



我們常常看到很多的家長，為了他們的孩子會說謊而傷透了腦筋。其實，說謊並不是孩子們先天的壞品行，而是後天養成的惡習慣。正因為如此，所以不難事先想法防止的。

孩子們都有善於模倣的天性，大人們的一舉一動，一言一語，都在他們的小心靈留下深刻的印象。尤其他們開始懂事一段時期，大人們的一切，都會給他們嚴重的影響。所以在這一個時期，大人們對自己的言語，應該要特別的留意，做孩子的好榜樣。

孩子們的心靈，原像是一張純潔的白紙，一旦給塗上了污穢的顏色，就再也沒有潔白的希望。最容易沾染的污點，就要算是說謊。因此，防止孩子們說謊，實在是一件很要緊的事。

現在把應該注意的幾點，約略分別來說說：

注意自己言行

大人對於自己的言行，應該要特別的注意。

當然，很少人會存心去說謊；只是有的時候，對於自己向孩子們許下的諾言，會因偶然的疏忽而忘記去履行。

譬如說，母親答應他的孩子星期日去逛動物園，但是到了星期日，却又因為家事太忙，或者根本做母親的已經忘了此事，因此她並沒有帶她的兒子到動物園去玩。

在孩子們的小心靈裏，就開始認為講過的話，並不是一定要做到的。由於這一種意識，他們就慢慢地養成了說謊的惡習。

所以做父母的，應該非常注意他們自己的言行，尤其在孩子們面前，更宜特別謹慎，避免給孩子不良的印象。

留心孩子伙伴

孩子們的好壞，和他們的伙伴實在有着極大的關係。假如你孩子的朋友，內中有一個會說謊的，那末，你的孩子早晚也會染上這一個壞習慣。即使你的家教是如何的嚴厲，如不叫他和那個朋友斷絕來往，這壞習慣還是沒法剷除的。

認識孩子的個性

人的個性，正同人的臉面一樣，沒有兩個是相同的。孩子們也是一樣，性格常是有些特殊，他所說的話，所做的事往往會使你驚奇，但有時却又叫我們覺得好笑。對於孩子們如有徹底的認識，再加上良好方法的教導，對於孩子們的將來，一定有很大的幫助。

有的孩子個性倔強，另有的先天軟弱。倔強的孩子，什麼事情都敢作敢當，非常活潑，有領導能力，處處引起別人的注意力，如沒有適當的引導與教育，常會變成蠻不講理的態度。這類孩子應當鼓勵他們做個好模範，同時指導他去照顧別人。找些事情給他做，便不會出去惹事，替你找麻煩。

內向型的孩子，大都體質軟弱，遇事害羞，恐怕自己會做錯事情受人責罵，因此常是自

因此，為了孩子們的前途，你應該留心一下他們的伙伴。別讓他們交了不良的朋友，遭受無窮的禍害。

聯繫學校老師

孩子們在沒有達到上學年齡，一切的行為，均須由做父母負責。進了學校後，家長們就要設法和老師密切聯絡，觀察他們的孩子有否交了不良的朋友，有否做了不該做的勾當，或者有無言行不符的地方。學校的老師如能把這一切記錄，隨時報告給家長們參考，那末對於孩子有任何不誠實的舉動，父母就會很快的知道，加以防止。否則，壞習慣根深蒂固，就難以剷除了。

青果水防便秘

大便不通暢，不但影響情緒，還會發生頭痛，心情不好，有時使皮膚發生黑斑，減少光澤。常吃新鮮蔬菜和水果，可以防止便秘。

飯後多吃水果，尤其是含有纖維性水果更要多吃，使患有便秘習慣性的人，保持大便通暢。青果具有整腸妙用，對便秘有益。早晨起來喝一大杯開水或多喝牛奶，都是治便秘簡便方法。

如偶而的便秘，不妨吃些水果汁、檸檬汁、蜂蜜等，可以使通便。

偏食肉類，最易引起便秘。（張仁川）

