**蒲公英：一缕书香传家风**

**【台标】**温暖，言语间传递。微笑，聆听中绽放。FM105.7/89.1，韶关综合广播，总有美好在心间。

**【版头】‍‍‍‍**爸爸，这是蒲公英吗？是啊。是春风吹来的蒲公英吗？是电波里传来的蒲公英。记录快乐的童年，展现勇敢的自己。小朋友们，让《蒲公英》成为你最好的朋友，陪伴在你成长的路上吧。欢迎走进《蒲公英》的精彩世界。

**【主持人】：**好，收音机前的各位小朋友们，以及我们的各位家长们，大家下午好。‍‍在熟悉的时间当中，欢迎你们来到《蒲公英》的精彩世界，我是珊珊姐姐。

‍‍在我们精彩的《蒲公英》节目当中，依然有精彩的故事来等待着大家。‍‍那么，今天的这个故事来自于一个优秀书香家庭。‍‍今天，这个家庭当中的妈妈来到了我们的直播室里，和我们的听众朋友们、小朋友们、大朋友们一起来见面，‍‍来分享他们家庭的书香故事。‍‍

首先，我们就一起来认识一下我们这位家庭的妈妈。我们请她先来做一个自我介绍，来，有请。‍‍

**【嘉宾】：**各位听众朋友好，‍‍主持人好，我是来自乐昌市市场监督管理局的张敏。‍‍非常感谢韶关市妇联授予我们家庭的这份荣誉，‍‍也非常感谢《蒲公英》节目组给我们这次和大家一起学习分享的机会。‍‍

**【主持人】：**我知道作为优秀书香家庭，您和您的丈夫都是特别喜欢阅读的人，‍‍能不能跟我们分享一下，像你们平常都喜欢看些什么书？

**【嘉宾】：**像我个人是比较喜欢阅读诗歌、‍‍散文、还有育儿类的‍‍书籍。

**【主持人】：**育儿类的书籍，学习一下怎么照顾两个孩子？

**【嘉宾】：**对对对，还有一些心理学相关的书籍。

**【主持人】：**这偏好是儿童心理，还是说都有，都涉及‍‍？

**【嘉宾】：**偏向于儿童心理，也偏向于更好地了解自己、自己的个人成长。‍‍‍‍

**【主持人】：**丈夫平常喜欢看些什么书呢？‍‍

**【嘉宾】：**我老公他是比较喜欢看文学类的、历史类的、还有科幻类的书籍。

**【主持人】：**你们还是挺有共同话题的。你也喜欢诗歌、散文，他也喜欢文学类的书籍，平常‍‍也挺有得聊，互相交流一下。‍‍

**【嘉宾】：**会，会。

**【主持人】：**说到读书这件事情，大家都会有一个感觉，就是现在生活好忙啊，‍‍压力好大啊。大家工作上遇到内卷的同事特别多，身边的朋友可能都在卷工作。‍‍你们都是怎么去找时间来去阅读，一般会用什么时间来读书？

**【嘉宾】：**‍‍‍‍通常，我们主要是在中午吃完饭之后，会有一个大家一起看书的时间。

‍‍**【主持人】：**各读各的？还是说会是一些共同的读书活动？‍‍‍‍

**【嘉宾】：**通常，他们现在五年级了、一年级了，都会有时候自己读，然后我们看我们自己的书。

**【主持人】：‍‍**大家各看各的，共同的一个学习的时间。

**【嘉宾】：**对。

**【主持人】：**除了中午的时间，还有其他的时间再来阅读吗？

**【嘉宾】：**‍‍晚上睡觉之前，我们也会，有时候会给我们家小宝读一下，‍‍读一下《格林童话》，读下书。

**【主持人】：**大宝就自己看书自己入睡了？

**【嘉宾】：**‍‍对，大宝自己看书，经常睡觉之前还会催他：“要睡觉了，不要看书！”

**【主持人】：**要制止他，不能再继续看下去。那他已经是很独立了。

**【嘉宾】：**是。‍‍

**【主持人】：**小宝的话，就要给他读一些故事书，然后让他在书声当中入睡。

**【嘉宾】：**对，《格林童话》他很喜欢听‍‍的，这些故事。

**【主持人】：**这个氛围很好！平时会不会也利用一些碎片化的时间呢？因为‍‍整大块的时间可能给了孩子，自己的学习时间呢？

**【嘉宾】：**‍‍‍‍我自己也会经常利用做家务的时间，然后去听，像以前“樊登讲书”、“翻书APP”。‍‍我自己也有听300多本书，‍‍主要是以学习的书籍为主。

**【主持人】：**在“樊登”上面听300多本书，好厉害！

**【嘉宾】：**对，也听了有几年了。‍‍‍‍

**【主持人】：**我觉得现在“听书”这个特别好，身边很多朋友都是这样，因为‍‍做家务，包括洗碗、拖地，就放着那个书在那听，你可以‍‍把这个时间更好地利用起来。

**【嘉宾】：**对，收拾衣服的时候都可以去听的。

**【主持人】：**‍‍对对对。其实除了时间上的保证之外，我们现在生活当中面临的诱惑也很多。你比如说，娱乐活动有很多；然后‍‍大家一刷手机，刷个抖音什么的，一两个小时就过去了；再玩玩电脑、‍‍各种的电子产品。这个真的是占了我们很大的一部分的时间和精力。‍‍那你们在阅读的时候怎么去给自己营造这样一个不受干扰的环境呢？‍‍

**【嘉宾】：**首先，我会跟我老公有一个约定，就是在小孩面前尽量‍‍不看手机或少看手机，这是我跟我老公约定好的。然后，我自己本人也‍‍不看抖音，没有去刷抖音这些。然后也‍‍召开过家庭会议。

**【主持人】：**召开家庭会议？

**【嘉宾】：**对！一家人‍‍商量好，就是统一意见，给他们小孩一天看10~15分钟的手机，然后周末是看20~30分钟。

**【主持人】：**孩子主要是看什么呢，拿手机。

**【嘉宾】：**‍‍男孩子嘛，男孩子他有时候会看科普类的那些别人做的一些实验，有一些科普类的。

**【主持人】：**那也还是跟学习有关，还可以！

**【嘉宾】：**也会看，‍‍偶尔玩一下游戏。因为我们避免不了这个时候，所以还会偶尔玩一下游戏，‍‍玩一把就不玩了，到时间就马上给了。

**【主持人】：**都能遵守啊？

**【嘉宾】：**对。‍‍周末的时候，有时候还玩不到那么久，因为有其他时间出去玩，‍‍玩不到半个小时。

**【主持人】：**用丰富的‍‍课余生活把他们的时间填满了！

**【嘉宾】：**对，用其他时间填满了。

**【主持人】：**那除了手机的诱惑方面，就包括‍‍家里的一些布置、设置，有没有花一些心思在里头呢？

**【嘉宾】：**在我们的家，客厅是‍‍一直没有电视机，然后在我们家客厅是有两个书架，‍‍所以在我们家的儿童房，也是有一个很大的书架，有一个书桌，然后儿童床的上下铺也是有放书的地方。

**【主持人】：**都是书！

**【嘉宾】：**然后主人房床头柜也是书。甚至在他们上厕所的时候，经常‍‍急急忙忙拿一本书去厕所看，然后我们厕所的置物栏上面也是经常有我们的书在那里。‍‍大家经常会看书。

**【主持人】：**所以书在家里随处可见。

**【嘉宾】：**对。

**【主持人】：**‍‍这个氛围也确实很好。孩子从出生开始家里的客厅就没有电视了？

**【嘉宾】：**没有‍‍，没有放电视机。

**【主持人】：**那他们基本就很少去看电视。

**【嘉宾】：**‍‍对。

**【主持人】：**主要就是像你刚刚讲的，可能会有一些，每天有一点点的时间在手机上，看一看这样的一些内容‍。

**【嘉宾】：**是。在我们的客房有个地毯，然后有一个投影，我们会一家人一起看电影。也有专门用来‍‍学习、做亲子游戏、放松的地方。

**【主持人】：**现在两个孩子都大了，都读小学了，他们学习的时候是在同一个房间里吗？‍

**【嘉宾】：**‍学习的时候‍‍是这样，因为我们客厅没有电视机，所以他们有时候会在餐厅，然后也有两个书桌的，‍‍他们会分开来写作业。

**【主持人】：**平常有没有带他们去一下书店，或者是参加一些‍‍读书类的活动，会不会有呢？‍‍‍‍

**【嘉宾】：**会。我们家楼下就是风度书房，所以我们也给他办了两张借书卡。‍‍平时他们放学回来，就会有时候会在风度书房写下作业，看下书。‍‍然后暑假的时候，我们也会带他去参加暑假的21天挑战阅读，‍‍也连续几年了，参加。就21天的，去图书馆‍‍去借书，然后去看书，要至少看半个小时以上。

**【主持人】：**类似一个打卡的活动。‍‍

**【嘉宾】：**对，打卡。

**【主持人】：**孩子需要你们去督促吗？还是他能，还是能挺自觉地做到？

**【嘉宾】：**这个‍‍打卡的活动，我们每天就会带他去，他们也很愿意去，‍‍就还是蛮自觉的。

**【主持人】：**整体的一个阅读氛围还是很不错的，一家人包括大人还是孩子。那‍‍在你们的言传身教以及家庭氛围的影响下，我感觉两个孩子都是‍‍挺喜欢阅读的，也对阅读这件事情，他很自觉和主动地去做。‍‍能不能给我们介绍一下，这两个孩子他们年龄段也不一样，相差的一个大一点，一个才刚读一年级，‍‍他们在不同的这样的年龄段，他们怎么去坚持阅读的？‍

**【嘉宾】：**‍我认为如果他们真正爱上了阅读，就不用刻意去坚持了，它真的就像我们平时吃饭睡觉一样，‍‍融入了他们的生活。‍‍他们是真的很喜欢读书。以前是我们影响他，‍‍现在我觉得他们在影响我。真的，读书‍‍在他们看来是一件很开心的事情。有时候我下班回来，他们俩就一直在那里看书，‍‍看得很入神，看到太投入还在那里“咯咯”笑，就是看着太开心了。所以我也很欣慰，‍‍也觉得挺高兴的。‍‍

然后‍‍，在小孩子小的时候，我们很注重亲子阅读，因为亲子阅读的话，传递给孩子的就是：‍‍我们大人也很喜欢阅读，我们也很重视阅读，然后阅读也是一件很重要的事情。‍‍‍‍小孩也会觉得我的读书受到了重视，然后小孩就会觉得‍‍读书是一件很开心很快乐的事情。也可以跟父母之间建立一种很好的亲密关系‍‍和一个很好的情感连接，所以亲子阅读是非常重要的。‍

‍另外一点就是，‍‍在孩子的阅读兴趣的培养上，这一点我也是比较注重的。像我家里有‍，‍几乎就差不多有1000册书，都是我自己精心挑选的，这些书也是我们大家都非常喜欢看的，‍‍所以才会那么喜欢看书。‍‍然后他小时候，我们家大宝会带他一起学习唐诗，‍‍诵读《弟子规》。然后我们家小宝，他会，班级有阅读打卡的活动，幼儿园的时候。‍‍他通常会自己选一本自己喜欢的绘本，然后让我们给他读一遍，读完之后他自己就非常自信地拿个绘本，然后叫我们给他拍视频。然后我们就发现他开始自己读，然后发现他读的内容跟我们读的内容是不一样的。可能有些字他不认识它，但他非常自信地把内容自己去创造了一个新的故事。然后就很有想象力。可能有一些父母会觉得‍‍“你这个故事讲得不对”、“你这个字读错了”，会去给他纠正，但是我们会觉得‍‍他有想象力，就会很好地保护他这种阅读的一个积极性。‍‍‍‍

还有一点就是，我们家小宝，有一段时间有一本绘本，他是让我们重复读了很多遍，‍‍比如今天读了，明天还让我们再读，过一个星期可能还会再读，‍‍我也会很有耐心地给他再读，这样的话‍‍也很好地保护了他的阅读的一个兴趣和积极性。后来我发现，他在绘本上自己会画画，‍‍重新再创作，画一些内容，就真的是很可贵的这些。‍‍所以我觉得‍‍，对小孩的阅读的兴趣，他的阅读体验很重要。他能通过阅读感受到有趣、快乐，‍‍他才会去越来越喜欢阅读，才会去主动地去阅读。

**【主持人】：**对，而不要把阅读当成一个任务‍‍来去完成。我觉得你这一点做得是特别好。‍‍是不是也会跟孩子去交流一下？比如说像你刚刚讲的，有一个绘本，要求你们读了‍‍很多得多遍，有没有在每一遍跟他交流一下：‍‍‍‍你听这编的故事，你想到的是什么？你的听到的故事是什么？会不会发现每一遍他其实得到的一些东西会有些不一样？‍‍

**【嘉宾】：**我们那本绘本故事，它关于生命教育的，就是《后来呢，后来怎么样了》。‍‍他说：“我也要自己写一本这样的绘本！”要我拿个本子给他，写一个标题，然后他“我以后要怎么样”，‍‍他自己会去想这些事情。‍‍就觉得那本书对他影响应该很大，所以我们也给他读了很多次。

**【主持人】：**‍‍所以，书是给孩子们带来了一个非常非常广阔的一个世界。‍‍由此我们其实可以听出来，阅读不仅给我们的生活增添了很多的一些情趣、一些快乐，‍‍其实更重要的是让我们养成一种品质——一种热爱阅读、热爱学习、终身学习的品质。‍‍我想了解一下，这一点在你们家人的，一家人的身上，它是怎么体现的呢？

**【嘉宾】：**我们说“活到老，学到老”，‍‍这不单单是一句口号，我们作为大人、作为父母，还要去‍‍付诸实践。然后作为父母，我们也应该培养自己的成长性的思维，‍‍不断去扩展自己的认知边界，不断去接触新鲜的事物。

‍‍去年暑假，我就跟我们家大宝一起去学习游泳。‍‍其实作为成年人，我是零基础的。然后去学习蛙泳，‍‍我也是克服了一些困难，然后最终也是学会了，我自己也挺有成就感的，然后我们家大宝也学会了。‍‍‍‍然后今年，我也报名学习了心理咨询师的课程，‍‍参加了相关的考试，也通过了考试，取得了资格证书。所以，我自己也一直在不断地‍‍去扩展自己的认知边界，一直在学习，给小孩也树立了一个很好的榜样。‍‍然后我也有坚持运动，‍‍坚持运动有三年多。我现在也在学习跑步，学习爵士舞。然后我老公‍‍在我的影响下，他现在也每天会做运动，也加入了运动的行列。

**【主持人】：**‍‍所以，一家人它其实是相互影响的。像你刚才讲，最开始，你可能是带着孩子去阅读，有意培养他们的这种阅读习惯。‍‍但是到了现在，可能反过来，孩子反而给了你一种力量，让你要坚持去学习。‍‍

**【嘉宾】：**对。

**【主持人】：**我觉得这个很难得，因为它已经是成为了你们家人的一种，‍‍沉淀下来的一种家风了，而不是说‍‍浮在面上的。像刚刚我们之前，节目开始前，我跟张敏还在交流说：“像你去学习心理学方面的一些知识，包括考试，是工作需要吗？”‍‍张敏说：“不是，我就是‍‍生活中遇到了这个困惑，我想了解和解决，我就去学了。”所以你会发现，很多人他哪怕到了现在‍‍，所谓的这种学习、追求进步，这可能是一种‍‍工作上我们想要追求的东西。但是在生活中，我们这种自主地想要去求知，‍‍想要去了解、学习某种东西的这种内驱动力，可能会和工作上面的要求相比，会弱一些。‍‍但是我觉得张敏刚刚给我的感觉就是“我对这个就很感兴趣，我就很想了解和学习一下，来帮助让我的生活‍‍变得更好，让我整个人变得更好、更丰富”，我觉得这种品质会非常的宝贵。‍‍

其实除了读书之外，你们还会经常带这个孩子去户外徒步、爬山，‍‍包括定期在小区做环保志愿者。活动非常非常的多，类型也都不一样。‍‍为什么会带孩子参加那么多的活动呢？

**【嘉宾】：**‍‍对，我是很注重对孩子的高质量的陪伴的。然后我觉得，培养小孩子的时间其实也是有保质期的。‍‍所以周末的时候，我经常会陪孩子去接触大自然，参加一些集体的活动。‍‍今年我们也参加了像九峰两江的花海徒步。

**【主持人】：**对，我看到你们那个照片了。

**【嘉宾】：**对，穿越丹霞山的一些徒步活动。这个对他们的一个意志力的锻‍‍炼，锻炼挺大的，多接触一些户外。然后我也会带小孩在小区，‍‍在学雷锋纪念日的时候做志愿者，环保志愿者。然后疫情前也会带孩子去敬老院看望老人，‍‍去菜市场，去学习如何买菜，去了解人间烟火。‍‍还有教他们怎么煎鸡蛋，做一些美食。

**【主持人】：**他现在会做菜吗？‍‍

**【嘉宾】：**他会煎很多，就煎鸡蛋，也会做一些菜，学会做一些菜。

**【主持人】：**学会了好多东西啊！‍‍像我知道孩子还有在学魔方是不是？大宝。

**【嘉宾】‍‍：**对对对。

**【主持人】：**还有编程，好像也都挺厉害的。

**【嘉宾】：**‍‍对，学魔方的话，从最开始的时候也是有个故事的。

**【主持人】：‍‍**跟我们分享一下。

**【嘉宾】：**有一次他们学校有个活动，然后‍‍他是从家里，把家里魔方就拿去学校，跟老师同学一起，就班级上一起表演复原魔方。‍‍当时，魔方其实就相当于一个玩具，从打乱之后从来没有复原过的。‍‍然后他就拿过去了，拿回来还是没有复原的。他应该是很想复原这个魔方，‍‍也是很喜欢。‍‍然后当时就在思考，既然他这么喜欢，‍‍我自己就花了两个中午的休息时间，自己去看视频，然后去学习了，‍‍去把它学会了。然后学会了之后，三阶魔方学会了之后，我就一步一步教我家大宝‍‍复原，他也学会了。然后也教会了我老公，我们家小宝学会了。后来我们家大宝的自学能力很强，‍‍他自己自学了119个的提速的公式。所以，从最开始5分钟‍‍复原，到现在的，最快单次是七、八秒的时间复原。‍‍所以今年3月份的时候，他也加入了中国魔方少儿战队，成为了正式队员。

**【主持人】：**有没有去参加一些比赛？‍‍

**【嘉宾】：**他现在还要再努力一下。会参加线上的一些智能魔方的比赛，但是还是需要再练习。我们每天也会‍‍坚持半个小时左右的练习，每个星期也要去上传打卡的这些魔方练习。

**【主持人】：**这也是一个很好的学习的过程。而且最开始是在你的带动下，‍‍你发现他有这个兴趣点，你去学了之后教他，现在他应该是比你还厉害了吧！

**【嘉宾】：**比我厉害太多了！

‍‍**【主持人】：**他现在是8秒就能够复原一个魔方了。

**【嘉宾】：**对，3阶魔方，最快的。

**【主持人】：**‍‍现在还是在坚持学编程是吗？‍‍

**【嘉宾】：**是，他已经学了三年多了，学三年多的编程了。然后也是比较喜欢，每个周日都会去学习这个线上课程，也要做很多练习。‍‍然后他周末的时候，晚上时间，星期天晚上，他会自己写代码，‍‍然后做一些小游戏，跟他弟弟一起玩游戏，玩得很开心、很和谐。这个时候是最和谐的时候。‍‍然后他也很有成就感。

**【主持人】：**弟弟有没有受到哥哥的影响，也对魔方什么的感兴趣？

**【嘉宾】：**会。‍‍然后他也会去学哥哥以前学过的编程的课程，然后也会去学这些魔方。‍‍‍

**【主持人】：**‍挺积极的！你还说孩子不是特别善于表达，我觉得他能参加那么多活动的孩子，‍‍不可能不善于表达！

**【嘉宾】：**是，他有时候也让我挺惊喜的。我们8月份的时候，有去佛山参加一个就是魔方智能的线上比赛，去参观那些大神去复原魔方。然后它当时有个观众提问的环节。‍‍‍‍“菲神”他是很厉害的澳大利亚一个魔方复原高手，当时提问的是前面‍‍两个都是高中生、大学生，用英语提问的。然后他就一直在举手，‍‍又不跟我坐在一块，他自己就一直举手。‍‍然后就提了一个问题，而且用中文提问的，前面都是用英文提问的，而且特别大声提了一个问题。我觉得这点勇气‍‍还是很不错的，挺好！

**【主持人】：**对。你看，张敏讲起这个孩子的时候，我觉得她也是‍‍满脸的这种骄傲和自豪。你真的很用心在‍‍关注着孩子的成长。‍‍我发现在你讲的这些故事当中，很多孩子‍‍成长的那么一个瞬间，但是你记下来了，都在你心里有一个很深的烙印。看得出你们一家人的‍‍感情都特别好，特别和谐美满的一个家庭。‍‍‍‍

我们其实今天聊了很多家庭的这种故事。咱们作为书香家庭，我觉得我们，除了‍‍是对家庭、家人的一种荣誉和表彰之外，我觉得这个荣誉它还代表着一份社会责任，‍‍你们要把这种“书香”或者说把你们的家风，要带动和影响更多的家庭、更多的家长和孩子。‍‍所以也希望说借着这个机会，也跟收听我们节目的一些大朋友也好，小朋友也好，推荐一下‍‍你觉得非常好的，或者说也挺适合我们收音机前的这些孩子们，包括家长们去阅读的一些书，好吗？‍

**【嘉宾】：‍**好的。小朋友的书，我觉得只要是适合他们年龄阶段的，小朋友喜欢的，‍‍主要是他们喜欢的，然后内容健康的就行了。因为每个小朋友的，他的特性、个性都不一样，‍‍可能喜欢看的书也不一样。像我们家小孩他比较喜欢看《中国少年报》、《我们爱科学》、《‍‍快乐大侦探》、《半小时漫画》，‍‍我观察到的这只是其中一部分，这些书籍。

然后我觉得，最主要还是我们家长，‍‍其实是更加需要学习的，更加需要去多看书的，做一个榜样。而我自己也看了‍‍一些，就有两本书可以推荐给大家，一本是美国心理学家、教育家简·尼尔森写的《‍‍正面管教》。这本书里面主要有个观点就是：面对孩子的时候，我们要和善而坚定，‍‍温柔而有边界。其实里面有一句话叫“我们对孩子要无条件地爱”。‍‍这个“无条件地爱”，我的理解就是，小孩子考100分、听话的时候，我们当然是很喜欢他，很爱他。‍‍当他辅导作业的时候、考试不及格的时候、不听话、甚至让我们生气的时候，‍‍我们也要去理解他，尊重他，同理他，然后也要跟他站在一起‍‍，去面对困难，去解决问题，这一点是很重要的。‍‍

还有一本书就是我也自己看过的，叫‍‍《家庭的觉醒》，它是美国的临床心理学家写的一本书，他之前也写过《父母的觉醒》，‍‍我也有看过。这本书看了以后给我最大的感触就是‍‍，其实孩子来到我们身边，需要觉醒、需要改变的不是孩子，‍‍很大程度上是我们家长。因为孩子是我们的复印件，是我们的一面镜子。‍‍所以很多时候我觉得“育儿先育己”，先要教育自己，先要疗愈自己，‍‍让自己得到了一种很好的成长，自己觉醒了，自己改变了，‍‍我们的孩子才可能会改变。在孩子身上用力，不如在自己身上花点时间、用力，‍‍然后最后，孩子他们的心也会离我们更加近。

**【主持人】：**说得真的很好。‍‍今天的短短半个小时，我觉得我认识到了一位非常温柔坚定而有力量的‍‍一位母亲，以及通过她的口中，也认识了两位非常优秀的孩子，然后你的家人‍。‍希望你的这种力量也可以感染到更多的人。‍‍我觉得刚刚你推荐的两本书非常好，如果说在我们收音机前听节目的家长们有‍‍育儿、教育孩子方面的一些困扰的话，真的可以去多学习一下。因为对于我们来说，大家都是第一次当父母，‍‍所以这也是一个修炼的过程，也是需要学习的，不是生来就会的一样东西。‍‍这是我们今天的节目希望能够带给大家的一点反思。‍‍

好，我们今天的节目就到这里，非常感谢张敏的参加，谢谢大家的收听，我们下期节目再会。

**【嘉宾】：**好，谢谢大家。