



让孩子健康成长



玩出智慧 锻炼能力

文/金莲

美国儿科学会的专家们认为，玩耍是一种单纯的快乐，是童年十分珍贵的一部分。无组织、无计划的自由玩耍会让孩子受益无穷，它有助于孩子变得更具有创造性，发现自己的激情所在，发展解决问题、与他人和谐相处以及适应环境的能力。玩耍是增强孩子自信心的途径，他们通过玩耍学会自己探究尝试，掌控环境。专家们说，玩耍时间的减少会增加孩子们肥胖的可能，对于很多孩子来说，这还会使他们的抑郁情绪加重。被各种成人安排的活动填满时间的孩子正在失去他们的梦想和幻想，以及以他们希望的方式实现自己愿望的机会。而这样的机会是儿童非常重要的一部分。

美国一个对家长教师协会主席的调查表明，超过一半的家长教师协会主席感到学生在校休息时间正面临威胁，原因在于学校对学习成绩过分强调，同时监管不到位。全美家长教师协会后来发起了一个“拯救休息”的运动，鼓励孩子们给当地和州的教育官员写信，呼吁他们支持孩子的在校休息权。

长期以来，由于受升学考试压力的影响，中国大陆的父母们把家庭教育看作是如何搞好孩子学习成绩，给孩子报什么辅导班、补习班、特长班等等，都与学习联系在一起。这就占去了大量本应属于孩子自由玩耍的时间，使孩子不能得到健康发展。其实，孩子玩耍与学习是统一的，不应该对立起来，有意义的玩耍就是学习，而有趣味的学习就是玩耍；玩耍能够促进孩子智力的开发，促进学习成绩的提高，促进各方面能力的发展。

我们家孩子在年幼时，我们比较重视引导他们自由玩游戏。这些游戏既有室内的，也有室外的；既有实物的，也有口头的，既有真实的，也有虚拟的，让孩子各方面能力都得到锻炼。比如跳绳比赛，锻炼了孩子的数数能力，这对孩子将来了解数字和生活的关系有帮助；玩捉迷藏，锻炼了孩子分析、判断的能力，这对孩子将来正确分析问题和解决问题有益处；玩积木，锻炼了孩子的空间感知能力，这为孩子将来学习几何、物理等课程打下了基础；玩接龙，锻炼了孩子的思维反映能力和语言表达能力，这对孩子将来的人际交往有好处；玩搓泥球，锻炼了孩子的动手能力和劳动技能，这对孩子将来生存发展有裨益；玩电子游戏，锻炼了孩子的交流能力和

灵活应变能力，这对孩子将来适应社会环境变化奠定了一定基础，等等。

有时候，我利用休息时间，与孩子们一块玩耍。比如玩老鹰抓小鸡，我扮作“母鸡”，一个孩子扮作“老鹰”，其他的孩子们都扮作“小鸡”。“老鹰”在“母鸡”的前头，一个“小鸡”抓住“母鸡”的后衣边，后面的“小鸡”又抓住前面“小鸡”的后衣边，这样连成一长串。游戏开始后，“老鹰”总想去抓“小鸡”，但总被“母鸡”阻拦。“老鹰”向东跑，“母鸡”也向东跑；“老鹰”向西跑，“母鸡”也向西跑，后面的“小鸡们”也随之摆动，如果“老鹰”跑的很快，“小鸡们”不能及时跟上妈妈，那就会被“老鹰”抓住，一抓住“老鹰”就赢了，一场游戏就结束了，接着再来下一场。整个游戏活动激烈，运动量大，孩子们会累的满头大汗，气喘吁吁，场面十分热烈。这种游戏锻炼了孩子们互相配合、协调一致的能力，这对培养孩子今后的团队合作精神大有好处。

我还喜欢与儿子一块下象棋。为了引起他对下棋的兴趣，我起初会让他一两个棋子，比如我在棋盘上少摆一个车或少摆一马一炮。儿子有了兴趣后，我就不让了，当然其结果是孩子输的多赢的少。有些时候他连输几盘后，心里很生气，但我也并不相让。我就对他说：“男子汉大丈夫，要输的起赢的起，胜败是兵家常事，输是赢的起点，有失败才有成功。”儿子在我的鼓励下，渐渐地能够坦然面对输棋。再后来他的棋艺水平不断提高，能跟我打个平手。下棋比赛有成败之分，无论输赢，都要以一颗平和的心态去对待，这是当今青少年必须具备的品质。

但父母还应注意，任何事情都不能太过，如果走到另一个极端，那就可能使事情走向反面。孩子大一些的时候，父母就要注意指导了。孩子该学习的时候就要聚精会神一心一意的学习，该玩耍的时候就应该自由自在痛痛快快的玩耍。如果孩子玩耍的时候父母要求学习，该学习的时候孩子又想到玩耍，这就不利于孩子的健康发展。

一次，我与妻子到大姐家去做客，大姐对我们说，你们儿子暑假在我们这里要的很乖。据我观察，你们家的孩子与

其他孩子就是不一样。你们儿子玩耍的时候真是忘情的玩，玩的满头大汗，玩的乐以忘忧，我看他真是玩的痛快。可是一拿起书本，又专心致志的看，就像入了迷似的，不受任何干扰，我真是佩服。别的孩子还是喜欢玩耍，但玩后一学习起来，好像屁股上长了刺似的，坐不住，即使人坐在那儿，但心还在玩，脑袋东张西望，双手东摸西摸，这怎么搞的好学习呢？大姐的话很真实，她把我们儿子与其他孩子对比观察，发现了我们家孩子在学习上能取得优异成绩的一个原因。这种痛痛快快的玩和一心一意的学，是我们父母培养孩子时应该注意的。

在《北美首届法会上讲法》中有弟子问李洪志师父：“我四岁的儿子很喜欢念、背老师的《转法轮》及经文，但不喜欢炼动作，这算不算修炼？”

师父回答说：“小孩子他和我们大人不一样。小孩子喜欢玩儿，这是他的天性，不能说是执著，他就是这样生活的。那么，让小孩儿学法，如果他能学法，那就最好。我很喜欢看小孩儿，是因为小孩的思想、心和他的身体太纯净了。如果他们修炼那就非常快，他没有人在后天增长的任何执著。我们有些小孩儿在听法的时候，你看他在一边玩儿，一边听，好象没有听进去，他实际上都入心了，你问他什么都知道。如果小孩儿要是能炼功那就非常好，但太小也不行。因为他是小孩儿嘛，就是要玩的。小孩儿得特殊对待。”

师尊的讲法道出了小孩喜欢玩的天性，所以作父母的对小孩就要特殊对待，不能用成人的标准去要求孩子。玩耍是孩子人生演练的开始，他们在玩耍中养成的良好习惯会影响日后的学习、工作、生活，并让他们终身受益无穷。父母不仅要让孩子尽情的玩，而且还应让孩子在玩耍中增长智慧，锻炼能力。同时，父母在指导孩子玩耍的时候，不要过分强调全面发展，不要强迫孩子玩耍不喜欢的游戏，不要在玩耍中给孩子增加益智内容，不要把玩耍变成生硬的学习知识，不要给孩子玩耍设置太多的限制。父母最应该引起重视的是，不要总是把孩子关在屋子里玩。孩子只有多在室外活动，他们基本的感官才会得到正常的发展。

专心致志 和 心猿意马

文/心莲

专心致志出自《孟子·告子上》，文中孟子用学棋来说明君王为什么做不到明智，老师奕秋教两个学生下棋，一人专心致志，一人心猿意马，结果学习程度大不相同。这就是为什么君王虽然能接受一时的劝善，却架不住身边小人的时时蛊惑。关键就在于做不到专心致志，不能按照心中的正念坚持下去，从而就做不到明智。就像心中的正念刚像种子一样种下去，给它一天阳光，却又要冻它十天，最终种子也是不可能发芽的，正念也就无法保持下去。

与专心致志相反的是心猿意马。《西游记》中经常提到“心猿”和“意马”，读过原著的人都知道“心猿”是指孙悟空，“意马”则是指白龙马，暗指人的内心和人的思想、意念。《西游记》中白龙马最怕孙悟空，表面上是因孙悟空曾经作过弼马温一职，而实际上一切都是天意安排，以此告诉世人心定才能意定，才能做到一心一意，而不是三心二意。可以看出无论是《西游记》还是成语，都蕴含着许多古人的智慧。

从能量的角度来看，白龙马本质是一条龙，古时评定风水将遍布在中华大地的山脉称为龙脉，还有一个成语叫做“来龙去脉”。而道家修炼把人体视为一个小宇宙，人体中到处都有脉，遍布全身。脉为能量运行的通道，这就说明当我们一心一意做一件事情的时候，能量会聚集到这一件事上；而当我们三心二意时，能量就被分散到各处，用在正事上的能量也就被削弱了。这就体现了《西游记》中收缚白龙马的重要性，它是龙马，也就告诉了我们人的意念和能量是有紧密关系的，进一步说明了精神和物质是一性的问题。

其实这方面在平时生活中也是有感受的，当你专心做一件事情时就会体现出高效率，然而很多人的困扰在于根本无法静下心来专心做一件事，也就是自己的心猿没有归正，心不净。古时的人做事前都要打坐，净心，调息的，这就在一定程度上能够保证学习学好，事情做好。现代人不再重视这个问题，吃饭的时候会看电视，学习的时候会听流行歌曲，与人聊天时还会时不时看手机等等。回顾自己的一天似乎很少有时间专心致志的做什么事情，而三心二意久了，能量总不能聚集，就会影响平时做事的效率。并且长时间心不静导致的意不定，也在削弱我们的意志力，滋生出更多的杂念反过来影响自己的理智。

想做好一件事，想做成一件事，想做一个成功的人，想走好自己人生的路，都离不开专心致志的态度和行为。也就是要时常清理自己的内心，反思自省，用道德和良知来评判好坏，好的便留下，坏的一定要及时清除，这样神就会赐予人智慧，指引人走向真正的幸福。

和朋友聊婚姻

文/笔耕

妻就因为去哪家过年没谈拢而离婚的吗？似乎也非解决之道。

说来说去，怎么什么都不对了？是啊，总感觉我们好像还有什么没考虑到。

传统！对，就是传统、道德！古人讲一日夫妻百日恩，人的观念应该回归那个时候！

男人有权有势了，但也有底线，有责任，“妻子嫁给我是托付终身，我要照顾她一辈子的”，“取次花丛懒回顾，半缘修道半缘君”，“不好意思，喝完这一杯我真的要回去了，家里还有急事！”。男人把妻子看重，你对我有恩，我对你有义。可以，这样就可以。

女人强过男人也无妨，妻子换种方式对待丈夫，学学“半途而废”故事中的妻子，不让男人失去尊严，让男人自愿承担起来。即便没有起色也不抱怨。而丈夫再多承担些家务和教育子女的责任。可以吗？好像也过得去。

门当户对的呢？这就更容易了。钱放在一起用，谁更会打算谁管钱呗。互相多点包容、理解，争执中少想想自己，多想想父母和儿女。有什么大事吗，何必因些小事生气呢？

原来根本不是合适不合适的问题，根本就是道德和责任的问题。当然，男的再“强”一些，女的再“弱”一些，阴阳不就平衡了吗？这样的家谁不愿意多呆一会儿呢？

简单，如果有了道德维系住婚姻，夫妻之间互相恭敬忍让，真诚一些，再多些分寸和尊重，想搞好一个家庭太简单了。

可是，没了道德呢？共产党把传统破坏的这么干净，把道德搞得这么低下，还在社会上大搞“女权”和男女对立。到处是什么渣男渣女，谁男（女）朋友多谁是本事、是潮流。太坏了，真的太坏了，搞得连家里都没有了宁日。

怎么办呢，只能先从我自己这里开始改变了，多多体谅她，等你妻子冷静下来再和她好好谈谈吧，多谈谈传统，谈谈古人，谈谈被共产党破坏前的婚姻，那才是正常的婚姻和家庭。

也只有这样了，哎，那我走了。

去哪？

老丈人家啊，先把她带回家再说。



新婚燕尔，朋友脸上却看不到一丝喜乐的神情。不过也正常，新婚总有诸多不适，妻子的唠叨和冷战，不一样的生活习惯，亲密关系中毫无顾忌的言谈举止，少了分寸多了冒犯。懂，我太懂了。

就因为一点鸡毛蒜皮的事情回娘家了。朋友摇了摇头，脸上写满了憋屈和无奈。

是啊，现在的人观念变得太快了，做事走极端，有恃无恐，家庭也变成了战场。就说我父母那辈，回娘家可是大事，即使两夫妻矛盾再深，回娘家这事还真得掂量掂量。虽然他们也会吵架，可终究还是维系着家庭，床头吵架床尾和，有底线，也更好“面子”，夫妻哪里还会有隔夜仇啊？

那天我们聊了很久，试图找到一种维系家庭的秘诀。

男人有权有势就行吗？丈夫压着妻子，在家里高人一等。不得不说，家庭纷争确实少了，可家庭的稳定全仰仗那丈夫的责任心。在现在这个社会，诱惑太多，男人变坏太快太容易了，饭桌上三倍热酒下肚，一声声的奉承，饭后再在高档的KTV一坐，不敢想象，真的不敢往下想。现在最有效的反腐不是靠原配和小三吗？看起来不行。

那女人强过男人呢？那更可怕了，男人太弱就扛不了这个家。整天被妻子责骂，在家人和熟人中颜面尽失，在外面也抬不起头来，自暴自弃，最后一走了之。这样破裂的婚姻就更多了，前领导、朋友的父母、周围的同事。不行，这样更不行。

男女一样呢？门当户对，谁也不求着谁，谁也不依赖谁，更不怕谁。但是男人好像没有了那种成就感，而女人也少了那份依赖心，各自挣的钱各自花，家里多了两本账。这种婚姻像个交易，这个你的，那个我买，亏了赚了，累，总感觉不太像个家。一旦有了争执，互相之间谁服谁呢？离婚，离就离，儿子归我！凭什么？怕你啊？法院见！不是有对夫