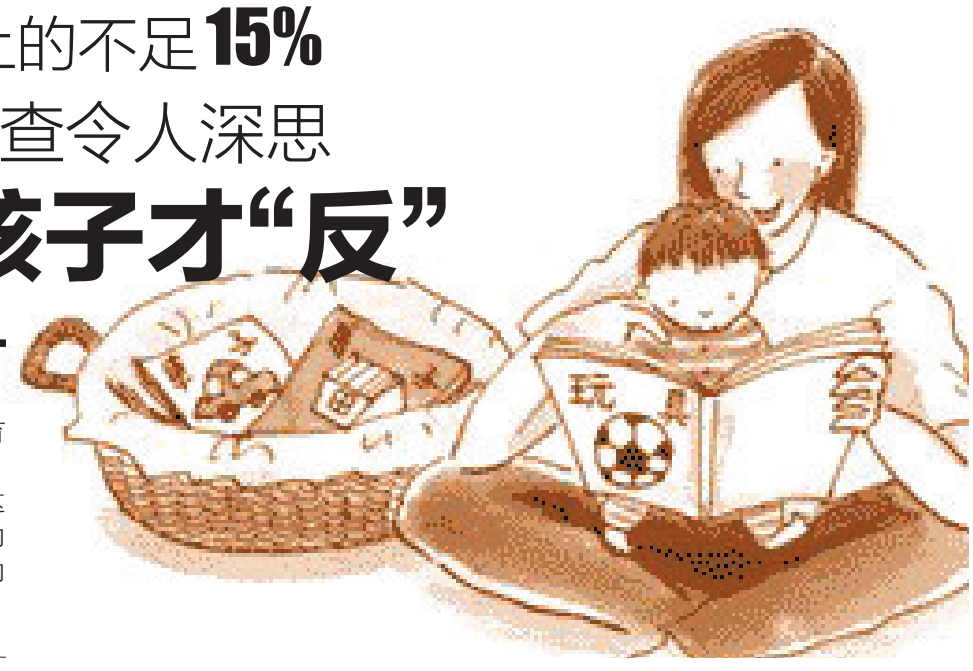
10%父母每周陪孩子用餐不到3次
50%以上父母从不和孩子一起阅读
每周亲子沟通4次以上的不足15%
海曙两学校一项关于陪伴的调查令人深思

专家：父母“逆”了 孩子才“反”



陪伴，是最好的家庭教育。

昨天晚上，海曙区田莘耕中学举行了主题为“幸福陪伴”的教育论坛。四年来，一直作为“被讨论”对象的初中学生，也上台发言。

举办论坛之前，田莘耕中学已联合横街镇中学，就陪伴教育这一内容，向所有学生家庭发放了调查问卷。结果显示，每周亲子沟通4次（10分钟以上计一次）以上的，不足15%，而且年级越高，沟通次数越少。

A 活动 学校每年花小半年说“陪伴”

田莘耕中学每年都会为“陪伴教育”忙活上小半年，如此“费神”源自学校坚定的教育理念。

按照惯例，初一新生入学后，学校便同步启动系列活动。其中，问卷调查一般会放到期末考试前。今年是横街镇中学第一次参与。两校总计有1160户家庭参与其中。

每年举办论坛时，学校会从家长中评出“最佳陪伴奖”。同时，学校还会邀请各界专家参与论坛，为家长们授课。

“陪伴是家庭教育的关键，家庭教育则是学校教育顺利开展的关键。”田莘耕中学校长王剑平说，即便每年都要耗费大量精力去开展这项活动，但还是觉得十分值得。因为初中阶段，是孩子从半成人到成人的重要时期，父母的陪伴方式需要及时更新。

他认为，陪得不好，轻则孩子成绩不行，现在过得不开心，重则影响未来，会耽误孩子一辈子的幸福。

B 调查 父母陪伴，依然是不多的

回收的调查问卷，有近1000份来自海曙区田莘耕中学，覆盖初一至初三全年学生。横街镇中学有效回收160份。分父母卷与学生卷分别进行。两校参与人数较为悬殊，但有不少相似之处。总体来看，父母陪伴还是不尽如人意。

调查显示，两校均有80%以上的父母认为，通过陪伴和孩子的关系更融洽了，能学会站在孩子的角度理解问题。然而在实际操作中，家长们的表现却“不怎么样”。

有一成左右的父母每周陪孩子用餐不到3次，一半以上父母从来不和孩子一起阅读，即便有共同阅读，家长们玩手机的几率太高了，被孩子嫌弃。每周亲子沟通4次（10分钟以上计一次）以上的，不足15%。

从学生视角来看，最“糟心”的是父母没能主动参与自己的各项活动。横街镇中学有六成以上学生指出这个问题。田莘耕中学情况稍好，有一半多学生认为父母还算主动。

对父母双方的评价，母亲明显优于父亲。陪着吃饭、互动沟通，都是母亲比较优秀。以沟通为例，田莘耕中学有近一半的学生认为，和父亲聊天一般就10分钟，但是和母亲能够深聊半小时。然而随着年级不断升高，所有的沟通都越来越少了。

而父母方最大的困惑是，想陪孩子却遭拒绝，有效沟通越来越难。他们认为，这也是陪伴较少的重要原因之一。

C 分享 怎样避免与孩子变成路人？

调查的结论很明显：需要没时间的家长挤时间，没精力的家长努力“走心”陪孩子。可孩子为何会出现“拒绝陪伴”的情况，这个矛盾又怎么解决？昨天晚上的论坛中，田莘耕中学的两对亲子分享了他们的“共同成长”经历。

程先生是一家公司的负责人，儿子升入初中前，他大多在外面“飞”，与孩子最紧密的联络是：邀请儿子到自己的出差地长见识。程先生认为，工作繁忙是家长没能真正用心陪伴孩子的“借口”，陪伴是相互的，也要感谢儿子的陪伴。儿子初二时，程先生下定决心结束了“漂泊”的工作，选择陪在儿子身边。

“成绩好不好并不是最重要的。”程先生说，关键要教儿子成为一个健康积极、有担当有包容心的人。现在，他的工作强度依然大，但他会合理安排时间，比如早上6点起床给儿子做早餐。

周女士是一名小学教师。她比较注重家人一起用餐的环节，很多事情都会放饭桌上讨论。“当孩子慢慢长大，必须要用不同的方式去‘陪伴’。”周女士说，孩子升入小学高段后，她更多的是用平等的方式跟他交流，而不是批评和指责。

D 建议 亲子陪伴，最需要注重品质

宁波教育学院党委副书记沈群带来一堂关于初中生陪伴的讲座。她指出，现在很多家长不光陪伴孩子的时间不够，陪伴的质量更是不行。不少家长简单地将幸福的目标设置为“吃饱穿暖，读书好”，却忽视了孩子作为独立个体的真正需求。

沈群说，想要陪孩子活得好，受六大方面因素的影响，吃饱穿暖（物质财富）最最基础，读书好（学业）位于相对的高阶，中间还有健康的人际关系、和谐的家庭等诸多因素。这种忽略中间环节的“跳跃”，很容易“造就”一些逆成长轨迹的陪伴。她认为，所谓逆反心理，其实是父母“逆”了，孩子才会“反”。在现实中，往往家长越使劲，孩子越来劲，越是努力陪伴，亲子关系越是疏离。

沈群说，对待初中阶段的孩子，家长要保持适当距离的陪伴，给予孩子充分的理解、尊重，还有鼓励。

记者 徐叶 通讯员 吕栋权 陈倩倩

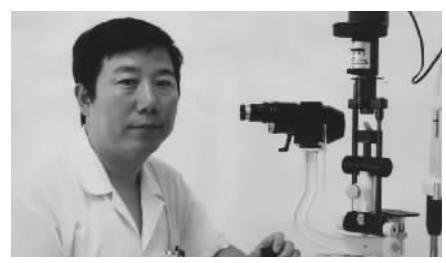
“无刀”治疗白内障，不要耽误了手术上佳时机

“早知道做手术这么省事，真不该白白‘眼瞎’了这么多年！”12月初，在鄞州眼科医院，来自鄞州的陈阿婆激动地跟医生感叹。陈阿婆是鄞州人，今年78岁，去年被查出来患有白内障，宁波鄞州眼科医院的医生就建议她把白内障摘除掉。陈阿婆却认为自己年纪大了不想再折腾了，所以没有做手术，结果今年视力快速下降，给生活也带来了不便。

像陈阿婆一样想的老年患者有很多，由于各种原因检查出了患有白内障却担心安全问题、年龄问题没有动手术，长期忍受视力变差的不便，甚至有的患者还错过了最佳的治疗时机。更有甚者，由于白内障的遮挡，导致其他眼病不能及时发现和治疗。

宁波鄞州眼科医院院长周宏健医师表示：“其实，现在白内障手术已经非常成熟了，视力下降到0.5以下，对生活造成不便，就可以考虑做手术。病人头天检查，第二天就可以安排做手术。手术时间很短，切口也很小，一般第二至三天即可正常生活。”

同时周宏建主任医师表示，“白内障到了该做手术的时候，理论上就不应该再耽误了，白内障在眼内形成白内障以前叫晶状体，它在眼内占有一定体积，但晶状体形成白内障以后，它的体积会不断地增大，并有可能导致青光眼的发生，到了那时再做手术的效果常常不理想了。而且



现在我们为老年朋友进行白内障手术的方式是超声乳化手术，手术的方法是利用超声能量把白内障在眼内乳化成小块再吸出去，如果白内障还不是很重，那我们手术时需要消耗的能量会很少，这样对眼内组织的创伤就小，术后恢复快。”

周宏建主任医师还说：“鄞州眼科医院率先引进的LenSx飞秒激光白内障手术系统，实现了白内障手术从有刀到无刀的飞跃，进一步提高了手术的安全性和精准性。1.8毫米左右的微切口在手术完成后自然闭合，不需要缝合，整个手术时间只要十分钟左右。”

记者 包佳

宁波白内障专家周宏健主任医师出诊信息
出诊地点：宁波鄞州眼科医院；
出诊时间：每周三、周五上午；周日全天；
预约挂号：宁波市公众健康服务平台可预约；

离退休人员普陀山新年祈福活动报名通知

在新年来临之际，舟山海力生集团为了扩大公司知名度，联合宁波相关单位，组织六十周岁以上离退休人员前往普陀山举行新年祈福活动：

活动内容如下：

1、本次活动三天两夜食宿费用由舟山海力生集团赞助。

2、参加报名说明会的现场每人免费发放一瓶风湿关节类的产品。

3、本次活动仅限200名，报满为止。

报名热线：0574-87247119 13566345881