

养育子女之对策及建议

彭铁牛 郑依鑫 王文利

(电子科技大学中山学院 广东省中山市 528402)

摘要:文章认为存在生育、教育子女误区的原因主要有六个,即:最佳孕期不把握,失智备孕悔终生;营养补品风气盛,考虑不慎就入坑;沟通阻塞程度增,各执己见矛盾生;言传身教不在意,觉醒之时悔莫及;望子成才心太急,教子做人未先行;过分专制施压力,催促子女加把劲。针对以上原因,文章提出八大对策措施,详见本文。

关键字:养育子女;对策;建议

养育子女之误区对子女成长、家庭发展、社会进步、企业人才需求和国家后备军储蓄都会产生消极影响,行之有效之对策建议迫在眉睫。

一、最佳孕期须重视,科学备孕才可靠

孕期把握不当、备孕无果之夫妻,欲孕育,可从以下两方面改之。

其一,重视最佳孕期之准备。把握最佳孕期乃孕育之前提,须考虑身体之状况,一般不晚育,高龄生育乃被迫之举。产前产后之准备,有二,一为经济基础。经济储备乃生育之前提,孕育到生育乃费钱之过程,如产检费、奶粉费等。二为身体恢复,产后孕妇之营养补充、身体之保养应予以重视,如,坐月子乃不可或缺。

其二,选择科学之备孕方法。一方面,孕前体检乃常规之举,及时查觉身体问题,若孕育风险高,则需谨慎考虑;另一方面,端正思想乃必要之举,不过分渴求孩子性别,摒弃网传的、不科学之备孕方法。此外,若胎儿出问题,应乐观待之。

孕育乃养育子女之前提,亦是一门不易功课。重视最佳孕期,选择科学备孕之法,此可顺利孕育小生命,为社会之发展注入新动力。

二、饮食运动要妥当,身体定会倍儿棒

生命之灵魂乃健康体魄也,饮食与运动之控制乃强身之举,唯有饮食、运动妥当,身体才得以保障,欲身强体壮,可从以下两方面改之。

关乎饮食。一日三餐,不可或缺,而三餐之重要性,有所不同。早餐乃居首位,然生活节奏加快,早餐之重要性渐被淡化,学生赶着上学,上班族赶着上班,忘记早餐乃常态也,树立自觉吃早餐之意识乃重中之重;午餐,在于营养之搭配,摄入高蛋白可起补充力量之作用;晚餐,控制饮食之量乃首要,切忌暴饮暴食、饮食宵夜,摒除“三高”之祸首。

关乎运动。运动,可缓解疲劳、愉悦身心,且降低疾病发生之可能性,一举多得,何乐而不为?然而运动之重要,时常被忽视,劳累、懒惰乃理由也。父母应以身作则,热爱运动,带动子女参与其中,如爬山、跑步等,提高运动之自觉性,势在必行。

健康身体乃立足社会之基础,创造自身价值之前提。领会饮食、运动之重要,并将意识授予子女,促进健康身体之养成,乃学习、工作、生活之保障也。

三、沟通之道要疏通,退一步海阔天空

沟通乃解决矛盾之武器,维系感情之桥梁,沟通之重要,不言而喻。欲疏通沟通之道,可从以下三方面解之。

加强沟通,减少辈代冲突。于养育方式,年轻一代,须体谅老一辈思想之落后,老一辈,须理解年轻一代生活环境之改变,思想之进步,寻求共同点——一切为了子女之成长。摆脱辈分之束缚、就事论事乃解法,若未能统一意见,与其各执己见,不如享受各退一步之乐也。

互相理解,维系夫妻感情。养育子女之艰辛,如何待之,乃为人父母之考验。体谅丈夫工作之辛苦,给予安慰、鼓励于丈夫,助其振作士气,乃贤妻之表现也;理解妻子照顾家庭之劳累,给予爱护、感谢于妻子,缓解不良之情绪,乃慈夫之表现也。唯有相亲相爱,互相理解,争吵才得以避免,良好榜样得以树立。子女模仿父母之慈,良好习性得以代代相传。

耐心交谈,知晓子女之心。常与子女谈心,走进其内心世界,倾听子女学习、生活、工作之收获,此可驱赶其成长路上之烦恼,助其调整消极之心态,有针对性指导子女之行为。

唯有沟通,温馨家庭才得以构建,健康人格才能塑造,行为举止才能端正,建设和谐社会才指日可待。

四、良好榜样来树立,行为规范心里记

举止之文明、态度之端正、品德之高尚,乃优秀榜样也。如何树立优秀榜样,可行者有四。

家庭兮严慈相济。严,乃以严厉态度,对待子女之错,如立规矩,督促其行为。慈,乃关心子女,善于倾听,杜绝暴力行为。父母树立良好榜样,乃可促使子女人格健康、道德高尚。

发展兮终身学习。常言“活到老学到老”,视野愈广阔,文化素养、思想境界愈“上一层楼”。为父母者,须树立终身学习之理念:于家庭,如何烹饪、如何持家乃需不断学习;于岗位,操作技能之提升,乃谋求更高职位之途径;于生活,总结经验、丰富阅历,乃立足社会之宝典。父母终身学习之观念,必然对子女产生潜移默化之影响,子女学习之主动性、连续性则无需担心。

工作兮兢兢业业。高涨的工作热情、高度的责任心乃工作之前提,脚踏实地,加之乐于助人,晋升则如鱼得水。父母之责任心、使命感,亦将影响子女,促其在学习上,勤奋刻苦;在工作上,踏实肯干;在社会上,乐于奉献。

品行兮文明高尚。常言道“真正之美乃内在美”,唯肯在品行上下功夫,才能达到更高境界。父母应以身作则,注重文明礼仪、

道德素质的培养,自觉践行社会主义核心价值观,积极弘扬文明精神,树立学习榜样,教导子女从生活点滴做起,以礼待人,遵守文明准则,维护社会秩序,以期为建设和谐社会贡献力量。

五、领导思想要摒弃,指导行为更可行

为人父母,具有一定领导权,而领导权之行使,应适当时空、具体运用,否则适得其反。父母专制问题以下分两个时期解之。

幼儿童时期,行使领导权。此时,子女尚未具完整的认知能力、独立的判断能力,如衣食住行诸基本生活意识及技能,均不足以自处,父母之领导则发挥着主导作用,助其子女快速成长。

自少年时始,由“领导”转向“指导”。此时,子女具有一定的认知能力、明辨是非的能力,渴求思想与行为之自由,处于叛逆阶段。故父母转变角色,至关重要,“指导”之效果甚佳。放下架子,了解子女之思想,给予肯定、鼓励,提供有效建议,乃可激发其生活之热情,朝正确方向前行;亦减少矛盾,增进感情。两全其美,何乐而不为?

六、教育投资需精准,挖掘潜力造人才

接受教育乃人生之大事。如何精准投资教育,可行者有三。

正规教育渠道,保障受教育权利。保障子女在适龄年龄接受教育乃父母之责任,然而教育之质量有所不同,在于家庭条件、成绩等方面之差异。一方面,尽可能接受高等教育,知识层面得以拓展,视野得以开拓,子女之内在精神才得以升华;另一方面,选择学校之时,应综合考虑各种因素,如地理位置、师资力量等,在能力允许之下,选择更优异的学校。

注重子女兴趣,挖掘其潜力,预测其生涯。众多父母深陷“应试教育”之中,误以为学习成绩乃唯一标准,殊不知培养兴趣亦重要。了解子女之兴趣,重视兴趣之培养,乃可激发子女学习之动力,挖掘内在潜力,塑造创新人才。

理性参训报班,优化家庭资源、缓解子女压力。理性对待“兴趣班”之浪潮,乃明智之举。一方面,应了解子女之兴趣,杜绝随波逐流;另一方面,应考虑子女学习压力是否过大,关注子女之心理问题,注重劳逸结合,切忌因学习累垮身体。

故精准投资教育,乃铸就高素质人才之效率意识与模式,可为国家、各类组织输送优质员工。天下父母,当深刻理会之。

七、转换角色变朋友,善于倾听解忧愁

转变角色乃重要之举,与其“高高在上”,不如做知心朋友。父母与子女之感情问题,可从以下四方面改之。

快乐之分享者,父母也。好心情乃生活之秘诀,故应多与子女分享喜悦,以正能量激发其生活之热情,教导其以微笑面对生活,则有助于乐观心态之培养。

烦恼之驱赶者,父母也。若子女烦恼,应询问事情缘由,引导其调整好心态,乐观对待。转移注意乃有用之法,如跑步、唱歌、

看书等,可起到缓解情绪之作用。

耐心之倾听者,父母也。子女愈成长,困难、挑战愈多,若未具备解决能力,则会感到压力山大,此时,关心、帮助子女乃必然之举,消除其心理疑虑,引导其培养乐观心态、不畏困难之精神,有利于其在竞争激烈之环境中,不卑不亢,正确自我定位。

情绪之调整者,父母也。当下年轻人承受不了压力、调整不了情绪,出现抑郁症、焦虑症之现象频频发生。父母应及时关注子女之情绪,观察其语言举止是否反常,心理是否出现问题,及时疏导,若疏导无效,则需及时咨询心理医生,趁早治疗。此需引起父母之重视,否则轻则精神失常,重则断送生命。

八、生理常识须普及,法律知识记心里

子女成长,其生理、心理随之发生变化,青少年生理特征出现,心智愈加成熟,若未能正确认识且适应,则为不良行为、违法犯罪之发生埋下隐患。为杜绝此类现象发生,可从以下两方面防之。

掌握生理常识,乃可体会成长意义。青少年生理特征之出现,性意识之萌发,乃为正常现象,若未能正确对待性冲动,终将酿成大祸。为子女讲解生理与心理变化之意义,至关重要,并教导其正确与异性交往、理智对待性欲,避免违法犯罪,祸害终生。

宣传法律知识,乃可预防触碰底线。当下,青少年抢劫、吸毒、强奸等事件频频发生,作为父母,应配合学校、社会之法律教育工作,为子女宣传法律知识,帮助其知悉违法犯罪之严重性、伤害性,提高其遵守法律之自觉性,培养其敢于与违法犯罪行为作斗争之精神,同时,授予其自我保护之技巧,以致于在紧急情况下,能挽救宝贵生命。

以上观点,乃一家之孔见,难免瑕疵。期抛砖引玉,有所启示也。

参考文献:

[1]王跃生.代际关系与生育行为互动分析[J].晋阳学刊,2018(05):111-118.

[2]张刚.理性看待出生人口变化,着力优化生育养育服务[J].人口与计划生育,2018(06):42-44.

[3]张力.时代新人品德修养研究[D].四川师范大学,2020.

作者简介:彭铁牛(1965.11-),男,籍贯广东省揭阳市,高级经济师、高级人力资源管理师,高级企业人力资源考评员,高级企业培训师,SYB/IYB培训师,MBA硕士,研究方向:企业管理咨询、人力资源管理、创业管理。

郑依塞(1999.10-),女,籍贯广东省潮州市,电子科技大学中山学院人力资源管理2018级在校学生。

王文利(1997.3-),男,籍贯河北省承德市,电子科技大学中山学院人力资源管理2018级在校学生。