



情感周刊



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



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?

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,我的老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,我跟着他们打冰壶球,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!打游戏!”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,马上就要高考了,别的同学是查漏补缺,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。当年轻仅考了三分分数线,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

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,我也祝愿每一个高考学子美梦成真!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,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,起伏伏。她家那已经长到1米8的小伙子,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定版歌曲,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,且就随绿去吧……”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“风吹过稻田我就想起你”,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,也不会让人张皇失措,更不会让人心底脆弱、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,才去翻译讲义,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,千难万挡我去闯,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!