

育儿那些事

你在为孩子的坏习惯焦虑吗?

## 试试用“长颈鹿语言”来沟通

■记者胡静

说起“手机”,许多家长是既爱又恨:对于孩子来说,把手机当作学习工具好好利用,往往能起到事半功倍的效果;而一旦借以消磨时光,甚至沉迷其中,不仅影响孩子的学习,也会对眼睛造成伤害。

日前,绍兴上虞的一位家长林女士,就因为手机的问题,找到了上虞区总工会职工心理健康服务中心,希望心理咨询师为她出出主意——既能纠正孩子用手机的习惯,也不至于引发孩子的逆反情绪。

林女士的孩子今年读初中,正处于青春期,最近孩子做作业的时候总是拿着手机。“他说是要查资料,可我知道他是偷着玩游戏、聊天,结果作业总是做到很晚。”这让林女士很犯愁。

职工心理健康服务中心特聘

心理咨询师、国家职业二级心理咨询师、区教育局阳光心理健康中心资深负责人章惠珍认为,林女士的担心是有道理的。“孩子边做作业边玩手机是一个很不好的习惯。”章惠珍肯定地说。

章惠珍进一步为林女士分析了孩子的这种行为将会产生的生理和心理上的危害。她表示,首先,一边做作业一边看手机,孩子会缺乏专注力,思考没有深度,作业没有质量;其次,有些孩子美其名曰查资料,慢慢就变成了抄答案,自然读不好书;第三,这种情况不及时制止,孩子有可能沉迷网络、游戏成瘾;最后,长时间使用手机会导致长期睡眠不足,容易精神萎靡,影响孩子身体发育。

同时,章惠珍表示,对于这样的孩子,家长要学会使用“长颈鹿语言”——一种非暴力沟通的方式。它包括以下理念:“开放型

交流,而非使用“封闭型”提问;真实表达想法,而非强迫对方说出你想要的;看优点和长处,而非给对方挑毛病;双向交流,而非让对方闭嘴;学会倾听,而非一味地评论;积极反馈,而非消极反应;同理心思考,而非偏见地给对方“贴标签”。

解释完什么是“长颈鹿语言”,章惠珍针对林女士孩子的情況,给出了解决方案,“这个方案是双向的,而不是单向输出,需要孩子和家长共同努力。”

1. 好好沟通,建立规则意识。可以开一个家庭会议,先肯定孩子每天能完成作业,能上交手机,有基本的自律性。然后动之以情,晓之以理,让孩子明白拿着手机做作业的弊端。

同时,和孩子商量适度使用手机的规则:(1)可以先做作业,需要用手机的作业放到最后,而且要预估好使用时间;作业完成,

再玩手机。(2)尝试间隔玩手机,比如做40分钟作业,玩10分钟手机。如果手机拖延上交,拖延的时间将在下次玩手机的时间里面加倍扣除。当然,孩子遵守规则,也要有奖励,而且奖励的内容和形式要多多种多样,以此逐步缩短孩子看手机的时间。

2. 追根溯源,满足合理需要。孩子用手机玩游戏、聊天,很多时候是想轻松一下,满足好奇心,成就感、归属感。一般来说,亲子关系、同伴关系不佳的孩子,以及成绩不如意的孩子,更容易沉迷手机。

家长平时要多肯定、多欣赏孩子,发现他们的优势,培养兴趣,给孩子足够的爱,鼓励孩子在现实世界积极结交同伴。孩子生活愉快,现实的成就感、归属感提升了,就不需要过度依赖手机了。

3. 温柔坚定,持之以恒执

行。毋庸置疑,手机确实对孩子有强大的吸引力,所以要遵守规则是不容易的。父母不能打骂孩子,但是要温柔坚定地、持之以恒地执行规则,不能心一软就随便把手机给了孩子。即使孩子以不完成作业、不吃饭睡觉的方式“威胁”,父母也要坚持。父母的温柔坚定是强化孩子规则意识、养成良好习惯的基石。

4. 以身作则,一起改变。身教重于言教,如果父母放下手机,多读书,多专心做事,多陪伴孩子一起活动,那么孩子耳濡目染,自然也能够分清主次,先专注学习,再以多种方式娱乐,能够适度地、有效地使用手机。

“老师说得很有道理,看起来要改还真不容易。我回去试试用‘长颈鹿语言’和孩子沟通,相信会有成效的。”听了章惠珍的介绍,林女士焦躁的情绪也有所缓和。

岁月留痕

## 小照片里有大时代



■陈慈林 文/摄

在省市档案馆等处搜集的。

这些照片中,既有浙江铁路4个重要的历史瞬间——

1908年沪杭铁路、1934年浙赣铁路、1970年杭长铁路、2010年沪杭高铁通车场景;也有杭州火车站的变迁历史、百年老站艮山门的变化等。

今年8月初,这些浓缩了浙江铁路百年发展的影像亮相铁路小公园,引来不少居民围观。80多岁的养路工黄师傅拄着手杖看得很仔细,当他从图片中看到30多年前他与老同事现场作业的场景时,流下了激动的泪水:“应该让现在的年轻职工知道老一辈的艰辛。”许多在爷爷奶奶家过暑假的中小

学生也纷纷赶来观看,高铁司机赵师傅10岁的儿子小刚对6岁的弟弟说:“我长大了也要跟爸爸一样当火车司机,开世界上速度最快的磁悬浮火车。”

我精选了6组22帧记录浙江铁路发展的历史影像。这些照片大多是我40多年铁路工作中拍摄留存的,也有部分是

“合同示范+标准规范”

## 我省家装服务新模式获好评

■记者羊荣江

近日,在北京举行的第四届市场监管领域社会共治大会上,公布了第四届市场监管领域社会共治优秀案例。浙江省消费者权益保护委员会联合浙江省标准化研究院、浙江省建筑装饰行业协会共同申报的《“合同示范+标准规范”家装服务新模式 助推家装行业高质量发展》案例,获评非政府类十大优秀案例(排名第二)。

家庭居室装饰装修是重要的民生工程,为满足广大人民群众美好生活的需要,去年7月31日发布的全省首部家庭装修团体标准《家庭居室装饰装修服务规范》,从消费者视角出发,适用于家庭居室装饰装修工程服务的全过程、全链条,填补了我省家装服务领域的标准空白。

去年8月1日起同步启用的《浙江省家庭居室装饰装修施工合同(示范文本)》(2021版),着眼于细微处保护消费者权益,对结算“增幅”、验收要求和流程、工期逾期赔偿等作了细化规定,有效防止消费者落入装修消费陷阱,减少消费纠纷发生,同时倒逼企业提升整体经营能力,保证家装市场健康发展。

“合同示范+标准规范”在家装领域的配套使用,构筑起以法治为基石、以企业为主体、以政府为主导、以社会各界为补充的家装服务多元共治体系,重塑了我省家装市场服务规则,优化了我省家装市场营销环境,激发了市场主体发展活力,破解了行业高质量发展的瓶颈和难题,为消费者创造更加透明、安全、健康的消费环境,得到了老百姓和社会的一致好评。

“史上最拥挤”中秋档你捧场了吗

■苑广润

刚刚结束的中秋节小长假,也是国内电影市场堪称“史上最拥挤”的中秋档期。短短三天时间,竟有超10部电影先后上映,密度之大,甚至超过了很多年的春节档期。

今年中秋假期的电影市场,不但数量足够多,而且类型丰富,既有主打亲情的电影《哥,你好》,也有《狼群》这样的大制作动作片,对于喜欢看电影的人来说,确实是福音。

但是对于电影制作方、投资方甚至说国内电影行业来说,“史上最拥挤”中秋档,真的是好事吗?灯塔数据显示,截至9月12日18点,中秋档票房近3.6亿元,《哥,你好》《新神榜:杨戬》《独行月球》分别位列中秋档票房前三。

从排片的角度来看,中秋假期大家更有时间看电影,但

问题是再喜欢看电影的人,也不可能把三天假期都拿来看电影。激烈的竞争背后,可能会有一两部电影脱颖而出,成为赢家;但更有可能的是,会有很多部片子扮演了“陪太子读书”的角色,最终只能惨淡收场。

当十几部电影“挤”在中秋档期的时候,一个让人难以理解同时又倍感无奈的现象是,在中秋假期的一周,竟然没有一部新电影上映。这样的“厚此薄彼”,会让平时想看电影的人没得看,而到了假期有那么多电影,也只能挑着看。

其实国产电影抢档期的现象,近年来有愈演愈烈的趋势,也引起了业界以及观众的讨论。不管怎么说,旱涝不均的现象,都是不正常的,与其十几部电影在一个档期挤得“头破血流”,不如趁着观众想看新片却没得看的时候,寻找属于自己的市场空间。

## 少年赛场竞风采



9月12日,金华市浦江县体育中心场馆里,青少年运动员在激烈的空手道比赛。据悉,

9月12日至14日,2022年浙江省第十七届运动会空手道比赛在浦江县举行,有10支参赛队、177

名运动员进行甲、乙、丙三个组别不同项目的角逐。

通讯员胡肖飞 摄

美 美的

## 你也能成为“第一眼美女”

■记者程雪

冷艳港风大女主妆、轻混血感泰系妆……想学化妆的你有没有被五花八门的妆容教程搞晕?如果你的想法从“我要学化妆”发展成“我适合哪种妆容”,请立刻大声地对自己说“NO”!

初学者首先要弄明白化妆的意义——让自己变得更好看更自信。所以最好先避开“高阶”仿妆,毕竟咱也没有毛戈平老师的“魔术手”,而要学会化“第一眼美女”妆容,就是那种看起来清透又自然,仿若天生丽质的妆容,只要掌握下面4个变美思路,你就可以悄悄变美。

Step1:打底,好的开始是成功的一半

好的底妆能够让彩妆出彩。建议根据自己肤质选择适合的底妆产品,比如偏油皮可以选择控油哑光的底妆,偏干皮可以选择有滋润功效的底妆。可以选择化妆刷和美妆蛋上底妆,让妆容更服帖、更持久。

脸上有瑕疵的姐妹,可以用遮瑕产品在痘印、黑眼圈、法令纹、斑痕等处轻轻覆盖一层,稍微等一会,让遮瑕产品“黏”在皮肤上,再用遮瑕刷轻轻晕染开。

底妆的最后一步是定妆,只有用散粉或粉饼定好妆,才能让妆容“焊”在脸上,接下来的彩妆效果才更好。千万不要为了追求所谓的清透效果不定妆。

Step2:上色,白桃色系和奶茶色系是最自然的

每个品牌都推出了各种色系的眼影盘,怎么选?建议选择白桃色系和奶茶色系。白桃色系是橘粉色调,可打造清纯活泼妆容,比较适合白皮妹子。奶茶色以浅棕色为主色调,可打造自然温柔妆容,适合大部分人。

眼影分为哑光和珠光,分别承担晕染和提亮的任务。在选择眼影盘的时候,4到6个颜色的眼影盘足以满足日常妆容需要,当中最好有1到2个是珠光眼影。没有必要盲目追求颜色特别多的大眼影盘。

化眼影的时候建议使用眼部化妆刷。先用哑光最浅色涂满整个眼部和卧蚕,并用第二浅色的哑光颜色涂眼皮折痕并晕染出来,然后用稍微深一点的哑光色贴着后半眼的睫毛根部涂,再用一把蓬松的刷子将整个眼睛的颜色晕染开,使得不同颜色过渡自然。最后,用珠光色点涂眼部中间和卧蚕,达到画龙点睛的效果。注意,肿眼泡的妹子可以不用涂眼中部。

在选择口红的时候最好和眼妆呼应,豆沙色系是最适合上班族和学生族的。

Step3:勾勒,放大你的优点

在化眼线的时候要牢记“不不不”原则:不要夸张的上扬眼线,不要为追求大眼效果化得过粗,不要又擦又改越弄越糟。用

棕色或黑色眼线笔贴着睫毛根部画一条线即可,到眼尾处拉长一点点,这样既能放大双眼,又能让眼睛炯炯有神。

画眉毛的时候要先弄清三庭比例。从前额发际线至眉,从眉至鼻底,从鼻底至下颌,各占脸长的1/3。如果原生比例不好,可以通过修眉和画眉调整眉毛位置,使自己接近标准三庭。大家可以根据自身喜好选择眉形,不过建议最好眉头和眉尾在同一水平线,这样更能显示出落落大方的气质。

Step4:修容,千万别“下死手”

沉迷于“高光拌饭”“修容拌饭”的姐妹们醒醒吧!修容是借助高光、阴影、腮红等,让脸更立体精致,用力过猛就可变成“小花猫”了。

腮红可以选择和眼影、口红统一的色调,用腮红刷打在眼下的位置,“收手”时微微上扬,起到提精神的作用。刷子上的余粉可以扫到鼻头上略微修饰下。

阴影尽量选择偏棕灰色调,用在发际线旁边、鼻梁两侧、脸部两侧。高光可打在鼻梁中段、眉头、微笑肌上方和眉骨处。二者可以让人产生错误的视觉效果,看上去脸型更加小巧精致。

最后提醒:化妆的当天,睡前一定要卸妆!长期不卸妆或卸妆不到位会使皮肤变得粗糙、暗黄,并造成毛孔粗大、变大。化妆本为美,不好好卸妆岂不是得不偿失?

走四方

## 美哉深澳

■陈博君

听说桐庐的几位朋友邀请我们去深澳看看新农村,我是既雀跃又期盼的。对于深澳这个地方,很久以前我就存了一份好奇心。记得那时,每次沿着320国道南行,一进入富阳与桐庐交界,就会赫然望见路边标着“深澳”二字的路牌。这两个字,总让我下意识地联想到深圳和澳门,觉得那古朴的山水间一定藏着一个“时髦”的地方。

如今南行,走杭千高速可直达深澳。一出深澳高速收费站,面前就是一条平坦的大道,沿着溪流向群山深处蜿蜒而去。同学介绍说,这大山之间坐落着荻浦、深澳、徐畈和环溪四个村落,统称为深澳。因为时间关系,我们这次就去荻浦和环溪两个村看看。

荻浦村的村口就在大路旁,一座高高的牌坊格外醒目,三进三层,飞檐翘角,这就是荻浦人引以为豪的孝子牌坊。这牌坊可谓荻浦孝义文化的图腾,虽然是2006年重修起来的,但上面的许多石牌物件均是当地百姓捐赠出来的。特别是正中央的“孝子”石牌,还是乾隆皇帝的亲笔御题。

穿过牌坊,有两棵高大苍翠的古樟,均已800多年的树龄。树下一块大石,上面镌刻着“松垄里”三个大字。果然,一片茂密的树林就在眼前,据说这树林也有几百年历史。踏着卵石铺就的小道步入树林,恍若进入了一个公园绿地,叫人忍不住赞叹。

作为一个有着千年历史的古村落,荻浦的古迹可不仅仅只有孝子牌坊和松垄里。让人赞叹的还有古戏台、古祠堂,以及绵延全村的古老水系。荻浦的古戏台坐落在保庆堂内,沿续了宋元以来“离三进”建筑风格,戏台的规模格局、选材用料乃至雕琢装饰,都堪称精美绝伦。

我国农村大都建有祠堂,荻浦的申屠氏宗祠格局虽然也大同小异,用材却甚是独特,无论梁柱还是牌匾,都是石料雕成,因而不惧火患。还有荻浦的水系,由一口极不起眼的井池发源,经明沟暗渠、坎井水塘流经全村,千百年之后仍在造福村民。

环溪是个自然风光更加优美的小山村,这里三面环水一面靠

山,两条清澈的溪流汇合于村口,形成了一种相当别致而又耐人玩味地形:一座爬满了古藤绿叶的石拱桥凌驾溪上,桥的两端,首尾呼应着两棵古朴苍翠的大樟树,树龄也都不下三五百年。

环溪的魅力当然不止自然美景,和荻浦一样,这里也是古迹众多、文化悠然。在村中心的周家祠堂后面,有一处非常小巧的古宅,里面的门楼窗格上尽是美轮美奂的木雕,最为叫绝的是,细看那些木雕上都有一个寿字,千姿百态、变化多端,总共竟有180个寿字!据说建此宅时正值主人大寿,因此才有这样独有个性化的作品。

如果说荻浦以孝文化著称,那么环溪当以莲文化见长了,因为这里是北宋哲学家周敦颐的后裔聚居地。说起周敦颐,人们自然就会联想到他那著名的《爱莲说》,寥寥百余字,将莲花圣洁高雅的性情和对这种性情的崇敬之心描摹得淋漓尽致。

果然,漫步环溪,处处可见莲文化的印迹:从周敦颐曾经就学过的爱莲堂,到近些年新修的莲花喷泉广场、周敦颐造像,甚至连环溪村的村标,也是一朵绽放在拱桥之上的莲花。周敦颐赞颂莲花“出淤泥而不染,濯清涟而不妖。”而这美丽的环溪村,不正是一朵盛放在清溪之上“濯清涟而不妖”的莲花么!

荻浦与环溪的自然之美令人流连,而洋溢在村里的那种祥和闲适,更叫人艳羡不已。平整的村道上,一点垃圾都没有,只有四下里繁茂的花草和飘来的阵阵清香;村边的小溪旁,农妇在洗涤着衣服,连趴在边上的草狗,眼神都是那么的安逸。而如今的保庆堂,已成了荻浦村民的文化活动中心,大家在下棋、聊天,沐着清风纳凉;环溪的爱莲堂里,也建起了爱莲书社,设立党员远程教育站点和电子阅览室,5000余册藏书任村民随时借阅……

此趟深澳之行虽然只走了两个村落,却已让同行之人纷纷惊叹:没想到如今的农村,竟比城里更漂亮、更惬意了!是啊,这些年来城市面貌翻天覆地的变化,大家都有切身感受,可原来,农村的变化还要大呢。

## 扮靓城市之美



近日,杭甬高速柯桥出口处,园林工人正忙着赶制《开放之门》亚运主题立体景观小品,扮靓城市之美。

通讯员钟伟、赵炜 摄