



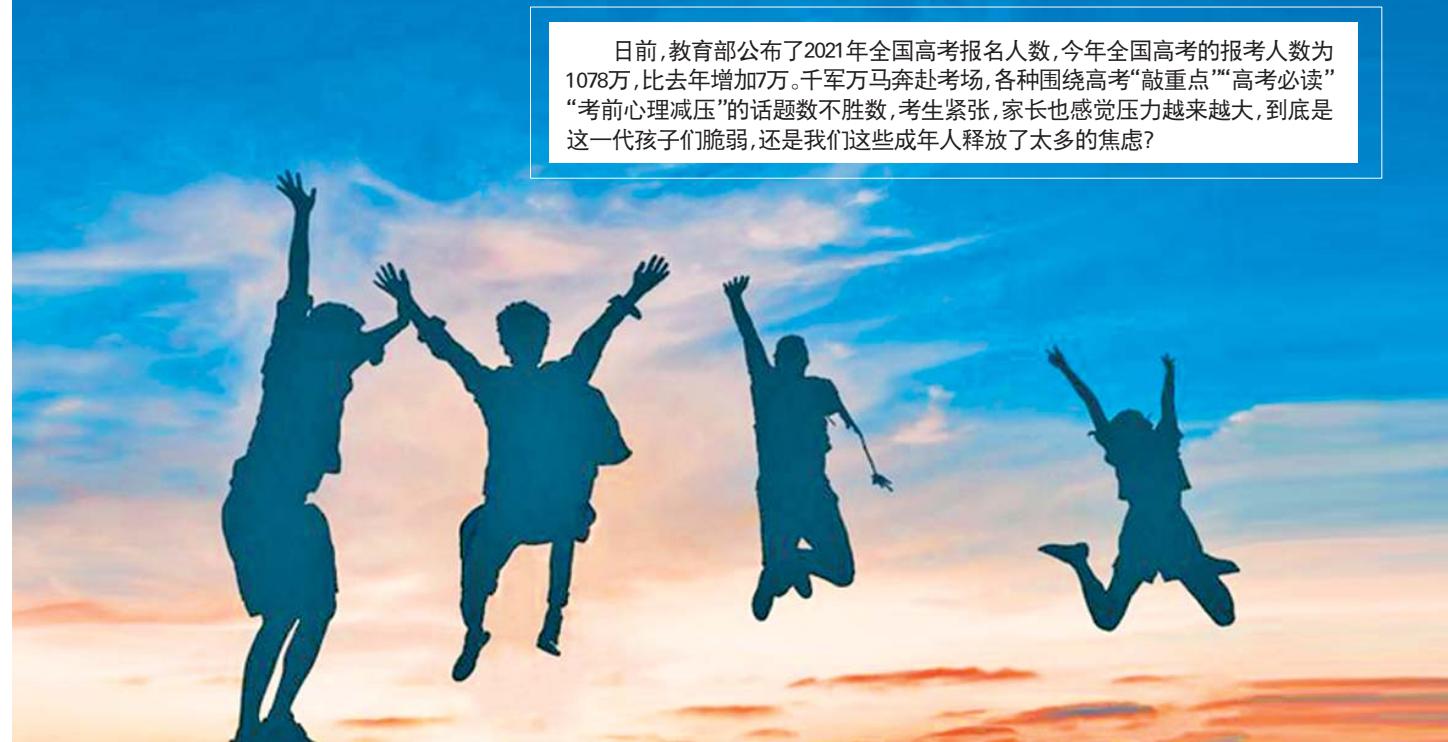
找记者 上壹点
A10-11

齐鲁晚报

2021年6月6日 星期日

知 / 心 / 事 / 做 / 自 / 己

□ 编辑：徐静 美编：陈明丽



青春的故事回味无穷

“深呼吸，深呼吸，深呼吸……”这几天，为了写这篇稿件，我几乎绞尽脑汁。吃饭的时候，想；睡觉的时候，想；明明眼睛在看新闻，脑子里还是在想；婆婆从老家给我们带了两只麻灰色鹌鹑，一大早咕咕叫，我嫌吵要放飞，差点没惹起一家老小的众怒。

最后解决的办法是，离截稿日期还有一天，我跟着一群朋友跑到南山玩去了。这么大胆冒险的主意当然不是我自己想起来的，那天，我正头晕眼花闭门造车，我的小友安然直接把我拉了出去，她哈哈笑着说：“去山里玩玩，出来找找素材多好！”

刚下过雨的南部山区，空气清新，蓝色的天空下，一座接一座的绿色山峦连绵起伏，在电脑前呆久了，疲惫不堪的眼睛看着这浓墨重彩的绿，突然就觉得神清气爽起来。一上午，我跟着他们打球，赢了球欢呼雀跃，输了球也满不在乎，玩得不亦乐乎。

到了吃午餐的时候，逮着坐在一起的年轻朋友，追问他们当年高考时记忆深刻的故事。安然已是一个长得十分卡哇伊的小姑娘的妈妈，但在我眼里，她的身上还没有脱尽读书时的稚气和朝气，她边有滋有味地吃着红烧鲤鱼，边和我讲她和她老公的高考故事。

安然的老公喜欢玩，临近高考，还跑到篮球场打篮球。问他考完了想干什么，他答：“打球！玩游戏！”靠着强大的心理素质和稳定的发挥，他顺利考入山东大学计算机系，开启了他喜欢的打怪升级的人生模式。

安然和他截然相反，马上要高考了，别的同学是查缺补漏，她是哪儿哪儿都漏，要补的太多，又不知道从哪里补起，每天都陷在杂乱无序中，又痛苦又煎熬，只能在每天睡觉前期盼着，高考快点过去，快点过去……

其他人的故事也大相径庭，讲起来估计一天一夜也讲不完。有意思的是，这么多年过去了，大家最后的感慨竟然都是：“还是那时候好啊，除了读书，别的什么烦恼也没有！”安然说，她高考第一场考完语文觉得考得还不错，第二场考数学，出来就哭了，感觉考得一塌糊涂，天都塌了下来似的。现在回想起来，也是风轻云淡的一笑。

是的，只要把时间的坐标轴拉长一点点，当时觉得重若千钧的时刻，过了三年、五年、十年，再回过头来看看，或许都能够如释重负。当年仅仅考了三流分数线的安然，被命运牵了红线，和她那位数学极好的学霸老公，喜结连理。如果有时光机，她一定会去安慰一下那个走出高考数学考场时紧张、恐慌、绝望、无助的

日前，教育部公布了2021年全国高考报名人数，今年全国高考的报考人数为1078万，比去年增加7万。千军万马奔赴考场，各种围绕高考“敲重点”“高考必读”“考前心理减压”的话题数不胜数，考生紧张，家长也感觉压力越来越大，到底是这一代孩子们脆弱，还是我们这些成年人释放了太多的焦虑？

怕什么，少年自有少年狂

□舒平

小姑娘，不要哭，人生另有奇妙的安排！

网上有一段爆红的视频，云南昭通的颜老师用自己两个月的工资，给毕业班的86名同学每人准备了哆啦A梦机器猫和祝福红包，让学生们感动又惊喜。颜老师说，“哆啦A梦的寓意是，希望每个人梦想成真。”

那么，我也祝愿每一个学子美梦成真！祝愿你们都拥有属于你们的哆啦A梦！多年以后，你们此刻所经历的一切，所有付出的努力，所有成长的欢笑和泪水，最后都会成为青春年华最美好的记忆，值得终身回味。

父母比孩子更需要心理解压

仔细观察一下，考生父母也许比孩子们更紧张，更寝食难安，更牵肠挂肚，更需要给自己和孩子心理减压。

6月初的济南，一场大雨过后，凉风习习吹来，梧桐树叶沙沙地响，这应该是夏天里难得的好天气了，很适合好好地大睡一觉。但家有高考生的乔雪和我说，她已经紧张到有点神经衰弱了，每天都睡不好。她家楼下有跳广场舞的大妈，人倒是不多，她嫌音乐吵，交涉了几次，跳舞的大妈们已经差不多静音跳舞了。

我家小孩虽小，但可怜天下父母心，自然也能理解乔雪的紧张。她儿子过两天就要高考了，对她来说，再也没有比这更重要的事情了，她必须全力以赴，为了孩子的高考上紧发条，全力备战。没错，这是她和孩子共同的战斗。

我那天去南部山区玩，午餐后，餐厅服务员端来一大盘金黄的杏子，尝了一个，又酸又甜，熟得刚刚好，很美味。不由得想起苏轼说的“大杏金黄小麦熟，堕巢乳鹊拳新竹”，这个时候，麦子熟了，杏子也黄了，小喜鹊可以自己飞了，竹子也长出了新的嫩芽，一切尘埃落定，内心应该是不慌不忙。

这时候，家长的眼睛就不要盯着孩子的分数了，把孩子的身心健康放在第一位，保持平常心，不过分关心孩子，不给孩子无形的心理压力，也不要把“你不要紧张、不要害怕”这样的话放在嘴边，以免给孩子消极的心理暗示。

著名心理学家张德芬说，“孩子最需要的就是父母的全心接纳，如此而已。”孩子的学习和成绩，不是一朝一夕养成的，走到高考的最后一步，是之前所有付出和努力的积累。高考当然重要，但是，真正决定孩子高考命运的，并不是这一场考试，而是过去的日日夜夜，我们给予孩子的教养和教育。

想通这些，是不是豁然开朗呢？乔雪说：“对对对，不想那么多了。”她之前，要么幻想儿子高考超常发挥，考了喜出望外的好成绩；要么莫名其妙地担心儿子发挥失常。心情像坐过山车，起起伏伏。她家那已经长到1米8的大小伙子，却照样吃饭睡觉，满不在乎。想想，孩子真是比父母有大将风度得多。

实在不知道怎么缓解压力，就转移一下注意力也好，看一段搞笑的抖音视频，开心一笑，或者去外面走一走，看看雨后的晚霞，那么瑰丽，那么神奇，是大自然馈赠给我们最好的心灵鸡汤，可以洗去眼睛和心灵的所有疲劳。

我从网上搜索了许多高考限版歌曲，每次听后，也总能唤起许多的信心和勇气。像《起风了》：“我曾将青春翻涌成她，也曾指尖弹出盛夏，心之所动，且就随缘去吧……”像《夜空中最亮的星》：“每当我找不到存在的意义，每当我迷失在黑夜里，夜空中最亮的星，请照亮我前行……”像《你曾是少年》：“许多年前，你有一双清澈的双眼，奔跑起来，像是一道春天的闪电……”

相信孩子们，已经准备好了，就将要展翅翱翔万里，搏击长空了！

一代人有一代人的情怀

如果还要说点什么，就说一点情怀，说一点信仰吧。

前不久，我们刚刚送走我们最尊敬的“水稻之父”袁隆平袁老。大家纷纷发文缅怀“风吹稻田我想起你”，祈祷着“他进入了一个梦乡，那里的稻穗比高粱还高，穗粒比花生还大。风轻轻吹过，他就坐在稻穗下乘凉”。

袁老少年时，立志要学农，母亲吓一跳，学农多苦啊，但他说吃饭是第一件大事，没有饭吃，人类怎么生存？上世纪50年代，国家粮食非常短缺，他又立志要为中国人吃饱饭而奋斗。他还勉励青年说：“我始终都还在努力使梦想成真。”“你们是新时代中国青年，我相信你们，必定会在追求真理的道路上，躬行实践、厚积薄发，并将不会辜负时代的担当。”

我想，心底有一份大的志向，就好像是前行道路上有了方向，有了光芒，考场上所经历的考验，无论多严峻，也不会让人心底脆弱、敏感、患得患失、不堪一击。相反，你会目光坚定，心智坚强，知道自己要去向哪里，而无所畏惧。

那天，从南部山区回来，我们几个还兴冲冲吃了焦糖冰淇淋，以舌尖上的美味结束了一天的愉快行程。安然顺便给我安利了最近很火热的一部剧《觉醒年代》，也是讲人生的信念感，讲人的觉醒，思想的觉醒，讲一代人有一代人的责任，一代人有一代人的信仰。

包括考试，“考试来了，才去翻读讲义，不问学问之有无，唯争分数之多寡，考试结束，书籍束之高阁，毫不过问，潦草塞责……光阴虚度，学问毫无，这是自误啊，这与到北大求学的真正宗旨是大相径庭的。”百年后听到，仍觉振聋发聩，大义凛然。

今天，我们那么多人对高考小心翼翼、如履薄冰，只是因为太多的人把高考当作了一生仅有的改变个人命运的筹码，所以，诚惶诚恐。但如果我们在高考之前，已然有了高远的志向，并自始至终，脚踏实地去学习真正的知识，那么，好的分数，是努力结出的果，并不需要用紧张惶恐去浇灌。

我还特别喜欢《少年中国说》的歌：“少年自有少年狂，身似山河挺脊梁，敢将日月再丈量，今朝唯我少年郎，敢问天地试锋芒，披荆斩棘谁能挡……少年自有少年狂，心似骄阳万丈光，千难万险我闯，今朝唯我少年郎，天高海阔万里长，华夏少年意气扬，发奋图强做栋梁，不负年少！”

这是我们仅有一次的青春的歌，是热血和信念谱写的歌，把它分享给每一位少年。加油吧，少年们，为了梦想，为了信仰，无所畏惧，放手一搏吧！青春正绚丽，怕什么，少年自有少年狂！高考必胜！