

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，也不可能和拳坛上和泰森较量。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。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”，这并不仅仅是我的主张，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尊。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，会让孩子们感同身受。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在比赛中，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。如果家长在和子女一同观看比赛时，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 / 何英英 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拭干净即可。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。