

青少年心理健康专栏

青春期突围

## 用蹭饭度过艰难时光(五)

◎丁兆梅

快结账时东安君竖起大拇指,一脸真诚地告诉店员:“你们家零食,好吃!”店员心领神会,屁颠屁颠跑出去又跑回来,拿给他们一人一份小零食。这还不够,他又顺便靠近晓敏,用手比着小心心:“你看我们像情侣吗?”店员马上又给他拿来了情侣皂花。他绅士地献给晓敏,晓敏再转赠给小杜:生日快乐呀,小学妹!

这是踏上异国他乡独自求学后的第一个生日,十八岁生日,是小杜从无助低谷逐渐走向充实勇敢的转折点。

顺利升入大学后,小杜从墨尔本搬到了悉尼。公寓室友一个是本地人、一个来自印度,大家饮食习惯不同,几乎做不成饭搭子。但小杜完全一副不怕了的样子,因为她会做饭了,一刻钟便能整好一盘鲜嫩多汁的可乐鸡翅,也有资格到学校的星巴克打工,挣零花钱的同时还能顺便填饱肚子。一个人做饭的最大困难其实是如何吃得健康、丰富又不浪费。她的小诀窍就是在选购食材的时候规划好,尽量买种类多、分量小的,烹饪的时候也依照这个

原则。有一阵子,她爱上了用陶瓷锅做杂蔬饭,下面煮饭,上面放上几种蔬菜,再煎一条鱼或一份牛排,营养足够又便于操作。一个人吃也完全不凑合,认真对待身体、好好吃饭,其他人都说这是年轻人的顶级保养了。

一次,两个室友偶尔尝了小杜做的爆炒鸡,一下上瘾了,于是常常花样蹭饭。她们蹭饭比小杜当初容易得多,大门一开,鼻子一吸,开心地喊好香好香,洗洗手就直接吃上,吃完了连声道谢,然后打着饱嗝回屋。

做饭本身没有问题,小杜是一个格局打开且手脚不懒的娃,反正自己要做饭,无非就是多一点少一点而已,能和大家分享家乡菜,那份成就感和拿到好分数是一样一样的。但是每次收拾实在太累啦!而且那边大学的课程不能补考,只能交钱重修,每门课的费用都过了万,只要挂一门课,就得到星巴克洗盘子打杂两三百个小时才能挣回来。小杜算了一下,如果自己不懂拒绝,总是频繁给她们当厨师和保姆,是会耽误学业的。

问题是她开不了口说NO,只

能一遍又一遍地腹诽:这两个没有眼力见的吃货,不知道分工合作吗?不知道蹭饭有理更有礼吗?李白那么大名头,还要写一通“吾爱孟夫子”才能安心混饭,狂放少年王勃吃饱喝足后也得写一篇《滕王阁序》交差才行。比起他们的雅蹭,自己之前算是俗蹭,那这两货叫啥?白蹭?硬蹭?偶尔为之还行,长此以往就让人受不了。

怎么办呢?小杜想起了当初在晓敏学姐家时几个人的有序分工,便去虚心请教对策。

晓敏学姐这时已经在某机构实习了,她说跟“歪果仁”们交流必须简单明了,根本不能搞弯弯绕,因为人家的文化里面没有这一套。当初她就是直接说明解决问题的:先感谢大家对自身厨艺的充分肯定和实力的支持,但由此增加的工作量和经济支出,例如准备饮品、刷碗、收拾灶台、丢垃圾等还需要大家分担。那几个饭搭子欣然答应,也都有契约精神,包括小杜也是个很自觉的孩子,所以,他们那个干饭团的成员们才会相处甚欢。(本栏目由江苏省海安高级中学供稿)

一个梦  
可以做多少年

◎王纯

在网上看到一个短视频:有个女孩用英文朗读英国诗人兰德的诗《生与死》。我不由得轻轻跟读起来:我热爱大自然,其次是艺术;我双手烤着生活之火取暖……

很多年前,我第一次读到这首诗,包括它的英文版,瞬间就被打动了。我心中的一个梦想,仿佛感知到春风的温度,突然间就如种子一般破土而出——我也要成为翻译家,那个梦想没有任何功利性,完全属于我自己。

当时我的英语成绩特别好。我对学习一门外语的兴趣极为浓厚,觉得这个地球上,不同的人创造出不同的语言,每种语言都各具特色,真是一种奇迹。我很想把一门外语学精,那等于为人生打开了另一扇大门。

我决定先把英语学好。到大学,我已经不需要学英语了,为了实现梦想,我买了好几本厚厚的英文词典,每天早晨都坚持背英语单词。青春岁月里,被梦想叫醒的滋味是幸福的,觉得未来的日子充满了光亮与色彩。与此同时,我依旧阅读大量文学作品,以提升自己的文学素养。

我的这些努力跟所学的专业课毫无关系。无论学业多么紧张,我都要挤出时间自学。在梦想的指引下,我的方向确定、目标明晰。当一个人朝着一个目标奋进的时候,心中永远是充满力量的。我记得每天晚上临睡前,我都会默记几个英语单词。背着单词进入梦乡,梦也是踏实的。早晨五点钟,别的同学还在睡梦中,我却早早起床来到水房看书。借助昏暗的灯光,我把梦想点亮。我轻轻读着,不敢发出太大的声音。

世事难预料,后来因为各种原因,我没能实现梦想,与外语渐行渐远。有时候我好像已经完全忘记了曾经的梦想,可是那次不经意的触动,又让我的心起了涟漪。

一个梦可以做多少年?我觉得是一辈子。人生漫漫,我们的生命可以是由无数个梦想撑起来的。大部分梦想仅仅是发了芽,却未曾开花结果。有人以为,成空的梦想是没有价值的。我却觉得,你做过的每一个梦,都像舟楫一般,会带你抵达更远的远方。

我想告诉孩子们,一个梦可以做一辈子。即便没有实现,也会成为一生挥之不去的记忆。



## 把孩子就当孩子

◎张悦

女儿抓着话筒在主持“向你介绍我”的口语交际会,开场白之后,她先给大家示范:“我叫博景,博是丰富,景是景色,爸爸妈妈希望我在成长过程中博采众长,成为一道独有的风景……”

那一瞬间,我有点感动。从她生命的一开始,我望女成凤的心理就不强烈。我的成长告诉自己:儿孙自有儿孙福,莫为儿孙愁瓦屋。更主要的是自己从事教书育人的工作,对此没有神秘感,说漠视也错不到哪去。只要她快乐,我就幸福。

看电视,某地一家长不满儿子调皮贪玩,把孩子绑在电线杆上晒;看报纸,某地一家长因孩子作业未完成,罚跪街头;听讲座,“知心姐姐”卢勤在讲徐力弑母,孩子们涌上主席台纷纷控诉:我的妈妈怎么那么像徐力他妈?!

中国人有句老话:乖乖自己的

好。现在的家长似乎改弦易辙:自家孩子怎么那么不如人呢?

看人家的孩子,八九岁的小人,中国话还说不周全呢,英语叽里咕噜鱼吐泡一样,一串一串。你心理有点失衡,是吗?某某家的孩子书法获全国大奖,笔法老到,你后悔自己的孩子虚度光阴,对不对?再看同事的孩子那小演讲家的风采,谈志向、谈竞争,你为你一无所长的孩子脸红了,对吗?再听邻居讲孩子上几百元一小时的钢琴课,你为自己一无精力、二无财力坐不住了,恨不得拔腿就走,是不是?

越比越灰心。

一两样技能真比孩子的快乐重要吗?我不这么看。童年的记忆,影响人的一生。我们成人脑海里最深刻的往往是童年自由快乐时光。照猫画虎的技艺究竟对他的发展起多大作用?教化要顺乎天性,

符合孩子心理和生理发展规律。

家庭教育重在“近性”——切合孩子性情。“近性”可以让孩子的成才路平坦些,让父母和子女都轻松、快乐些。我小时候看过《三只毛毛虫》的故事:有三只毛毛虫,要到河那边吃花蜜。第一只去找桥,准备从桥上爬到对岸;第二只寻找叶子,打算当船渡过去;第三只想,河这边凉风习习、绿草青青,小鸟叫得那么好听,为什么不享受一下呢?它爬上一棵树,躺在上面,眯起眼睛,一觉醒来,自然而然经历了破茧的过程后,变成美丽的蝴蝶,飞过河,吃到了甜甜的花蜜。它的伙伴呢?一只累死,一只淹死。

家庭教育不可违背规律,顺乎孩子本性才能健康发展。只要你拿孩子当孩子,把孩子的快乐和家庭的笑声放在第一位,好好“享受”自家孩子,会发现喜悦的。

本版投稿邮箱:  
2457901059@qq.com