

不打罵不恐嚇的管教孩子法

親愛的妹妹：
前一封信，我答應你有功夫時，還要和你談談關於管教孩子的事。你來信問我：「打慣、罵慣了孩子的，一時若不打，不罵，那裡有什麼好方法來管教孩子呢？」——現在我把我平常所用的幾個方法告訴你，給你做參考。

你的姐姐阿雪

(一) 孩子若是哭鬧，我就把他送到一間沒有人的屋子裡去，告訴他說：「一個人自己想哭鬧，麻煩別人是不對的。你既然愛哭，可以自己坐在這裡哭，等你不哭了，就可以自己出來。」這樣，他哭一會兒就會不再哭的，笑嬉嬉的出來玩了。不過要注意，這間屋要沒有危險的東西，像犁頭、鏟刀等農具，或是可以破壞的用具，如飯碗以及有毒的藥品之類的東西，這樣他被關在屋內，就不會因為無聊，而玩弄這些而發生危險的事。

有時他隨便亂跑，或是有病不能在外面再受風寒時，他還要跑出去玩，我就要一條長

帶子綁住他的胸部，告訴他說：「我不是願意拴住你。可是你不聽教訓，所以我不得已才把你拴起來。等到你能聽教訓時，我就不再拴你了。」

(三) 有些孩子喜歡故意破壞東西，或把東西亂丟。對付的方法是不給他買新的。例如，他丟了球，就叫他沒有球玩；打破了碗，就叫他沒有好碗吃飯。當然無意打破東西是不應責罰的，只得好好地告訴他，下次要小心注意才是。

(四) 第四種法子，就是孩子若淘氣，我就不理他，我

一樣，有時候我若十分鐘不和他說話，他會覺得比打他還要難受的，自然他就知道改過的。

以上所說的法子，都要看情形使用的。不過，我覺得闖進空屋的辦法最合用。你若立志不把你的孩子，又不曉得用什麼法子，那麼最好試着把他送到空屋子裡去。可是絕不能說：「老虎來了！」警察來了



捉了
！
等嚇
人的
話來
恐嚇
他。

識常事家

△清掃屋頂灰塵時，不但衣物容易沾污，一不小心就會迷了眼睛，如照圖在掃帚上繫一個竹篋，裡面鋪上幾張舊報紙，可以承受灰塵



△竹篋用不
了幾天，就變黑了，如果每次用完洗後，放在太陽下曬乾，這樣不但陽光可以殺菌，而且不會發黑，永久如新的一樣。

識常藥醫

人經過相當的工作時間，自然會「疲勞」的，恢復疲勞的方法就是休息，當然睡眠是最理想的休息。

睡眠無疑地受着神經系統的管制。過去認為有一個睡眠中樞，隱藏在發司人體全身號令的大腦

(二) 有的時候，他若淘氣打人，或是拿別人的東西，幾次勸說，還不聽話，我便拿一條布帶子，綁住他的兩只手



皮質中。後來有許多科學家將一些動物的大腦皮質截除，可是睡眠和清醒依舊劃分得相當明顯！

最近，一種新的睡眠學說，認為睡眠現象是腦神經細胞本身的原始情緒！白天每人因為不斷地受外界的刺激，才能使腦筋清醒。

失眠 周宗

睡眠既能恢復疲倦，可是我們都有一種經驗：工作得太累了，反而無法很快地入睡！這可以解釋，因為睡前工作太累，肌肉過度緊張，不容易立刻弛緩，而且情緒的高潮，使大腦神經細胞不斷形成意識的衝動和興奮！

關於失眠，醫學上區分它的原因為二大類。最重要的是因為情緒的紊亂和精神的憂慮，使腦細胞的本質處於反常狀態。其次是身體的感覺如視、聽、嗅、痛、冷熱以及飢、渴等，直接妨礙腦細胞恢復原始的情緒！

人類文明愈進步，人與人的關係愈複雜，各人日常情緒的變化也愈厲害，於是「失眠」的人也更多。

市上出售的安眠藥，種類很多，它們的作用差不多一律是抑制大腦皮質的功能，阻隔周圍神經向大腦傳導的路徑。嚴格說起來它們對神經組織是一種毒性反應，時常吃安眠藥入睡，等於專門靠毒性反應去維持健康必需的睡眠，真正是「一飲既止渴」，後患無窮！

治療失眠，吃安眠藥祇是暫時性的原因外，更要為自己設計一個適宜的睡眠環境，避免刺激感覺器官，一面使身體舒適，消除肌肉的緊張，誘導入睡才是。(參看本刊三卷廿三期醫藥常識)