

## 编者按

党的二十大报告提出：“健全学校家庭社会育人机制”“加强家庭家教家风建设”。家校社协同育人、家庭教育的重要性再次彰显。那么，怎么认识和加强家校社协同育人、加强家庭家教家风建设呢？为此，今日女报/凤网推出大型全媒体系列报道——《校长妈妈说家教》，邀请知名的、优秀的校长们，以校长、妈妈双重视角来畅聊家庭教育，以她们独有的体验、经验为家长们支上一招。

## 校长妈妈说家教⑪：

## 抓住孩子婴儿期进行优质阅读有何好处

今日女报/凤网首席记者 章清清



**校长妈妈：陈艳萍**  
湘江新区博才咸嘉小学校长  
长沙市名校长、湘江新区名校长、岳麓区政协委员、湖南师范大学硕士生导师、湖南省文化建设促进会专家  
儿子 18 岁，本科在读。

## 校长说

## 小学六年重点抓这几个习惯，孩子受用一生

小学六年重点要抓孩子的生活和学习习惯。习惯的建立应该是从日常开始的，家长要从孩子一、二年级，甚至幼儿园开始就要抓起。比如，按时吃饭、睡觉、作息等，这些习惯的养成常常被家长忽略，包括我自己做妈妈时也忽略过。如果忽略了，孩子在小学阶段就会建立不好学习习惯，因为孩子的规则意识没养成。所以说，良好的学习习惯是从生活习惯开始的。如果说上幼儿园时没培养好，孩子在一、二年级还是可塑的，可以进一步强化他的生活习惯，按时起床、按时写作业、及时清理书包等，从强化生活习惯开始，建立规则意识。

进入学校后，有两个习惯是很重要的。第一是上课认真听讲，低年级要很快地建立起来；第二是作业习惯。作业的习惯包括三方面，能按时写作业、作业工整写规范、作业完成的速度。速度是需要训练的，有的孩子一开始写作业的速度就比较慢，这个习惯很不好，很容易养成拖拉的毛病，随着学业压力加大，会严重影响学习的效率。所以，从低年级起，这些习惯一定要很快地建立起来。到了中高年级，除认真听讲外，还要养成积极思考的习惯，这是非常重要的。

## 孩子遇到不喜欢的老师，怎么办

这个问题，很多家长都会遇到，但并不是每个家长都能引导孩子处理好。我的观点是，我们的孩子不可能从小学到大学都会遇到对你非常好、你又非常喜欢的老师，所以，人必须要有适应的能力，就好像谁也不能保证，将来踏入社会都会碰到对你好的人一样，也会遇到刁难你的人。

如果遇到这种情况，一味逃避的话，并不是解决的好方式。我认为，这个问题背后其实是一种挫折教育，家长应该做的，是教孩子如何去主动应对。

首先，先从自己身上找原因，找到原因后争取改正。如果改正了，老师对你的态度还是没有改变的话，你要想办法怎样去主动沟通。家长可以告诉孩子一些方法，去赢得老师对你的认可。比如，像我们家孩子小时候也比较调皮，老师也不是那么喜欢他。我就会先跟他分析老师为什么会这样对你，先学会接受，然后找那个老师的优点，让孩子去发现。我还会鼓励孩子多帮老师做一些事情，比如搬作业本等等。在这个基础上，我们还可以做一些励志教育，就是让孩子努力优秀起来，让老师瞧得起你。家长千万不要强化“老师对你不好”的观念，认为都是老师的错，那会适得其反。

所以，我对这个问题的处理建议是生活化、情景化。就是将来孩子长大后在社会生活中也会遇到这样的问题，那应该怎么办？家长应该告诉孩子的是，当遇到问题或困难时，如何去接纳、认知，然后如何去转化，这个很重要。

## 亲子宝典

## 肾功能衰竭是如何引起的

文/胡小华（南华大学附属长沙中心医院肾内科）

导致肾衰竭的原因，临床常见以下几种：1. 肾脏灌注不够：肾脏比较重要的功能是排泄毒素，需要血液把毒素带到肾脏，再从肾脏里面排泄出去，如果肾脏供应血液不够，可能会导致毒素滞留，进而导致肾功能衰竭，属于肾前性肾功能衰竭。2. 尿液排泄不畅：肾后性的肾功能衰竭就是肾脏的后边，输尿管以下发生梗阻，产生的尿液不能被排泄出去，会有毒素的滞留，可以引起肾功能衰竭；3. 肾脏结构异常：肾脏结构本身发生异常，如肾小球、肾小管、肾间质等发生结构的异常，导致肾脏滤过毒素的功能下降，引起肾功能衰竭。综上所述，肾功能衰竭常见病因可以分成肾前性的肾脏灌注不够，肾后性的尿液排泄不畅，肾脏结构坏之后肾脏毒素排泄出现问题等。

## 婴儿出生黄疸高是什么原因

文/奚马利（湖南省儿童医院康复中心）

婴儿出生后黄疸高，在新生儿期是比较常见的，主要要看黄疸是生理性的还是病理性的。

一般足月的婴儿生后3-4天会出现皮肤黏膜、巩膜的黄染，吃奶是正常的，没有呕吐，没有腹泻，大便是淡黄色或者金黄色的，一般7-10天达高峰，2周左右消退，这属于生理性的黄疸，早产儿可能要在4周消退。如果要是出生后24小时内出现黄疸，黄疸出现的时间比较早，并且呈重度黄疸，而且每天的胆红素增高也特别快，在5mg/dl以上，同时伴有腹胀、哭闹或者精神萎靡，或者大便会出现白陶土色或者灰色，这种情况就属于病理性黄疸。还有，如到消退期黄疸还没有退，足月儿超过2周，早产超过4周。或个别退后又出现黄疸，这都属于病理性黄疸。病理性黄疸一定要寻找原因，是血型不合还是肝功能有问题，或者是胆道有闭锁，这种情况都要及时到医院进一步检查和治疗。

## 故事

## 抓住儿子婴儿期进行优质阅读，从此领先一步

“在我看来，孩子的世界和妈妈的世界是强关联的，而且是很有意思的关联。”长沙市名校长、湘江新区博才咸嘉小学校长陈艳萍从教30多年，不仅桃李满天下，自己也培养出了一个非常优秀的儿子，关于如何育儿，她自有心得。近日，她接受了今日女报/凤网记者的专访，以自己的育儿经历为例，频频抛出了让人耳目一新的观点，或许能给你启发。

“我儿子一出生，我就给他读书，而且只读儿童经典名著，不读绘本，像《皮皮鲁和鲁西西》《黑兔和白兔》《随风而来的玛丽阿姨》等等，在他还不会说话时就读完了。”陈艳萍说，在她看来，人的思维发展需要各种信息的刺激，母亲的声音和经典名著就是最好的刺激。

“母亲通过语言的输入，促成对孩子高强度的多元信息的刺激，促进孩子大脑细胞的不断链接，从而促进思维的发展，这是我培养孩子阅读的一个思考逻辑。”陈艳萍说，儿子就是在她的朗朗读书声里学会了说话和阅读，而且语言发展明显比其他孩子要早一些。

“他9个月就会说话，2岁上幼儿园跟他比大的小朋友交流没有障碍，小学一年级的识字基本不用教，都认全了。”陈艳萍说，而且儿子从小到大就喜欢阅读，写作能力和口才都很优秀，高中时还是学校辩论队的成员。

“我觉得阅读最重要的一个作用

是促进了思维的发展，一个人能否立足于世，最重要的因素是他的思维方式。”陈艳萍说，现在一些孩子为什么会只喜欢读绘本、刷抖音等娱乐，这跟家长的引导很有关系，如果家长一开始就能引导孩子进行优质的阅读，孩子就不容易被低级的娱乐方式满足。

“我为什么从小就给儿子读整本的书，就是从一开始就给他的大脑构建一个好的思维方式，帮助他独立思考、选择、判断的思维能力，这样他才会有自己的价值选择和判断。像我儿子小时候也会玩电竞，但他不会沉迷，因为他知道这是不好的，这就是会对自己的行为进行价值判断了”。

