

一场双向奔赴的成长

三年前的一天,我带着 3 岁的二宝在渔港公园玩耍。调皮的二宝像小炮弹般往前冲,我追了几十米就扶膝喘气,汗水滴在跑道上。孩子叉腰笑道:“妈妈,你太慢啦,老师说运动能让人健康,你得锻炼!”这话扎进我心里,那一刻我决定:要成为一个能陪二宝追风的妈妈。

第二天清晨,我走进了健身房。跑步机上,仅仅 5 公里/小时的速度,两分钟就让我的小腿发紧,汗水砸在跑带上。坚持到 2.5 公里时,我胸口发闷,只能停下。歇了一会儿,我决定转场到瑜伽教室。

瑜伽课更是让我手足无措。第一次上课,胡老师先带领大家做“下犬式”。我跟着示范趴在垫子上,双手撑地想把臀部抬起来,可腰腹像是卸了力的弹簧,刚抬到一半就往下塌,膝盖控制不住地打弯,脚跟离地面还有一大截。我偷偷瞥向旁边的阿姨,她腰背挺得笔直,脚跟稳稳地贴着地面,身体像一座匀称的拱桥;再看看自己,



腰背弯得像个“问号”,脚跟离地面还有一大截,连呼吸都因为用力变得慌乱。旁边的学员们动作流畅又标准,偶尔投来异样的目光,我只能赶紧直起身,恨不得把自己藏进瑜伽垫里,忽然就没了底气:我真的能坚持下来吗?就在我盯着地面发呆时,胡老师走了过来,手里拿着一瓶温水,递到我手里,说:“第一次上课都这样,慢慢来。”她的声音很轻,像温水一样,慢慢熨平了我心里的焦躁。

后来,胡老师课后总会留几分钟,针对我的问题制订练习计划:知道我腰部发力不足,她就拿来弹力带,让我双手抓

住弹力带两端,配合呼吸做腰部伸展,“吸气时拉长,呼气时收紧”;发现我腿部韧带太紧,她就教我坐在垫子上,双腿伸直,用毛巾裹住脚掌,慢慢往身体方向拉,循序渐进地拉伸韧带。有一次练习,我按照胡老师教的方法,竟稳稳地抬了臀,腰背也直了些,虽然脚跟还没完全贴地,但至少不再是之前的“问号”了。胡老师正好走过来,笑着拍了拍我的肩膀说:“你看,找对了方法,你进步得很快!”这句话像一颗石子,在我心里激起层层涟漪。

我忽然想起自己班上的学生小宇——他总是写不好汉字,听写常错一大半,作文更是凑不满三句话。从前,我总拿着他的作业本对着他叹气:“这么基础的字,写了五遍怎么还错?”但是却从没蹲下来想想:对他来说,那些复杂的笔画、拗口的拼音,是不是就像我眼里的“站立前屈”“低弓步”一样,也会感到害怕?于是,我学着胡老师的样子,把耐心和爱心搬

进了我的语文课堂。用彩笔帮小宇区分偏旁,用他喜欢的小游戏引导他写作。每当他有进步,我就真诚地夸奖:“你看,你做得多好!”渐渐地,他的作业本上红圈少了。有一天放学,他举着本子跑到我面前,高兴地问:“老师,我能再写一个故事吗?”

三年过去,我的体重减了 20 斤。如今能和二宝并肩奔跑,也能在瑜伽课上从容地完成各种动作。更让我惊喜的是我的课堂——孩子们不再害怕我检查背书,课后总围着我,叽叽喳喳地分享读过的小故事。

原来,运动给我带来的不只是健康和快乐,更让我懂得了“换位思考”的重要性。就像瑜伽垫上反复练习的动作,从笨拙到熟练,需要耐心和方法;教育也是如此,每个孩子都有自己的“节奏”,用包容接纳他们的“不完美”,用引导代替苛责,才能和他们在成长的路上一起稳步前行。

钟建英/文

台阶上的困惑

学校里正在举办运动会,颁奖背景墙前设有三个高度不同的台阶。最高的台阶属于冠军,其次是亚军,最低的则是季军。晚上,我在操场上漫步时,看到一位年轻父亲带着他的孩子到颁奖背景墙前拍照留念。孩子站到了季军的台阶上,父

亲见状颇为不满,要求他站上冠军的台阶。

孩子困惑地问:“我就站在这儿,为什么非要站到那个台阶上去呢?”父亲回答道:“因为那是第一名站的地方,第一名才是最厉害的。”

在父亲的再三催促下,孩

子最终站了上去。父亲满意地拍完照片,随即低头操作手机,大概是准备分享到亲友群或朋友圈吧。

我不禁想,孩子最初的反问不无道理。为什么非要站上最高的台阶呢?如果是我的孩子,我会尊重他的选择,任由他

站在哪里,甚至允许他只站在背景墙前,不站在任何一个显示名次的台阶上。

孩子站在台阶上的困惑,或许正是一个提醒:真正的“最高处”,不是用来俯视他人的领奖台,而是能安放自己天性与快乐的平凡之地。 周牧辰/文

最珍贵的礼物

没想到,55 岁的我竟收到了一份最珍贵的礼物,来自一位偶然遇见的同村大妈。

我从小性格内向,喜静,很少在村内走动。年龄再大些,除了偶尔下地帮父母干点轻活,都是在家看书或学习。即使住同一条巷子,邻居们知道李老师有个闺女,具体长什么模样,或许只是模糊的印象。

有一天,在县城的大街上,一位大妈将要与我擦肩而过时突然停住,看着我说:“你是李老师的女儿吧,长得太像了!我是赵家村一队的,你家是二队的……”

“你是李老师的女儿吧,长得太像了!”这句话在耳边响起后,我的心开成了一片花海。母亲一直是我仰望的

存在:她一米七几,我一米五几;她精通数理化,哪一科都可以教得很出色,我直到考上大学,数理化也没及格过;她爱运动、唱歌,而我四肢不协调、五音不全……55 年前我出生时,一定是成功地避开了母亲的所有优点。每每想起母亲,我就很惭愧,觉得自己是她人生的“败笔”。在许多年后的今天,我收到的最珍贵的礼物,竟是同村的陌生人认出了我是母亲的女儿,还说“长得太像了”。

是感觉?是神情?是气质?我一直跟在母亲的身后,从未偏航。就这一点来看,我相信,我们很像。

有些真相,往往要借别人的眼睛,才能让我们真正看见自己。

张亚凌/文

心劲儿

去超市购物扫码付款时,我喜欢在自助扫码付款区自主完成操作,这样可以省去不必要的排队时间。然而,时下在超市自助扫码支付的老年消费者并不多见。

前不久,我见到一位老人,他竟然在自助扫码付款区学着操作,虽然动作有些迟缓,但老人在超市引导员的



提示引领下,很快就完成了操作,老人满脸欣喜地感叹道:“数字化时代就是方便啊!”老人感叹数字化时代的方便,我却敬佩这位老人勇于涉足未知领域的心劲儿。

如今,数字化消费大大提升了人们的消费体验。人们的生活习惯或思维方式,往往存在着一种惯性,喜欢依赖旧有的习惯,懒得结识新的认知,这样的思维惰性必然会影响到认知与行为习惯。反观那位敢于尝试自助扫码付款的老人,就很值得我们尊敬和学习。

去除思维惰性,敢于主动探求未知,这才是一个人应该有的精气神——心劲儿。 杨方/文

