

美中实验洛城校区之副课精选：琵琶简介



从唐代诗人白居易的《琵琶行》、李颀的《古从军行》，到唐宋八大家之一的苏轼的《东风破》，到北宋著名词人晏几道的《临江仙》，琵琶不仅在中国古代文化作品里面拥有崇高的地位，贯穿了中国的文化历史，更因她声音的特色和多样的演奏技巧，成为当之无愧的“民乐之王”。虽然根据记载，琵琶的发源地大概位于西域的波斯一带，经丝绸之路传到中国，不过到了隋唐时期，琵琶得到大力推崇，上至宫廷乐，下至民间演唱，她的身影都无处不在。随着十来个世纪不断的发展，中国琵琶的演奏方式、制作技巧一路改进，逐渐形成了独特的民族风韵，成为了经典的民族乐器。接下来，让我们来更深入的了解一下学习琵琶是怎样的一回事儿！

琵琶的二三事

——中华民族的瑰宝。“大弦嘈嘈如急雨，小弦切切如私语。嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘。”正如白居易所描绘，琵琶的演奏方式多元，音色效果变化万千，其弹性和丰富多变的特点让琵琶拥有多首横跨不同风格，大家都耳熟能详的经典，包括《十面埋伏》和《霸王卸甲》等武曲（以写实和运用右手技法为主）与《月儿高》、《思春》和《昭君怨》等文曲（以抒情和运用左手技法为主）。而且，琵琶的每个音区都各具特色：高音区明亮而富有刚性、中音区柔和而有润音、低音区音质醇厚，展示了像八色鸟般的魅力。学习琵琶不但是学习中华民族的音

乐，更是感受我国深厚的文化底蕴的媒介。

——文化多元的代表。丝绸之路除了为我们从中亚带来了现代中国琵琶的原型，更把琵琶输出至日本、朝鲜、越南和欧洲等地，在不同的地方随着时代的变迁，成为各地的特色传统乐器。多亏我国热爱琵琶的大师和艺人们，在这十来个世纪，中国琵琶艺术在制作、材质和演奏方法跟指法等方面都不停的改良深造，大大增强了乐器的共鸣、表现力和适应力。现代中国琵琶的特点不仅是能奏出不同地区风味的声韵，更是能融合到西洋和现代作品里，成为跨时代、跨边界的文化载体。学习琵琶不但有助增强对中华文化认同感、归属感和自信心，更能培养对其他文化的好奇心与尊重。

——自我鞭策的锻炼。正如上文所说的，琵琶非凡的表现力与适应力，以及多样的奏法指法是她被称为“民乐之王”的原因。基础的弹挑、滚奏、扫弦、轮指、柔弦、音乐处理等等技术都是需要一定的时间去摸索和领悟。换言之，学习琵琶不但需要优秀的导师作引导，更需要学员愿意投入相当的时间和精神练好基本功，从中锻炼卓越的耐心、毅力和自律性。

美中的琵琶课

- 小班教学
- 教的是基本功（节奏、音准、简谱、奏法指法等等）、古曲和流行曲
- 弹挑和轮指演奏展示

● 流程节奏明快，课上气氛愉快

虽然班上的学员们学习琵琶的年期不一，不过他们在等候跟老师交流的时候会继续练习需要改善或刚学的地方，然后在下课之前，夏老师也会保证同学们有充分的机会展示和发问有关在课上练习时所遇到的问题，营造了一个充实和有利于同侪共学的环境。

关于夏欣爱老师

就读上海音乐学院附中，师承诸新城教授，主修琵琶，三弦。后入职上海越剧院，参与演出“白蛇传”，“碧玉簪”，“孟丽君”等演出。现任职 Montgomery County Public School。夏老师自2017年起在美中实验学校带领琵琶班，教学认真，对孩子耐心细致。

配合到琵琶多元的特点，夏老师除了教授基本功之外，为了增强学员对琵琶的兴趣和演奏技能，亦会循序渐进地教授古曲及现代流行曲。夏老师希望更多人能认识到琵琶的美，因此很欢迎对琵琶有兴趣的朋友们与她联系查询，甚至在美中秋季开课的时候过来旁听，亲身了解中华民族的“民乐之王”！

授课时间：一周一次课，每周六下午4:00 - 4:50
 授课形式：网课
 美中实验学校洛城校区网址：<http://acsdc.us/rockvillecampus/>
 报名咨询热线：



戴老师 240-467-7768
 黄老师 240-603-8863
 徐老师 301-820-8897
 （撰稿：莫舒淇，美中实验学校洛城校区宣传部）

培养儿童的自我调节可以促进儿童健康

孩子的健康是许多父母最关心的问题，事实上，很多疾病都源于儿童期不良的生活方式。数据表明，许多儿童没有摄入足量的水果和蔬菜，在美国有超过三分之一的儿童和青少年每天都食用快餐，有多达三分之一的儿童超重或肥胖，全球有9%的儿童乳牙龋齿没有得到及时治疗。

父母作为孩子的第一任老师，如何促进孩子养成健康的生活方式呢？Baker、Morawska 和 Mitchell (2019)梳理了相关研究领域的研究成果，让我们可以看到，儿童的自我调节能力可能在其中起到重要作用。

一、儿童的自我调节与健康

自我调节(self-regulation)是指在环境需

求的背景下调节自己行为、认知和情绪的能力，它有助于选择、监控和优化有益的目标，同时最大程度地减少阻碍目标实现的不利因素。

多项研究表明，儿童的自我调节技能（如情绪调节、延迟满足、注意力集中、抑制控制）与儿童健康有关，幼儿延迟满足能力较差预测了幼儿后期超重以及成年后BMI的升高。

而一些增强自我调节能力的干预措施则可以促进儿童的健康行为（如肥胖儿童减肥行为的维持、青少年手部卫生的改善）。因此，父母可以通过养育儿童的自我调节能力进而促进儿童健康。

二、父母养育的策略

许多健康相关行为具有很强的习惯性成分，必须在长时间内定期重复才能有益。因此，使用惯例(routines)和建立习惯可能是父母增强孩子自我调节能力和健康生活方式最有效的方法之一。

例如，当孩子在给定的环境下（饭后）通过特定的行为（刷牙）反复追求目标（健康的牙齿）时，就会养成健康的习惯。父母处于独特的位置，可以帮助孩子确立目标并反复练习所需的行为，提供环境信息，构造孩子所处的环境来暗示所需的行为（为他们拿出牙刷来提醒他们刷牙），监控行为并提供奖励（如称赞）以帮

助孩子形成习惯。

幼儿尚需要父母的大力支持，而当孩子随着时间逐渐能够调节自己的行为、认知和情绪，并且发展了完成手头任务所需的技能（如握住牙刷并恰当地刷牙），自我调节技能便从父母传递到孩子身上。

例如，儿童提前计划并记住晚餐后刷牙的指示；抑制了持续玩耍的主导反应，执行了去洗手间刷牙的非主导反应；他们记得必要的步骤；监控自己刷牙，确保正确清洁了所有牙齿。这样一来，早期建立的健康习惯既促进了自我调节技能的发展，又为终生健康生活方式铺平了道路。

孩子：我不想成为“工具人”

中国父母确实很容易把自己与孩子视为一个整体，认为孩子的荣誉就是父母的骄傲，这本是无可厚非的，但是如果父母过度的想把孩子塑造成炫耀自己人生价值的砝码，把孩子当成实现自己理想的工具，这种想法对于孩子与整个家庭来说都是不幸的。

郑爽如今的状态和她父母是脱不了干系的，父母对孩子的影响是不可忽略的。在影响孩子社会情绪发展的亲子特征中，父母养育方式和儿童气质是至关重要的。一般来说，气质可能会使孩子倾向于某些行为问题，但父母对孩子的养育也会影响发展结果。当孩子遇到教养质量不佳的父母时，他们可能会表现出不良的气质特征，从而产生更多的行为问题。

实证研究

Shannon 等人对父母的养育方式（权威型、专制型、放纵型）与婴儿气质（调控能力、

负向性、外倾性）的双向关系以及它们对儿童问题行为（内化行为、外化行为）的影响进行了研究。研究中使用了孕期时父母的养育倾向来进一步确定父母养育方式对儿童气质及其行为问题的影响，这有效排除了婴儿出生后，自身的气质可能会对父母养育方式的影响。此外，研究也测量了婴儿6个月时父母的养育方式、婴儿气质以及婴儿18个月时父母的养育方式、儿童的内外化行为问题。

相关名词

1. 权威型父母：以积极肯定的态度对待孩子，同时有较高的要求；
2. 放纵型父母：以积极肯定的态度对待孩子，但放任他们自己做决定，即使孩子还不具有这种能力；
3. 专制型父母：常以冷漠、忽视的态度对待孩子，但要求孩子完全的服从自己，并

希望子女按他们为其设计的发展蓝图去成长。

4. 调控能力：指儿童抑制对刺激的行为、集中和转移注意力以及表现出知觉敏感性的能力。

5. 负向性：反映了儿童易悲伤、挫折、恐惧和愤怒的倾向。

6. 外倾性：指儿童的冲动水平、活动水平以及乐观程度。

研究发现，孕期母亲有权威养育倾向的婴儿有较高的调控能力；有放纵养育倾向的孕期母亲的婴儿有较低的调控能力；而有专制养育倾向的孕期母亲的婴儿有较高的负向性和较低的调控能力。此外，权威型养育方式母亲的孩子有较少的内化问题；放纵型养育方式的母亲的孩子有较多的内化与外化行为问题；而专制型养育方式的母亲的孩子也有较多的内化问题。最后，研究也发现

了儿童气质对父母养育行为以及自身问题行为的影响。

总之，父母养育方式和儿童气质相互影响，从而导致儿童的行为问题，而且孕期时母亲的养育倾向就对儿童产生了影响。

父母是孩子最深的羁绊和力量，从决定要生育小生命的那一刻起，父母们就要对其承担起责任，对“养育”负责。每个孩子都应当是带着爱来到这个世界，在父母的悉心养育下健康成长。当然，只有极端对待孩子的父母才会对孩子产生极大的危害，在普通范围内的养育是不会对孩子造成终身影响的。作为父母一定不要为了自己私欲控制孩子的人生。

原生家庭对人的影响确实难以估量，但并不代表我们所有的行为都应当被归咎为原生家庭，愿每个受过伤的人都能拥有治愈自己原生家庭伤痛的能力。