

编者按:奥运会有一种洪荒之力,席卷全球,不管怎么望子成龙,大概很难阻止孩子看奥运。不过,看奥运会,并不仅仅是消遣,而且是很好的教育孩子的机会。那些越逼着孩子死读书、把体育看作浪费时间的人,越容易丧失这样的机会。我们且听美国萨福克大学副教授薛涌是怎么说的吧。

设施乱糟糟,治安心惊惊——

## 用奥运契机教孩子自信



文 / 薛涌

不管怎么望子成龙,大概很难阻止孩子看奥运。你想督促孩子读书,但可能你自己也忍不住要看。有些对孩子压得过紧的家长,看着孩子迷奥运而把学习丢在一边,心里难免纠结。

我倒不属于这样的家长。正值孩子放暑假,我没有安排任何暑期班,一切放任自流。看奥运更是天经地义了。况且,我从小到大就是个体育迷,女儿一出生,我就幻想着有朝一日和女儿一起看比赛。如今她13岁了,终于开始对奥运会有兴趣。更重要的是,她半年前参加了游泳队,对于游泳如数家珍,看比赛颇有体会。

不过,看奥运会,并不仅仅是消遣,而且是很好的教育孩子的机会。那些越逼着孩子死读书、把体育看作浪费时间的人,越容易丧失这样的机会。

我和女儿关于奥运的对话,从奥运开始前几个月就开始了。美国学校里游泳队的孩子,偶像当然是菲尔普斯了。但是,菲尔普斯功成名就后,训练放松,状态下降,行内议论纷纷。他的教练曾说他现在的训练量不足以赢得奥运金牌。他的一位队友批评他训练不严格,过于牛气,后来又公开向他道歉。拙著《天才是训练出来的》,总

结了近年来心理学研究的成果,试图解构人们对天才的迷信。我基本的观点并非否认天才。天才毫无疑问是存在的。我自己知道:不管我怎么努力训练,也不可能在拳坛上和泰森较量。我也不可能有机会和他交手,因为我的体重只够轻量级。这轻重之分难道不是天生的?问题是,泰森的对手不是我,而是成千上万比他天分略逊、但训练拼命得多的彪形大汉。乔丹高中时连校队都进不去,后来发奋转化了自己。泰森的对手中,许多人都可能有乔丹式的自我转化的潜力。泰森如果不自律,场上就会狼狈不堪。这也被事实证明了。简单地说,人有许多才能是天生的,但是,比起人类要对付的挑战来,这些天分只不过意味着一些前期优势,不经过艰苦卓绝的努力,难以有大作为。所谓超人,顾名思义就是超过了人,包括自己。人要经过长期的努力超越自己,才会有“超人”之成就。

菲尔普斯在四年前的北京独得八金,当然是超人。不过,当我从报纸上看到他训练不认真时,就对女儿说:“他再有才能,不练也不行。下届奥运会大概不太会成功了。”女儿睁大眼睛:“这怎么可能?没有人能击败他!”我说:“‘他’是谁?‘他’是训练出来的

人。不训练,这个‘他’就不是‘他’了。”我对预测奥运没有兴趣。但我从事业余长跑训练,自己深有体会,练和不练,你会是两个完全不同的人。

结果呢?到伦敦奥运选拔赛时,菲尔普斯就被队友罗切特超越。女儿对两个人的竞争开始关注。看身材,菲尔普斯高出一头,年纪也小一岁,天分在他这边。但女儿告诉我:“罗切特训练累得吐了!”我说:“你等着看奥运吧。”果然,在本届奥运的400米混合泳中,菲尔普斯不仅败给罗切特,而且连奖牌都没有摸到。之后甚至放弃了200米自由泳的比赛,要保存体力拼自己最拿手的200米蝶泳,没想到连这项也痛失金牌。

这一切,对于一个13岁的游泳迷来说是重要的人生教训。这个年纪的孩子,脑子里萦绕着自己是否有天分的问题。相信天分还是相信努力,将可能决定他们的一生。“夸孩子聪明不如夸孩子努力”,这不仅仅是我的主张,而是心理学研究的结论。斯坦福的研究揭示,那些相信天才的人,往往把所面临的每一个挑战都当成自我形象问题。输了就证明自己没有天分,赢了就是英雄。这样的人,表面自负,心理上则非常缺乏安全感,经常不敢迎接挑战,生怕一旦失败就伤害了自己。不敢迎接挑战,害怕失败,怎么能有超人的成就呢?那些相信努力的人,面对失败的反应则是:再奋斗一下,大概下次或下下次就差不多了吧?他们就是这样不断进步,而且越来越有信心。

女儿和许多孩子一样,经常会说“我擅长这个,我那个不行”。我听到这些,总是追问一句:“你怎么知道?你努力了没有?”孩子虽小,脑子里的有些念头非常顽固,很难改过来。但是,女儿这些年来,越来越相信努力的价值。当她有了这样的信念时,不管干什么,往往都非常努力。这种基本品性,或者说工作伦理,是要从小培养的。家长不应该放过每一个机会。

(作者为美国萨福克大学副教授)

相关链接 >

### 通过奥运会能培养孩子什么?

整理 / 章清清

#### 荣誉感

父母对国家队的支持,对运动健儿的赞赏,会让孩子感同身受。在过五关斩六将之后,我们的运动员站在领奖台上,五星红旗在里约上空冉冉升起的时候,作为中国人的民族自豪感油然而生。

#### 自信心

孩子是在不停地尝试中成长的。自信心也是在这不停地尝试中逐渐建立起来的。奥运健将在全球观众的注视中沉着冷静,将压力转化为动力,全身心的投入,不言放弃,传递着坚强和执着!

#### 受挫力

不管是在赛场上还是人生道路上,挫折是不可避免的。我们给孩子幸福的生活,还要教育孩子如何面对挫折。奥运健儿无论在训练还是比赛中,都会遇到很多常人难以想象的困难,有时候他们付出了很多的努力,但结果不一定如人愿,一次次的挫折就锻炼了他们的受挫能力。

#### 不说教

在看赛事的时候,除了对运动员表现出赞赏以外,家长应该告诉孩子运动员背后的故事,激励孩子的斗志,但切记不要对孩子进行说教。如果家长在和孩子一同观看比赛时,反复提及“你看人家多厉害,你平时那么怕苦,怎么能取得成功?”会让孩子产生厌烦情绪,既影响孩子观看比赛的心情,又达不到教育的效果。

育儿小知识 >>

### 崽崽受伤 莫用消毒纸巾

文 / 何英萸 湖南省儿童医院新生儿外科

儿童意外受伤之后,应尽量缩短等待接受治疗的时间,防止伤口的情况恶化。

当遇到划伤时,先用清水或者稀释的消毒药水把伤口洗干净,然后进行包扎止血。如果伤口较小、较浅,可清创后直接贴上创可贴。如果手边没创可贴,则可用湿纸巾或者流动的清水轻轻地将伤口周围擦洗干净即可。此外,不推荐使用消毒纸巾,因为有些纸巾内含有的消毒成分药性强烈,易造成皮肤过敏。

如果伤口较长、较深,就要用消毒纱布或干净布料进行包扎,不要使用手感蓬松或粗糙的面料,以防布料的纤维粘连伤口。做完初步的包扎止血措施之后,也不能掉以轻心,应立即去就近的医院救治。

如果儿童脸和下巴处受伤,家长首先要做的是使用干净的纸巾、清水等用品,尽快清除孩子口腔中的血液和杂物,再临时用纱布做托垫,放在下巴尖处,再用窄条绷带、布条或围巾托住,用绷带两端在头顶打一个平结,结要打得松紧适度,既要起到承托下巴使其固定不动的作用,又不能使孩子的牙齿咬合太紧,之后应立即赶往医院就医。

### 宝宝长湿疹应如何护理

文 / 谭碧霞 (湖南省儿童医院康复二科)



婴儿湿疹一年四季都可发,一般都出现在出生后1月到2岁这段时间。那么,如何正确护理湿疹宝宝?

1. 让皮肤保持干净卫生。勤洗澡,勤洗手,一般不要用过热的水给宝宝洗。不要误认为宝宝长湿疹,就少给宝宝洗澡,长湿疹了才要多洗澡,不要给细菌感染的机会。

2. 勤剪指甲,这样防止宝宝抓伤皮肤,才不会导致继发感染。可以选择用软布松松的包裹着小手。

3. 让宝宝少吃动物蛋白质,像牛奶、蛋之类的。而宝宝长湿疹期间,则对鱼、虾应该禁止食用。

4. 注意天气的变化,夏天运动后,一般用干净的毛巾及时给宝宝抹去汗水;秋天刮风干燥的时候,也要给宝宝涂上防过敏的润肤乳。

5. 挑选的衣物一般不选择羊毛、丝、尼龙等有刺激的衣物。

6. 选择不含激素的产品。一般广告宣称见效快的药物,绝大多数都是含有激素的。宝宝适宜使用纯植物成分的药物。

7. 用茶叶、盐泡水,待冷却后用纱布轻轻擦拭患处,再抹上药膏即可。

8. 母乳喂养最好,牛奶及其奶制品都会比较容易诱发湿疹。