家长如何帮助学生建立三个重要习惯

这里的生活习惯主要指饮食习惯，睡觉习惯和运动、劳动习惯。

一、慎重对待“吃饭的习惯”

吃饭需要考虑的要点是：吃什么，怎么吃，和谁在一起吃。

父母首先需要考虑的是让孩子吃什么。父母往往会担心自己的孩子缺乏营养以至于影响身体和智力的发育，所以为孩子购买大量的补品。其实，让孩子多吃些五谷杂粮，就能够获得足够的营养。可以为孩子提供必要的肉类食品，但是，在现代社会，常见的肉制品都含有大量的激素，它们会让孩子处于虚弱的肥胖状态。

 人究竟是肉食好还是素食好，现在尚有争议。比较可靠的方式是，让孩子少吃些肉制品而多吃些有利于消化的五谷杂粮。就有利于消化而言，土豆、芋头、红薯、大豆、面粉、绿叶菜、水果就是理想的食品。孩子喜欢吃什么或不喜欢吃什么，主要受父母烹饪方式的影响。比如，孩子不喜欢吃土豆，往往是因为父母烹饪的土豆难以下咽。如果父母能将土豆做出花样来（烹饪土豆至少有10种方法），孩子就会喜欢这种食品，甚至会终身喜欢。在“芋老人传”的故事里，那个人之所以怀念芋头的味道，固然与他当时的饥肠辘辘有关，但芋头在那样的时刻烹饪出来的独特的味道，也是重要的因素。就中国而言，南方人喜吃米饭，而北方人喜吃面食。这里面有地域的差异，但从有利于消化角度来看，面粉优于米饭。而在所有面食之中，不过度加工的面食比过度加工的面食更有利于消化。所以，最好让孩子多吃馒头、面包，少吃添加了大量防腐剂的袋装食品。尽可能让孩子少吃或不吃零食。零食既影响孩子的意志力并因此使孩子性格不好，又影响孩子的食欲并因此使孩子身体败坏。

除了吃什么，父母也应关注孩子怎么吃的问题。按照中医的原理，中国人倾向于细嚼慢咽的吃法。但是，从激发吃饭的情绪和胃口来看，最好的吃法不是细嚼慢咽而是狼吞虎咽。父母可以在某个时候和孩子比吃饭的速度，“一、二、三，开始——”，做吃饭的游戏。这个办法虽然不必频繁使用，但偶尔用用，有助于孩子建立自己吃饭的节奏，也可以促进亲子关系和天伦之乐。不少父母总担心孩子吃饭速度太快影响消化或导致“被噎住”，其实，孩子无论如何狼吞虎咽地吃饭，他总是会自动调节自己吃饭的节奏，几乎没有孩子因为吃饭快而被噎死。所谓“因噎废食”，并非嘲笑人们因为被噎住而拒绝吃饭，而是嘲笑人们因为担心被噎住而拒绝快速吃饭。不过，鼓励孩子吃饭时保持一定的速度和节奏并非完全不讲餐桌礼仪。父母需要提醒孩子，在家里吃饭时可以狼吞虎咽，但是，如果有他人在场，吃饭就要讲餐桌礼仪。否则，别人会认为这个孩子没家教或在家里受了虐待而像个难民。

除了吃什么和怎么吃，另外一个要素是和谁在一起吃。总的建议是，如果没有特殊的原因，父母最好每天赶回家和孩子一起进餐，不要让孩子一个人吃饭。“餐桌教育”是中国人一大传统。家庭的共同价值观，就在全家人围着一个桌子吃饭的过程中建立起来。全家人围着一个桌子吃饭，彼此牵挂着对方的饮食习惯，聊一些轻松愉快的话题，杯盘之间偶尔发出清脆的响声，这就是最好的教育。父母和孩子没有共同语言，常常是因为父母长期不和孩子围着一个桌子吃饭的缘故。很多人是在家庭的餐桌上学会了怎样做一个风趣的讲话者和一个好听众。

二、把“早睡早起”当作孩子成长的头等大事

让孩子身体好的最古老而经典的办法是“早睡早起”。富兰克林的说法是 “早睡，早起，使人富有、健康和聪明”（Early to bed, early to rise, makes man wealthy, healthy and wise）。

为了让孩子养成早睡早起的习惯，全家人最好少看电视，并尽量控制孩子看电视的时间。父母有时抱怨自己的孩子看电视的时间太多，其实，凡是家里有一个爱看电视的“小东西”，这个家里一定有一个或几个爱看电视的“老东西”。有些人每天起床的第一件事情就是把电视打开，下班回家后的第一件事情也是把电视打开。这些人没有别的兴趣和爱好，电视是他们唯一的依靠。电视剥夺了夫妻之间、亲子之间的情感交流。电视就有这样的功能，它能够让全世界那些不想交流的、没有情趣的人默默无语地守候在那个“黑匣子”面前。他们不愿意去跟同伴交往，他们不愿意去阅读，他们不愿意去运动，他们只想看电视。

电视的发明对人类的生活习惯是一个破坏，更严重的问题是，后来又发明一个遥控器。遥控器意味着人可以在离开电视很远的地方，像个土豆一样蜷缩在舒适的沙发里。有些人实在没什么出息，每天蜷缩在沙发里，手里拿着遥控器，不断地按键，不断地转换频道。人们无法确切地知道他究竟想看什么节目。其实，他对哪个节目都不感兴趣，他唯一感兴趣的就是表示自己还能够动。

美国育儿教育专家斯波克说：“我强烈反对的一件事情就是看电视。即使是高质量的儿童电视节目也会束缚孩子的想象力，因为电视为孩子做好了一切，几乎不需要孩子做什么努力。”如果孩子离开了电视之后就无法过正常的生活，则说明这个孩子的阅读能力比较低下。斯波克认为：“那些从来没有养成看电视习惯的孩子就不会思念电视，他们会用其他的活动来填补自己的生活。”如果家里的电视坏了，不必急着修理。偶尔过几天不看电视的生活，可以为家庭带来新生活的乐趣。“那样的话，孩子和家人就不能依赖被动的娱乐方式，而学着人类几千年来的做法，通过读书、写作或者交谈来积极地创造和发展他们的兴趣。“如果你的孩子的卧室有电视的话，最好把它撤掉吧。”

孩子看电视的时间最好限制在一天一个小时以内。但看电视的时间的长短不是最重要的，最重要的是看什么内容。如果不看爱情电影或电视剧而只看童话故事或欣赏自然的艺术短片，那么，孩子每天看电视3小时也许不算长。

看爱情电影或电视剧虽然也有情感教育的课程效应，但是，孩子的情感教育需要以尊重孩子的“自然”为标准，不要人为地用爱情电影或电视剧提前给孩子强化情感，不要用成人电影里的拥抱、接吻、裸露等来过度激发孩子的情感欲望，导致孩子性早熟。为了孩子的健康成长，家长不要让孩子过早地看那些成人片。人的生命是有节奏的，孩子的身体和情绪还没有发展到看那些成人片的阶段。就孩子而言，凡是以爱情的名义呈现拥抱、接吻、裸露等镜头的电影，都可以视为色情电影。不过，并非所有的爱情电影或电视剧都是色情的，比如韩国的《大长今》，那里就没有泛滥的拥抱、接吻、裸露等镜头。

不过，无论电视有多少坏处，毕竟它能够给人带来娱乐和消遣。即便电视使人堕落，人有时倒需要偶尔堕落一下。“不做无益之事，难遣有涯之生。”如果为了孩子的成长而完全不看电视，既不必要也不正常。

三、训练孩子运动、劳动的习惯

除了“早睡早起”，让孩子身体好的另一个古老而经典的办法是坚持运动和劳动。

为了让孩子建立早睡早起和坚持运动的习惯，父母最好亲自示范。如果没有父母的示范，孩子很难形成持久的早睡早起和坚持运动的习惯。孩子睡懒觉，常常是因为整个家庭的作息时间比较混乱。

父母不仅要让孩子参与家庭决策，也要让孩子参与家务劳动，让孩子在家务劳动中珍惜父母的劳动并因此而对所有帮助过自己的人心怀感恩，也让孩子在家务劳动中形成独立生存的技能。

如果孩子的玩具坏了，衣服破了，孩子会面临三种选择：一是扔掉破损的衣物或者玩具，从此再也不要类似的衣物或玩具。这是比较笨的小孩。他可能做事缺乏专注，注意力容易分散。二是不仅扔掉破损的衣物和玩具，而且不惜代价购买新的衣物或玩具。这是比较不负责任的、喜新厌旧的小孩，他可能不珍惜生活的资源，不尊重父母的劳动。三是尽快地缝补衣物或修理玩具。如果孩子从小养成了缝补衣物、修理玩具的习惯，那么，这个孩子不仅学会了爱惜衣物和玩具，而且长大之后，他还学会了“缝补生活”和“修理生活”。他会用自己的耐心和细心去对待生活中可能出现的种种裂缝、暂时的中断或人际交往中的不愉快。

孩子对待破损的衣物或玩具的态度预示了他将来对待生活的态度。一个不会缝补衣物和修理玩具的孩子长大之后就无法容忍生活中的任何冲突、障碍或不愉快。他在婚姻中，一旦出现小的分歧或波折就可能因缺乏耐心和细心而拒绝感情，厌恶婚姻本身，选择独身；或者，他会抛弃旧的婚姻选择再婚。小时候不断抛弃旧玩具购买新玩具的生活习惯和成人之后的不断再婚这两者之间存在某种隐秘的关系。有这样一个传说——有一对老夫妇，他们虽然不断有磕磕碰碰的争吵和争执，但也一直恩恩爱爱。他们的孙子问他们是怎样做到的，老人说：“在我们那个年代，东西坏掉的时候我们第一时间想到的是怎样把它修好；现在的人，东西坏了就只想着换新的。”

修理家具或做家务不仅有助于促进亲子交往，更重要的是可以因此而阻止人的身体和智力衰落。对于那些经济条件比较优越的家庭来说，运动和劳动对孩子的成长尤其重要。父母需要考虑的问题是：如何防止那些已经衣食无忧、获得“自由”的人走向身体的堕落和智力的堕落。

阻止身体衰落历来有三种办法：一是手工劳动，二是肉搏战争，三是自然运动。三者之中，肉搏战争最早被放弃，即便有战争，也是非身体的科技战争；手工劳动最初在城市中被取消，后来在采纳机械化的农村中逐步被取消；自然运动原本是一种劳动的替代生活，因为城市人比乡村人更少劳动，所以不得不启用非生产（不以产品为目的）的运动。为了推动那些不劳动的城市人保持运动的习惯，城市人发明了运动会的竞赛游戏，古希腊古罗马式的运动会使运动的英雄获得展示的机会并因此推动城市人的日常运动。但是由于运动本身具有非生产性、非强迫性，懒散的城市人逐步放弃了运动而转向电脑游戏、扑克游戏、麻将游戏式的休闲活动。运动会的形式被保留下来，但现代运动会已不产生身体强健、膂力发达的英雄，只产生以身体的扭曲和变形为代价的职业运动员。

若指望阻止身体的持续败落，唯一的办法是返回劳动，而且必须显示为手工劳动而不是脑力劳动。拯救身体和智力的堕落的唯一途径是“劳心者劳力，劳力者劳心”。虽然不必强迫所有文化人、知识人去“上山下乡”，但是至少那些文化人、知识人需要有必要的运动和劳动。上帝创造乡村，人类建造城市。城市人普遍追求非体力的生活并以此为骄傲，但是，这种非体力的城市生活必导致城市人的智力和身体的腐败。黑格尔提出“主奴之争”，认为不劳而获的主人一定会被勤劳的奴隶取而代之。“出来混，总是要还的。”如果文化人、知识人放弃了运动和体力劳动，就一定会被黑格尔言中。

只有真实的劳动才能阻止人的衰落。杜威当年办学校，让学生在学校参与劳动，倡导“学校即社会”。但是，学校终究只是一个虚假、虚拟的社会，让学生在学校参与劳动，终究只是虚假、虚拟的劳动。这种虚拟的、虚假的劳动既不能呈现劳动的完整过程，也不能产生劳动的真实产品。学生在这种不完整、不真实的劳动中无法体验坚持劳动的艰难，也无法体验创造劳动产品的欢乐。既无艰难体验也无欢乐享受，学生随时会放弃劳动，好逸恶劳。人一旦持久地放弃劳动，人的身体和精神就会衰落。只有真实的劳动才能阻止“末人”的批量诞生。