



致敬平凡生活中伟大的坚持和坚守

——大学生眼中的父亲母亲们

苦难岁月中的温暖

毋存鑫

母亲是我生命中最重要的人。

本世纪初，我上小学时，父亲在山上的采石场当临时工，母亲在家照顾我和姐姐。父亲一个月只能有100元交给家里，我们一家四口就守着这100块过日子，除去人情花销、感冒发烧，剩不下来几个钱。每次放学回家，母亲都会让我买一毛钱的茼蒿、两毛钱的菠菜，一小只挂面，带回去煮来吃。即使很难，母亲也从来没有向娘家张过一次口、伸过一次手。母亲总是教导我们做人要自立，告诉我们最可耻的事莫过于依赖他人。

我们家有高个子基因，我和姐姐个子都不低。姐姐比我大七岁，我上小学时地上初中，正是长身体的时候，身上出现了长长的生长纹。母亲认为是营养不良没有跟上，为此哭了很多天。在我的记忆里，姐姐也从来没有穿过裙子。

五年级的时候我也开始长个子，腿总是止不住地疼，身上也开始出现生长纹。母亲知道以后非常担心，想尽一切办法为我补充营养。但是这点生活费又能做什么呢？一天放学回家，一进门母亲就神秘地塞给我个东西，我低头一看是个梨。这个梨非常普通，和市面上卖的黄澄澄的梨相去甚远。母亲催促我赶快把它吃了，我尝了一下，渣渣的，很难吃，没有一丝甜味，啃了两口就把还剩下的梨扔进了垃圾桶。正准备走的时候，母亲把我叫住，让我把梨捡起来洗洗吃完。我没有捡，因为农村的垃圾桶非常脏，我不想伸手捡，更不想捡起来再洗洗吃。母亲看我站在原地不动，上来就是一个巴掌。那是母亲第一次打我，以前我考试成绩再差母亲都没有批评过我，更没有打过我，这次居然因为一个梨打了我。我憋着一口气不出声，一把从垃圾桶里捡起那大半个梨，走到水池前快速用水一冲，一口塞进嘴里，嘎吱嘎吱地嚼着，带着梨核往下吞。因为梨核太大，我嚼了半天咽不下去，哇的一下吐了出来，然后蹲在水池边大哭。母亲走过来告诉我，她路过水果摊想给我买点水果补补，但口袋里就三毛钱，只能买得起一个梨，她把唯一的梨让我吃，而我吃了几口就把梨扔了。听到这里我和母亲一起抱头痛哭，从此以后不再浪费粮食，即使不好吃也会尽量吃完。

母亲虽然只有高中学历，但是非常重视子女的教育。我和姐姐在学习成绩上不算出众，但是母亲依然坚持供我们读书。姐姐中考成绩不太理想，如果想上高中就得交借读费——3000元。3000元在当时对我们家来说是一个天文数字，外人劝母亲女孩子读个初中就行了。但母亲却说：闺女愿意读书，怎么着也得让她上！我记得那阵子母亲回家很晚，父亲骑摩托车载着她辗转于各个亲戚家。我和姐姐知道，为了我们能继续学业，母亲向别人开口了，也伸手了。

我上初二那年，工地上出了事故，父亲永远地离开了我们，工地上赔了十几万块钱。但是，一场电信诈骗，卷走了所有的钱。可即使这样，母亲也从来没有在我们面前哭过。父亲走后，母亲去环卫处当临时工，继续供我和姐姐读书求学。有次谈起，母亲说，她知道自己一旦走了，这个家就散了。

母亲的担当、坚韧和自立深深地影响了我们。我和姐姐也异常感念艰苦岁月中母亲没有放弃，让我们能有今天。

(作者系北京师范大学教师教育研究中心硕士研究生。)

■家教·支持

我国有上亿个家庭，每个家庭的情况千差万别，教育方式也都不尽相同。每一个普通家庭也都有着独到的实践性家教经验，今天看来，很多家教方式未必正确，但很多家庭、家长一直在坚持、坚守着一些东西。

本期，我们聚焦大学生群体，一起听听他们同父母之间发生的故事，体味其中的微言大义。同时，也让我们大家一起致敬这些普普通通的父亲母亲们，相信他们在日常点滴中传递的美德与精神，将会深刻地影响孩子们的一生。也正是通过他们，中华民族的美德一代代地得到传承。

当然，我们也希望，家庭教育的方式方法尽可能多点智慧、多点科学，亲子双方付出的成长代价都尽可能少些，再少些。

——编者

父亲的不言之教

周冰倩

我已经很久没有跟他通过话了，也许有一年了。

书写他的故事让我感到别扭，因为我们很少交流。一来他本身就不善言辞。二来他常年在外打工，总是没有机会。他下过煤矿，炼过铝，上过几十米高的架子。但凡你能想到的又苦又累又危险的活，他都干了。他的身体也留下了种种痕迹，比如越来越严重的耳背。最近几年在除夕的饭桌上，他总是想对我和我弟说点什么，但是思量半天说出来的总是要好好学习，要爱惜身体、不要出大力(干重体力活)。我弟低着头嗯嗯地答应着，这场对话也就结束了。

我们的对话仅限于此，但他对我的影响，却早已在沉默中深深地植入我的心中。

他教我学会了热爱。我的柜子里一直放着他在井下的照片，是我高三某个晚上偷偷从我家的

影集里抽出来夹到我的日记本里的。他一只手立在铁锹上，重心都在一只脚上，除了咧嘴笑露出来的白牙，浑身都是黑的。他喜欢拍照，有次我还见他用手机给妈妈拍的照片洗了出来。每次拍照，他总是笑着，就是山东人那种憨憨的笑。

他教我念先祖、知敬畏。他一年回家四五次，除去过年与收麦子，另外回家的时间一次是在清明节，另一次是农历的十月一，也就是寒衣节。为了这两次回家，他总要跟老板磨上很长时间，他这个人最不喜求人办事，能够跟老板磨对他来说相当不易。他舍不得坐高铁，总是坐客车，晚上五点多从工地出发，到家已是下午了。但他还是会坚持回来。祭奠先祖这件事情他总要亲力亲为，早早地准备节日当天的饭菜，一页页打好纸钱。他打纸钱时，驼着背坐着，眼皮也耷拉着，但是手底下的活却精细得很。都说“男

父亲的口头禅：“怎么不可能！”

张园

能搞好工作呢。

教导队没有集训的日子，非常清闲。教练班长和教员们是从最好的班长和干部里抽调的，但在没有竞争、没有目标的环境里，人很容易迷失自己，从而放松对自己的要求。闲暇时打打牌、吹吹牛，时间很快就过去了。所以在训练之余，父亲常常组织战士们打篮球，还专门把一间空房改成图书馆，让大家平时有书可看。他说，身体锻炼好是自己的，学到的知识也是自己的。

我一年级的期末考试，全班倒数第三。我问父亲：“我想进步，你希望我下次考第几名呢？”父亲头也没抬：“第三。”

我脱口而出：“怎么可能！”父亲依然没有抬头：“怎么不可能！”

为妈妈骄傲，也被妈妈鼓舞

梁箬妍

今年，我学成归来，获得硕士学位后，妈妈开始加快了奔向梦想的步伐。其实，我知道这些年她从未放弃继续读博的梦想，一直边工作边坚持各种形式的英语学习。为了通过英语难关，我和爸爸亲眼目睹了妈妈3个月学习英语的备考过程，早上不到5点起床，晚上12点休息。妈妈最开始复习英语时，就像小的时候不会音标的一样，在重点单词上面标注发音大致相同的汉语，笨拙又可爱。在网上报了一对一英语辅导班，每天10小时左右，从纠正发音，到篇目阅读，再到写作训练。复习期间困扰妈妈最大的问题，是记忆衰退，她常常无奈地说，明明是早上8点刚背的句子，10点再复习，就已经忘掉了大半。但是，她没有气馁，靠着坚韧的毅力，一遍遍地在纸上反复默写，5遍不写行10遍，10遍不写行20遍，家里现在还保

留着妈妈复习期间默写的草稿……

从小到大，我的求学之路都不很顺畅。一次次的失败，最终能让我又站起来，离不开妈妈不屈不挠、永远执着、乐观向上的精神影响。得知妈妈读博，身边的叔叔阿姨都感到不可思议，早已是正高级、特级教师的妈妈，为什么明明可以轻松些工作，却要重新回归大学做学生呢？

我想，这是妈妈始终追求的梦想和身上责任感的支撑。她是黑暗里燃烧的火炬，引领我，引领她的所有学生，点燃身边人追逐梦想的激情，用自己的行动让大家看到希望：假使一名50岁的职业女性能够10年备考而读博，那么二三十岁的我们又有什么不能呢？这是一种态度，生命不息，学习不止。

(作者系人民政协报实习生、英国谢菲尔德大学硕士研究生。)

■研究·前沿

聊天能够促进孩子大脑发育

麻省理工学院一项研究提出，经常进行语言交流的孩子，他们的反应能力会非常强，由此推断，大脑发育不仅仅是靠阅读带来的词汇量积累，而是更加倾向于双向的聊天交流。在孩子与父母的交流中掌握了更多的词汇，同时也使得思维处于一种比较活跃的状态，这时候大脑发育接收到了更复杂的环境刺激。也因为儿童的大脑发育处于尚未完全成熟的状态，所以这些环境刺激起到了非常正面的积极影响。

运动能够健脑

人在运动的时候会产生多巴胺、血清素和正肾上腺素，而这三种神经传导物质都和学习有关。多巴胺：让人感到快乐，保持亢奋的学习状态；血清素：可以释放压力，提高记忆力；肾上腺素：可以提高专注力，上课更专心。由美国国立卫生研究院发起的，哈佛大学、耶鲁大学、加州大学、康奈尔大学主导的“人类脑计划”曾在研究中发现：坚持运动可以明显增加大脑神经纤维、树突、突触的数量，促进大脑发育，提高记忆力。

哈佛医学院教授瑞迪，在经过多年的跟踪调查与大量研究后也发现：运动的更重要意义在于能够健脑。他还将大脑与运动的关系，详细著于《运动改造大脑》一书中，而这本后来被重印了16次，成为风靡全球的革命性读物。这也验证了当代脑科学研究公认的理论：运动给孩子的身体提供了独一无二刺激，而这种刺激为大脑创造了一种环境，使大脑能够更好地去运作、学习。

这也是为什么那些喜欢运动的孩子，总是看上去神采奕奕、思维活跃、注意力集中了。因为运动，就是孩子最好的健脑药。

超重或肥胖影响儿童学习成绩

现在的小胖墩越来越多。为了研究超重或肥胖与孩子学习成绩的关系，英国开展了一项跟踪纵向研究。他们对5373名欧洲籍儿童进行了一项关于超重或肥胖对学习成绩的影响的测试，这些儿童均出生于1991-1992年，没有发育问题。后续分别统计他们11岁的BMI(身体质量指数)，16岁的认识性能，23岁的学历。跟踪研究发现：超重或肥胖的孩子学习成绩要比健康同龄人差。

测试通过多种统计学方法分析，研究发现超重女童在11岁时的数学测验比健康同龄人低1.66分(均有显著的统计学差异)；超重对毕业是否有影响暂未有定论。超重男童的数学测验比健康同龄人低1.21分，肥胖男童则低2.24分(均有非常显著的统计学差异)，幸运的是，肥胖和他们的能否大学毕业没什么关联。其中有研究分析，认为肥胖在儿童心理上造成自卑心理，也许是他们学习落后的原因之一，但确切的因果关系还需要更多的研究证据支持。就本研究来讲，超重或肥胖与儿童学习成绩差的确存在着显著的关联。该结果发表在《柳叶刀》杂志上。

(梁箬妍 综合整理)



课后空竹“抖起来”

贵州省遵义市道真侗族苗族自治县近日落实“双减”政策，将民族民间文化“抖空竹”融入课后服务，丰富课后服务内容。图为该县三岔小学党员教师、民间文化传承人彭佐友指导学生“抖空竹”。

何育洪 余雄军 摄