

學霸多出自五種家庭

學區房、國際學校、名師補習……不少家長不惜節衣縮食，也要讓子女接受良好教育，希望把自家孩子培養成學霸。但教育界流傳一句話，家庭是孩子的第一課堂，父母是孩子的第一任老師，這說明在培養孩子的行為習慣方面，家庭教育的作用不容小覷。美國教育部曾開展過一項“童年早期的縱向研究”項目，在全世界都影響很大，研究人員走訪了2萬個美國家庭、1000所學校，發現父母學歷、經濟條件、家中藏書等因素都會影響孩子的成績。本期記者特邀請中國青少年研究中心少年兒童研究所所長孫宏艷，結合我國情況，談談如何改善家庭環境和父母行為，幫助孩子愛學習、學習好。

高學歷家庭：重視綜合素質

從國內多項調查看，父母具有較高文化素養，孩子的成績往往更好。這類家長的言談舉止、教育方式和觀念，有助於子女塑造良好的學習習慣。

孫宏艷表示，父母學歷高可能意味着家庭經濟條件較好，子女教育環境較好。這些家長常關注孩子的認知發育和綜合素質，注意興趣愛好的培養，這意味着孩子接觸新事物、參加創新活動的幾率更高。但這並不是說，學霸祇有高學歷父母才能培養，學歷、收入等客觀條件并不能自動轉化為好成績，自身的努力仍是決定性因素。

改善建議：

1.不要祇把分數當回事。在提倡綜合素質的時代，父母不要祇用考試分數判斷孩子的表現，而是要多了解孩子的學習過程，幫其分析是否有偏科、知識不熟練等情況，做到多觀察、少打擾、多支持、少幹預。

2.鼓勵孩子參與體驗式活動。體驗式活動更適合孩子，能滿足他們的好奇心，有助發掘興趣愛好。但家長不要將課餘時間排滿繪畫、舞蹈、鋼琴等課程，而是要鼓勵孩子體驗不同類型學習的魅力，自主選擇。

合作型家庭：常跟老師交流

美國密蘇裏大學研究人員發現，老師對父母參與度的評價可準確預測子女的學業和社會成就，這意味着父母加強與老師的交流，有助於子女學習成績的提高。然而，北京師範大學中國基礎教育質量監測協同創新中心和北京師範大學兒童家庭教育研究中心聯合發布的《全國家庭教育狀況調查報告（2018）》顯示，我國的家長對子女學習生活的參與度普遍偏低。

經常跟老師交流，意味着家長對孩子的教育傾注了更多關注，孩子會表現出更高的親社會行為和更好的學習成績。現實中，一些家長認為，孩子交給了學校，成績好壞就是學校的責任，於是他們參加家長會時不主動與老師交流，甚至不



民主型家庭：家長善于傾聽

親子關係中，有效溝通十分重要。中國教育科學研究院曾做過《小學生家庭教育現狀調查》，對全國2萬名家長和2萬名小學生分別進行了調查。數據顯示，“會聽取孩子意見”、父母民主的家庭，子女成績更優秀。

在民主、友好的家庭中，父母善于聽取孩子的意見、溝通更順暢，對孩子的學習行為採取引導和鼓勵態度，有助於充分發揮孩子的自主性和能動性。信任感內化為學習動力，孩子會更善于自我管理，有助學業水平的提高。太過專制的父母，往往對孩子的行為控制嚴格，導致孩子對學習產生恐懼，甚至出現逆反心理，成績越來越差。

改善建議：

1.重視孩子的苦惱。成長過程中，子女時常有各種煩惱，比如學習、交友、師生關係等。當他們主動求助時，家長不要認為事情太過“小兒科”，而要積極幫忙解決，減輕孩子的心理壓力。

2.組織家庭共同活動。有研究顯示，小學生學業水平與家庭組織娛樂活動的頻率密切相關，頻率越高，成績優秀的比例越高。周末，家長可以陪孩子一起遊戲、聊天談心等，這不僅能增進親子交流，還有助於孩子學習成績提高。

自主型家庭：培養自理能力

“孩子祇要成績好就行，會不會做家務不重要”，眼下，不少家長有類似“反生活教育”的觀點。但研究顯示，做家務的孩子比不做家務的孩子，成績優秀的比例高出27倍。

孫宏艷表示，做家務涉及孩子的自主獨立性，當家長要求孩子整理書包、房間時，意味着他們把孩子當成一個有獨立人格的人。勞動中，孩子會主動思考事情的解決步驟、怎麼做效果好，有助於形成規劃意識，建立責任心。在學校裏，孩子的責任心和自主性會移情到學習上，有利於成績提高。有些家長怕做家務耽誤學習，孩子在家裏“飯來張口、衣來伸手”，這樣會慢慢磨滅孩子的自主意識，難以建立起責任感。

改善建議：

1.尊重孩子的成長特點。從3歲起，家長就可嘗試讓孩子做些簡單的家務，比如：3-4歲，學着收拾玩具、疊衣服等；4-6歲，自己穿衣服、幫忙收拾碗筷等；6-8歲，學習垃圾分類、打掃房間、擺放桌椅等；7-9歲，學習刷碗、幫父母做簡單的早餐等；8-10歲，參與家庭大掃除、和父母一起做出行計劃等。

2.不要輕視孩子的努力。父母為孩子安排家務時，可先列張清單，讓孩子選擇。做得好，給予肯定，做得不好，及時鼓勵，不要輕易否定孩子，也不要一直在旁邊指揮，以免打消孩子的積極性。

重視家長會，這無助於老師全面了解孩子的情況，提供有針對性的幫助。

改善建議：

1.父母不能缺位。加強家校合作，家長才能更全面了解子女的情況，及時給予幫助。家長還要注意培養孩子的自主學習習慣，孩子如果不配合，可以用“自然懲罰法”，比如孩子寫作業太磨蹭，家長可嘗試不督促，等孩子承受了沒交作業的後果，就能明白按時完成作業的重要性。

2.不要忽視孩子的表現。學習成績祇能代表知識的掌握程度，而不是所有表現，交友、社團活動等都是孩子綜合素質的體現。家長們平時還應多關注孩子在學校的品德言行。

知識型家庭：家中藏書多

數據顯示，父母經常“讀書看報”的家庭中，子女成績優秀的比例為31.31%，高於“看電視、玩電腦、手機”“朋友聚會、打牌娛樂”等家庭。可見，“閱讀型”家庭子女成績更優秀。

孫宏艷說：“我們做過關於數字閱讀的調查，設置了家中藏書的條件，比如100本以下、100-200本、300-500本，發現家中藏書越多，孩子的數字閱讀能力越強。為孩子營造良好的家庭閱讀氛圍，對學業的重要性不言而喻。一方面，多讀書能增長見識，增加知識量；另一方面，閱讀是主動學習，有助養成終身學習的習慣。

改善建議：

1.營造閱讀氛圍。在家裏，父母可為孩子創造一個安靜、不受幹擾的閱讀空間，比如充滿書香的客廳或書房，還可將孩子喜愛的書籍放置在家中各處，讓孩子在不经意间閱讀，增添探索的樂趣。

2.家長放下手機。即使家中有書香，如果家長沉醉於“拇指文化”，孩子多半也會愛上手機。家長帶頭閱讀，孩子更容易在耳濡目染中愛上閱讀，養成自學習習慣。

喜歡喝茶還是咖啡，基因決定

正如中國人常說的“蘿卜白菜各有所愛”一樣，咖啡和茶也各有各的粉絲。澳大利亞昆士蘭大學一項新研究稱，喜歡喝茶還是咖啡，其實和遺傳基因有關。

研究人員對英國40萬名37-70歲男女的數據進行了分析，調查咖啡和茶的消費量與參試者體內苦味基因受體的關係。結果表明，與常人相比，擁有更多咖啡因苦味基因受體的人們，有大量喝咖啡（一天4杯以上）的傾向。每增加一個咖啡因苦味基因受體，喜愛喝咖啡的比率會提高20%。對咖啡因的喜好與舌感

也有關係，由於對咖啡豐富的味道更敏感一些，因此飲用量也會增加。對咖啡因味道敏感的人，喝茶的量則呈減少趨勢。

喜歡喝茶者大多是奎寧/丙硫氧嘧啶苦味基因受體較多。與常人相比，每增加一個奎寧/丙硫氧嘧啶苦味基因受體，每天多喝一杯茶的比率會提高4%-9%。

研究人員提示，對於奎寧敏感的人不妨多嘗試幾種茶品，因為他們能更強烈地感知香甜或苦澀，享受茶的風味。該項研究成果發表在《科學報告》雜誌上。



綠豆粥，別熬爛

不加糖 算熱量 配菜吃

天氣炎熱，喝上一碗清涼解暑的綠豆粥或綠豆湯，可謂舒爽痛快。每100克綠豆含蛋白質22.1克。它們可以幫助興奮神經、增進食欲，為機體許多臟器提供必需的營養成分。但糖友們疑惑了：“我血糖高，也能喝綠豆粥、綠豆湯嗎？”答案是肯定的，但是應注意以下事項。

1.應該把綠豆的量算進一天的總熱量裏。也就是說，綠豆是主食，吃多少綠豆就要減相應量的主食。綠豆中含有澱粉成分，100克綠豆可以產生約330千卡的熱量，與小麥、大米等糧食產生的熱量相當。

2.注意時長。熬粥時間越長，越黏稠，但這樣會造成餐後血糖快速升高。因此糖友熬綠豆粥不應煮的時間過長。如果祇是為了解暑，就不需要將綠豆煮到開花。即使是要喝粥，也不需要煮得過爛，盡量不要和其他米類同煮食用。

3.如果是做粥食用，可搭配肉類、蔬菜一起吃，可以降低血糖升高的速度。

4.綠豆粥、綠豆湯裏不能加糖。

5.記得要監測餐後2小時血糖，血糖以不高于10毫摩爾/升為最佳。

6.如果患有腎病，譬如糖尿病腎病時，一定要注意自己的血磷和血鉀的情況，如果血磷高于1.4毫摩爾/升，血鉀高于5.3毫摩爾/升時，就不建議食用了。

風寒喝姜糖水 風熱選綠豆湯

夏天感冒，分清寒與熱

夏季天熱多暑濕，人患感冒以“熱感冒”（風熱感冒）、暑濕感冒居多。不過，夏季因寒邪入侵而引起感冒的人群也很多，比如空調房溫度過低而受寒，晚上不蓋衣被而受涼，或食涼飲冷而受寒等，這類感冒屬“寒感冒”（風寒感冒）。感冒初起不太嚴重時，通過食療、按摩和生活起居共同調理，是一種有效和簡便的治療方法。但應學會“對癥”，祇有先分清感冒的寒與熱，才能事半功倍。

姜糖水適宜治寒感冒。夏季因受寒引起風寒感冒的主要癥狀有惡寒、發熱、無汗、頭身酸痛、流清涕、咳痰稀白、口不渴等癥狀，患者祇要有“惡寒、發熱、流清涕、頭痛或身痛”主徵，即可判斷為寒感冒，此時可選姜糖水發汗散寒。生姜切三五片，紅糖30克，加水適量煎煮後趁熱服下。如頭痛劇烈、身沉重，可加蔥白三節同煎。

熱感冒可選綠豆湯。夏季感冒以熱感冒最多，其特點是熱象明顯或有體溫升高、微惡風（不想讓風吹，風吹就難受）或出汗、咽乾咽痛、咳嗽、鼻塞或流黃涕、口渴、小便黃或大便幹等，這種感冒以“身熱、咽乾痛、咳嗽、黃涕、口渴”為主要特徵，這時食用綠豆湯比較對癥。取綠豆100-150克，洗淨，加水適量煎煮至綠豆爛熟，即可喝湯食豆。中醫認為，綠豆可清熱解毒、消暑、利尿。需要注意的是，綠豆不宜與其他中藥同時服，以免解藥，可錯開2小時再服藥。

夏季熱感冒也可選用荷葉桑菊花飲，取荷葉、桑葉各30克，菊花15克，煎湯或泡茶飲服均可。荷葉能清暑利濕、涼血；桑葉、菊花可疏散風熱、清肺潤

燥。三味合用有疏內解表、祛暑化濕之效，對風熱感冒效果不錯。

夏季暑濕為殃，人還易得暑濕感冒，癥狀特點是身熱微畏寒、頭痛、腹痛（或腹瀉）、口淡無味、口中黏膩等。這種感冒當以清暑祛濕為主。可用荷葉、扁豆、大米煮粥食用，或以鮮藿香葉10克，砂糖適量，水煎服。

另外，穴位按摩和生活起居調理，也有助減輕感冒的不適癥狀。

頭痛按揉太陽穴。太陽穴在眉梢與目外眦之間，向後約一橫指的凹陷處，用中指反復按揉1分鐘。

發熱按揉風池穴。風池穴位於頸後枕骨下緣，距耳朵後部約兩手指寬處。兩手指點住風池穴，用力揉動數十次。

鼻塞或流涕按摩迎香穴。迎香穴在鼻翼外緣中點旁，鼻唇溝中，用兩手指分別按住鼻翼兩側穴位，以順、逆時針的方向各搓摩50次。

咳嗽喉痛按摩天突穴。天突穴在胸骨上窩中央，可反復指壓（一放一鬆）20-30次。

生活起居方面，應做到以下幾方面：**1.夏季熱傷風，**一般不用捂汗法，否則會加重發熱、喉痛、咳嗽等癥狀。**2.多喝白開水或者淡鹽水，**有助降低體溫，預防脫水。**3.少吃油膩和辛辣食物，**多吃新鮮蔬果，如橘子、柚子、西紅柿、香蕉等。**4.減少活動、多休息，**有助增強抵抗力。**5.感冒時可反復用鹽水衝洗鼻腔，**將鼻腔中的毒素洗出。如發熱較重，可用涼毛巾濕敷頭頸或濕毛巾擦身，以助降溫。