【家长课堂】

对孩子使用“软暴力”却不以为然

亲子教育要拒绝语言暴力

很多家长认为，只有打孩子是家庭暴力。其实不然。在现代社会，很多家长在沉重的经济压力下在“不让孩子输在起跑线上”的观念影响下，在学校应试教育的挟持下，经常会对孩子使用“软暴力”。

语言暴力仅仅是指骂孩子？

对孩子的语言暴力，不仅仅是指大声的谩骂，对孩子使用诋毁、蔑视、嘲笑等侮辱歧视性的语言，甚至是恶意地拒绝与孩子说话，使得孩子在精神和心理上遭到侵犯和损害，都可以认为是语言暴力。家长对孩子使用语言暴力，很大程度上是基于双方的不平等关系，也就是家长认为，我是你的爸爸(妈妈)，你就得听我的。

语言暴力，对孩子的伤害有多大？

其实，绝大部分的父母都是真心爱自己的孩子的，但他们却常常在不经意间对孩子使用了语言暴力。家长望子成龙，孩子的行为却无法达到父母的期待，家长情急之下，可能就会“随口”说孩子“怎么那么笨”、“做题怎么不动动脑子”。然而，你有没有想过，家长随口的一句贬低、嘲笑孩子的话，却能够对孩子的内心产生强烈的颤动？

儿童心理专家分析，孩子的内心世界是很脆弱和微妙的，而孩子心目中的评价是非标尺也是很鲜明的。

有的孩子有偏激固执的倾向，就会将家长不经意的这些话语放大，认为爸爸妈妈伤害了自己的自尊心，从而产生一种愤怒、逆反的心理(虽然当时不一定表现出来)，这种不良的心理将影响孩子的待人接物，日后孩子可能会成为一个愤世嫉俗，甚至穷凶极恶的人。

而有的孩子性格有内向顺从的倾向，一旦遭受到她最信任的人——爸爸妈妈的语言暴力，可能就会将他们的嘲笑、谩骂转化为一种心理暗示，认为我就是笨的人，我就是懒惰的人，我一无是处，不受欢迎……这种自我否定、怀疑、消极的情绪，让孩子无法更好地处理健康的人际关系，久而久之，孩子可能会出现抑郁、狂躁等心理疾病。

心理专家认为，教育者微小的心理变化如果表现在脸面上和语气中，甚至嘲弄辱骂中，无形中会形成一种负面的心理场，这种心理场强大的辐射会改变孩子对于这个世界的认知。所以，家长认为无关紧要的、不经意的一些话语，对孩子造成的“杀伤力”可能是毁灭性的。

怎么说比说什么更重要

一个优秀的教育者，应该是善于控制自己的情绪和行为的。对于孩子而言，家长怎么说比说什么更重要。孩子也有自己的内心世界和情感世界，家长的一言一行，乃至一个表情，都会对孩子的性格塑造产生潜移默化的影响。

因此，家长在批评教育孩子的时候，把自己的语言、行为好好反思，将心比心、换位思考，始终用自己的心与孩子保持诚挚的沟通，这样才能达到教育的本来目的，才能维系良好的亲子关系。

（江临财富妈妈俱乐部）

【校园活动】

小红星盼望成长？全能苗苗立榜样

一年级萌娃参加“绿领巾”宣誓仪式

通讯员 张佳敏

12月3日，福山花园外国语小学一年级的小朋友们盼来了特殊而又重要的日子——他们带上绿领巾啦。

在这段时间里孩子们用实际行动争做一名懂尊重、讲诚信、负责任、会合作的小福娃，勇于克服困难，努力学习本领，争做一名优秀的儿童团员。

学习团知识

通过一个月的团课学习，小朋友在老师们和大哥哥、大姐姐的带领下，付出了许多努力：学习掌握了儿童团团章知识；学唱儿童团团歌；练习敬团礼；认真填写入团申请书，明确了作为一名儿童团员的要求，更知道了自己今后努力的方向。

庄严的仪式

入团仪式下午一点准时开始，中队辅导员老师们把珍贵的绿领巾授予小苗苗们，他们可高兴了，双手捧着绿领巾小心翼翼地戴到自己的脖子上，用嘹亮地声音高唱儿童团团歌。

苗苗的心声

新入团的娃娃们内心无比激动，大家都争着说说心里话：

今天我戴上了绿领巾，成为一名光荣的小红星儿童团员，感到无比的自豪。从今天起，我要好好学习，尊敬老师，团结同学，为胸前的绿领巾增光添彩！

—— 一(1)班 徐文隽

我感到肩上多了一份责任。少年强则国强，少年进步则国进步。我们时刻准备着一为实现中华民族伟大复兴中国梦而好好学习，努力奋斗！

—— 一(2)班 的徐禹良

小小一块绿领巾将赋予我们更多的责任与挑战，他将引领着我们在求学之路上奋起搏击。我们要向高年级的哥哥姐姐们学习，从自身做起，从小事做起，从细节做起，认真踏实地学好每一天，不断追逐我们的梦想！

—— 一(5)班 黄逸霖

戴上了绿领巾象征着一个一个良好的开端，俗话说“良好的开端是成功的一半”让我们一步步地前行，成为一名合格的“绿领巾”。

—— 一(6)班 高欣蕾

每个班的儿童团员代表都表达了自己戴上绿领巾后的喜悦，更表示会以此作为一个新的起点，不辜负老师和家长的期望，努力成为一株好苗苗。

刺激的比拼

小红星盼成长，全能苗苗立榜样！系鞋带、整理仪表、敬队礼……在本次入团仪式里，一年级的福娃们通过自理能力大比拼告诉爸爸妈妈：不用担心，我能行！

新团员们度过了快乐而难忘的一天，让我们衷心祝愿福山花园的小苗苗茁壮成长！

（福山外国语小学）

【冬季日常】

服膏方，这些“冷知识”知道吗？

文 宋利斌

不少中医门诊已开始膏方预约。关于膏方，有一些“冷知识”，你知道吗？

什么叫清膏和蜜膏？

根据制作过程是否加入蜂蜜，可将膏方分为清膏和蜜膏。

中药煎煮浓缩后直接收膏者为清膏。

收膏时加入蜂蜜称为蜜膏。

膏方也分荤和素？

根据膏方中是否含有动物胶或胎盘、鹿鞭等动物药，可将其分为素膏和荤膏。

素膏由中草药组成。

荤膏中则含有动物胶。

肿瘤患者到底能不能吃膏方？

可以，但要注意，膏方一般由20味左右的中药组成，属大方、复方范畴，且服用时间较长。

因此，定制膏方更应注重针对患者的疾病性质和体质类型，经辨证后配方制膏，一人一方，量体用药。

膏方的好朋友是粥？

冬日喝粥，既滋养又温暖。这些粥，可以配合膏方一起吃。

●胡桃粥

取胡桃仁50克、粳米100克，同煮作粥。

●龙眼粥

取龙眼肉30克、粳米100克，同煮作粥。

●枸杞粥

取枸杞50克、粳米100克，同煮成粥。

●腊八粥

取粳米100克、花生仁20克、黄豆20克、莲子肉20克、红枣20克，同煮作粥。

膏方养生的同时，更要注重形成良好的作息习惯和健康生活方式，只有这样，才会取得最佳疗效。

（陆家嘴社区卫生服务中心）

浙商银行 CZBANK
买理财，来浙商！
个人理财收益升级！近期已发行高达5.03%！

产品名称	理财期限	近期已发行最高预期年化收益率	发行期	产品类型	风险等级
“永乐理财”人民币理财产品	3个月左右	4.85–4.88%	每周滚动发行	非保本浮动收益型	低风险及较低风险
	6个月左右	4.88–5.03%			
	12个月左右	4.98–5.03%			

具体以发行日网点公告为准，如需进一步了解详情，请拨打网点理财热线。

存款产品推荐

【升利加】存款产品，保本保息！纳入存款保险！月月领“薪”，年年分红，每月定日开放，可部分支取。10万元起，期限5年！综合年化利率4.5%！

金额	年份	月月领“薪”（按30天估算）	年年分红	每年利息合计（元）	当年综合利率（年化）	存满3个月后可提取额
10万元	1	300	300	3900	3.9%	本金10%
	2	300	600	4200	4.2%	本金20%
	3	300	900	4500	4.5%	本金30%
	4	300	1200	4800	4.8%	本金40%
	5	300	1500	5100	5.1%	本金50%

【大额存单】存款产品，保本保息！按月付息！基准上浮52%！

记账式大额存单，20万元起，额满停止发行！

金额	期限	人民银行基准利率	大额存单利率	大额存单到期利息	比基准利率多得利息
20万元	一年	1.50%	2.28%	4560	1560
	二年	2.10%	3.19%	12760	4360
	三年	2.75%	4.18%	25080	8580

【储蓄国债】浙商银行已正式成为2018–2020年储蓄国债承销团成员，欢迎至浙商银行认购。

温馨提示：理财是投资，投资有风险，选择需谨慎！

上海分行网点一览表

网点	理财热线	地址	网点	理财热线	地址
分行营业部	61333306/61333236	静安区威海路567号	普陀支行	60717672	普陀区曹杨路860号
			闸北支行	36567115	静安区广中路927号
上海自贸试验区分行	60898799	浦东新区世博馆路50号鲁能国际中心A座1楼	闵行支行	61915978	闵行区报春路239号
陆家嘴支行	60933915	张杨路648号	嘉定支行	60836155	嘉定区环城路636号
徐汇支行	61922399	徐汇区肇嘉浜路680号	松江支行	31271228	松江区新松江路292号
长宁支行	61733268	长宁区古北路505–8号	奉贤支行	37569706	奉贤区南奉公路7777号