教育 行思

点灯照见每一个“你”

■邱轶先

教育最深层的智慧,是对每一个生命独特性的敬畏与珍视。其实,每个孩子都在以自己的方式呼喊“看见我”。这呼喊有时藏在出格的举动里,有时躲在沉默的退缩中,有时只是一句小心翼翼的请求。教育者要做的,是停下匆忙的脚步,俯身倾听,用心辨认那尚未被照亮的内在。

班里有了“汤司令”

小柯进入小学后,不太适应校园生活秩序。太阳底下出操,他怕热,没一会儿就坐到地上,不肯起身;体育课排队走,他不适应匀速的节奏,没走几步就冲撞到同学身上,或独自离开队伍去别处溜达;美术课上,旁边的小伙伴看到他的涂鸦,心直口快说了句“乱七八糟”,他立马揉皱本子、扔掉整盒水彩笔,气呼呼地冲出教室。他就像把自己闭锁在一座小小的孤岛上,心绪常陷在内耗与挣扎里,其他同学很难靠近他。

这个在班里块头最大的男孩,唯一不让我费神的是用餐。每天午餐送到教室后,我在讲台前带着两三个小助手盛饭盛菜,汤桶则放在后排固定位置,能干的值日生给大家一一盛汤。小柯几乎不挑食,每天认真地“光盘”。

有一天,上午最后一节课刚下课,小柯第一个冲到讲台前,我原本以为他迫不及待想要用餐了。谁知,他一本正经地问我:“可以让我为大家盛汤吗?”他直视着我,满是期待,又有一点紧张。我连忙点头。他的眼里一下子亮晶晶的,笑眯眯地转身去忙碌了。那个中午,他一边指挥大家排队,一边不慌不忙地盛汤,每只碗里约莫盛七八分满,大家端着也方便。等为全班同学盛完,他还不忘为陪餐的我盛了一碗。

那天放学时,他又跑来问:“明天,我还能给大家盛汤吗?”我毫不掩饰自己的高兴与真诚:“只要你表现好,你就是我们的‘汤司令’!”

从那以后,他渐渐自觉地向着集体看齐:骄阳下的升旗仪式,任凭汗珠滚落,依旧身姿挺拔;课间跑操,即便气喘吁吁也不停下脚步。守住“汤司令”一职,是他朴素而纯真的心愿。后来,他成了班级的“掌勺主力”。

教育的入口,有时不在“纠正”而在“发现”——那个一时难以融入集体的孩子,内心藏着一份极为可贵的为他人服务的渴望。一个在秩序面前时常难以自控的孩子,却在盛汤这件小事里找到了自己的坐标。当他被赋予“你可以为大家做点什么”的信任时,归属感便悄然生长。“汤司令”的角色,让他第一次在集体中拥有了一个被认可的位置。

运动场上的“显眼包”

小长假前,我收到通知:节后两三周召开运动会。这是三年级孩子第一次参加正式运动会,有田赛,也有径赛。

班里男生少,挑出5名运动员不容易,小衡是首选,他爱运动,各项能力都强。

然而,计划不如变化。假期里,小衡打篮球时左手骨折了。他原本报名参加跳高、跳远,还担任接力赛第一棒,可如今一只胳膊打着绷带吊在胸前,怎么参赛?像他那般技术全面的健将,班里找不到第二个,我只能从第二梯队挖掘新手替换。

假期后回到学校,小运动员们开始抽空练习跳远、实心球、接力等项目。选手们练习时,小衡要么静静观看,眼里满是羡慕;要么找我念叨某某动作该怎样改进,讲着讲着忍不住喃喃自语:“我虽然一只胳膊吊着,其实也可以……”他原本踌躇满志准备一显身手,意外却来得猝不及防。于是,他心不甘、意难平。

“小衡,接下来你当领队,有时间就组织大家训练。运动会那两天,你就当主教练,带运动员到场地比赛……”我把带队教练中需要专业技术的部分,交给这个酷爱运动的男孩。他的眼睛一下子亮得像星光,举起那只健康的胳膊,“唰”地向我敬了个礼。从这天起,每逢训练,小运动员们回教室时个个汗淋淋,而小衡脸上的汗水似乎比运动员还多。

运动会那两天,小衡忙碌而尽责。跳高杆旁、沙坑前、跑道边,都有他奔波的身影——指点战术,陪跑加油,递水服务……他胳膊上打着石膏,成了操场上活跃的“显眼包”。最终,班级获得团体一等奖,派去领奖的当然就是“衡主帅”。

当一个孩子因意外从舞台中央被迫退到幕后,失落是必然的,不甘也是肯定的。这时,教育者能做什么?不是轻描淡写地说句“下次还有机会”“在场边好好看”,而是想方设法让他以另一种方式“上场”。“领队”“主教练”——这些称谓不只是安慰,更是对他专业能力的郑重认可。当他的运动热情被赋予新的出口,那份“心不甘意难平”便化作操场上奔波的身影。让孩子在挫败中找到价值感,比顺利参赛获奖更有意义。

被学长学姐“点名”

6月底的一个下午,中考刚结束。第三课,按计划默写一组易错词。默写开始后,教室外陆续来了刚中考结束的大孩子,他们是我之前的学生,是教室里这班孩子的学长学姐。他们拎着袋子,里面装着打算送给学弟学妹的小礼物。

教室里,45个脑袋仍低着,笔尖在纸上游走。偶尔,有人悄悄抬眼瞟一下窗外,又很快低下头,藏起眼里的喜悦与热切。

词语默写完,本子收上讲台,孩子们开始课外阅读。我招呼窗外的学生进来,拿出几支红色中性笔递过去:“今天,请你们给弟弟妹妹批改。”几张带着羞涩的面孔笑着推辞,很快就有几个大胆的孩子自告奋勇,领走一叠默写本。小朋友们悄悄地放下手中的书,盯着那些握红笔的手。

“伟,订正。”被点名的小男生一下子从座位上弹起来,几乎是小跑着来到个子最高的学长身边。学长将错字画个圈,在旁边一笔一画写了个正确的字,伟点着头,然后捏着本子又小跑着回座位,脸上有种奇异的光。

“雨,订正。”戴着黑框眼镜、最像老师的学长喊道。这一次,教室里发出压低了的、短促的欢呼。被喊到的小女生几乎是跳起来的,马尾辫在空中划出一道弧线。接下来,学长学姐们此起彼伏地喊着名字,每喊一个,小朋友们的欢呼声就高一点儿。被喊到的孩子像奔赴一场属于自己的奖赏似的,没被叫到的孩子支着下巴坐直,眼里隐隐透着被点名的期待。

小可被喊到时,全班都欢呼了。他的错字依旧不少,扎高马尾的学姐带着他一个一个重新写了一遍。他走回座位时脸蛋涨得通红,眼睛亮亮的,坐下来后抿着嘴笑了。

批改结束后,还有一小部分孩子没有被点名。平日,小朋友们都以不被点名而自豪,因为不被点到意味着全部正确。而在今天,他们眼里竟然蒙着一层隐隐的失落。被点到的比没被点到的更快乐,小孩子的感觉多么奇妙!

被点名订正,在常规课堂里意味着“犯错”,而在那天下午的教室里,却成了一种幸运——因为叫到自己名字的人,是刚从中考考场上回来的哥哥姐姐。老师把批改交给了学长学姐,错误便不再是“丢脸”的标志,而是变成了一次亲密联结的契机。换一个人来指出不足,批评就变成了暖心的叮咛。而那些未被点名有点小失落的孩子们,恰恰提醒我们——每个孩子都等待被呼唤,等待属于自己的心动瞬间。

“汤司令”“衡主帅”“被点名”这三个看似偶然的教育瞬间,共同的本质是:不按固定模式育人,而是捕捉、放大每一个转瞬即逝的可能。如果把“点灯”比作一种教育行动,那么“照见”就是它最终要抵达的地方,照见一个孩子自己都未曾察觉的光亮。这一切的起点,都源自——我看见了“你”。

心灵 火花

青春不必无坚不摧

■韩佳岐 曹蕾

开学季的大学校园,涌动着鲜活又忐忑的青春气息。带着行李踏入新校门的新生,带着高中时代的惯性与对未来的憧憬,却也悄悄被不安与迷茫裹挟。如今,“脆皮大学生”成为青年圈层的自嘲标签,熬夜后难调状态、学业压力下易生焦虑、遇小事偶尔破防,看似是当代学子身体素质的细微瑕疵,实则折射出心理韧性有待加强。

从高中到大学,环境、学业、人际的全方位更迭,让这种脆弱愈发清晰地显露出来。大学生们从不缺少健康科普、作息指南、减压技巧这些已普及的知识。他们真正稀缺的,是直面挫折的情绪调节能力、接纳自我的包容心态、主动求助的成长勇气。

自嘲之外,误区何在

不少大学生对“心理韧性”存在误解,误以为韧性就是硬扛,是不流泪、不崩溃,永远保持强大。可心理韧性并不是坚不可摧的钢筋,而是柔韧的芦苇。狂风袭来可以弯腰屈身,风暴过后,依旧能够回弹挺立。它允许人脆弱、允许情绪崩溃,重点不在于永不受伤,而在于受伤之后拥有复原的能力。

现实里,不少学生受“求助病耻感”困扰。调研显示,绝大多数大学生认可心理健康支持的重要性,但真正主动寻求心理帮助的人占比很低。医学生群体甚至还多一层心理负担:“你学医,还调节不好自己吗?”这样的评价,让情绪困扰变成一件羞于启齿的事,他们明明内心已经兵荒马乱,嘴上依旧强撑着说“我没事”,常用网络自嘲缓解情绪,反而把更根本的情绪疏解搁置在了一边。当压力不断堆积,原本细微的情绪波动,会逐渐发酵成长期的焦虑、失眠、自我否定。“阶段性脆弱”若不及时调适,很可能发展为持续性的心理疲惫。

日常之中,韧性如何养成

心理韧性不是与生俱来的天赋,而是可以在日常里一点点训练习得的能力。不必追求一蹴而就的蜕变,一些不起眼的微小行动,就能在心底逐步搭建起属于自己的心理缓冲网。

允许自己“不在状态”。考试周焦虑、适应阶段迷茫、偶尔崩溃失眠,都不是失败,而是人面对压力的正常反应。不必因为一次熬夜就自我审判,也不必因为情绪低落就否定全部。卸下完美主义套在身上的枷锁,允许自己“可以慢慢来”,是心理疗愈的第一步。

给情绪一个出口。不妨写写“压力日记”,写下当下难受的瞬间,把纷乱的内心感受外化;选择运动、散步、写随笔,或是向信任的朋友坦诚倾诉“我最近有点累”,代替那句习惯性的“我没事”。看见情绪,安放情绪,就完成了重要的第二步。

把求助当成一种能力。学校的心理咨询中心不是“有问题的人”才去的地方,而是每个想照顾自己内心的人都可以停靠的港湾。真正的强大,也包含懂得适时求助。求助不是认输,而是清醒地看见自我困境,主动寻求支持。

建立真实的人际联结。孤独会放大内心的脆弱,而真诚的陪伴就是托住情绪最好的缓冲垫。不必强求广泛社交,可以寻找学习、运动伙伴,保留几段真诚松弛的关系。当内心陷入低谷,有可以倾诉的对象,就不会独自困在情绪的闭环里。

共育之下,青春如何破茧

“脆皮大学生”的自嘲会褪去,但当代青年的心理成长课题始终值得关注。高校心理健康教育可以进一步拓展路径,在知识普及之外,更加注重心理韧性的培育,通过团体辅导、个性帮扶、朋辈互助、情绪技能课堂,教会学生调节情绪、应对挫折、化解内耗,把心理韧性的训练落到实处,引导学生正视压力、放下病耻感。

青春本就兼具脆弱与力量。身为大学生的年轻人不必苛责自己永远无坚不摧,大可以允许自己有疲惫、有摇摆。即便依旧会熬夜、会焦虑,也依然可以拥有复原的力量。真正的成长,不是永远不跌倒,而是懂得跌倒之后,如何重新站起。

愿每一位正经历大学时光的年轻人,都能读懂自己“脆皮”外壳下的内心信号。在脆弱的裂痕之下,慢慢生长出坚韧的心灵铠甲,以从容、坚定、向阳的心态,奔赴属于自己的青春征程,在大学时光里沉淀成长、向阳绽放。

诗苑 撷英

欠您两杯茶

■徐兆宏

欠您两杯茶,恩师
上月的承诺
被一场“节”外生枝的风
吹散在四十年师生聚会的场外

第一杯,先敬立德
您说中师生的德
要扎进泥土里
我扎根乡村四十年
三个乡镇,五所学校
从教师到校长
高邮师范那盏煤油灯,一直亮着

第二杯,再敬树人
您率先垂范的模样
让我学会了等待
等树成树,等花开花
等四十年光阴
从少年沉淀成满杯月色
其实,两杯实在太少
剩下的,该用故事佐茶——

讲八六年初夏,我第一次
站上高邮实验小学二(1)班讲台
腿抖了三回,粉笔断了四次
您在后排点头,轻得像一阵风
却稳稳接住,我虚晃的影子

讲毕业那天,您熬红了眼
却攥着每个人的手说:
别让乡村的讲台凉了
这句话,我焐热了四十年

恩师,两杯茶真的太浅
盛不下四十年沟壑纵横
但余生还长
每一次站上人生十字路口
我都会高高举起您说的那句话
站稳脚跟,风来也不摇晃


桂 香 房春东 摄

好书 共赏

孩子需要的不是道理,而是被看见

——读《解码青春期》

■黄土福

儿子上初中之后,像换了个人似的,总爱反驳我的观点,情绪上来得快去得也快,还开始格外在意自己的外表。我忍不住指出他的问题,尝试和他讲道理,但他对我更加不耐烦,甚至不愿和我交流。紧绷的情绪好几次在我身上决堤,然而,他依然如故。

前阵子,我在读书平台看到推荐值极高的《解码青春期》一书,随即购买。收到书后,我认真阅读。书中写道:“青少年那些让成年人心烦意乱的行为(反驳、封闭自己、冒险、情绪化等)并非单纯的‘叛逆’或‘故意作对’,而是他们内心未被满足的需求和挣扎的外在信号,是在‘呼救’;青少年需要成年人(尤其是父母)成为他们的‘罗盘’,提供无条件的爱、稳定的支持……所有有效的引导和影响都建立在稳固、信任的亲子关系基础之上。”读罢,只觉相见恨晚。

书中还总结了与青春期孩子沟通的策略。比如,转变角色,从“管理者”到“顾问”;基于需求的沟通;设定清晰合理的界限与规则;抓住关键时机;积极关注与赋能。这些策略具有很强的指导价值。

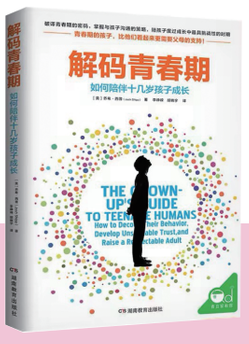
此书第二部分“青春期的不同阶段”,深刻分析了11至18岁孩子的身心发育、心理变化的特点,作者指出:当孩子出现某种不合常规的行为时,我们需要读懂孩子行为背后的真正需求,像解谜一样理解他,才能有针对性地引导,陪伴孩子平稳度过青春期。

我反复阅读书中内容,勾画重点,做好读书笔记,对照实例反思,回顾自己以往的教育方式。之前,儿子总在洗漱、打理外形上花很多时间,我一直无法理解,只是一味批评他,要求他把更多精力投入到学习中。在我以往的观念里,孩子过分注重外表就是浪费时间,肯定影响学习。那时的我,只会批评他的行为,反倒让他更加逆反。我全然没有意识到,重视形象、在意自己的外在,本就是青春期孩子自我意识觉醒、逐渐走向成熟的正常表现。

读了这本书后,我放下高高在上的姿态,转变了教育角色,做孩子的陪伴者与顾问。我首先肯定他注重个人形象的想法,告诉他这是日渐成熟的表现,还耐心给他分享痘痘护理、日常穿搭、发型打理的小技巧。孩子心情愉悦,欣然接受。此后,他在个人形象上花费的心思渐渐减少了。我的接纳和理解,慢慢修复了紧绷的亲子关系。如今,儿子遇到困惑与烦恼,会主动与我沟通。

《解码青春期》这本书让我受益匪浅,它解答了我在陪伴孩子成长路上的诸多困惑,更新了我的育儿理念。我将书中的这句话铭记在心:父母的使命,是做孩子成长路上最坚定的支持者、最温暖的守护者,而非对立面的管控者。面对青春期的孩子,我告诫自己,不要再打着“为你好”的旗号去否定他的感受、强迫他服从。不管孩子带着什么情绪,我会努力安顿好自己,接纳他的感受,再按照青春期孩子的身心特点,用恰当的沟通策略,把握合适的时机耐心引导。

青春期只有一次,它既是孩子的成长,也是父母的修行——在陪伴中重新学会理解、学会爱。



《解码青春期》
[美]乔希·西普 著
李峥嵘 胡晓宇 译
湖南教育出版社

本报地址:南京市草场门大街133号 邮编:210036 承印:南京鸿图印务有限公司 地址:南京市江宁区湖熟街道万安社区龙葛路198号 印刷投递质量监管中心:025-86275710 订阅:全国各地邮局 全年定价:180元