好书 共赏

# 平凡中的伟大

## ——读《了不起的中国妈妈》

■陈洁

《了不起的中国妈妈》是一本既温暖又具有力量的作品,作者格十三用幽默且略带自嘲的笔触,描绘了当代中国母亲的生活群像。书里说:“陪作业的家长……如果把他们集中起来,这1亿家长可以填满北京、上海、广州、深圳、重庆5座城市。”它常常让我在阅读时会心一笑,也让我看到中国妈妈们在教育孩子、经营家庭、面对社会期待时的坚韧、智慧与爱。读完此书,我最想表达的,是对那些平凡而伟大的妈妈们的赞美。家庭教育其实没有什么标准剧本,它不过是在一次次试错中调整,在一次次失望后重新接纳。这份真实,正是妈妈们最动人的地方。

说到“了不起”,妈妈们的了不起,不在于拥有什么超能力,而在于在日复一日的琐碎和疲惫中,依然愿意去理解孩子、陪伴孩子。作为一名教育工作者,我深感妈妈们真的很“了不起”,因为被看见的努力,更容易转化为持续的教育能量。当我们放下“必须做满分妈妈”的执念时,反而能给孩子更松弛、更真实的成长空间——这也正是书里的妈妈们,给我们在家庭教育方面带来的重要启发。

### 允许失控,主动修复

格十三说:“我们变得能屈能伸,可进可退,脸皮可厚可薄,肚量可伸可缩,如同会七十二变的孙悟空,练出了无数不但能保护自己还能保护家人的技能,成了一个从灵魂上丰满的人。”书中多次描写妈妈辅导作业时“怒发冲冠”,但转头又默默给孩子盖被子、留小纸条的场景。这种“先处理情绪,再处理问题”的行为,其实是在向孩子传递一个关键信息:“人可以有情绪,但爱不会消失。”一位妈妈发现孩子考试失利后,没有立刻质问,而是问:“你累了吗?要不要聊聊?”这种克制评判、优先共情的做法,体现了对孩子内心世界的尊重。

家庭教育启示:家长不必追求“永远温柔”,而要示范如何觉察情绪、表达感受、主动修复。这种“修复型亲子关系”比“零冲突”更真实、更有教育价值。《家庭的觉醒》里有这样一段话:“我们之所以大部分时间都享受不到与孩子的亲密感觉,是因为我们没有与他们原本的样子沟通,去欣赏他们丰盛的内心,而是把自己的内心状态投射到他们身上。”真正的教育不是“我说你听”,而是先建立情感联结,再引导行为改变。孩子感到被理解,才更愿意向父母敞开心扉。

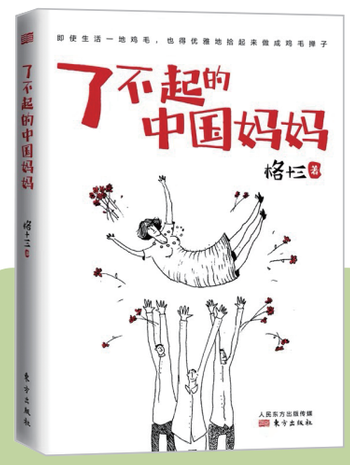
### 放下焦虑,因材施教

格十三说:“只有看着朋友圈里别人家可爱的小朋友慢慢长大,我们才能意识到自己家埋头于学业的那个少年,曾经也是无忧无虑的小朋友;才能意识到他也还是个孩子,得多一点宽容。所以作业就这样吧,做不完就算了。”书中的妈妈们并非盲目内卷,而是在不断试错中调整策略:有的放弃奥数班,支持孩子画画;有的接受孩子“普通”,但鼓励他善良、负责。她们在社会压力与个体差异之间艰难寻找平衡。

家庭教育启示:家长应当拒绝“一刀切”的教育标准,学会观察孩子的兴趣、节奏与优势,做“适配型”而非“对标型”家长。书里写道:“人生就算活到80岁,考上大学只用了不到四分之一时间,接下来的漫长人生,优秀不优秀还要走着瞧呢,是不是精英还要靠时间验证呢,怎么那么早就定性了?”就像书里说的,人生漫长,起跑线上的快与慢,并不能决定一个人最终能走多远。

### 告别迷失,找回自我

书里这样写:“当妈之后,我才意识到,如果我不快乐,我的孩子也很难真正快乐。”越来越多的妈妈开始健身、读书、重返职场、发展爱好——这不是自私,而是自爱。起初,格十三告诉儿子:“我的幸福和压力都来自你。”儿子问她:“那如果不是我,你就没有幸福了呗?”格十三最终顿悟:“只要你别看,家里就是干净的;只要你别听,家里就是平静的;只要你别问,爷俩就是非常优秀的。”“也许你的孩子和‘考试取得巨大进步’的孩子之间,只差了一次妈妈说走就走的远游。每个中年妈妈都应该放低自己的存在感,多出去走走。”“当然,在孩子面前我还得端着点,不能影响了我在他心目中的母后形象,毕竟我们努力工作赢得的一切,最终还不是为了在孩子面前“炫耀”自己,成为离他最近的榜样吗?”




《了不起的中国妈妈》
格十三 著
东方出版社

家庭教育启示:可见,母亲的自我成长就是最好的身教。“孩子是生命自身的渴望,他们借我们而来,却终将走向属于他们自己的远方。”一个有热情、有边界、有生活乐趣、有点傲娇的妈妈,比一个“燃烧自己照亮孩子”的妈妈,更能培养出心理健康、人格独立的孩子。

我想对所有的爸爸妈妈说:不必做“满分爸妈”,但要做“成长型爸妈”——愿意反思,敢于改变。放下完美的执念,接纳彼此的真实,这本身就是家长最了不起的地方。

最后值得一提的是,这本书不仅适合母亲读,也适合父亲读,更适合我们每一位教育工作者读。它提醒我们:教育的起点,往往不在教室,而在父母决定为孩子再试一次的那个瞬间。愿我们共同守护这份“了不起”,让教育更有温度,让成长更有力量。

心灵 火花

# 那年高三,那间书屋

■邹玲

高三那年,我上课时总感觉头晕恶心,注意力不能集中。父亲特意从外地请假回来,带我去医院做了全面检查,结果各项指标均显示正常。那天晚上,父亲一个人坐在老屋门外抽着烟,不时叹着气。母亲打来电话,几乎是哭着说:“幺儿,还有最后一百多天,要是实在扛不住,就来浙江跟我们一起打工吧。”父亲返程前,反复叮嘱我一定要照顾好自己,真遇到什么事,千万记得和他们商量。

我就读的县中宿舍紧张,高三最开始时,我和班上两个同学一直在校外合租。可到了最后两个月,我的焦虑症状越来越明显:根本静不下心来看书复习,身体常感到疲劳,晚上还常常失眠、多梦。后来,为了不影响其他人学习,我便从合租房里搬了出去,搬进了新华书店附近的一间小屋。

那时,班主任没有硬性要求我跟班复习,他很开明,答应我在家自习。一天中午,天下着细雨,他到我住的地方家访。班主任身形微胖,连爬几道坡,裤脚早被细雨打湿了。当时我坐在床沿,他站在门外,喝了口茶,看着我说:“别辜负曾经那些披星戴月的时光,在最后的日子里继续加油。先嗅书香,后闻花香,高考不是终点而是起点,让我们一起加油!”

那段时间,我上午去新华书店的自习室看书,看累了就休息一会儿;下午去读者书屋看自己喜欢的书。由于是工作日,整个书屋几乎成了我一个人的专属空间。我喜欢这种自由而自律的节奏,更喜欢读者书屋那静谧、舒适的环境:几张原木长桌,靠墙处是一排排书柜,头顶挂着几盏暖色的灯,还有满架的书让我心安。后来与管理员熟悉后,我便主动帮忙整理书架、照看书屋。

有一次,我在书屋碰到班上的同学。他手里攥着试卷和单词本,背影匆忙,没有注意到书架后的我。我跑出书屋追过去,拍拍他的肩膀问:“老同学,怎么在这里看见你?”“我来这里拿东西,我妈把煲好的汤放在书店。”看着他跑远,我转身走回书架旁,指尖慢慢抚过一排排书脊,心反倒慢慢沉静下来。

在那一个月里,我读了许多经典文学作品,在油墨与纸香的包裹里,原本揪紧的神经慢慢松弛下来。我不再强迫自己必须背完多少知识点、刷完多少模拟卷,只顺着心里的节奏,把学过的内容慢慢梳理一遍,累了就随手翻几页闲书。傍晚时分,我走出书屋,风里裹着梧桐的清香,远处操场上传来同学踢球的笑闹声。我第一次觉得,高考并非一道迈不过去的坎,而是这段青春路上一次顺其自然的检验。

高考时,我发挥正常,考上了一所心仪的师范院校。回头再看在书店度过的那些日子,它已成为我高考备考记忆中最特别的一部分。如今,工作了十几年,每次回老家,我还会抽时间去县城新华书店的书屋看一看,感谢它在那个特殊时期,陪我走过的那段时光。

公益广告




诗苑 撷英

# 初冬乡野

■刘刚

用淡然模样等候寒日深栖
初冬在乡野间
薄雾轻掩着归笼的鸡鸭
溪水放缓了叮咚的节奏

村落变得格外安宁
湿润的光阴漫过枯塘
炊烟缓缓升过屋顶
矮墙爬满干枯的藤蔓

在冷风里守着最后的青绿
青菜顶着稀疏的白霜
藏着收尾的朴素温度
稻茬贴着微凉的泥土

大地只剩坦荡与沉稳
田畴褪去往日葱茏
落入初冬清浅的寂静
最后一缕温柔的余温

风物 杂谈

# 棉麻地垫

■卜庆萍

我家玄关的那块灰色棉麻地垫,是去年在巷口杂货店买的。当时店主说这料子吸灰又防滑,我看着上面细密的针脚,想着正好铺在门口,便付了钱抱回了家。如今它边缘的线头微微起球,却成了门口最有故事的物件。它记得每双回家的鞋,也落满了我们一家人的灰尘与时光。

每天清晨我起床时,门口总是安静的。先生的黑色皮鞋擦得锃亮,鞋尖朝着门外,像即将起航的小船;女儿的粉色运动鞋沾着前一天体育课的草屑,鞋带松垮地垂着;我的米色帆布鞋摆在最里面,鞋跟处有块小小的磨损,是上个月赶公交时蹭到台阶留下的印记。我会先把先生的皮鞋往地垫中间挪一挪,再帮女儿把鞋带系成整齐的蝴蝶结,最后将自己的帆布鞋摆好。仿佛这样,就能给家人一天的奔波垫下一份安稳。

到了傍晚,最先让地垫热闹起来的,通常是女儿放学回家的脚步声。下午五点半左右,楼道里总会传来“噔噔噔”的奔跑声,接着是钥匙插进锁孔的脆响。门一开,粉色运动鞋“啪”地甩在地垫上。女儿总爱把书包往玄关柜上一扔,赤着脚就往客厅跑,边跑边喊:“妈,我今天数学考了98分!”我从厨房探出头,看着地垫上那双歪歪扭扭的运动鞋,仿佛看到了女儿蹦跳着回家的模样,心里的暖意就顺着灶上的热气往上冒。

先生回来得稍晚一些,通常是晚上七点。他的黑色皮鞋踩在鞋地上,总是轻轻的,像是怕惊扰了家里的宁静。我知道他在工地上跑了一天,鞋缝里常沾着水泥灰,有时鞋底还会嵌着小石子。每次他换鞋时,我都会递上湿抹布,他便弯腰仔细擦拭鞋边,等他换好拖鞋走进来,我总能闻到他身上淡淡的尘土味。那是他在工地上跑了一整天的味道。

周末的时候,门口的地垫会变得更热闹。有时父母会从老家来,父亲的棕色布鞋和母亲的蓝色方口鞋会并排摆在地垫上。父亲的鞋底磨得有些薄,那是他在老家田埂上走了无数遍留下的痕迹;母亲的鞋面上绣着小小的梅花,是她自己一针一线缝的。他们进门时,总会先在地垫上跺跺脚,把鞋上的土抖干净。我看着地垫上几双鞋挤在一起,大大小小的,心里觉得特别踏实。

有一次夜里,女儿发起高烧。我和先生急急忙忙抱着她往医院跑,出门时没顾上整理门口的鞋。先生的皮鞋歪在地垫边缘,我的帆布鞋被踢到了鞋架底下,女儿的粉色运动鞋孤零零地躺在地垫中央。等我们凌晨从医院回来,打开门第一眼看到的,就是那块凌乱的地垫。先生先把皮鞋摆好,我弯腰捡起帆布鞋,把女儿的运动鞋往中间挪了挪,仿佛这样就能把慌乱的夜晚捋顺。那一刻,我忽然觉得,这块小小的地垫,就像家里的一个港口,无论我们在外经历了多少风雨,只要鞋子落回它上面,心就有了归宿。

如今这块地垫已经陪我们走过了一年多,上面的灰尘洗了又积,边缘的线头也越来越多,可我却舍不得换掉它。因为它记着先生奔波的皮鞋,记着女儿蹦跳的运动鞋,记着父母牵挂的布鞋,也记着我日常的帆布鞋。

傍晚时分,我又站在玄关整理鞋子。夕阳透过窗户洒在地垫上,把那些脚印染成了暖黄色。我摸着地垫上细密的针脚,突然觉得,这小小的一方棉麻,就这样安安静静地垫在门口,看着我们每天进进出出,其实挺好的。

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