

青少年心理健康专栏

青春期突

## 允许自己不中靶心(二)

◎丁兆梅

为是否应该参加复读、重新高考烦恼不已的小霍来找我咨询,我陪着他来到射箭馆。

他作为一名射箭新手,拉弓出箭前自然得老老实实上好保护装备。尤其是左手的护臂,必须扣得严严实实、毫无破绽,因为弓弦拉满之后再回弹时,那份扫臂力量确实可怕。之前,本人由于冒失或盲目自信曾不幸体验过两次,疼,钻心地疼,疼得龇牙咧嘴,还不好意思让其他人看出来,露馅就输了颜面,那块触目惊心的皮下瘀血起码一周以上才会消失不见。

这一点在管理员给他上装备时我顺便说了。他很理解和配合,说出师未捷不要紧,伤皮动肉就很不划算。另外,右手的护指也不能少,不管你是细皮嫩肉还是糙皮厚肉,但凡拉开弓放出箭的次数多了,食指和中指就很容易被弹。箭在弦上时,有了金属加皮革材质的护指加持,松手时会丝滑很多,不但能护手指周全,对于正中靶心也相当有利。

小霍悟性实高,一点就通,说

运动前做好防护,是正中靶心的充分条件,但并非充要条件;高考前做好准备,是考出好成绩的充分条件,但并非充要条件。我说这是肯定的,并非做好防护就定能正中靶心,有时防护做得再好,也会上演箭偏离的剧情。不要问我为什么知道,当然了,你也懂的。

他苦笑一下,然后站到了第三赛道上,在管理员的指导下开始学习拉弓射箭的基本动作。我则在离他不远的第六赛道上小试身手。

第一箭本是热身之举,对我这个久未练习的半吊子射箭手而言,不脱靶就算及格。没想到无心插柳柳成荫,这第一发居然给足了面子,这边瞄准后松手,定睛一看:哟呵,正中靶心!那张光洁崭新、毫无破绽地标注着6、7、8、9、10环的彩色靶纸,被一根红顶箭精准射中了10环中心,箭头不偏不倚扎在了那个+号的正中点。

高开,好兆头!内心顿时注入了一股“我很厉害”的暖流。多日不练,难道功力大增?再接再厉。

我按捺住窃喜,看了小霍一眼。小霍正跃跃欲试地发出第一支

箭,说时迟、那时快,那箭直接击中了隔壁靶子的8环,牢牢地、斜斜地钉在那里,白色的箭尾前后晃晃悠悠了十来下后方才停止,再怎么近视都能看个一清二楚。

管理员安慰他,新手都是这样,没打到自己身上,箭也没往上或往回跑,就已经很好了。找准目标,慢慢练,练多了就发现射箭就是纯技术,靠手熟,熟后就容易多了。

这话我初学时也听过,现在来锻炼时依然觉得有用。遇事减少自责,坚持反复练习,总能渐渐找到感觉和节奏。我练了十来支箭后,觉得今日成绩一般,心想不如出去买点水调整下状态,正好让小霍自己一个人先玩会儿。

出去时顺便在外转了一圈,看外头健身房里热火朝天,吭哧吭哧举重的、周而复始跑步的、哐里哐当拳击的……很多人一看就是勤学苦练的长期坚持型,挥汗如雨却乐在其中。

我忽然理解了小霍作为男生也不喜欢跑步撸铁,其实与性别无关,可能有些人就是更适合射箭这种运动。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

## 别以为 这只是粗心

◎王晓

妹妹的孩子潇潇升入五年级,说她妈这两年被她气得不轻,各种病都出来了,先放我这里一段时间。他们觉得我的孩子都乖巧机灵,让我帮着看看怎么回事。

妹妹、妹夫太忙了,于是当初想方设法、花钱找人,把孩子送入名校,以为这样就万事大吉了。加上孩子基本由爷爷奶奶带大,夫妻俩没体验教育五味杂陈的诸多滋味、没感同身受孩子成长过程中的笑声和泪水,颇有看人挑担不觉重的轻松。

然而,学校教育只是教育的一部分,家庭教育不可忽视。

在我这第一晚,我检查潇潇的作业:语文填空题伟大写成伟犬;英语单词student,少写了一个n;数学简便运算401乘20,硬算,还不列竖式,又错了。

千万不要以为这些就是不细心、其实孩子都会。事实上,专注力既是学习习惯,更是智力表现,对孩子的影响巨大而深远。

我仔细观察,发现潇潇凡事心不在焉,跟她讲话一般需要三遍:

第一遍像好梦被扰——“嗯?”用上扬的语调,漫不经心;第二遍好像有点醒了一——“嗯!”下降的语调,身体依然不动,还未醒透;第三遍再喊她,最多回你几个字:“干吗”或者“怎么啦”,秋燥她不躁,至此才算真正缓过来。

我的老母亲看了满腹疑问,说要不要去医院查查,耳朵是不是聋了?才不聋,有时候耳朵尖着呢。这是典型的不专注。父母那里,舍不得打,下不去手。当然,打骂不是好方法,如果打骂有用,还要教育做什么?早期的陪伴、引导、示范、激励,甚至必要的惩戒,就是那个著名的说法:一片云推动另外一片云、一个灵魂唤醒另一个灵魂。

我问了一下潇潇上学期期末考试情况,数学和语文是良,英语及格,具体多少分不知道。于是,我给她测试了几回,发现三门都在及格线上下浮游,一点不偏科,均衡发展。许多职业需要持证上岗,好像做父母不要。老话说“桑树苗从小剔”,大了,剔不动,弄不好就断了,两败俱伤。听说潇潇和父母已经发展到一言不合就开始动手了,管教越来越费力无效。

一些好习惯是需要从小培养的,一个简单的动作,重复一段时间,就能看出雕塑的功用。任何一种坚持乘以年年岁岁,就能成为教化。比如和人交流时,眼睛注视着对方的眼睛;比如专心做一件事,一心不二用。

我打算和妹妹妹夫好好谈谈,虽然早期错过了,但还不至于无可挽回。看他们能否空出一个人,好好地陪伴孩子,尽力纠正吧。



## 普通人的永恒

◎李心阳

有一种美,穿越时空,在历史的星空里熠熠闪光;有一种美,直击人心,在心灵的世界里建起花园;有一种美,历久弥新,在深情凝望时依然焕发着蓬勃的生命力!这种美,就是艺术,就是黑乌鸦为耶稣衔着的玫瑰,就是田间洋桔梗绚烂地绽放,就是莎士比亚的十四行情诗,就是克莱因的蓝和莫奈的灰……

在完了《余光中讲梵高:追寻生命》一书后,我对生命与自我、生活与艺术又有了新的理解与认识。

从《博里纳日矿区》到《吉诺夫人》,再到《向日葵》《麦田群鸦》,这一幅幅经典之作,就是一

段段心路历程、一回回挣扎较量、一场场的生命回响。

艺术是相通的,它能在某一个时刻,在不同领域的人之间产生同频共振。

梵高,这个当时世人眼中的疯子,其实是一位对宇宙有着深刻认知的艺术家。他说:“我很正常,精神并不疯狂,只是对于艺术完美的追求,遭到了世人的妒忌,但我从不畏惧。我爱这片星空,就好像信仰一样……”

纵观梵高的一生,就像是一幅色彩明艳、热情奔放的油画。我们隔着光阴,能触摸到一个滚烫的灵魂、一颗赤诚的心灵,看到一段探寻艺术真谛的传奇,感受到艺术带来

的强烈震撼。

其实,在生活中有千千万万个的人,言不惊人、貌不出众、思维也看似不够敏捷,他们没有得到别人欣赏的目光与深切的期许,他们在孤独中有自己的艺术世界,如同第二生命。正因为此,平凡短暂的人生也能化为永恒,虽然他们不像梵高那样受到后世的赞誉,但他们的生命与心灵并不孤独。

“没有什么不朽的,包括艺术本身。唯一不朽的,是艺术所传递出来的对人和世界的理解。”梵高这样说过。是的,正因为如此,即便是最普通的人,也能拥有穿越时空的美,拥有属于自己的永恒!(作者为天星湖中学高三学生)