

三位科学大家的成长启示录

□ 刘欣 赵云卓

家庭是人生的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。有什么样的家教，就有什么样的人。家庭教育和家风将伴随着每个人的一生。

爱国为魂，筑牢信仰根基

“中国航天事业奠基人”钱学森自幼接受良好的家庭教育，其父钱均夫以身作则，怀揣“兴教救国”的抱负，投身中国教育和文史研究事业。他们父子间的三封“家书”深刻体现了家庭教育中爱国主义精神的贯穿和融入。

1936年，钱学森取得航空工程硕士学位后，转向航空理论研究。得知儿子的决定，钱均夫回信劝诫：“国家已到祸燃眉睫的重要关头，望儿以国家需要为念，在航空工程上深造钻研。”后来，钱均夫明白儿子是为国家航空事业的长远发展考虑，继而支持其选择。

1949年，钱学森准备回国，钱均夫寄信：“儿生命之根，当是养育汝之祖国。叶落归根，是报效养育之恩的典喻，望儿三思。”

然而，钱学森回国受阻，遭受5年软禁。钱均夫写信鼓励：“相信吾儿对科学事业的忠诚，对故国的忠诚；也相信吾儿那中国人的灵魂永远是觉醒的。”

在父亲的谆谆教导下，钱学森“我们学习，就是为了建设未来祖国”的信念愈发坚定。

修身为本，涵养优良品德

“家庭教育涉及很多方面，但最重



要的是品德教育，是如何做人的教育。”我国第一代核潜艇研究设计专家黄旭华，出生于医生世家。父母曾教导他：“做医生不是要去最好的地方，而是去最需要的地方。”从小，父母悬壶济世、淡泊名利的精神便深埋于黄旭华的心中。

在中国核潜艇自行研制的艰苦历程中，黄旭华隐姓埋名30年，带领研究团队攻克多项技术难题，为中国第一代核潜艇的建造作出了不可磨灭的贡献。

黄旭华用一生践行“有国才有家，有家才能尽孝”“对国家的忠，就是对父母最大的孝”的理念，生动诠释了黄氏家族“潜光隐德”的优良家风。

兴趣为翼，尊重个性选择

“杂交水稻之父”袁隆平上小学时

参观园艺场，便对农艺产生了浓厚的兴趣。1949年高中毕业，袁隆平填报农学系。父母开始持不同意见，但见儿子立志学农，母亲华静说：“学农也是不错的选择，毕竟民以食为天。”最终尊重袁隆平的选择，支持其跨入“农门”。

此后一生，袁隆平怀揣着对农业科研的满腔热忱，一心扑在杂交水稻技术的研究、应用与推广上。从“三系法”到“两系法”，袁隆平扎根田野，一步步破解技术难题，用双手托起“禾下乘凉梦”，铸就我国粮食安全的坚实后盾，也为全球粮食供给编织起守护网。

多维赋能，锻造创新人才

爱国敬业的家风传承、明礼崇德的家庭教育和民主和谐的家庭氛围，这些

均是家庭文化资源对子女成长的有力托举。个体成长离不开家庭，家长特别是父母需从认知与践行等方面着手，为培养科技领域拔尖创新人才营造良好的成长环境。

首先，加强价值教育。家长要引导孩子树立正确价值导向和远大理想，将个人的理想追求与国家的发展需求相结合，锻造顽强拼搏、自强不息的坚定意志，培育自信乐观、善良友爱的阳光气质，成为刚健有为、敢于担当的人才。

其次，注重品德教育。人无德不立。家长要言传身教，传承勤俭节约、遵纪守法、团结友爱的中华民族传统美德，树立优良家风。通过讲述中国科学家爱国奋斗的故事，激发孩子科技报国的远大志向。

再次，重视兴趣教育。爱因斯坦曾说，兴趣是最好的老师。家长要激发和保护孩子的好奇心和科学兴趣，引导青少年从日常生活中学习科学知识，鼓励孩子探索未知、大胆创新。

此外，丰富社会实践。家长需以身作则，逐步摒弃“分数至上”“功利主义”等落后教育观念，带领孩子参观科技馆、博物馆等科普场所，在实践中感悟科学的魅力，提升孩子的科学素养。

同时，有关部门也需积极整合多方资源，进一步完善家庭、学校和社会的协同育人体系，共同为我国科技人才的茁壮成长打造优质环境。

(作者刘欣系山西大学新闻学院教师，赵云卓系山西大学新闻学院学生)

孩子，那只是食物，不是爱

□ 李峥嵘



最近，“国家喊你减肥”话题持续吸引大家的关注。不少人这才发现，儿童肥胖情况也不容乐观。孩子们怎么就胖起来了呢？除了大家熟知的饮食、运动因素，其实，失控的体重背后还藏着诸多心理秘密。

孩子容易把食物当慰藉

情感需求补偿机制。见面怜清瘦，呼儿问苦辛。父母的关爱本应是孩子成长中最温暖的阳光，可有些孩子却难以享受这份温暖，只能将食物当作获取情感的“替代品”。心理学家认为，当孩子内心的情感需求得不到满足时，就容易从食物中寻求慰藉。

自我价值感失衡。拥有自我价值感的孩子会坚信“天生我材必有用”。但自信心不足的孩子，往往难以意识到自身的闪光点。低自尊的孩子往往容易受到外界评价的干扰，决策时容易疲惫，抵抗不了诱惑。一旦出现一次失控

进食，他们就容易陷入“破窗效应”，彻底放弃自我管理，形成“失败-自责-更严重失控”的恶性循环。

压力代偿系统失调。长期处于高压环境的儿童，身体里的皮质醇水平一直居高不下，这会让内脏脂肪不断堆积。功能性磁共振成像研究证实，这类孩子面对食物刺激时，大脑里的杏仁核比正常儿童要活跃，而负责理性控制的前额叶皮层调控能力却下降了，所以更容易冲动进食。

社会认同偏差。超重的孩子常常会被嘲笑，被贴上不好的标签，这会让他们产生两种极端的心理防御。一种是对抗性进食，你说我胖，我偏要吃；另一种是习得性无助，觉得自己怎么也改变不了肥胖，干脆自暴自弃。

帮助孩子正确认识自己和食物

神经可塑性和情绪调节训练。我们可以帮孩子建立“食物-愉悦”的新联系。让孩子记录下进食前后的情绪变化，利用具身认知原理，把运动产生的快乐和健康饮食关联起来。同时，教给孩子一些调节情绪的方法，比如深呼吸、涂鸦日记，代替情绪性进食。

认知重构和社会支持系统构建。大人和孩子都要重新建立对身体的认知，明确“我是谁”和“我的体重”是两码事。比如，设计一个“我的超能力清单”活动，大人和孩子分别列出除体重外的20项个人优点，不再因体重而否定自己。瑞士心理学家荣格说过：“往外张望的人在做梦，向内审视的人才是清醒的。”引导孩子向内探索自身的价值，让他们从根本上树立积极的自我认知。

外界的支持也非常重要，组建“健康守护者联盟”。每周举办一次家庭“健康发现会”，大家一起分享营养知识、运动趣事和情绪管理经验。众人拾柴火焰高，让孩子在温暖的支持中迈向健康。正如马克思所说，在集体中，个人才能获得全面发展其才能的手段。

改造周围的小环境。在教室或者家里设置“彩虹营养角”，把健康零食按颜色分类摆放；使用小一点的餐具，这样就能有助于减少摄入热量。良好的环境对孩子的行为有着潜移默化的影响，能在不经意间引导孩子做出健康的选择。

每一次进步都值得欢呼

设定小步前进的目标。我们身上的每一块肉都不是一天吃的，那也不会一天减下去。过分急于追求减重，很容易反弹，健康体重的实现需要一步一个脚印。因此，健康的生活习惯需要持之以恒，家长多给予鼓励。多强调“进步”，别总盯着“完美”。减重的道路上，每一次进步都值得欢呼。

使用运动手环等及时反馈设备。及时的奖励，能强化孩子的正向行为。运动手环能够马上让孩子看到自己的运动成果，激发他们的积极性。

别忽视孩子的情感需求。贪吃本质上是内心里有一个黑洞，有一个填不满的渴求爱的灵魂。父母给予孩子足够的爱与尊重，是他们成长中最大的营养。不要管得太宽，也不要置之不理，坚持原则，温柔以待。

了解孩子体重失控背后的心理因素，不仅能帮孩子成功控制体重，还能让他们拥有强大的心理韧性和自我调节能力，为未来的人生奠定良好基础。

(作者系北京日报出版社副总编辑、教育科普作家)