

走进 56 个民族家访日记

藏族

扫一扫，  
看更多专  
栏日记

王建平家庭教育全国公益巡讲(10)

编者按

中国人一向重视“家庭”在个人成长过程中的作用，素有“天下之本在家”之说。习近平总书记对家庭、家教和家风建设也有许多论述，比如“家庭是人生的第一个课堂”等等。用脚丈量公益路，用心书写教育情。带着最朴素的心愿，家庭教育全国公益巡讲发起人、主讲人，“博士妈妈”王建平自费启动了“家庭教育全国公益巡讲·走进56个民族”活动。她奔走于全国各地，深入山野村落。每到一处，她一边以专注和敬业传授家教，一边用挚爱与深情记录心得。

今日女报/凤网全媒体独家策划推出“走进56个民族家访日记”专栏，在这些朴素的文图里，您能感受到一个女教师的温情脉脉，更能感受到时代脉搏的爱意绵绵。“五十六个星座五十六枝花，五十六族兄弟姐妹是一家。”在王建平博士这组家访日记的字里行间，我们能看到五十六个民族的灿烂文化，看到山村孩童的家教现状，也看到了中华民族的大团结，更看到了精准扶贫的开花结果……

## 我想起了脸上泛着高原红的孩子们

文/王建平

金秋时节是北京一年中最好的季节，高空湛蓝，白云染秋。此刻，坐在窗前，眺望着窗外的蓝天白云，我想起了雪域高原上那片纯净的湛蓝，以及那一个个笑脸泛着高原红的孩子们。

两年前，2019年9月，也是在这样一个美好的时节，我从北京出发，跨越了3500多公里，来到海拔3700米高度的湖南省对口援藏的西藏自治区山南市，深入藏族贫困学生家庭开展高原家访活动，并举办家庭教育全国公益巡讲。也就是那次西藏之行的一年后，2020年9月28日，我在我的家乡益阳自费启动了“家庭教育全国公益巡讲·走进56个民族”活动。

这一年多来，虽然新冠肺炎疫情一直在反复，但我依然带领我的团队走过了广西、贵州、张家界等多个地方，探访了数十个少数民族家庭，并开展了一系列的家庭教育公益讲座。

一程山水，一路风尘。辛劳奔波自不用说，而我也被反复追问一个问题“你为什么要做这样的事情？”每每此时，我的脑海里就会闪出那四个藏族孩子的名字……

时间拨回到两年前，晋美旦塔、巴桑卓玛、尼玛次旦、查果罗布是我在青藏高原上家访的四个藏族小学孩子。这四个孩子无一例外都品学兼优，也都家境贫寒，但他们都相对成长在一个温暖有爱的环境里。

当10岁的男孩晋美旦塔一家有5口人，租住在一套不大的房子里，一家人的生活全靠晋美旦塔爸爸做司机来维持。虽然不富裕，但从墙上张贴着的暑期学习作息时间表，能看出这对父母很重视对儿子的教育。

9岁巴桑卓玛是我那次家访中唯一的女孩。

巴桑卓玛的父母都是牧民，为了让孩子能接受更好的教育，他们特意把女儿送到山南市来读小学，由65岁的爷爷负责看护。爷孙俩租住在一间非常简陋的房子里，平时，爷爷骑着电动车接送她上下学，只有寒暑假孩子才能回家见到父母。爷爷腿脚不便，但在我们采访时，爷爷指着墙上孙女的奖状说，只要孙女愿意读书，他的身



体能坚持，就会一直陪在孙女身边。

尼玛次旦的爸爸在山南市一单位做保安的工作，妈妈在外面打零工，他还有个弟弟，一家四口挤在仅几平米的保安值班室里。尼玛次旦的父母虽然文化层次不高，但对儿子在学习上获得的每一个好成绩、得到的每一张奖状都视若珍宝，并用一个坚固的皮质盒子替儿子珍藏起来，已经有了满满两大盒。

而真正让我动容的，是我和他的一番对话。

我询问他如果考了不好的分数敢不敢告诉爸爸妈妈，小尼玛次旦声音轻微但清晰地回答：“我敢，因为我爱他们。”

“那你为什么爱他们呢？”我接着问。

“因为他们一直陪着我！”孩子回答。

最后一个家访的孩子叫查果罗布，家访的地点是在马路边上。因为他和妈妈寄居在亲戚家的茶馆里，所以他们没有一个真正意义上的“家”可以接待客人。

10岁的查果罗布出生不久，父亲就因肺癌去世。他的母亲就仅靠着在学校食堂工作的微薄薪水，拉扯着查果罗布和他的哥哥长大，也把最深沉的母爱给了这两个孩子。查果罗布年纪虽小，却有一种“穷人孩子早当家”的沉稳和一份跟年龄不相称的成熟。他小小年纪就立志要做“老师”，因为那是他从未真实谋面的父亲的职业。

家访完这四个孩子后，我还分别在山南市的幼儿园、小学和中学进行了三场公益讲座，每场近两个小时。虽然，每场讲座几乎都要靠吸氧来缓解高原反应的不适。但让我高兴的是，几乎没有家长提前离场，而且很多家长用手机将课堂现场全程录下。

我记忆最深的，是在东辉中学的讲座结束后，一名家长一直等到所有人散去后才“拦”住我。她一边流泪一边说，她的女儿今年12岁，以前对孩子的管教不是打就是骂，导致孩子越来越叛逆，她后悔没有早点参加这样的公益讲座，如果能早点懂孩子，早点学会怎么爱孩子，她的孩子或许不会到现在的地步。

你看，同样是父母的爱，有些爱滋养了孩子一生，有些爱却将孩子越推越远。

通过这次家访，我看到了藏区孩子父母对教育的重视，也看到孩子们对知识的渴望。而不同家庭环境下孩子的成长差距，也凸显了家庭教育对孩子成长的深远影响。

西藏之行结束后，我清点行李时，发现短短7天内收到的藏区家长和孩子们送给我的哈达一共有27条。藏汉一家亲的深厚情谊让我深深的感动。

湖南援藏教育组组长刘阳科和山南市三小校长吴志刚还特意送上了“心系学子情深似海 爱心助学恩重如山”的锦旗给我。和锦旗一起送达的还有一份教师节的特别礼物——牦牛角梳子和藏香，寓意“书香”。

2019年9月15日，从西藏回到北京后，我在朋友圈留下了这样一段文字：“我要带上家庭教育公益讲座这束光，照亮和温暖光线所能及的家长和孩子们。愿这个世界多一份祥和与美好。”

所以，回到最开始那个提问，如果你要问我为什么要做这样一份事业，答案就藏在那洁白的哈达里……

王建平

亲子宝典

三点更好照顾“先心”宝宝

文/方莹(湖南省儿童医院心血管内科)

1. 居住。首先父母要为宝宝提供阳光充足、通气良好的居住环境，保持宝宝的皮肤清洁，使宝宝有充足的休息，并且可以适当活动，对于可以行走的宝宝，父母可以陪伴其散步、做游戏等，在此过程中，要避免宝宝出现过度啼哭等情况，防止加重心脏的负担导致抽搐、晕厥等不良现象的发生。2. 饮食。婴儿期的宝宝最好进行母乳喂养。对于大于6个月的宝宝，可以适当增加牛奶、鸡蛋等辅食，保证蛋白质及微量元素的摄入。3. 保健。要尽量少带宝宝去人员密集的地方，防止宝宝受感染，定期对宝宝进行疫苗接种，增强其机体的免疫力，在治疗期间要严格按照医嘱用药，定期进行复查，一旦出现心律不齐要及时就诊。

儿童拔牙要麻醉吗

文/胡飘飘(湖南省儿童医院麻醉手术科)

拔牙时要麻醉，只有一种情况可能不需要，比如小孩换牙，牙即将脱落，小孩抗拒麻药，此时医生戴手套即可取下。其余所有的拔牙，均需要打麻药。其实局部麻醉不会对孩子身体造成什么负面影响的，反而在拔牙时，麻醉是非常重要的环节，因为治疗牙齿过程中产生的疼痛感十分剧烈，不打麻醉有些小孩反而会接受不了。孩子拔牙可根据牙齿的不同情况，选择不同麻醉方式，来减轻孩子痛苦。如果牙齿牙根被充分吸收，仅剩牙冠与牙龈相连，可在牙齿周围黏膜表面涂抹盐酸丁卡因等药物，3-5分钟后就可拔除牙齿。如果牙齿发生根尖周炎，牙根与周围组织形成粘连时，可应用盐酸利多卡因等进行局部浸润麻醉，拔除牙根较长的牙齿。

预防小儿气管异物的小知识

文/马丹(湖南省儿童医院耳鼻喉科)

宝宝将小物品放进嘴巴里后，极易出现气管异物的情况，会造成极为严重的危害，甚至可能会威胁宝宝的生命。1. 对宝宝实施严格教导。在日常生活中，爸爸妈妈要严格教导宝宝，不要将能够拿到的所有物品都放在口中。但要注意教导方式，避免责骂，以免宝宝产生恐惧心理。2. 养成正确的喂养习惯。家长要教导宝宝正确的饮食习惯，例如在吃饭过程中，严格禁止宝宝随意跑动，保证宝宝能集中注意力吃饭，避免因为跑动造成宝宝出现气管异物的情况。3. 避免宝宝接触到细小物品。家长和托儿所的老师要注意避免宝宝接触到细小物品，例如瓜子、豌豆等食品，要放置在宝宝无法接触的地方。

教你如何让宝宝远离秋季肺炎

文/蒲香君(湖南省儿童医院急诊综合二科)

秋季早晚温差很大，宝宝动一动就会全身湿透，若不及时擦干汗水，增减衣物，宝宝可能会感冒甚至引发肺炎，那么该如何预防？首先，增强宝宝体质、提高宝宝身体抵抗力是关键。宝宝要常到户外活动，应多吃肉类及豆制品，多喝骨头汤，防止营养不良及缺钙，只要宝宝身体健康，不受感冒袭击，就不容易感染肺炎。其次，父母最好不要带宝宝到人员拥挤的地方活动。房间应常通风。父母感冒时应少接触宝宝，接触时应戴口罩。然后，妈妈应加强宝宝营养。积极提倡母乳喂养，合理添加宝宝辅食。宝宝膳食应搭配合理，注意补充蛋白质，多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物。最后，妈妈要合理给宝宝增减衣物。