

小时候，我家柜子少，全家都把衣服放在一个大椅子上。在我印象中，那个大椅子很累很累。在这种环境中，我也养成了一个坏毛病，摆放东西无序，随手乱扔，于是找东西成了我的常规动作。找老公时，我坚持要找一个“细致”的人，还真给力。

结婚后，我还是经常把钥匙落在屋子里，有一次害得我老公从邻居家五楼阳台爬进我家，才打开门。这一切儿子都看在眼里，他倒养成了一个仔细的习惯。

记得他很小的时候，每次出门，他都要问：“妈妈，钥匙带了吗？”“带了！”我屈指兜兜说。“拿出来我看！”儿子不慌不忙，寸步不让，我一看他，一脚在门里一脚在门外，还真智慧。人们常说“娘勤女儿懒”，照我看是“娘弱儿子强”。

## 403室的电话和巧克力是有人故意放的 8

推理悬疑



半瓶哥顿金 著

春风文艺出版社友情推荐

## [内容简介]

“我”是一个刚入职的警察，我女友白兰的姐姐，在一个雪夜被人杀死在僻静的梧桐街上。作为警察的我开始调查这起杀人案。杀人案还没头绪，被害人单位又发生盗窃案，我隐隐约约感到两个案件之间的联系，通过姐姐白梅遗物中的一张水费收据，我发现一切都是我女友白兰的前男友导演的。白兰发现真相后，为了保护尚不知情的我，假意重回前男友的怀抱。而当事情真相大白后，白兰却下落不明。

## [上期回顾]

我看到403临街的窗户外有手电筒的光柱一闪就没了，当我赶上去时，发现人已经跑了。我和老秦夜探社保分局，从作案现场看，这里的盗窃案应该是内盗，最起码也是内外勾结作案。

没等我们问，他就告诉我们，昨天上午他去了一家缴费企业公干，下午快下班才回来，手机也没电了，主动提供了该企业的名称、地址和财务科的电话号码，接着向我们描述他跟几个财务人员商讨明年缴费计划的整个过程，事无巨细，极尽所能地详细。

我们问不出什么来，只好把他放了。但事后老秦安排我和小芳一起监控他。两只狐狸不约而同地把焦点集中在赵东仁身上。美中不足的是，这属于非官方合作，仅靠怀疑和推测，我们还不能正式并案。

整整一下午我都在小芳的车里猫着。直到下班才看到赵东仁走出大门开车离去。我们一路尾随，直到他在一个豪华餐厅门前停车。赵东仁没急着下车像是在等什么。大约十分钟后，一辆黑色桑塔纳远远驶来，和他并非停下。我看到了车屁股上挂的荧光车牌，本地牌照，最后一个号码是9。

小芳端起长焦相机冲着9号桑塔纳和车上下来的平头男人一通狂拍，然后目送着他和赵东仁并肩进了餐厅大门。晚上9点赵东仁 and 那个平头男人并肩走出餐厅，两人好像都喝了酒，敞着大衣在车前面吹了会儿风才握手告别，分头上车。小芳的红旗始终和赵东仁的别克保持着距离，一路跟着他回了家。

通过交警部门的协查，确认那辆尾号为9的桑塔纳属于和平区一家私营商贸公司，公司的法人代表就是那个平头男人。他叫金武，当老板前曾经是和平化工集团宾馆的厨子，外号金大锅。此人年轻时不是什么好鸟，吃喝嫖赌坑蒙拐骗堪称全才，在本市流氓圈里名列前茅。近年来开始经商做化工原料生意，混得风生水起，摇身一变成了企业家。

金大锅还有个身份。他有个姐姐

嫁给了和平区税务局一个干部。他姐姐叫金雯。他是赵东仁的小舅子。

我们在赵东仁家楼下的停车场里呆到10点多，困得快死过去了，突然看到一辆熟悉的黑色桑塔纳开过来。车灯有些晃眼，等车停稳之后我才看清车牌，尾数果然是9。金大锅从车上下来却没上楼，锁了车一边打电话一边走到街边，拦了辆出租车走了。片刻之后，楼道里走出一身黑衣的身影，径直到了9号桑塔纳门前，从兜里掏出钥匙开门上车。在车门灯光的照耀下，那张熟悉的面孔我看得非常清晰。

没错，那是赵东仁。从赵东仁行驶的方向判断，他的目的地可能是那个我们都很熟悉的地方。我们赶到的时候，9号桑塔纳正停在和平区建委楼下。猛地拧亮手电筒，两道光柱下，赵东仁的脸上布满了惊慌和诧异，手里捏着一把钥匙，略显尴尬地站在403门外。

赵局长，梦游啊？我模仿了一下老秦的标志性笑容，心里充满小人得志般的成就感。

和平刑警队的审讯室条件比较简陋，桌上连个烟灰缸都没有。我、小芳加上匆匆赶来的老徐，并排坐着有点挤。小芳摊开了传唤记录。审讯室里安静得吓人。

赵东仁真的很配合，用了很长时间详细交代了有关建委403的所有事，当然，还有他和白梅之间的事。我觉得那是一个恶俗的婚外情故事，和很多电视剧如出一辙。

他说他和金雯结婚超过十年，至今感情依旧很好，但那种感情已经被生活打磨成亲情，成为一种类似吃饭睡觉的本能。金雯的身体一直不好，有严重的妇科疾病，基本丧失了性生活的功能和欲望。为此她一直对赵东仁愧疚万分，对赵东仁的风花雪月也长期保持着听之任之的

态度，彰显出难能可贵的正室风范。她坚信赵东仁不会为了白梅抛妻弃子，因为赵东仁非常爱惜名誉，甚至到了有些虚荣的地步。

听得我们不胜感慨。有妻如此夫复何求，想不犯错误那是完全不可能的。9号桑塔纳是金大锅的私车，经常被赵东仁借来作为偷情的专用交通工具。金大锅跟自己的姐姐感情一般，但对自己的姐夫相当敬畏，言听计从。

得知白梅被杀的噩耗后赵东仁相当震惊和难过，说到这里时他甚至流下了眼泪。11月21日晚上，也就是社保分局被盗那天，他的确没有感冒，更谈不上早早睡觉。他和金大锅一起去建委403整理房间。伤心之余，白梅的横死也让他寝食难安，生怕有人发现他隐秘的私生活，从而影响到改变他冉冉上升的仕途。在金大锅的建议下，他从房间里拿走了所有能显示自己身份的东西，使用过氧化氢对房间进行了擦洗。

我看到老徐在笔记本上金大锅的名字下面画了两道重重的横线。次日凌晨1时，赵东仁才驾车返回住所，对这一点他非常肯定。我觉得他是在向我暗示，他没有参与同一时段发生的社保分局盗窃案。

11月26日晚，装醉回家的赵东仁没有睡觉，他放心不下，再次回到建委403，想确认一下上次的清理消毒工作是否有死角。但不知为什么他的钥匙打不开那扇门，尝试了数次后怕惊动楼上的邻居，无功而返。这是因为403用的是AB锁，两把A钥匙，六把B钥匙。A钥匙通常由装修公司使用，工程结束后，业主一旦把B钥匙插进锁孔，A钥匙立即作废。他和白梅一直用的是A钥匙，但那次我偷偷从403拿了一把B钥匙，并且试了一下，当然他的A钥匙就开不了了。昨天夜里他再次返回建委403，目的没变，检

查清理房间并哀悼白梅，刚掏出钥匙就被我和小芳堵住了。

403那部固定电话原本是黑色的，21日晚上清理房间时已经被他拿走了。他没有随处摆放巧克力的习惯，除了家里那只糖盒，通常只是随身携带一块条形的，放在手包里。而我们发现的电话和巧克力显然是另外有人偷偷放进去的。这个人应该就是我那天夜里看到的神秘人。

说完赵东仁没多久，白兰的父亲突发脑溢血死亡。那天早上寒风彻骨，白兰手捧遗像站在坟前低垂着头。她的面前依次排列着三位至亲的墓碑，其中两块碑上的日期是那样接近，足以令观者触目惊心。这个本来就人丁稀少的家族在一个月内几乎遭遇了灭顶之灾，唯一的幸存者不得不用瘦弱的身躯扛起无边的痛苦。

在那之后很长一段时间里，白兰都在用自己的方式对抗和化解那种痛苦。我不知道对她而言，姐姐和父亲，谁的亡故更令她无法面对。总之经过连续两个葬礼后，她原本能通往幸福终点的人生道路被无情地更改了。因为她把姐姐和父亲的去世归咎于同一个人，梧桐街杀人案的凶手。

那天她拒绝让我搀扶，坚持以独立的姿态面对所有参加葬礼的人，那中间包括小丁，除了赵东仁，社保分局的全体人员都来了。我抽着烟和他聊了几句，彼此都觉得气氛有些尴尬。最后小丁说：你要好好照顾她，自己也要保重，谁都经不起再伤心了。自从白梅出事后，白兰和小丁之间的关系就淡了，后来听小丁说白兰跟他提出了分手。

我目送着小丁的背影渐渐远去，心里的感觉连自己都说不出。葬礼后白兰住了几天院，在同事的精心照顾下慢慢调养身体，脸上渐渐有了血色。我很想每天都去陪她，可没有时间。