

你洗手了吗？

你刷牙了吗？哦，我的……看看那些长指甲！让我剪掉它们。请在门口脱下鞋子。该洗澡了。擦一下你的鼻子……

我们在日常生活中经常会听到自己说这些话。清洁对于所有的父母而言都是一个大问题。我们想要孩子自己尽快地接受和完成清洁他们身体的日常事务，但似乎永远也无法做到这一点。我们经常会警告孩子小心细菌，以及如果他们没有洗干净他们的手和身体他们将会怎样地得病，或者如果他们把地板弄脏他们将会怎样地惹妈妈生气。我们可能会忘记强调的一点是，清洁像其他美德一样，也是一项美德，当我们实践它时，我们不仅会外在地，而且还会内在地，感觉良好。它帮助我们成为一个更好的人。为了做到这一点，当你的年幼的孩子洗完澡时或当你 5 岁的孩子帮助你清洗厨房台面时，或当你十几岁的孩子最后整理好她的房间时，花时间与他们品味清洁的感觉如何以及保持清洁并拥有一个清洁的环境给予我们怎样一种良好的感觉。这一发现清洁的美德的方法有助于孩子将所有这些期望的行动作为实现同一目标的不同努力联系起来。当他主动地在饭前洗手、刷盘子，或特别小心地避免把他的食物洒到地板上时，他在保持他自己以及他的房间清洁方面正在变得越来越好。

尽量不要唠叨或者羞辱孩子的脏或乱。正如我们在童年时期都曾经历过的那样，像“这是个房间还是个猪窝？”，“为什么你不能让你的衣服干净一些呢？”或“你像头奶牛一样臭气哄哄。”这样的话并不会因为一个人认为清洁是要做的一件好事就促使一个人保持清洁。相反地，他们会产生怨恨、受到伤害并最终导致敏感性降低。如果你需要清洁某个东西，坦率地叫孩子进行清洁。如果清洁已成为你家里的一个问题，那么请设定你家有关清洁的明确规则，并始终如一地执行这些规则。例如，孩子仅在他们已完成所有的清晨清洁事务的情况下才能去上学。是的，它可能会导致他们上学迟到几天，但很快他们就会知道他们无法逃脱它。或者，仅在孩子已完成他们所有的夜间清洁事务后才能从事一项喜爱的活动，比如读一篇睡前故事。如果我们始终如一地坚持我们的规则，清洁活动就不会转化为权力斗争，家庭气氛将会变得更加安宁和快乐。规则仅在他们未得到遵守时才会存在并最终适用。

从很小的时候起，就要帮助孩子理解：尽管保持我们的身体和我们的家的清洁对于我们的身心健康是非常重要的，它依然只是我们的责任的一部分。我们大家还需要努力为了我们自己以及他人，保持我们的环境清洁。当清洁成为我们周围的一项挑战以及垃圾可能被到处丢弃时，孩子也可能会跟大家一样乱丢垃圾或对这样做的其他人表示强烈不满。这两种方式对社会都是有害的，长期来看都会产生负面的影响。父母可通过树立对于人们的同情心以及对于环境的责任的表率，来改变这一点。他们可鼓励孩子坚持清洁习惯，并帮助就其重要性教育他人。

当我们从他们很小的时候就与孩子们谈论清洁的美德，并鼓励他们实践它的努力时，我们可帮助他们意识到它对于他们以及他们周围的人的价值。这样，他们会逐渐地将清洁视为他们自己的责任。它会成为他们乐于并愿意选择去做的某件事。

如果能在童年时期培养出对于清洁的内在愿望，随着孩子的成长，美德的意义可以扩展到它的外在方面之外。我们可以告诉一个 8 岁或 10 岁的孩子改正错误并承担责任修复它们可能给他人造成的伤害。告诉一个 12 岁的孩子让我们的身体避开有害物质的重要性将有助于在他十多岁有人要他喝酒或服用有害药物时做好准备。最后，我们可与我们不足 10 岁的孩子讨论当他们步入青春期的躁动岁月时思想的净化和动机的纯洁。

因此，下次你再为上百次地要求你的孩子饭前洗手而感到泄气时，尝试记住，它不过是更大画面“清洁的美德”的一部分。我们对于实践这一美德所形成的良好感觉很可能会在随后困难的青少年时期帮助到我们。因此，要保持你的耐心。

Shiva Yan
儿童美德培养项目